

食水與健康

簡介

食水的水質是全球關注的公共健康問題。水雖然是生命的重要元素，但是水亦是傳播疾病的渠道。不論是貧窮的國家或富裕的國家都不能倖免。因此，能夠享用潔淨及安全的水不單是人類基本的需要，亦是人類的基本權利。

對健康的潛在影響

水是散播致病原，包括細菌、病毒、寄生蟲等及環境中其他可危害健康的物質的常見渠道。最常見經由水傳播的疾病是腹瀉。當中最為人所熟悉的病致原包括沙門氏菌、志賀氏桿菌、彎曲桿菌屬細菌、輪狀病毒、腸病毒及賈第蟲。這些致病原主要引起腸胃炎病徵，例如短暫性的腹瀉、腹痛及嘔吐等，病情通常較輕，但是不同種類的致病原及其數量的多少，可能會令受影響的人數有所不同，有時影響到數個人，有時甚至影響到整個社區；而感染的途徑包括直接飲用了受污染的水，或是用了這些受污染的水來作洗滌用途或準備食物或飲品。

有些天然存在於水中的化學物質對維持身體健康是很重要的，但如果超過某個濃度，則可能對身體有害。例如，氟化物是骨骼及牙齒結構的重要成分；攝取氟化物不足會增加患蛀牙的機會，但攝取過量的氟化物卻

會導致牙齒產生斑點，甚至引致骨骼氟中毒。

香港食水的來源

現時，香港的食水有百分之七十至八十是來自廣東省的東江水，其餘則來自本港集水區所收集的雨水。

政府現有保障食水安全的措施

為保障所有食水的水質，任何來源的原水都會在水務署的濾水廠內進行一系列嚴格的處理程序，然後才供應給用戶。水務署已有一套全面的水質監測系統，並會從供水系統中不同的地方抽取有代表性的水樣本進行化學、細菌學、生物學及放射學方面的化驗，確保水質在以上各方面都符合世界衛生組織所建議的飲用水水質指引。本港的食水從集水區，經過處理程序至供應給用戶前都採用全面性的管理及品質控制，以確保食水可以安全飲用及將公共衛生風險減至最低。此外，為了增強本港市民的牙齒健康，本港的食水亦在衛生署建議下加入適量的氟化物，以保護牙齒。

1. 要確保有安全以及源源不絕的食水使用，市民可以：

- 節約用水：
- 切勿貯存過多食水
- 用花灑淋浴代替浴缸浸浴
- 可以使用淋浴後的水去洗地或淋花

- 使用洗衣機或洗碗機時，可以集齊衣物或碗碟一次過洗濯
- 滴漏的水龍頭應立即修理
- 教導小朋友切勿拿食水作嬉戲用途

2. 最少每隔三個月要清洗大廈的食水水箱一次。

* 資料來源：輯自〈香港水務署 [www. chp. gov. hk](http://www.chp.gov.hk) 〉

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

