夏防食物中毒 別吃變壞食物

夏季天氣炎熱，細菌容易繁殖，食物容易變壞，稍一不慎，吃了變壞的食物，就會發生食物中毒。

有不少人以為，食物中毒是由於變壞食物中有許多活生生的細菌，吃入肚中後仍然生存和繁殖，因而引致損害；要是將變壞的食物煮沸再吃，將細菌全部煮死，吃了就無礙。這種見解是完全不正確的。變壞食物煮沸後再食，雖然危險性減少些，但仍不是安全的，仍有很大的可能中毒。

原來，食物中毒，不全在於細菌的死活，而在於細菌的毒素。細菌在食物中大量繁殖之時，也會產生毒素；或者細菌死後分解出毒素。故腐敗食物，除了有大量致病的細菌之外，還有大量它們所產生的毒素。將腐敗食物煮沸，雖則所有細菌都死亡，但它們所產生的那些毒素，一般並不能為熱力所分解破壞，所以吃了之後，仍然大有發生食物中毒之可能。

例如，常引致食中毒的金黃色葡萄球菌，在肉類、乳類等食物中大量繁殖時，就產生一種名為腸毒素的毒素。這種毒素，煮沸受熱時不會分解破壞，故這種菌染的食物，雖然煮過再吃，仍會引起腸炎，發生腹瀉，是因為其中之腸毒素到了腸中損害腸膜，致。

又例如吃了煮過肉毒杆菌污染的食物，一樣會發生食物中毒。因為肉毒杆菌繁殖過程中，不斷產生外毒素。這種毒素也不易為攝氏百度的熱度所破壞。

肉毒杆菌是厭氧菌。這即是說，它要在沒有氧氣的環境中才能生長繁殖。頭肉類和乳類，因罐子密封，故其間有氧，不適合肉毒菌繁殖。如罐頭食裝罐時消毒不嚴格，是屬禾本科植物。在大埔、城門水塘及石壁水塘附近，均可找到野生的苡米樹，把成熟的種仁摘下來，那灰色帶少許暗花的苡米糖水，記得幼可愛，只需把種仁中間的幼小纖維抽出來，用針線把一粒粒苡米連起來，即成一串漂亮的珠鏈，有的人稱它為佛珠，不過正式和尚是不會用它作

細菌，吃入肚中後仍然生存和繁殖，因而引致損害；要是將變壞的食物煮沸再吃，將細菌全部煮死，吃了就無礙。這種見解是完全不正確的。變壞食物煮沸後再食，雖然危險性減少些，但仍不是安全的，仍有很大的可能中毒。

原來，食物中毒，不全在於細菌的死活，而在於細菌的毒素。細菌在食物中大量繁殖之時，也會產生毒素；或者細菌死後分解出毒素。故腐敗食物，除了有大量致病的細菌之外，還有大量它們所產生的毒素。將腐敗食物煮沸，雖則所有細菌都死亡，但它們所產生的那些毒素，一般並不能為熱力所分解破壞，所以吃了之後，仍然大有發生食物中毒之可能。

例如，常引致食中毒的金黃色葡萄球菌，在肉類、乳類等食物中大量繁殖時，就產生一種名為腸毒素的毒素。這種毒素，煮沸受熱時不會分解破壞，故這種菌染的食物，雖然煮過再吃，仍會引起腸炎，發生腹瀉，是因為其中之腸毒素到了腸中損害腸膜，致。

又例如吃了煮過肉毒杆菌污染的食物，一樣會發生食物中毒。因為肉毒杆菌繁殖過程中，不斷產生外毒素。這種毒素也不易為攝氏百度的熱度所破壞。

肉毒杆菌是厭氧菌。這即是說，它要在沒有氧氣的環境中才能生長繁殖。頭肉類和乳類，因罐子密封，故其間有氧，不適合肉毒菌繁殖。如罐頭食裝罐時消毒不嚴格，

苡米利尿消炎

苡米又名薏苡仁，

苡米尚有一種令人驚奇的功效，就是用來治皮膚扁平疣。每次用二兩煎服，或用二兩煲粥，連服一

▲碳酸氫鈉為可溶性碱性藥物，口服後能迅速中和胃酸，解除消痛病患者因胃酸過多而引起的疼痛。但由於碳酸氫鈉口服後易被胃腸道吸收，服用量過大，可影響體內酸碱平衡，個別嚴重者可出現碱中毒現象。另一方面，碳酸氫鈉與胃酸作用時，通過化學反應，生成氣化鈉、水和大量的二氧化碳氣體，增加胃內壓力，可引起腹脹、嗳氣、胃部不適等症狀，對於嚴重的潰瘍病人，有誘發穿孔的危險。同時，碳酸氫鈉使胃內容物變碱後，刺激胃幽門部分泌促胃泌素而使胃液分泌，產生繼發性胃液過多，故胃酸過多的病人不宜用碳酸氫鈉，而用其他不溶性的碱性藥物，如氫氧化鋁、三矽酸鎂、胃舒平等。

▲正常人胃壁有一層分泌粘液的細胞，分泌的粘液附着在胃粘膜的表面，起着保護胃粘膜不受胃酸和胃蛋白酶侵蝕的作用。在正常情況下，這種保護與侵蝕作用處於平衡狀態。患有胃潰化性潰瘍的病人，這種平衡被打破，胃粘膜分泌減少，而胃酸和胃蛋白酶分泌增加。腎上腺皮質激素可刺激胃酸和胃蛋白酶分泌增多，減少胃粘膜分泌，從而使胃防禦機能減弱，促進胃潰瘍形成，阻礙組織修復，使潰瘍愈合遲緩。潰瘍病患者如短期內大劑量使用激素，可使潰瘍惡化，甚至大出血和穿孔，故不宜使用激素。（云）

胃潰瘍病者兩忌

一忌碳酸氫鈉　二忌使用激素

皮膚動輒生泡 一生切勿受傷

症狀：

三十一歲和二十九歲兄弟兩人。年幼時，每逢接觸短褲及短襪的橡筋，皮膚就出現水泡。成人後，依然如是。現在，走路少許之後，脚掌即生水泡，因此行動頗不方便，只能在水泡漲破處裹上繃帶，穿上厚襪出街。這是什麼原因呢？皮膚科醫生只給了藥膏，成效不大。

回答：

——這兩個兄弟似乎是天生皮膚抵抗力弱。

答：這大概是先天性表皮水泡症。正如這個名稱所指出，既是先天性的，無論身體什麼地方的皮膚，只要受到機械性或者物理性的刺激，那裏就一定生出水泡。水泡的程度不同，詢問者的情況看來屬於中等程度。嚴重的場合，就算水泡痊癒之後，手脚指甲都會脫落，就好像燒傷以後的情況一樣。

——原因呢？

答：遺憾的是醫學上還沒有完全解釋清楚。不過，一般瞭解，近親結婚比較容易得到這種毛病。據這兩個病人的父親說，他與妻子是表兄妹結婚。近親結婚有優性遺傳和劣性遺傳。這個家庭共有六兄弟，其中有這兩人有此毛病。屬於劣性遺傳。不過，劣性遺傳雖有，在百分比上却是比較低的。

——發病的起因？

答：也不能解釋清楚。大致說來，皮膚最外面一層是表皮，下面則是真皮，表皮與真皮的附着能力如果弱，則稍有壓力，表皮就壞了，引致淋巴液積存，生出水泡。至於治療過程，則與一般人相同。此外，這種毛病雖然不是內科範圍，但心理上的刺激一出現時，也會引致這種毛病。

——想改善體質，有何對症療法？

答：遺憾的是現在還沒有。食物療法無效，如強行使用日光浴和按摩，反而會發生刺激，引出水泡。長大成人之後，會生出自己的抵抗力，但也僅是程度問題。

——今後要注意什麼？

答：在一生之中，要小心損傷，不要受傷。水泡發生後，在將破未破之際，應特別注意，以防化膿。必要時要看醫生。

便血的原因

便血是下消化道、特別是結腸和直腸出血的特殊症狀。便血有鮮紅或暗紅之分，血量也有多少之別，但多數是大便帶血，或便後滴血。常見的原因有下述幾種。

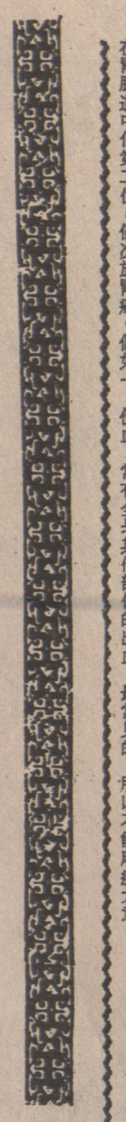
一、肛門疾病。痔瘡和肛裂是便血最常見的原因。但能引起便血的主要是內痔。肛裂是肛門前正中線或後正中線類似裂紋的小潰瘍。痔瘡和肛裂引起的便血都是便後滴血，血色鮮紅，血和糞便不相混和，所以病人經常發現在假紙上有鮮紅的血迹。所不同的，肛裂在便後有短時間的劇痛，而內痔一般不痛，並且有時可能有小塊從肛門向外凸出，甚至引起脫肛等症狀。

二、直腸疾病。直腸的腫瘤也經常會引起便血。如果是小孩子，很可能是一種良性腫瘤，叫直腸息肉；如果是老年人，就應該考慮有直腸癌的發病率在直腸道中佔第二位，因為直腸癌的發病率在胃癌的第二位，僅次於胃癌。假如一個中年以後的人有持續的便血，同時又有便秘，腹瀉交替發生，體重與體力銳減，就應及時注意，以免延誤。

三、結腸疾病。結腸也可以長息肉和癌，以致引起便血。發生痢疾時不論是細菌性痢疾還是阿米巴痢疾，都有便血，同時還有粘液和膿液排出，並伴有腹痛、發熱、裏急後重的症狀。

四、回腸疾病。腸傷寒的潰瘍，有時可以爛穿血管引起大量的便血；腸結核、腸套疊也可以產生便血。

五、全身性疾病。很多血液病如白血病、再生障礙性貧血、原發性血小板減少性紫斑、血友病等也常見便血，但這是全身性出血的一部分。嚴重缺乏維生素C和維生素K，也可有便血發生。由全身性疾病引起的便血，最常見的



預防精神病人發生意外

最近香港報紙頻頻報道精神病人意外：墜樓，傷人，放火等等。其實還有很多精神病人的意外不夠刺激或者被曲解為另一種性質的事件而忽略了。

特別是是精神病者的家屬，聽到精神病人發生意外都搖頭吉凶，認為那是防不勝防的事情，處於無可奈何的狀態。雖然一些精神病人突然精神錯亂而出現意外，使人措手不及。不過大多數的精神病人意外有迹可尋，有一定的規律的。

精神病人產生意外的原因，可簡為兩類。

第一：就是因精神症狀影響支配而發生。例如具有幻聽的病人，「聽到」聲音說他全家都被殺死了，他信以為真，悲痛欲絕，感到做人無樂趣而自殺。又如有幻視的病人會「看到」一大量毒蛇襲擊他，而拔足狂奔，結果輕死於汽車之下。最近某富翁從高樓墜下身亡，死因衆說紛紜。但此翁當此時併有幻視站在高樓上，展現眼前的不是高空，而是一片綠草如茵的平闊大地，於是他向前一跨步……。具有思維障礙的精神病人常常出現意外。因為受了迫害妄想的驅使，認為某人用盡一切手段毒害自己，於是先下手為強，把對手先砍死為屬，聽到精神病人發生意外都搖頭吉凶，認為那是防不勝防的事情，處於無可奈何的狀態。雖然一些精神病人突然精神錯亂而出現意外，使人措手不及。不過大多數的精神病人意外有迹可尋，有一定的規律的。

精神病人產生意外的原因，可簡為兩類。

第一：就是因精神症狀影響支配而發生。例如具有幻聽的病人，「聽到」聲音說他全家都被殺死了，他信以為真，悲痛欲絕，感到做人無樂趣而自殺。又如有幻視的病人會「看到」一大量毒蛇襲擊他，而拔足狂奔，結果輕死於汽車之下。最近某富翁從高樓墜下身亡，死因衆說紛紜。但此翁當此時併有幻視站在高樓上，展現眼前的不是高空，而是一片綠草如茵的平闊大地，於是他向前一跨步……。具有思維障礙的精神病人常常出現意外。因為受了迫害妄想的驅使，認為某人用盡一切手段毒害自己，於是先下手為強，把對手先砍死為

自己，於是先下手為強，把對手先砍死為

自己，於是先下手為強，把對手先砍死為