

香港紅十字會 醫護服務部

五星健康五星家

地區伙伴健康快訊



路邊野菇勿亂採



早前，一名青年於郊遊期間採食野生毒菇導致急性肝衰竭，急需換肝續命。據悉，他在進食野生菇類約12小時後，便出現嘔吐和肚瀉，其後更出現黃疸。他立即到醫院急症室求診，之後神志不清，肝及腎均受毒素嚴重破壞而導致肝昏迷。今期快訊將就此事件為大家探討一下。

服務幹事
阿森



大家最近有留意新聞嗎？原來進食菇類都可以好危險，隨時有機會斷送性命架！



我有留意呀！我成日行山都會見到好多不同種類嘅野菇架！但其實唔係每一種野菇都可以食用！而市民進食野生菇類而引致食物中毒嘅個案又偶有發生，所以大家真係唔可以掉以輕心呀！

經理Eric



護士
何姑娘



菇類中毒一般都屬於急性，而嚴重程度就要視乎進食菇類嘅品種同數量。中毒者會出現腸道徵狀包括噁心、嘔吐、腹痛等。



有時候，中毒者都會出現其他徵狀，包括：極度口渴、大量出汗、出現幻覺、昏迷等等



經理Eric



護士
何姑娘



專家指出，菇類嘅毒素係真菌自然生產。而導致人類中毒嘅菇類毒素係唔可以透過烹煮或者其他食物加工方法除去架！

要留意嘅係，目前並無簡單而又可以辨識所有毒菇嘅方法。坊間流傳外表越鮮豔嘅菇類，毒素就越強嘅講法亦唔可信。

經理Eric



既然咁難分辨可食用嘅菇同有毒素不可食用嘅菇，咁大家真係唔好自行採摘野菇進食喇！

服務幹事
阿森



經理Eric



選購菇類食物，要留意以下呢幾點呀：

- 要向信譽良好嘅供應商購買
- 預先包裝好嘅菇類產品，要留意包裝上嘅食用限期
- 唔好購買懷疑混雜不明品種嘅菇類
- 如果菇類出現變壞，例如有色斑點、有異味、釋出黏液等，就千萬唔好購買啦

就算適當選購之後，都要將菇類徹底清洗同煮至熟透，方可食用！

護士
何姑娘



服務幹事
阿森



我知喇！如果懷疑唔小心進食咗有毒嘅菇類而引致不適，就應該立即求醫吖嘛！



可食用嘅菇類脂肪含量低，而且含豐富嘅蛋白質、氨基酸、維生素等，所以只要大家安全食用菇類，絕對係健康嘅食物黎架！

護士
何姑娘



經理Eric

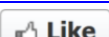


清楚！原來進食菇類都大有學問！大家要多加留意啦！如果地區團體想聯同我哋一齊舉辦有關嘅**健康講座、健康檢查**或者**借用以健康為題嘅展板同遊戲**，就可以聯絡我哋嘅健康教育主任何姑娘，電話係 **3103 4067**，電郵係 chep@redcross.org.hk



參考資料：http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/public_201203.pdf#page=7



香港紅十字會醫護服務部的**Facebook**專頁通過不同的急救謬誤及生活冷知識，使急救及健康推廣變得更大眾化。請即www.facebook.com/HKRC.Health俾個  啦！



香港紅十字會推出「流動急救應用程式」

香港紅十字會推出的紅十字急救通，為你免費提供方便、簡明的急救知識。應用程式設有短片示範、逐步指示的應急步驟等，令你更容易掌握急救的知識。

