



食物中毒了，怎么办？

文 / 林晓烁 北京中医医院
指导老师 / 姚卫海 北京中医医院 主任医师

夏季气温高，湿度大，是各种致病微生物极易生长繁殖的季节，食物很容易腐败，再加上苍蝇、蟑螂等虫类的叮爬，如果人们吃了这种被污染的食物，很有可能会引发食物中毒。

常见食物中毒要记牢

食物中毒是指摄入含有生物性、化学性有毒有害物质的食物，或把有毒有害物质当作食品摄入后出现的非传染性的急性、亚急性疾病。主要包括细菌性食物中毒、真菌毒素食物中毒、化学性食物中毒、动植物性食物中毒。

食物中毒发病急骤，同时进餐者会一起发病，

表现基本相同，大多以胃肠道症状为主，根据进食食物或毒物的种类不同，会伴有一些特异性的表现。通过对可疑食物、呕吐物、排泄物以及血液的化验分析、致病菌培养，可明确病因。

食物中毒有别于暴饮暴食引起的急性肠胃炎、食物过敏引起的腹泻、食源性肠道感染和寄生虫病，也不包括因长期摄入有毒有害物质的食物引起的以慢性损害为主要特征的疾病。

以下是生活中最为常见的几种食物中毒。

生豆浆中毒

生大豆中含有一种有毒的胰蛋白酶抑制物，对胃肠道有刺激性。误喝生豆浆后，数分钟至 1 小时

即可出现恶心呕吐、腹部胀痛、腹泻、头痛等表现，不再进食后可自愈。对于喜欢早餐喝豆浆的人，一定要注意把豆浆煮开之后再喝。豆浆在没有达到100摄氏度时也会出现“假沸”现象，会有大量泡沫产生，不要着急关火，还需继续加热至少10分钟以上才能放心饮用。

生豆角中毒

在电视新闻中，常看到一些人因食用未烹饪熟的豆角导致食物中毒，这是因为生豆角中所含的皂素和血球凝集素在作祟。当人们食用未全熟的豆角后，大概数10分钟至数小时就会出现比较严重的胃肠炎症状，如恶心呕吐、腹痛腹泻，可伴有头晕头痛、冒冷汗、四肢麻木等症状，需要1~2天痊愈。四季豆、刀豆、菜豆、架豆、云扁豆、白饭豆、长豇豆等都需煮熟、炒熟后食用，最好能将豆角先焯水3~5分钟再烹饪，根据不同类型豆角的鲜嫩情况，可烹饪10~20分钟，直到豆角变成暗绿色，吃起来没有豆腥味。



生豆角



发芽的土豆

发芽土豆中毒

从小就听老一辈人说，千万不能吃发了芽的土豆，到底是为什么呢？当土豆发芽后，皮肉会变绿，土豆中所含的龙葵素也随之增高，人在一次性食用0.2~0.4克龙葵素后即可诱发中毒反应，进食后数分钟至数小时可出现胃部灼痛、舌咽麻木、恶心呕吐、腹痛腹泻，严重者可出现发热、头痛、心悸，甚至昏迷。所以，切记在削土豆皮的时候，先观察土豆是否存在发芽或皮肉变绿等情况，避免误食后出现中毒。

亚硝酸盐中毒

前些年，亚硝酸盐中毒这个话题经常会出现在

家庭内部讨论中，尤其是以年轻一代子女对勤俭节约的中老年长辈进行劝说时更为多见，因为老一辈人可能还会食用隔夜菜。除了误食工业用盐外，隔夜变质的蔬菜和腌制菜（暴腌菜，即刚刚腌制1~2周的蔬菜）中常常有大量的亚硝酸盐。

亚硝酸盐可使正常的低铁血红蛋白被氧化成高铁血红蛋白，从而失去输送氧气的功能。在误食后半小时至数小时内，中毒者可出现口唇、指甲及全身皮肤青紫表现，并伴有呼吸困难、头晕、心跳加快、呼吸急促等缺氧表现，严重者会出现昏迷、抽搐，甚至因呼吸衰竭而死亡。



鱼类引起中毒

鱼类引起的组胺中毒

鲑鱼、青鱼、沙丁鱼、秋刀鱼等青皮红肉鱼含有较高水平的组氨酸，经细菌作用，鱼肉中的组氨酸可通过脱羧酶的作用产生秋刀鱼素。对此过敏的人会出现中毒现象，表现为局部或全身毛细血管扩张，如皮肤潮红、结膜充血、头晕头痛、心悸，类似醉酒样，有时可出现荨麻疹，一般1~2日内可恢复。若这些鱼类不新鲜，更容易滋生细菌，引发中毒，因此也不要贪便宜，注意食材的新鲜度。

沙门氏菌属食物中毒

在逛超市的时候，经常会看到巴氏杀菌牛奶，为什么要经过严格的杀菌，牛奶才能供大家食用呢？这是因为在水乳制品、肉类、蛋类食品中会存活多种致病菌，沙门氏菌就是其中的一大类。如果食用了被沙门氏菌污染的动物性食品，一般12小时至2天左右会出现呕吐、腹痛腹泻，排黄绿色水样便，有时便中可带脓血或黏液，常伴有发热、寒战，甚至惊厥、昏迷，一般7天内可痊愈。因此，不要生食未经严格杀菌的肉蛋奶类产品，还要重视厨房卫生，生熟菜板必须要分开使用。



沙门氏菌属食物中毒

副溶血性弧菌食物中毒

这类致病菌常常存在于海产品中，该病菌具有“嗜盐、畏酸、不耐热”的特点。因此，海产品应尽量加热煮熟后食用。如果喜欢生吃海鲜，也应该用冷开水反复冲洗，加醋配合杀菌。若误食了带有副溶血性弧菌的海鲜，会表现为上腹部阵发性绞痛，继而腹泻，多次水样便，恶心呕吐，体温升高；重症患者可出现脱水、休克的症状，一般5天内可痊愈。

甲醇中毒

甲醇是一种工业酒精，极少数不良商家会买卖掺有甲醇的“毒酒”，一旦误服，后果不堪想象。一般2~24小时内即出现严重的中枢神经系统损害表现，如头晕头痛、乏力、嗜睡、意识不清、昏迷、抽搐等，同时伴有视力损害，眼前出现黑影、飞雪感、闪光感、视物模糊、眼球疼痛、羞明（眼睛怕见光的表现）、幻视等，甚至失明。

食物中毒，学会自救、预处理

如果出现了食物中毒，最安全有效的方法就是在家人或者朋友的陪同下及时前往就近医院急诊科

就医；病情严重者，需要立即呼叫 120 救护车，由急诊科医护人员快速为患者制订最优化急救方案，例如洗胃、导泻、灌肠、应用解毒药物、抗毒血清、呼吸循环支持等治疗。

但若条件不允许，或者距离医院太远，或者在家等待救护车的过程中，可以学习一些自救方法进行预处理。

第一，要迅速排出毒物。若刚进食不久，在 6 小时以内，可以用催吐的方法，排出胃内容物。可一次性饮用 200 毫升以上的淡盐水或牛奶，用手指或筷子刺激咽喉部，诱发呕吐；但若呕吐物中有鲜血或咖啡样颜色的物质，应停止催吐。若进食 6 小时以上，大部分食物已到达肠道，可采用导泻的方法，如大黄、番泻叶水煎服或开水冲服，通过多次排便清除毒物。



第二，在前往医院前搜集检验标本。如若有可能的食物或毒物，应全部搜集，以方便医生进行检测；在家中的呕吐物、排泄物（粪便、尿液）均应采集带往医院进行检测，有利于协助医生明确病因，更快采取有针对性的治疗方法。

第三，一般食物中毒的简单自救。根据祖国传统医学，很多生活中常用的食物都是药食同源之品，比如绿豆、甘草、生姜、紫苏，它们都具备一定的解毒功能，但更多的是作为预防食物中毒食用，如生姜和紫苏配虾蟹食用。绿豆汤更是被奉为夏日必备“神饮”，对部分农药、重金属中毒有一定的解毒作用。

养成日常好习惯，预防食物中毒

养成良好的手卫生习惯。就目前疫情防控来说，不仅要饭前便后洗手，外出回家也要先洗手，如果在外摸到了可能有致病菌的物体，也要及时进行手消毒。尽量不要用手直接拿取食物入口，万一手上沾染了致病菌，那就真是“病从口入”了，用筷子或者刀叉更为卫生。

选择新鲜和安全的食品。在购买食品时，一定要关注生产日期、保质期、厂家以及商家的卫生许可证等内容，不要购买和食用来历不明的食物、死因不明的畜禽或水产品，更不能随意采摘蘑菇、野菜和野果。在外就餐则应选择干净卫生、有卫生许可证的地方。

食物和厨房用品要彻底清洁。夏天想生吃蔬菜瓜果或者凉拌菜的时候，一定要清洗干净；需加热的食物则要保证烹饪至全熟。器皿、刀具、抹布、案板需保持清洁干净，还要做到生熟分开。

注意食物的储藏，尽量不吃剩饭菜。买回家的食品要及时放进冰箱或阴凉通风处保管，不吃霉变的粮食、花生米以及发芽的土豆等食物，冰箱也需要定期、正确的清洁。剩饭菜是致病菌最好的繁殖基地，在家用餐也要养成“光盘”的习惯，不给致病菌可乘之机。

警惕误食有毒有害物质。如有些人喜欢用饮料瓶装洗涤剂，此类物品应单独保管，并做好显著标识，且放在婴幼儿无法触及的地方。

增强机体免疫力，抵御细菌的侵袭。除了预防“病从口入”外，还要适当锻炼，保证睡眠，保持积极乐观的心态，增强身体抵抗力。☞