



歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2023年11月3日

發行人：吳秀梅 署長

第 946 期

1 預防食品中毒！小心沙門氏桿菌

近期，國內發生了2起大規模食品中毒案件，經由衛生單位的調查，2件事件的致病原因都指向同一種病因物質—沙門氏桿菌。到底沙門氏桿菌從何而來？又該如何預防食品受到此菌污染？就讓食品藥物管理署（下稱食藥署）帶您一同來瞭解吧！

沙門氏桿菌的分布及感染途徑

沙門氏桿菌 (*Salmonella* spp.) 廣泛分布於自然環境中，它可能透過水源、環境、病媒，甚至感染者的排泄物等多種途徑，進入食品供應鏈中。由於此菌屬於腸道細菌的一種，存在於許多動物的腸道內，當動物於屠宰或是產卵等過程中，很可能使食品在源頭端即遭受沙門氏桿菌的污染；除此之外，飼養的寵物，如貓、狗、兩棲類、爬蟲類及嚙齒類等動物亦會攜帶此菌，透過人體間接將其帶入食品中。

造成食品中毒的主要原因

當調理人員未具備良好的衛生安全操作觀念，或是食品製備場所未保持清潔，導致攜帶沙門氏桿菌的人員、器具或病媒接觸食品，造成食品交叉污染，這些受污染的食品在不當的保存條件下（如溫度過高、時間過長等），可能使沙門氏桿菌大量孳生，若於食用前未徹底加熱，就可能造成食品中毒。

食藥署強調，沙門氏桿菌造成中毒的主要症狀為下痢、腹痛、寒顫、發燒（高燒維持在38~40°C）、噁心、嘔吐等。雖然沙門氏桿菌食品中毒患者的症狀約持續數天即可痊癒，但若出現於嬰兒、老年人等免疫力較弱之族群，則有可能引發嚴重併發症，因此仍不可掉以輕心，應小心防範。

預防沙門氏桿菌食品中毒

食藥署提醒，避免沙門氏桿菌污染食品，除了把握「洗、鮮、分、熱、存」五要原則，即「要洗手、要新鮮、



要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度」外，人員及環境的衛生管理也是相當重要的一環喔!相關注意要點可以參考食品良好衛生規範準則(GHP)。此外，製作未經加熱的含蛋產品(如蛋黃醬、提拉米蘇等)時，應優先使用衛生品質良好之殺菌液蛋或洗選蛋；已烹調或易腐敗的食品應妥善包裝，隔絕污染物，並保存於5°C以下60°C以上；外食

時，應先留意觀察業者作業環境及食品從業人員衛生情形後，再決定是否消費。

由於沙門氏桿菌不耐熱，一般烹調溫度即可殺滅，因此餐點食用前應先澈底加熱，並避免食用未經加熱處理的食品，這些都是預防沙門氏桿菌食品中毒的要點唷!

2 近視又散光，眼鏡或隱形眼鏡怎麼挑比較好？

您是否有近視又有散光呢？根據國民健康署2017年國民健康訪問調查資料，18~24歲的國民，每100人中就有73人近視、42人散光。若是同時有近視又有散光的人，該如何挑選適合的眼鏡或隱形眼鏡呢？食藥署邀請臺北醫學大學附設醫院眼科兼任主治醫師林宜鴻，來跟大家說明。

林宜鴻醫師表示，散光度數在75度以下時，對視力影響相對輕微，若個人覺得散光對視覺感受影響不大，眼鏡鏡片是可以不配散光度數的。有夜間開車、看遠需求的人，則建議鏡片需同時矯正近視與散光，讓視線更清晰。

近視又散光，戴隱形眼鏡也OK！

林宜鴻醫師指出，近視的嚴重程度可用球面度數 (SPH) 來表示，散光則是以散光度數 (CYL) 表示散光的嚴重程度、軸度 (AX) 則用於指出角膜形狀較平坦的位置方向。

一般來說，市售拋棄式散光隱形眼鏡的軸度為固定度數，無法與每個人的度數剛好吻合，例如市售軸度為150度、180度，個人度數則是165度，介於兩者之間，林宜鴻醫師建議分別試戴兩種度數，並從中選出適合自己的鏡片。

林宜鴻醫師提醒，配眼鏡前須充分休息，避免在眼睛疲勞時配鏡，由專業人員驗配，讓眼鏡最符合使用者的需求；購買隱形眼鏡時，建議先進行隱形鏡片試戴，以體感確認鏡片的度數是否



**配眼鏡前須充分休息
避免在眼睛疲勞時配鏡**

