

『我腹痛，上吐下瀉！』『我吃壞肚子了！』『最近常拉肚子』，這些都是夏天門診常聽到的話。有以上抱怨的病人幾乎都是得了急性腸胃炎。急性腸胃炎在夏天之所以發生頻率較高，乃是因為夏天溫度較高，本來就是各種細菌容易孳生繁殖的「好環境」，尤其現在在外食人口激增，不僅食物保存不易，各種衛生條件也令人堪慮，加上許多人喜歡吃些冰（生）冷、未經煮沸加熱的食物來消暑降火，無形中也增加了急性腸胃炎發生的機率。食物處理不當也會導致急性腸胃炎，如處理生、熟食的砧板未分開使用，剩飯剩菜沒有放入冷藏，都有可能是細菌的溫床。在台灣急性腸胃炎大都因細菌性食物中毒為多，細菌性食物中毒中以腸炎弧菌 (*Vibrio parahemolytica*)及金黃色葡萄球菌 (*Staphylococcus aureus*)為最常見，其他較常見者為病原性大腸桿菌 (*E. coli*)及仙人掌桿菌 (*Bacillus cereus*)；較少見的為沙門氏菌 (*Salmonella*)及臘腸桿菌 (*Clostridium botulinum*)中毒。以下就以上面幾種細菌之特性、臨床表現及大概治療情況作一簡單說明：

1. 腸炎弧菌：潛伏期 4~24 小時。腸炎弧菌主要分布於沿海地區及海底污泥中，所有的海鮮貝類都容易受到污染。由於腸炎弧菌的繁殖相當快速，如果食物的容器、砧板、或廚師雙手生食及熟食不分，則受污染食物的腸炎弧菌數目會很快達到致病程度。因此，台灣夏季所發生的食物中毒約八成以上是腸炎弧菌所引起的，大多數為吃海鮮四小時後才發作急性腸胃炎。幸好腸炎弧菌在醋酸中一分鐘即死亡；在 80°C 的熱水下一分鐘即死亡。所以只要煮熟，即可保護飲食健康。腸炎弧菌引起的疾病就是霍亂，而霍亂除了一般腸胃症狀外，會有血便出現；以支持性治療補充水份及電解質，數天後應可恢復。
2. 金黃色葡萄球菌：潛伏期 1~6 小時。金黃葡萄色菌廣泛的分佈在皮膚及黏膜上，尤其是化膿的傷口更是食物污染的主要來源。葡萄球菌在進入腸胃或被污染食物之約五小時會產生腸毒素，此毒素即使在 100°C 熱水煮沸 30 分鐘仍無法破壞。因此腐敗的食物，即使一煮再煮，仍然會發生食物中毒。金黃色葡萄球菌感染的病人會有急性腸胃炎，脫水、休克都可能發生。只要支持性治療及給予適當的水份及電解質；應可完全恢復。
3. 病原性大腸桿菌：潛伏期 8~24 小時以上。大腸桿菌可能分布在飲水、土壤、人體腸胃道中。依引起的病變不同，大腸桿菌可分成幾種類型，有直接侵犯腸胃引起血便的；有分泌毒素引起腸胃炎者；這些病症在二到三天支持性治療，即可痊癒。最可怕的是少數出血性大腸桿菌 (O157) 曾在美國污染漢堡肉及日本引起萬餘人大規模流行。出血性大腸桿菌感染會引起發燒、溶血、全身出血、甚至急性尿毒症；須要洗腎透析治療及大量輸血。因此大腸桿菌感染，不可掉以輕心，應儘速求醫。
4. 仙人掌桿菌：為土壤中的微生物，經灰塵、昆蟲傳播污染食物所致。食物中帶菌率可高達 20~70%，在 100°C 加熱 20 分鐘此菌即可殺死。嘔吐型仙人掌桿菌潛伏期 1~6 小時，腹瀉型者潛伏期 12~16 小時。嘔吐型常見於食用不新鮮的炒飯、米食等澱粉類食物所致。主要的症狀為嘔吐次數多，少腹瀉；併有頭暈、發燒、四肢無力等。腹瀉型常見於食用各種肉類及海鮮後發生，以腸炎的表現為主，嘔吐較少見。這些患者在適當的支持性治療，補給水份及電解質之後即可痊癒。
5. 沙門氏菌：潛伏期 6~72 小時。在人類、家畜、家禽類的腸胃道都有分佈。因此容易污染肉類及雞蛋，造成疾病。有些老人、小孩生食雞蛋，則有可能造成沙門氏菌敗血症，導致生命危險。沙門氏菌感染會引起腸胃炎、發燒、發冷、顫抖、頭痛、腹痛等症狀；常須抗生素治療。
6. 臘腸桿菌：潛伏期 12~48 小時。又叫作肉毒桿菌，共分成七種型。以前常存在於香腸、火腿中，現在常在肉類罐頭、發酵的豆類食品出現。肉毒桿菌須要在無氧環境中繁殖，並產生耐熱的肉毒毒素。肉毒毒素 (Botulin) 是最劇毒性的神經毒素之一，致死的劑量只要 0.5 ug，在 100°C 煮沸 10 分鐘才被破壞。一般在食入肉毒毒素後 12 到 48 小時，甚至八天後才有症狀。病患常不發燒，急性腸胃炎只出現在三分之二病患，腹脹及痛常被誤為腹

部急症，甚至有 70% 的病患在疾病過程中會出現便秘；四大常見的神經症狀分別為視力障礙，講話發音異常(dysarthria, dysphonia)，無法吞嚥(dysphasia)及口腔乾燥。其中以對稱性眼睛病變為肉毒桿菌感染的最常見及特別的發現，眼外側肌肉無力、眼皮下垂，瞳孔固定且擴大等幾乎在每個病患都可見到。診斷則要靠血清中檢測出肉毒毒素濃度，不幸的是只有三分之一的病人檢驗得到，其他人經常是假陰性反應。因此，在抗生素使用前，糞便中發現肉毒桿菌及毒素來證實診斷則是另一有效方法。肌電圖的檢測，對鑑別診斷也很有幫忙。早期診斷才能提供早期治療，治療以呼吸器維持呼吸及預防呼吸衰竭為主，並穩定血壓及心臟血管系統。一旦確定診斷，可以尋找衛生署的幫忙，及提供抗毒素血清的治療。死亡率最近三十年來由 60% 降到 5~15%，最近主要死亡的原因是肺部及呼吸器相關的併發症。急腸胃炎要如何預防呢？

1. 無論是吃飯、烹調或接觸任何食物前，一定要先洗手。
2. 儘量減少外食機會，若不得已，一定要選擇衛生乾淨，所有食物均有妥善冷藏設備保存的店家。
3. 廚房中應有兩個砧板，一用來處理海鮮、肉品等生食，另一專門切、剉熟食，而處理完生食之後也應洗手之後再調理熟食，以免海鮮等易帶菌的生食污染到已煮熟的食物。
4. 手部若有化膿或傷口，要完全包紮妥當後才可調理食物，傷口勿直接接觸食物。
5. 所有食物最好煮熟後再食用，加熱到 70°C 以上細菌才容易被消滅。而若是食用冰（涼）品，則要注意製作過程與保存時的清潔衛生。
6. 煮好的肉類或海鮮，若一次未用完，要以乾淨的塑膠袋或保鮮膜密封裝好，放入冰箱內冷凍室備用。而未吃完的剩飯菜一定要冷藏，但要等完全涼後，以保鮮膜包好或蓋子蓋好，才能放進冰箱冷藏，並在 2 天內儘速處理掉。
7. 已開罐的罐頭、加工食品，開封後最好儘快食用，以免變質。
8. 除食物要徹底清潔外，調理的場所、器皿、碗盤、容器等也應保持清潔。
9. 如果發現罐頭食物容器有所損壞，或內含的食物有異，即應丟棄。
10. 不要食用包裝標籤過期的食物。
11. 蔬菜要洗淨農藥、煮熟，才可食用。
12. 教育孩兒、幼童不要接觸有化學藥品器皿。不可吃帶沒有洗過的蔬果。
13. 保持廚房、廁所清潔，妥善處理垃圾。

急性腸胃炎一般治療原則：

1. 減少飲食或禁食：使腸道休息。
2. 藥物治療：目的在保護腸黏膜或抑制細菌生長。
3. 靜脈注射點滴：補充水分、電解質和葡萄糖。
4. 攝取含葡萄糖或電解質溶液：治療脫水、補充電解質和葡萄糖。

只要針對病原來對症預防，避免接觸已受到感染的食物，對於食物保存要格外小心，不吃的東西一定要放置到冰箱，食物烹調過後，一定要馬上吃完，對於肉類食物或醃製品也要特別保藏及食用，對冰品也要適量食用，想要健健康康，快快樂樂過夏天其實並不難。