傳染病系列

傷寒與副傷寒

衞生防護中心

衞生署

病原體

傷寒及副傷寒分別由傷寒沙門氏菌及副傷寒沙門氏菌所引致。

病徵

傷寒是一種可以影響全身，涉及多個器官的傳染病。常見的病徵包括持續高燒、頭痛、疲倦、噁心、肚痛、食慾不振和便秘或腹瀉（在成年患者當中，便秘較腹瀉常見）。部分患者身軀會出現玫瑰紅色斑點，以及脾臟和肝臟發大的情況。嚴重個案的患者可能會出現可致命的腸臟出血及穿破的併發症。除了出現病徵的患者，一些無症狀的受感染者亦可以將細菌從糞便或尿液排出體外。此外，少數帶菌者會在康復後繼續將細菌從糞便中排出體外。副傷寒的症狀跟傷寒相似，不過病情通常比較輕微。

傳播途徑

傷寒及副傷寒主要透過口糞途徑傳播。引致傷寒及副傷寒的細菌隨著患者的糞便及尿液排出體外，污染食物、水源或飲料，其他人食用這些東西便會染病。貝殼類海產（尤其是蠔）、未經煮熟的蔬果及未經消毒處理的奶類及其製品，均容易受到污染。曾有罕見病例，尤其男男性接觸者，透過性接觸受到感染。

潛伏期

傷寒的潛伏期通常為7至21天（亦可能介乎3至60天）。副傷寒的潛伏期通常為1至10天。

治理方法

傷寒或副傷寒的患者應求醫診治。抗生素可以有效治療傷寒及副傷寒，補充水分及足夠休息等紓緩症狀的措施亦十分重要。此外，患者須嚴格遵守個人衞生習慣，以防將病菌傳染給他人。大部分患者經治療後可完全康復，但約2至5%的患者會成為帶菌者，或須長期跟進。

預防方法

❶ 保持良好的個人衞生

- 經常保持雙手清潔，尤其在處理食物或進食前，以及如廁後或處理糞便後
- 洗手時應以梘液及清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，可考慮使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手
- 清理或處理嘔吐物及糞便時，須戴上手套及外科口罩，事後必須徹底洗手
- 患者或帶菌者切勿處理食物和照顧兒童、長者和缺乏免疫力的人士
- 如出現嘔吐或腹瀉的症狀，不應上班或上學及應向醫生求診

❷ 保持良好的食物衞生

處理食物時應遵從食物安全五要點，即精明選擇（選擇安全的原材料）、保持清潔（保持雙手及用具清潔）、生熟分開（分開生熟食物）、煮熟食物（徹底煮熟食物）及安全溫度（把食物存放於安全溫度），以預防由食物傳播的疾病。

烹調及製作食物要小心

- 只飲用煮沸後的自來食水或出品自可靠商戶的樽裝飲品
- 避免飲用來歷不明的冰塊所調製的飲料
- 蔬果應以流動的清水徹底沖洗，避免食用外皮破損的蔬果
- 貝殼類海產應在清水中洗刷和沖洗，並在烹煮前先摘除內臟（如適用）。烹煮軟體介貝類水產動物時應加熱至內部溫度達攝氏90度並維持90秒。最好在烹煮前去除外殼，因外殼會阻礙熱力滲透，否則，在攝氏100度的沸水中烹煮至外殼打開，然後再煮3至5分鐘。應棄掉烹煮後外殼仍未打開的介貝類水產動物
- 所有食物（特別是貝殼類海產）應該徹底煮熟才食用
- 保持廚房、煮食及盛載食物的器皿清潔
- 用不同的用具（如刀和砧板），分開處理生的食物和經煮熟或即食的食物

貯存食物的環境要衞生

- 食物煮熟後應盡快進食。盡快冷卻剩餘食物，並在2小時內放進雪櫃。已擺放於室溫超過四小時的容易腐壞的食品，即須丟棄
- 食用剩餘食物前，應徹底翻熱至滾燙，不應翻熱超過一次。保存在雪櫃內超過3天的剩餘食物必須棄掉
- 以密封或有蓋的容器妥善貯存食物
- 不須冷藏的食物可存放在陰涼乾爽位置
- 應分開處理和存放生和熟的食物，把即食或經煮熟食物放在雪櫃上層，生的肉類、家禽及海產放在下層，以免其汁液污染其他食品
- 雪櫃內不應放置過多食品，以確保雪櫃內的冷空氣流通
- 定期清潔和清理雪櫃與食物櫃。用溫度計檢查雪櫃內的溫度，確保冷凍格的溫度保持在攝氏4度或以下，冷藏格的溫度保持在攝氏零下18度或以下口糞途徑

* 請瀏覽食物安全中心網頁，以獲得更多有關食物安全的資訊。

❸ 其他相關資訊

- 傷寒疫苗並非常規的建議接種疫苗。即使是接種了傷寒疫苗的人士亦應注意避免食用可能受到污染的食物和水，因為接種後亦不能完全預防傷寒感染
- 旅遊人士如準備前往傷寒流行地區，則可考慮接種疫苗，詳情請瀏覽衞生署旅遊健康服務網頁 https://www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/index.html

衞生防護中心網站
www.chp.gov.hk

衞生署健康教育專線
2833 0111

食物安全中心網站
www.cfs.gov.hk

二零二四年三月修訂