



食源性疾病，俗称「食物中毒」，是指人们食用受污染的食物或饮料后出现不适症状。污染可以是物理性、化学性或生物性。生物性污染是由有害细菌、病毒甚至寄生虫等「病菌」引起的。当两人或多人食用同一种食物或饮料后出现不适症状时，就构成食源性疾病爆发。

食物中毒的征兆和症状

食物中毒的症状轻重不一，持续时间从几小时到几天不等。一些常见的食物中毒症状包括：

- 腹泻
- 呕吐
- 胃痉挛
- 恶心
- 发烧

食物中毒的风险因素

每个人都有食物中毒的风险。然而，以下人群更容易染病：

- 5岁以下儿童
- 65岁以上长者
- 孕妇
- 免疫系统较弱人士

你知道吗？

- 单核细胞增生李斯特菌（*Lm*）是一种危及生命的细菌，可导致李斯特菌症。*Lm* 常见于未经巴氏消毒的牛奶、乳制品和熟食肉类等食物中。
- 李斯特菌症对孕妇尤其危险，可导致早产、死产和流产等严重并发症。
- 在新生儿中，李斯特菌症可引起血液感染和脑膜炎。

常见的食物中毒迷思

迷思	事实
食物中毒总是由上一餐引起的。	食用被细菌或其他致病病原体污染的食物后，症状可能在6到48小时内出现。甚至有些细菌需要长达两周的时间才会出现症状。
你可以透过食物的外观或气味来判断它是否安全。	食物闻起来可能很新鲜，看起来也很安全，但仍可能含有有害细菌或其他致病病原体。
在家烹调的食物总是比在餐厅吃的食物更安全。	食物中毒可能发生在任何地方，而不仅仅是餐厅。我们常常认为自己在家会采取安全的食品处理方法，但事实可能并非如此。最佳做法是学习食品安全知识，确保您了解安全的食品处理方法。

如果您怀疑自己食物中毒，该怎么办？

- 看医生。
- 与您的医生讨论是否需要进行检测*以确诊食物中毒。

*食物中毒检测需要粪便样本进行实验室检测。这些检测可以确定导致您生病的致病因素。

德州卫生服务部 (DSHS) 将采取哪些措施？

- DSHS 会追踪并通报食源性疾病病例，以确定是否有疫情爆发。
- 透过接受食物中毒检测，您可以为州流行病学家提供进行溯源调查所需的资讯。这些调查有助于找到污染源，并可能防止其他人患病。

您可以做些什么来提供协助？

一旦您开始感到不适，请回忆并记录您在发病前一周内吃过的所有食物。

- 包括您去过的餐厅、参加过的活动和聚会；
- 收集您可能保留的购物小票，因为这可以列出您购买和可能食用过的食物；
- 向您当地的卫生部门报告您的食源性疾病，特别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！

请浏览以下连结以了解更多资讯

- 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

如果您认为自己遇到了紧急医疗状况，请拨打911！



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

dshs.texas.gov