

夏季怎樣預防胃腸傳染病

董 序 五

夏天到了是胃腸傳染病流行的季節，我們提出怎樣預防胃腸傳染病的討論：一方面爲了同志們提高對胃腸傳染病的傳染途徑的認識加以警惕！一方面從實際對環境衛生的管理，要大家一致努力消滅胃腸傳染病的傳染來源，在以預防爲主的方針下，作好衛生保健工作。

一、什麼是急性胃腸傳染病：

在夏季極易流行的幾種急性傳染病就是傷寒副傷寒痢疾及霍亂，這幾種急性傳染病的病原菌是從口腔裏進入胃腸，侵害人體的胃腸器官，所以人們給它叫做胃腸傳染病，還有因食物放之過久，肉中毒菌，造成暴發性食物中毒。

二、病是怎樣進到口腔裏去：

病菌是極微小的，用肉眼是看不到的，在我們吃喝的時候，是不能夠瞭解食品上或飲料內有沒有病菌的。要瞭解這一問題，首先要知道病菌的所在，它是經過那些道路才能到我們嘴裏去的。我們知道胃腸傳染病有三個環節。1.傳染來源。2.傳染途徑。3.易感性。

甲：第一個環節是傳染來源，就是必需有帶菌者或患者，傷寒痢疾這兩種疾病都是有帶菌者的，以前患過這些疾病的人病雖好了，但是他們的身體裏面，仍然還有這種病菌存在。也有一部分人本來未患過病，但他的身上却也存在有病菌，這樣的人可以把病菌傳給別人，使別人得病，因爲他經常到處和別人接觸。

痢疾的帶菌者還沒有發現永久性的，惟獨傷寒這種病在患過傷寒的病人有一輩子的在胆囊裏老是有傷寒桿菌存在着的，所以在患者的大便裏也時常有傷寒病菌存在着，這種人如果到處接觸可說是傷寒病菌的根源。

痢疾患者排泄大便含有無數的痢疾桿菌，霍亂病人的上吐下瀉也是含有無數的霍亂菌，每一個傷寒病人排泄大便和小便也都含有傷寒桿菌在裏頭，這許多病人的大小便裏的病菌成爲夏季急性胃腸傳染病的來源。

乙：第二個環節是傳染途徑

在第一個環節的我們瞭解了帶菌者的糞便或患者的吐瀉物中都含有無數的病原菌，他們走什麼路綫進到我們的胃腸裏來呢？它們侵害人類胃腸器官的機會，大概可歸納五條路綫來說明：

第一條路綫的機會，病原菌可藉着帶菌者的手污染食物或接觸食品用具，病菌便隨着食物，在我們進餐的時候便就這機會進入了口腔到了胃腸。

第二條路綫的機會，是患者的身上分泌排泄物糞便等污染水源。這話怎麼解釋呢？在過去舊社會裏不講衛生，不依靠羣衆，因而不講衛生的人也太多了。事實上從來很少有人知道傷寒痢疾及霍亂，病人的大小便是有一種有傳染性的危險東西，也就想不到病人的大小便需要特別作消毒的處理，病人身上分泌排泄的東西隨便的讓它散佈，病人用過的飲食用具及病人穿過的衣服上面明明粘染着有病人的大小便，也一樣到處扔，到處放置即便用水洗這些東西和衣服，那講水更是不經心的隨意傾倒啦；街上院裏是污水到處潑，還有些人不拘大人小孩在胡同小巷的找個牆基角就大小便隨便解，我們都知道院裏壓水機管井裏的水是從井周圍地面滲下去的水，抽出來的呀！但很少有人來想到如果在管井傍邊隨便潑潑水和大小便，豈不是使大小便和潑水都滲到管井裏去了嗎？有的人儘管他個人的隨便，不想到這裏潑水容易污染了水源，也治好賣菜的賣瓜果的也是不注意污水的害處，隨處取用水撒潑水菜或瓜果，我們知道菜園子或瓜地肥料是大便，污土，病人的糞便中有無數的病菌（傷寒赤痢），大家想一想病菌污染水菜和瓜果的機會太多了，這樣吃生菜或瓜果，青蘿莖及西紅柿等不經消毒吃下之後病菌就到了胃腸。舊社會裏時候，夏季冷食品不加管理生水水棍可能是有的，在出門走熱了治好聽到水棍敗火，滿心的願慾的吃一根吧！吃下去不久肚子痛起來了，認倒霉吧拉稀怨自己；如果靠河邊住的人，那就更危險了，糞便潑水不注意，便更容易污染水源了，傳染的病菌便很快成了流行性的傳佈。

第三條路綫的機會是蒼蠅媒介，沾污食物及食物用具，在夏季是蒼蠅最多的時候，蒼蠅是最髒的東西，牠的嗅覺最靈敏，越是髒的臭的牠是愈喜歡，病人吐的東西地吃，拉的屎牠也吃不僅把病菌吃進牠肚子裏去，同時牠滿身滿腿的毛也粘滿了病菌，牠把病菌帶到各處撒播，牠不僅存在污地廁所，牠還最好飛進廚房裏。在碗邊上碟邊上擺弄把病菌撒到飯裏菜裏，當你正吃飯的時候只是看見蠅子爬來爬去，陪伴着你，你煩了把牠打走，牠就來個飛舞哄你，你眼睛所看見的只是討厭的蒼蠅，你那知道蒼蠅已把病菌撒在你吃的飯菜裏去了呢？

同樣的牠又喜歡飛到水果攤，餛飩，酸梅湯的冷食攤，凡是人們吃的一切的食物，牠是沒有一個不照顧的，如果這些處所不做好防蠅設置，

我們以眼看不到爲淨，想法去買零食或冷食吃的話，病菌就有機會了，就容易在你不知不覺的時候混進你的口腔侵害你的胃腸器官了。

第四條路綫的機會，是吃飯前不洗手的習慣：已經明白了前面所說的澆水和蒼蠅能直接間接成爲傳染路綫之外，還有我們自己手指，把病菌直接或間接送進口腔裏去，使你得病，你看手指甲長得很長了指甲身裏的泥土易潛藏着細菌，即便經常剪指甲在一天到晚常是摸這拿那，到吃飯的時候總是想不起先洗手，或者是以長指甲爲美，或者以剪指甲洗手嫌太麻煩，見着窩窩頭饅頭用一雙不洗的手，拿起來便送進嘴裏吃，那就和饅頭東西一起粘在食物上吃進肚子裏去了。病菌是肉眼看不見的，在帶菌者或患者已經用手摸過或拿過接觸過的一切東西，你又來摸拿使用，病菌就粘敷在你的手指上了，在飯前不習慣洗手的缺點上，病菌就有機會從這個路綫進到你的胃腸，尤其是在宿舍或大雜院中有吐瀉拉痢及傷寒等傳染病人時，如果不提高這種衛生習慣的警惕是容易被感染的。

第五條路綫的機會就是吃腐敗未熟的肉類或菜蔬瓜果，這是一種食物中毒造成急性腦炎眼神經及咽神經的痲痺頭暈嘔吐等症候，由於肉中毒菌產生的毒素所致，此種毒菌有芽胞，平時在土壤中，污染蔬菜及果物，吃新鮮是無害的，但經藏放置不得法，如熟魚、醬肉、臘腸等或隔夜的食物均可成爲中毒。

丙：第三個環節是易感性：上面說的甲、乙兩個環節傳染源和傳染途徑，假設都具備合適了還要有人體有無免疫力而抵抗病菌，才能決定能否被傳染。如果人體有這幾種免疫力，雖然有甲、乙兩個環節也不會被感染發病，也就是說有某種免疫力的人對某種疾病就無易感性，所以每到夏季我們要做預防注射，傷寒、霍亂疫苗爲了獲得自動的免疫力，對這種疾病有了抵抗力就不容易被感染這種疾病了，如果人人都作了這個預防的注射，社會上這幾種病絕不會發生流行，假如我們明知道在夏季是胃腸傳染流行季節，不來消滅傳染源和傳染途徑，也不來做預防注射，那就危險了，每個人都有易感性，一旦發生流行被傳染的人一定像幾何級數似的增加，1, 2, 4, 8, 16, 32……造成流行了，所以爲了預防胃腸傳染病的目的，每個人都應進行預防注射，獲得免疫力而防止疾病是有決定意義的。

三、怎樣防止病菌入口呢：

上面我們已瞭解病菌入口的路綫和媒介了應注意的要則：是不讓病菌沾染飲食物，沒有病菌的飲食物，吃喝到肚子裏去是決不會引起胃腸傳染病的，已經知道蒼蠅是傳播夏季胃腸傳染病的媒介，唯一的就應該想辦法防止蒼蠅和飲食接

觸，把廚房飯廳及一切製造飲食物和儲藏飲食物的地方用鐵紗或紗布把門窗嚴嚴擋好，不讓蒼蠅進去，誠然這樣做是可以使蒼蠅接觸的機會減少，但還保不住絕對沒有牠接觸的機會，最好是從根本上滅絕蒼蠅，把牠整個消滅得乾乾淨淨。蒼蠅沒有了，蒼蠅傳染疾病的危險也就沒有了。

1. 怎樣滅絕蒼蠅？用打蒼蠅的拍子打蒼蠅見一個打一個的辦法，是消極的，不能根本消滅牠的，必須動員大家一致努力有步驟的積極消滅牠，才能成功，因爲蒼蠅的繁殖力量很大，一個蒼蠅一生產卵六到十次，總共能產生五百到九百個卵，卵在十天由蛆變蛹再變成蠅，蠅四或七天又產卵，所以早期打死一個蒼蠅，就可以少生成千成萬的蒼蠅，還要先期的殺蛆和卵，比較打會飛的蒼蠅又省事多了，越早期下手越有效，我們知道蒼蠅好在髒的地方產卵，污水糞堆垃圾堆茅房廁所要特別注意講衛生講究清潔，常用殺滅蒼蠅的藥物或滴滴涕、石灰等噴射或撒佈，以防阻蒼蠅的孳生繁殖。人人都這樣的努力作，牠就到孳生的地方，加上見到就打可以使牠滅絕了。

2. 養成清潔衛生習慣：我們經常要擴大範圍向生活的多方面注意，最要緊的就是一切飲食物在張口吃喝之前一定要知道食品究竟乾淨不乾淨，不隨便把手指或蠅子爬過的東西，放進口裏去，不知道是否乾淨的東西最好不吃。

究竟怎樣知道飲食物乾淨不乾淨，和有無病菌呢？舉一個簡單的基本原則，凡是用蒸煮燒炒及烤等方法，新製造出來的飲食物在原則上，都認爲是乾淨，因爲經過以上製造，活的細菌可完全死掉不能使人生病，所以能吃能喝，日常舉凡不知道究竟有無病菌的飲食物，一律需用蒸煮炒過一次，才能保證它是能吃的食品。

但是有很多的生冷食品，像瓜果汽水冰激凌等只是吃生的或冷的既不能蒸又不能煮，那怎能消毒呢？解答這個問題1. 像瓜果之類只能生食，在剖食之前應當用淨水最好是冷開水沖洗之，把病菌沖洗掉後用乾淨的毛巾擦乾了再切開或剝皮再吃，在有流行病如傷寒赤痢及霍亂的流行時，須要消毒水如過錳酸鉀水，泡數分鐘再切開或剝皮再吃。其次如冰棍、冰激凌、酸梅湯，既不蒸又不能煮，也不能消毒水來泡，只要靠衛生主管機關對製品發售之前，作科學化驗，無菌才能出售，希望同志們對此清涼飲食物還是盡可能少吃爲是！

至於隔夜的食物必需經過蒸炒煮後，再吃則可免去食物中毒，因爲毒菌的芽胞經過五分鐘的蒸沸即可殺死，消滅其毒素不致中毒。

通過這次座談會，大家一致的努力滅蒼蠅注意環境衛生，對大家的健康是有保障的，我們要養成飯前洗手的習慣也是一種防止病菌入口的緊要的方法。