

口水髒不髒？

文／葉子久 台電聯合診所心臟內科醫師

由德國兒童的幽門螺旋桿菌盛行率較低的觀察，筆者因此推斷：西式的餐飲習慣，一人一套餐具、傳遞式佈菜、菜樣單純化、不吃前餐舊菜，是很衛生的做法。

國人對「髒」的定義，有廣義與狹義兩種。廣義的「髒」是指與自己生活習慣抵觸，產生心理上「髒」的感覺。狹義的「髒」則應該與環保衛生人體健康相關才對。

由於「髒」牽涉到人與人相互的感覺，所以「髒」就與「禮」、與「體諒」相關。本文以下要討論的就是：廣義的「髒」及個人應有的應對。狹義的「髒」及個人應作為的改善。本文亦將提到與他人相處應有的「禮貌」與「體諒」。

口水髒或不髒

有國人去巴拉圭旅遊，看見路邊坐著一排人，輪流用同一支吸管喝著1筒馬黛茶。好噁！其實歐美人看到我們一桌人圍著圓桌，沒有分菜共匙共盤的吃法，也是一樣的想法。對東方人來言，西方人不在乎當街擁吻，交換骯髒的口水，也是令人訝異的！

吐口水，在各民族似乎都是不禮貌甚至是污辱人的舉動。筆者相信這種想法源於口水的臭味。口水中含有大量的蛋白質酵素，經過口腔中細菌的分解，自然是百味雜陳。

小孩子常常利用這種臭味，吐自己的口水在對手的身上，當成攻擊的武器。然而，口水又是原始治病的良藥，當幼兒被蟲蟻叮咬時，母親常習以自己的口水來塗抹孩子紅癢腫起之處。成人數紙鈔時，亦常常沾些口水在手指上來增加手指的黏性。

因此，口水到底是髒或不髒，就因情境而定。原則上，應該嚴格定義口水是屬於「髒的」，如此就不會做出令人討厭不快的行為。輪流用同一支吸管，用自己的湯匙去取菜舀湯，當街舌吻，任意吐痰吐檳榔汁、口水，以自己的口水來塗抹皮膚，沾口水來數紙鈔，都是令人感到不安及骯髒感的動作。基於與他人相處應有的「禮貌」與「體諒」，應該盡量避免這些舉止。

狹義的髒與公筷母匙

某電視台，曾播放過自製推廣公筷母匙的健康

進食習慣的影片。在影片中，導師們論述公筷母匙可以防止B型肝炎的感染。筆者猜測當時的影片拍攝過程，大概沒有事前諮詢胃腸科醫師的意見。因為，B型肝炎主要是經由接觸感染者的血液而達到散布的結果。

假設患者當時並沒有牙床滲血，與患者共用餐具、接吻、同桌進食應該是不會受到感染的。就算不幸吃到患者的血液；如果食入者的上消化道黏膜沒有破損，患者的肝炎病原也就無從進入體內。食入者依然是安全的。

公筷母匙的確可以減少兩人互換身體上寄生的細菌的可能性。然而，大多數人身體上的細菌均為無害寄生；家族中所寄生的菌種也是大體相同。

如果真要談互換身體上寄生的細菌的可能，那公共場所的電扶梯扶手，才是天下第一髒。因此醫師們才強烈建議，在SARS及腸病毒大流行期內，我們還是要保持回家後，立即脫鞋洗手的良好習慣，以免將外界的病原體帶回家中。

筆者對於公筷母匙的推行，過去曾有保留的態度。公筷母匙施行上困難度高。如果8口之家，吃飯時5菜1湯，在沒有圓桌轉菜盤時，對桌的食者，要用自己的筷子挾對面的菜都有些困難，還要去拿那把公筷或母匙？如果每個人都發1對公筷母匙，專門用於佈菜，那一會換這把一會換那把，不弄錯才怪。

家族用餐，使用圓桌轉菜盤，菜到你面前，還沒吃完前一道，也必須挾一些後面的菜備吃，那就需要多一只佈菜碟。這麼多份公筷母匙及佈菜碟，吃完了都歸家庭中最弱勢的人來清洗，也就等於加重了操持家務者的工作。

窮苦人家如果施行公筷母匙勢必要多花錢買餐具，這施行的意願就降低不少。至今，公筷母匙仍只是實施於較高級的宴席，成為中式宴席飲食的禮儀。一旦下了桌，吃小吃店路邊攤，或回到家中，就完全不管公筷母匙這檔麻煩事。

如此推廣公筷母匙制度，骨子裡並不是為了公共衛生；只是為了維護宴席中少數潔癖者，怕遭到

同桌人士的口水污染而心生恐懼，所建議的一種共桌應有的「禮貌」與「體諒」。

口水會傳染幽門螺旋桿菌嗎

2004年澳洲2位醫師華倫和馬歇爾榮獲諾貝爾醫學獎，得獎原因是他們發現了胃炎胃潰瘍的致病原幽門螺旋桿菌。幽門螺旋桿菌寄生在人類族群中，抗酸力強，約百分之20~40的成年人胃壁上，可以發現它們的蹤影。

根據針對台北市兒童所做的調查顯示，0至2歲兒童幽門螺旋桿菌的平均盛行率為14.8%，3歲以後此菌在兒童的盛行率則是逐年遞升至18歲達到20%。根據歐洲小兒胃腸科學家的觀察：德國兒童以尿素呼吸檢測幽門螺旋桿菌的存在，陽性反應只有2.3%(5/222例)；非德國兒童的陽性反應為31.3%(26/83例)。

由於幽門螺旋桿菌的病理作用，患者胃上皮黏膜組織發炎，配合胃酸分泌增加，最後往往會產生胃部潰瘍。若患者胃液逆流到口腔，可能順帶把幽門螺旋桿菌帶到患者的口中。

如今科學家已經證實八成幽門螺旋桿菌患者口腔中可檢測出幽門螺旋桿菌的基因物質。換言之，假設幽門螺旋桿菌經由口沫傳染或是人和人之間的接觸傳染，藉此散布到正常人是合理的推測。

流行病學家已經證實幽門螺旋桿菌可經由糞便污染，再由口傳染。然而化糞系統完善的都市中，幽門螺旋桿菌的感染率卻仍然高居不下，令筆者進一步懷疑這種細菌乃是利用口經口傳布的可能性。

小兒胃腸學者進一步發現，兒童以尿素呼吸檢測幽門螺旋桿菌，成陽性反應者，其母親的唾液中帶有幽門螺旋桿菌抗體的機率亦相對偏高(17.3%對5.1%於兒童呈陰性反應的家庭)。這個觀察引導筆者

的推論：幽門螺旋桿菌在家族中散布，垂直傳染至沒出家門免疫力差的幼兒。

在台灣當內科醫師的人都知道：胃腸科醫師的患者人數最多，並且有年年增加的趨勢。這其中的原因可能為：1. 患者不易治癒、不易死亡、容易復發，所以人數累積越來越多。2. 工業社會心理壓力過大，胃酸分泌多容易得胃炎。3. 飲食習慣喜新厭舊，菸酒咖啡輔之，造成胃壁過勞現象。4. 肥胖者漸增，腹壓上升胃酸容易逆流。5. 健保醫師為求速效，處方中強力刺激胃壁的藥物過多，導致藥物性胃炎。6. 外食人口大增，由於食具污染導致幽門螺旋桿菌感染，再傳回家中，造成全家感染。

家族成員互相感染

由於家族內有較高的互相感染情形，故以家庭成員中如有一人遭幽門螺旋桿菌感染，其他人員亦應接受檢查與必要的治療，才能徹底根除家族中的感染源。

外食人口由於食具污染導致幽門螺旋桿菌感染，再傳回家中，造成全家感染。要打破這個傳染循環，政府必須介入餐飲衛生宣導及管理。所有餐廳員工都有可能觸碰食具食材，所以全部員工均必須通過幽門螺旋桿菌檢測。

由於幽門螺旋桿菌的高復發性，投藥治療後，感染過細菌的職員每半年就應該複檢1次。處理及配菜的人員，均須戴口罩以防止唾液污染食材食具。政府也許應該制定法律，對於蓄意將唾液吐入他人食物內惡作劇的人，科以妨害公共安全罪刑責。

感染幽門螺旋桿菌的人，可能將病菌傳回家中，造成全家感染。針對這種感染途徑，公衛學家應該好好的設計一個針對本國居家飲食特性的餐桌禮儀，以阻斷家族之間的唾液接觸。 解

專業經營種苗一甲子 值得您的信賴 開放市民農場每單位分 5 坪、10 坪 順隆種苗 有機農場

<ul style="list-style-type: none">● 經營服務項目 ● 農林種子、種苗、資材、採種進口培育、製作、果菜花木、竹、草、造林、果樹、芽菜、石材、木材、古董、藝品、農特產品、奇石、奇木。● 特殊稀奇花木盆栽 ● (新品種、外來種、傳統品種) 巨大紫葳、土肉桂、牛樟、巨大楊梅、茶苗、咖啡、可可亞。● 各種青草材料鮮品乾品批發 ● 恕不零售。	<ul style="list-style-type: none">● 折古厝可利用木材石材高價收購 ● 紅檜、紅豆杉、烏沉香、肖楠、樟、烏心石、編杉、日杉、古農具、古傢俱、古盆栽、古樹木。● 農林叢書 ● 《青草藥秘方》葉永利老師著，1、2冊，每冊50元，郵資100元；《青草世界》鍾錠全老師著，1、2、3冊，每冊1,500元，郵資100元。
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【歡迎參觀 目錄備索】 電話：(02) 2762-0945 2763-1891 傳真：(02) 2762-8477 手機：0933-726631
台北連絡處：台北市松山路249-1號 松山前站(東龍房屋旁) 郵政劃撥帳號：江崑強(號)11408612、順隆種苗園 0001916-7
東湖有機農場：台北市內湖區康樂街249-1號(龍山林左側旁) 農場公車站牌：東南客運小1行經農場
忠三街口站牌(龍山林總站左側旁距200公尺)：藍12、53、281、287、630、646、903 汐止市公車龍山林社區巴士