



食源性疾病，俗稱「食物中毒」，是指人們食用受污染的食物或飲料後出現不適症狀。污染可以是物理性、化學性或生物性。生物性污染是由有害細菌、病毒甚至寄生蟲等「病菌」引起的。當兩人或多人食用同一種食物或飲料後出現不適症狀時，就構成食源性疾病爆發。

食物中毒的徵兆和症狀

食物中毒的症狀輕重不一，持續時間從幾小時到幾天不等。一些常見的食物中毒症狀包括：

- 腹瀉
- 嘔吐
- 胃痙攣
- 噁心
- 發燒

食物中毒的風險因素

每個人都有食物中毒的風險。然而，以下人群更容易染病：

- 5歲以下兒童
- 65歲以上長者
- 孕婦
- 免疫系統較弱人士

你知道嗎？

- 單核細胞增生李斯特菌 (*Lm*) 是一種危及生命的細菌，可導致李斯特菌症。*Lm* 常見於未經巴氏消毒的牛奶、乳製品和熟食肉類等食物中。
- 李斯特菌症對孕婦尤其危險，可導致早產、死產和流產等嚴重併發症。
- 在新生兒中，李斯特菌症可引起血液感染和腦膜炎。

常見的食物中毒迷思

迷思	事實
食物中毒總是由上一餐引起的。	食用被細菌或其他致病病原體污染的食物後，症狀可能在6到48小時內出現。甚至有些細菌需要長達兩週的時間才會出現症狀。
你可以透過食物的外觀或氣味來判斷它是否安全。	食物聞起來可能很新鮮，看起來也很安全，但仍可能含有有害細菌或其他致病病原體。
在家烹調的食物總是比在餐廳吃的食物更安全。	食物中毒可能發生在任何地方，而不僅僅是餐廳。我們常常認為自己在家會採取安全的食品處理方法，但事實可能並非如此。最佳做法是學習食品安全知識，確保您了解安全的食品處理方法。

如果您懷疑自己食物中毒，該怎麼辦？

- 看醫生。
- 與您的醫生討論是否需要進行檢測*以確診食物中毒。

*食物中毒檢測需要糞便樣本進行實驗室檢測。這些檢測可以確定導致您生病的致病因素。

德州衛生服務部 (DSHS) 將採取哪些措施？

- DSHS 會追蹤並通報食源性疾病病例，以確定是否有疫情爆發。
- 透過接受食物中毒檢測，您可以為州流行病學家提供進行溯源調查所需的資訊。這些調查有助於找到污染源，並可能防止其他人患病。

您可以做些什麼來提供協助？

一旦您開始感到不適，請回憶並記錄您在發病前一周內吃過的所有食物。

- 包括您去過的餐廳、參加過的活動和聚會；
- 收集您可能保留的購物小票，因為這可以列出您購買和可能食用過的食物；
- 向您當地的衛生部門報告您的食源性疾病，特別是如果您知道其他人也生病了；以及
- 看您的醫療保健提供者並接受檢測！

請瀏覽以下連結以了解更多資訊

- dshs.texas.gov/laboratoryservices/programs-laboratories/microbiology-unit/consumer-microbiology/what-causes-food-borne
- dshs.texas.gov/foodborneillness
- cdc.gov/food-safety/signssymptoms/index.html

如果您認為自己遇到了緊急醫療狀況，請撥打911！



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

dshs.texas.gov