

# 高溫多濕季節保健之道

文/宜文

**台**灣溫度及濕度皆高的季節大半是在夏日，因此有許多的傳染病，不只是小孩應該多注意，就連大人們也應重視保健之道。在炎熱天氣中常見的傳染病大致可分為下列二大類：

## 腸胃道的感染——食物中毒

每天掀開報紙均可看到便當中毒或宴客傳集團中毒事件，事實上食物中毒除了有因為微生物引發的腸胃道感染外，化學物質或藥物等引起中毒也是一種狹義的食物中毒。

一. 因為微生物產生毒素造成的疾病：常見的有金黃色葡萄球菌及仙人掌桿菌，尤其在夏天，由於便當所引起的食物中毒，幾乎都和這些微生物絕對有關。通常這些微生物在食物中繁殖，若沒有處理好，細菌繁殖後會產生毒素，所以就算把食物煮熟了，它仍然對熱有抵抗性，可以一直存在食物中，不會因為熱而死掉。

這種因為毒素而引起的食物中毒，潛伏期比較短，大約在進食後6個小時內會發生，食物則大部份以生菜沙拉、蛋類食品或火腿為主。而仙人掌桿菌較為特別，有時它在炒飯中也可能存在，感染以後的症狀都會有嘔吐現象，嚴重時會腹瀉，偶而也會有發燒情形。另外，有些細菌的潛伏期較長，是在進入腸胃道後才繁殖，並在繁殖的同時產生毒素，其中較常見的有腸點孤菌、大腸桿菌。這些菌引起的症狀也會上吐下瀉，一般人常聽見的霍亂，就是因為腸點孤菌所感染的。

二. 因細菌本身侵犯腸胃黏膜：有些細菌本身會侵犯人體的腸胃黏膜，如沙門氏桿菌、志賀氏細菌、大腸桿菌以及曲桿菌。其症狀通常都以腹瀉為主，或者也可以發現糞便排出時帶有血絲或排出血便，由於它們侵犯的是黏膜，所以常會引起全身性的反應，發燒也是常見的症狀，嚴重時，甚至會對生命造成威脅。

比較小的孩子如1、2歲，由於沙門氏桿菌而引起菌血症或敗血症、全身性感染的機會也會比較大。食物中毒症一般來得急去得也快，但是要注意上吐下瀉導致水分或電解質的流失，因此得注意這方面的補助，如多喝開水或注射葡萄糖、鹽水等，如果是小孩則可利用養樂多、果汁來代替水分的補充，但是腹瀉得厲害時，就得儘快送醫院求診。此外最好不要吃生冷食物，並且得特別注意食物的保存。另外，如果在外面進食時一定得注意食物的保存方式及餐廳的衛生安全，因為廚師個人的衛生習慣與食物中毒與否是有密切的關係。

事實上，其他如腸病毒在本省也是經常見到的傳染病，它不但種類很多，引發的疾病也不少，每年夏天經常可以看到許多弧菌性腦膜炎，症狀很像是腦膜炎，另外，也可能引發手口足病。

## 以蚊蟲為媒介引發的傳染病

以蚊蟲為媒介的傳染病，其實很多種，不過在台灣比較重要的是登革熱和日本

腦炎。至於登革熱，幾年前高雄曾經大流行又稱天狗熱，它主要的媒介是埃及斑蚊及白線斑蚊，埃及斑蚊通常會寄生在清潔的水裡，因此民衆往家環境衛生尤其得注意，以控制登革熱媒介。一般它的潛伏期爲5~7日，之後出現的症狀如發燒、頭痛、很厲害的全身酸痛，甚至令人痛不欲生。發燒及頭痛時間都差不多5~7日，之後出現疹子然後慢慢恢復正常。另一種出血性登革熱，除了上述所有症狀外，身上還會出現紫斑，病人血小板會減少，也有可能發生休克、甚至生命危險。預防登革熱只能儘量控制病媒蚊，目前並沒有有效的疫苗。

而常聽到的日本腦炎，一般來說並不常見，事實上不常見的原因並非它不易傳染，而是如果500人被感染到，其中大概只有1人會有腦炎的症狀，其它人則如同

感冒般症狀而已，日本腦炎的傳染媒介主要是三斑家蚊，其習性和埃及斑蚊並不一樣，它喜歡產卵的地方通常是在稻田、水田或者是住家的水溝中及鄉下的池塘裡，活動時間大部份也都在太陽下山後。三斑家蚊不但會使人傳染疾病，咬完豬及動物也會間接傳染給其他人，因此居住的地方附近若有稻田、水塘或養豬舍，晚上出門時最好穿長袖衣服避免蚊蟲叮咬。日本腦炎的症狀和其他腦炎差不多，如發燒、抽筋、昏迷、意識不清，通常也會留下嚴重的後遺症。還好現在各衛生所及醫院皆有具治療及預防功能的疫苗提供，因此家中如有幼兒皆應按照指示前往注射以防日本腦炎的發生。

國人應有預防勝於治療的觀念，以避免疾病光臨影響生活品質，同時還增加經濟及精神負擔。 ■

## 歡迎農友參加全面動 員降低農業產銷成本 計畫「空中農民教室 」現場 CALL IN 節 目，附錄四月份節目 表

節目地點：中國廣播公司農業台（南投縣中興新村光明路五號（乘公路局者在省訓團站下車）

節目時間：下午2：10至3：00（請於下午1：50到中廣農業台，以便事前溝通）

聯絡人：中廣農業台：孫蘭小姐、李

宜璇小姐，電話：（049）359-741傳真：（049）325-234；農訓協會：陳飛虎組長，電話：（02）8205170-2；農委會：蔡麗玟小姐、盧曉雯小姐，電話：（02）312-5817、（02）312-6955

中廣農業台全省頻率表 FM（北赫）：台北105.9、苗栗101.5、新竹101.5、台中106.9、嘉義104.3、台南104.3、高雄105.9、宜蘭102.9、花蓮106.9、台東106.9

日期	題目	主講人	單位	聯絡電話
4月19日	花卉產業國際市場之發展	朱耀源 董事長	花卉協會	(08)7703202
4月26日	花卉產業之經營管理	謝俊雄 教授	屏東技術學院園藝系	(08)7703202 #6284