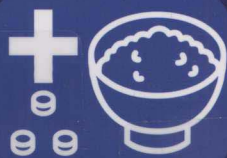


非常健康

秦惠基
高柏成
梁勋厂
编著

食物中毒 药物中毒

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



编著 秦惠基
高柏成
梁勋厂

食物中毒 药物中毒



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物中毒·药物中毒/秦惠基等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2010. 11

(非常健康 6+1 丛书)

ISBN 978-7-5345-6892-3

I. ①食… II. ①秦… III. ①食物中毒—防治②药物中毒—防治 IV. ①R595

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 141217 号

非常健康 6+1

食物中毒·药物中毒

编 著 秦惠基 高柏成 梁勋广

责任编辑 徐祝平

助理编辑 王 龙

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰盐城印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 4. 625

字 数 120 000

版 次 2010年11月第1版

印 次 2010年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6892-3

定 价 15.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

吴序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

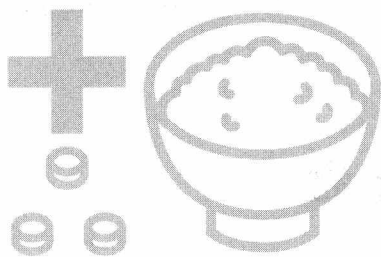
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵裘老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

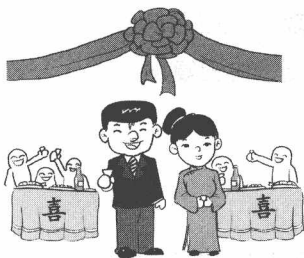
丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

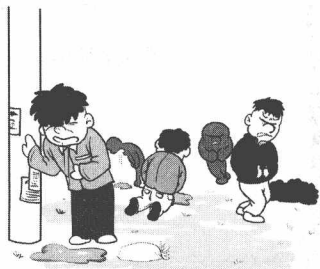


“民以食为天，食以安为先”，食固然重要，但食得安全更为重要。本书这个“食”，既谈食食物，也谈食药物。

一友人在某酒家摆婚宴，亲朋好友欢聚一堂，好不热闹，实在喜庆。可是待宴席一散，已有不少人感到肚子不舒服，接着就是上吐下泻，一片狼藉。此次婚宴，受害者近百人，经医院诊断为食物中毒。经防疫部门查明，该酒家考虑婚宴食物供应量大，时间要快，故此提早一天就已烹调，却未进冰箱、冰柜，时正盛夏，于是这些食物就成了细菌的很好培养基，并由此导致食物变质。一旦大家食用了这些含有细菌的食物，就会集体发病。一场高高兴兴的婚宴，变成悲悲切切的食物中毒事件，令人大失所望，徒叹倒霉，莫可奈何。

不但食物可致中毒，本来用于治病的药物如果使用不当、滥用、误服、过量等，亦可引起中毒，甚至死亡。正所谓俗语说的“水能载舟，亦能覆舟”。

那么究竟什么叫食物中毒、药物中毒呢？是怎样引起的？有何防治措施？本着“把医学回归大众”的宗旨，本书将用通俗易懂的语言，把食物中毒、药物中毒的医学常识进行全面的介绍，看了本书后，您将能远离食物中毒、药物中毒，吃得安全，吃得科学，吃得健康。




目 录



第一部分 P001
小心“毒”从口入


- 一、什么是食物中毒 / 003
 - (一) 食物中毒的特点 / 004
 - (二) 食品安全与食源性疾​​病 / 004
 - (三) 食物中毒的危害严重 / 006
- 二、食物中毒有多少种 / 007
 - (一) 细菌性食物中毒 / 007
 - (二) 化学性食物中毒 / 017
 - (三) 生物性污染引起的食物中毒 / 023
- 三、食物中毒怎么办 / 027
 - (一) 胃肠型细菌性食物中毒的治疗 / 027
 - (二) 神经型细菌性食物中毒的治疗 / 028
 - (三) 霉菌与霉菌毒素引起的食物中毒的治疗 / 029
 - (四) 其他类型的食物中毒的治疗 / 033
- 四、哪些食物易引起的食物中毒 / 039
- 五、药物是一把双刃剑 / 050
 - (一) 什么叫药物中毒 / 050
 - (二) 怎样知道药物中毒 / 052
 - (三) 怎样处理药物急性中毒病人 / 054
 - (四) 怎样处理药物慢性中毒病人 / 058



第二部分
生活起居要注意

P059


- 一、必须调整节日饮食 / 061
- 二、千万不要透支健康 / 064
- 三、服药必须听医生的 / 066



第三部分
家庭护理不可少

P069


- 一、食物中毒、药物中毒的家庭急救 / 071
- 二、正确选择食物 / 075
 - (一) 不能吃的食物 / 075
 - (二) 识别不安全食品 / 079
- 三、怎样管理好家中保健小药箱 / 082



第四部分
营养配餐保健康

P083

- 一、急性期的营养配餐 / 085
- 二、缓解期的营养配餐 / 087
- 三、健康期的营养配餐 / 088
- 四、药食同源，注意食物和药物的关系 / 090
 - (一) 与食物相关的药物有害反应 / 090
 - (二) 服用药物期间的饮食禁忌 / 092



第五部分
运动锻炼助康复

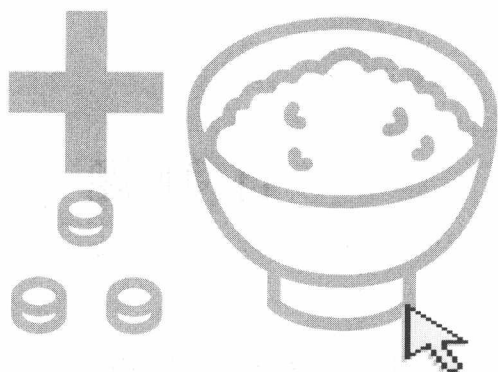
P095


- 一、食物中毒、药物中毒病人不同阶段的运动 / 097
- 二、食物中毒、药物中毒病人痊愈后运动康复原则 / 099
- 三、正确选择适合的运动方式 / 102

P103

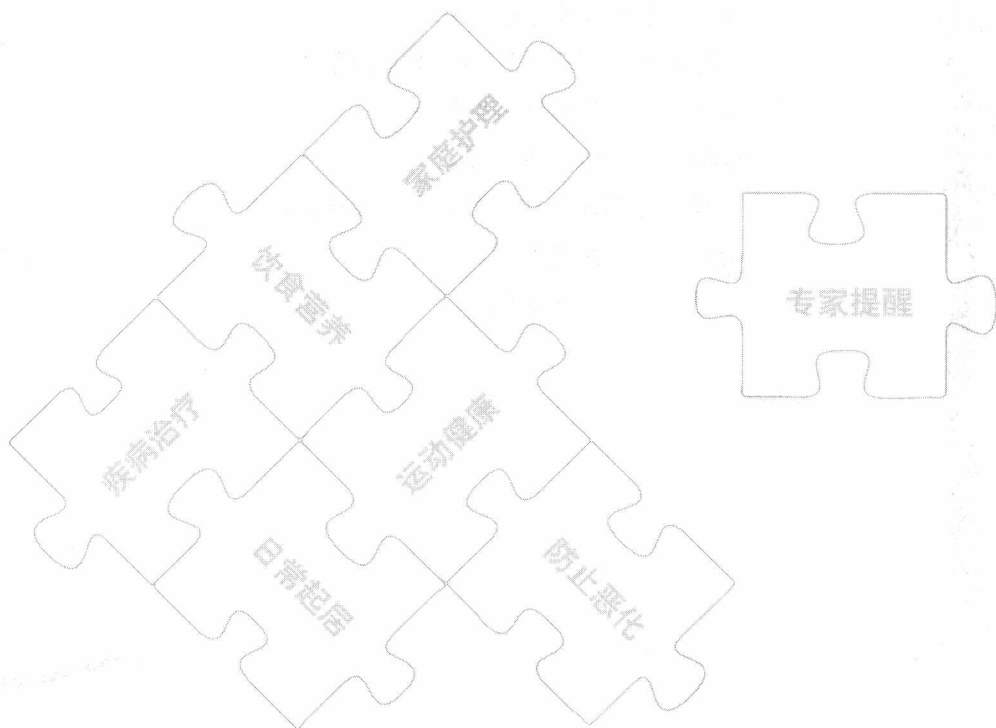
第六部分
远离“毒”物不放松

- 一、卫生部建议的八大措施预防食物中毒 / 105
- 二、远离食物中毒，手与餐具卫生要重视 / 107
 - (一) 手与细菌 / 107
 - (二) 洗手也要讲究科学 / 108
 - (三) 餐具卫生要重视 / 108
 - (四) 生食、熟食的用具要分开 / 110
- 三、远离食物中毒，保管食物要科学 / 112
 - (一) 粮油类 / 112
 - (二) 蔬菜、水果类 / 113
 - (三) 蛋奶类 / 117
 - (四) 水产、肉类 / 119
 - (五) 干货 / 120
 - (六) 其他 / 121
 - (七) 电冰箱不是贮藏食物的保险箱 / 124
- 四、远离食物中毒八大忠告 / 127
- 五、地震灾区如何防止食物中毒 / 129
- 六、药物中毒的预防 / 131



第一部分 

小心“毒”从口入



自测题

以下问题，回答一题“是”得1分，达3分就很可能罹食物中毒，赶快到医院就诊。

1. 您原来身体健康。
2. 吃了某种食物后很不舒适。
3. 吃过后很快出现上吐下泻，十分狼狈。
4. 跟您一起吃这食物的人都发病了。
5. 您是在没有“三证”的店里吃的东西。
6. 吃东西时感到食物有些异味。
7. 吃的肉食感到半生不熟。
8. 您是人在旅途，找小贩卖水、买食品吃。
9. 无饭前、便后洗手习惯。
10. 嗜好吃生、生鱼生肉。

您的得分：

俗语说“民以食为天，食以安为本”，食物固然重要，食物安全更是不可忽视。不安全的食物，不但可致“病从口入”，还会致“毒从口入”，即医学称之为“食物中毒”。

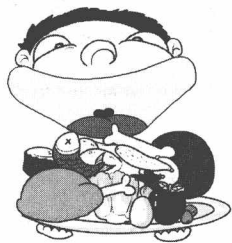
一、什么是食物中毒



上世纪 80 年代有一次全球人类死亡原因分析，全球当年死亡人数为 5 091 万人，死于多种感染的高达 1 686 万人，居各种死亡原因的首位，其中至少有 1/3 与食源性疾病有关。此外，心血管疾病、糖尿病和某些肿瘤等亦与饮食有关。

由此可见，食物污染造成的疾病可能是当今世界上最广泛的卫生问题。随食品摄入的生物性、化学性有毒有害物质或者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，就是我们通常所说的食物中毒。

食物中毒是指食用了不利于人体健康的物品而导致的急性中毒性疾病。通常都是在不知情的情况下发生食物中毒。被细菌及其毒素污染的食物、变质食品、污染水源等是主要传染源，不洁手、餐具和带菌苍蝇是主要传播途径。



专家提醒

食源性疾病通常指摄取随食物或饮水进入人体的生物性、化学性、物理性有害物而引起的疾病，一般可分为中毒性和感染性，包括食物中毒，与食物有关的变态反应性疾病，经食品而感染的肠道传染病、人畜共患病、寄生虫病，以及由食物中有害污染物所引起以慢性毒害为主要特征的疾病。

(一) 食物中毒的特点

- (1) 原先身体健康
- (2) 来势凶猛, 发病集中 常常是发病突然, 发病人数多, 少则几人、几十人, 多则数百人、上千人。
- (3) 发病急 食了某些食物后很快就发病大多数食物中毒的病人在进食后经2~24小时内发病。
- (4) 症状表现类似 大多数细菌性食物中毒的病人都有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等急性胃肠道症状。



小贴士

细菌性食物中毒症状根据进食有毒物质的多少及中毒者的体质强弱, 症状的轻重会有所不同。

- (5) 集体化 病人往往均进食了同一种有毒食品而发病, 未进食者不发病。
- (6) 不知情 只有通过防疫检验方知食物有毒。
- (7) 非传染性 人与人之间无传染性, 停止进食有毒食品, 发病很快停止。

(二) 食品安全与食源性疾病

食物是人类生命活动的物质基础, 是人类获取各种营养元素的来源, 对机体产生重要的健康效应。安全营养的食品可促进人体健康长寿, 而不安全的食品则可能引发食物中毒等食源性疾病。

地震之后容易发生粮食、饮水等生活必需品的化学污染，因此要警惕灾后食物中毒事件的发生。

由于地震的机械力作用，会将农药、农作物生长调节剂等农用化学物品容器损坏，容易发生粮食及饮水的化学污染。另外，震后由于食品加工、保存条件不好，食源性疾病和食物中毒事件容易发生。

灾区群众在加工食品前应先进行鉴别，对于已被化学品污染的粮食坚决不食用，对可能被化学品污染的粮食，应在进行动物喂饲或进行化学污染物检测后，确定未被污染才能加工食用。



深度阅读

食品的安全性是当今世界食品生产与供给中最受重视的问题，尽管食品科技取得了很大的成绩，但食源性疾病仍是当今全世界广泛的公众健康问题之一。目前全世界有几十亿人民受到污染的食物和水所带来的传染性和非传染性疾病的困扰。

随着全球性食品贸易的快速增长、工业发展等导致的人口流动、饮食习惯的改变、食品加工方式的变化，新的食源性疾病会不断出现，食品安全的形势会变得更加严峻。



专家提醒

制定食品安全系统政策的基础，建立和完善食源性疾病监测和预警系统，检测新的食源性疾病，确定致病菌在食物链中相关的食品，寻找预防食品污染的关键环节，制定行之有效的控制措施，对提高食品卫生质量和预防食源性疾病意义重大。