



预防微生物食物中毒，给餐桌安全上把“锁”

◎福建省漳州市芗城区疾病预防控制中心 程 瑛

每到高温高湿季节，沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等致病菌易大量繁殖，烧烤海鲜、凉拌瓜果、隔夜饭菜等美食背后，可能暗藏微生物食物中毒风险。掌握相关识别、急救与预防知识，方能筑牢餐桌安全防线。

微生物“喜欢”三类食物

微生物污染食物往往具有明确的偏好性，以下几类食物堪称食物中毒的重灾区，日常食用需格外谨慎。

一是未煮熟的水产与肉类。贝类、生鱼片等海鲜易携副溶血性弧菌，未煮透的禽畜肉、生鸡蛋是沙门氏菌常见宿主，冷冻熟食在解冻和再加热过程中的温度控制不当也可能致病。食物中心温度未达70℃，多数致病细菌难被杀灭。

二是常温（25~35℃）放置过久的食物。剩菜剩饭（荤菜尤甚）室温超2小时，细菌呈指数级疯长，冷藏也难除部分耐高温毒素；米饭室温放超2小时易滋生蜡样芽孢杆菌，其呕吐毒素115℃加热10分钟仍有残留；绿叶菜放6小时，亚硝酸盐含量猛增7倍。

三是凉拌菜与自制发酵食品。凉拌菜清洗、储存不当易交叉污染；自制腐乳、腌菜等若操作不规范，可能滋生肉毒杆菌，其产生的毒素毒性极强（1毫克即可致命）。泡发不当的银耳（或木耳），存在产生致命米酵菌酸毒素的风险。

病菌不同症状有差异

微生物食物中毒的潜伏期通常为几分钟至数小时，症状多以消化道不适为主，但不同致病菌引发的症状存在明显差异，精准识别有助于快速

应对。

沙门氏菌中毒最为常见，潜伏期6~24小时，典型症状为发热（38~40℃）、腹痛、黄绿色稀便，伴随恶心呕吐，多见于食用未煮熟的禽肉、鸡蛋后。副溶血性弧菌中毒则常与海鲜相关，潜伏期10~24小时，以剧烈腹部绞痛、水样或黏液便（部分带血）为主要表现，严重时可出现脱水症状。

金黄色葡萄球菌中毒的突出特点是发病急，潜伏期仅1~5小时，常表现为剧烈喷射状呕吐，腹痛腹泻较轻，发热少见，多因食用常温久放的剩饭、糕点、卤味所致。蜡样芽孢杆菌中毒分为呕吐型和腹泻型，呕吐型潜伏期1~5小时，腹泻型则为8~16小时，与食用未冷藏的隔夜米饭、凉拌菜密切相关。

肉毒杆菌中毒虽不常见，但危险性极高。潜伏期4~72小时，最长可达10天，早期无明显消化道症状，以头晕乏力、视力模糊（重影）、吞咽困难为典型表现，严重时会出现呼吸困难、瘫痪，若不及时治疗致死率极高，多因食用未热透的自制发酵食品、密封不当的罐头所致。

迅速急救能降低伤害

一旦出现疑似食物中毒症状，需牢记阻、排、补、送四字诀，科学应对能最大程度降低伤害。

阻：立即停食可疑食物，用干净容器留存剩余食物、呕吐物或排泄物样本，外卖或聚餐需留存订单等证据，助力诊断溯源。

排：仅适用于意识清醒、进食后1~2小时内者，饮500ml温水后刺激舌根催吐。腐蚀性毒物中毒、昏迷抽搐者等禁止催吐，避免二次伤害。

补：优先口服补液盐或自制淡盐水（1升水加1小勺盐），小口慢饮。避免大量喝白开水或含糖饮料，呕吐剧烈者可含碎冰或少量多次补液。

送：出现脱水征象、持续剧烈腹痛、便血、高烧不退（大于38.5℃）、意识模糊等情况，或特殊人群症状加重，需立即就医，告知医生可疑食物、食用时间等关键信息。

积极预防能规避风险

微生物食物中毒可防可控，将以下习惯融入日常，就能有效规避风险。

食材处理生熟分开：切生熟食材的案板、刀具严格区分，处理完生食材用肥皂洗手20秒。

食物储存及时冷藏：烹饪后2小时内（夏季1小时内）冷藏，熟食冷藏不超过2天，食用前彻底加热至中心温度70℃以上，煮沸不少于5分钟，定期清洁冰箱。

烹饪过程烧熟煮透：海鲜、禽肉等务必煮熟，豆角等蔬菜需100℃加热10分钟。

饮食选择谨慎避险：不食用陌生野菜野菇，购买发酵食品选择正规厂家生产的产品，在外就餐避开路边摊、无遮盖散装食品等。

餐桌安全无小事，微生物食物中毒的预防关键在于新鲜、卫生、熟透。牢记高危食物清单、典型症状、急救方法和预防习惯，才能让美食真正成为生活的享受，而非健康的隐患。☺