高危人士如何預防經食物傳播的疾病

衞生防護中心

衞生署

甚麼是經食物傳播的疾病？

經食物傳播的疾病指所有與進食有關的疾病，這些疾病通常由沙門氏菌等細菌性致病原引起，但也有一些經食物傳播的致病原，是透過處理或烹調食物時，經皮膚的傷口而入侵人體，創傷弧菌即為一例。患上經食物傳播疾病的人士，通常會出現腹痛、嘔吐及腹瀉等腸胃性症狀，有時候也會出現發燒等系統性症狀。患上經食物傳播的疾病時，健康人士一般會出現輕微症狀，但部分較易染病人士，病情則會較為嚴重。

高危人士

長者、嬰幼兒、孕婦及免疫力較弱的人士均屬於「高危人士」。他們可能較易受某一種致病原感染，或者在感染後較易出現嚴重病情或併發症。

長者

長者較易患上經食物傳播的疾病及出現併發症，因為他們的免疫系統功能衰退，胃酸分泌也減少，例如當長者受沙門氏菌感染時，出現併發症及死亡的風險會較高。

嬰幼兒

嬰幼兒的免疫系統尚未發育成熟，胃酸分泌也較少，所以也較容易患上經食物傳播的疾病，例如當他們感染產志賀毒素大腸桿菌時，出現併發症的機會較高。

孕婦

懷孕期間出現的荷爾蒙分泌改變，會影響母親的免疫系統，有可能令身體更容易出現某些感染，尤以李斯特菌感染為甚。李斯特菌病可能會導致流產、胎兒夭折，或引致新生嬰兒患上敗血症或腦膜炎。

免疫力較弱的人士

這類人士受自身的固有內科疾病或藥物治療影響，免疫力有所削弱，例如糖尿病患者或慢性肝病患者感染創傷弧菌時，會出現較高的死亡風險。

表一：令人免疫力變差的常見疾病或情況

肝硬化及其他慢性肝病	癌症
慢性腎病	營養不良
糖尿病	長期服用類固醇或因固有疾病而接受抑制免疫力化療的病人，例如系統性紅斑狼瘡患者、接受器官移植的人士
人類免疫力缺乏病毒感染（愛滋病病毒感染）	切除脾臟的病人

表二：高危人士與特定致病原之間已知的關聯

高危人士	李斯特菌	沙門氏菌	彎曲桿菌	產志賀毒素大腸桿菌	戊型肝炎病毒	弓漿蟲	創傷弧菌	豬鏈球菌
長者	✓	✓	✓	✓				
嬰幼兒	✓	✓	✓	✓				
孕婦	✓	✓	✓		✓	✓		
免疫力較弱人士	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓

一般預防措施

- 經常保持雙手清潔，尤其在處理食物或進食前及如廁後。洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，亦可考慮使用含70至80%酒精搓手液潔淨雙手
- 處理食物時奉行食物安全五要點，即精明選擇（選擇安全的原材料）、保持清潔（保持雙手及用具清潔）、生熟分開（分開生熟食物）、煮熟食物（徹底煮熟食物）及安全溫度（把食物存放於安全溫度），可預防經食物傳播的疾病
- 避免食用已擺放於室溫數小時的熟食或即食的食物，剩菜應該盡快儲存在攝氏四度或以下，並在再次進食前徹底翻熱

衞生防護中心網站 www.chp.gov.hk

衞生署健康教育專線 2833 0111

二零二三年九月修訂