



大腸桿菌感染

E. coli Infection

甚麼是大腸桿菌感染？

大腸桿菌感染系一種由名為大腸桿菌 (*Escherichia coli*) 引起的腹瀉疾病。它會影響消化道，嚴重者會影響腎臟。大腸桿菌有很多種類，但大部分均無害。

大腸桿菌也是顯示水質和食物品質的指標。這種病菌可告訴我們飲用水或食物中是否有糞便污染。

經常致人患病的大腸桿菌是 *E. coli* O157:H7。為方便起見，我們將 *E. coli* O157:H7 稱為大腸桿菌。

有何症狀？

大腸桿菌感染的症狀包括：

- 水瀉，嚴重者糞便會帶血；
- 嘔吐；
- 胃痙攣；以及
- 低燒。

患者可在接觸了大腸桿菌或進食了感染有大腸桿菌食物的 2 至 10 天後才出現症狀，但通常在 3 至 4 天內便開始出現症狀。症狀會持續 5 至 10 天。

在較為罕見的情況下，大腸桿菌可導致“溶血性尿毒症” (hemolytic uremic syndrome, 簡稱 HUS)。這是一種嚴重的疾病，有時甚至會致命，能導致腎衰竭、貧血及內出血。HUS 對幼兒、長者、免疫系統低下者，以及孕婦等構成的傷害尤其嚴重。

此病源自何處？

很多健康的動物（例如牛、山羊、綿羊、鹿和麋鹿等）的胃部和糞料裡都含有大腸桿菌。

在屠宰過程中，大腸桿菌有時會沾染到肉類表面。大塊切肉，例如肉排或烤肉，通常只在表面含有大腸桿菌，較容易通過烹飪便殺死大腸桿菌。

當食肉被切碎或以機器嫩化後，原本留在表面的大腸桿菌便會進入肉中。這也是碎肉及經機器嫩化肉類的較大塊切肉更容易致病的原因。如果肉類經過徹底煮熟，便可殺死大腸桿菌。當患者吃了未煮透的漢堡肉或碎肉，便會出現感染病例。

大腸桿菌有時也會在其它食物中發現，例如水果和蔬菜、未經巴氏殺菌消毒的奶、果汁、蘋果汁飲品及未經處理的飲用水等。

喝了受污染的飲用水，在受到從有眾多動物活動的場所（例如牧場）流出的污水所污染的康樂水域中游泳，也會導致感染。

怎樣避免生病？

要降低罹患大腸桿菌感染的風險，您應該：

- 把購買的肉類盡快放入冰箱或冷凍櫃。
- 一定要在做飯前把肉放在冰箱中徹底解凍。確保肉仍然包裹完好，沒有接觸到其它的食物。切勿嘗試烹飪仍冰凍的或僅局部解凍的肉食。
- 預備食物前，以及處理生肉後和如廁後均要徹底洗手。大腸桿菌可通過受感染者的糞便而傳染給他人。
- 經常清潔和消毒所有曾接觸生肉的廚具、菜板和廚房櫃台，以防其它食物被大腸桿菌污染。您可以使用 200ppm 免沖洗消毒液。

如何配製 200 ppm 免沖洗消毒液：

- 15 毫升(1 湯勺)家用漂白劑兌 4 升 (1 加侖) 水；或 5 毫升 (1 茶勺) 家用漂白劑兌 1 升 (4 杯) 水。
- 讓消毒液接觸物品表面或器具至少一分鐘，然後用乾淨的紙巾將其擦掉或讓其風乾

使用安省公共衛生局制定的氯稀釋計算工具，根據漂白劑的濃度配製藥效恰當的清潔劑
www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

- 整塊切好的牛肉或經過機械嫩化牛肉的內部烹飪溫度至少要達到 63°C (145°F)。如果是肉排，烹飪過程中至少要翻轉兩次。
 - 烹飪肉餡時，例如漢堡肉餅、肉塊和烤肉卷（牛肉卷），肉中心的溫度應至少達到 74°C (164°F)，然後放置至少 15 秒。使用優質的探針溫度計檢測肉食的內部溫度。
 - 切勿把熟肉放回曾放置生肉又未予以清潔的同一物體表面。生肉中的肉汁可能會感染有大腸桿菌，然後會污染熟肉。
 - 不要把醃料用作熟肉醬汁。
 - 立即食用烹熟的肉類，或者予以保溫。溫度至少應該保持在 60°C (140°F) 或更高的溫度，直至食用時為止。
 - 任何生吃的水果和蔬菜，即使吃前會先去皮或砌塊，仍要用涼自來水沖洗乾淨。如果果蔬表面粗糙，例如網紋瓜，則要用硬毛刷刷洗乾淨。
 - 避免飲用未經巴氏殺菌消毒的奶、果汁和果汁飲料。
 - 不要飲用未經處理的來源自清泉、溪澗、河流、湖泊、池塘或淺井裡的地面水。您應先假定這些水已遭受動物糞便污染。
 - 避免在有可遭受草原污染的水域游泳。
- 卑詩省會就普通大腸桿菌（非 O157:H7 大菌）污染情況對水進行定期檢測。

該病有治療辦法嗎？

腹瀉持續數日之久並/或出現瀉便帶血的情況，應該前去接受醫護人員治療。

多喝液體對於補充失去的液體並預防脫水很重要。除非經醫護人員推薦，否則不得服用抗腹瀉藥。

嚴重的病例可能會需要入院治療、輸血和透析。

更多資訊

若要瞭解有關食品安全方面的更多資訊，參閱以下卑詩省健康鏈接檔案：

- [HealthLink BC File #03 巴氏殺菌消毒奶及生奶](#)
- [HealthLinkBC File #22 自製罐裝食物 — 如何防止肉毒中毒](#)
- [HealthLinkBC File #59a 食物安全：提高食品安全的簡易方法](#)
- [HealthLinkBC File #59b 鮮果與蔬菜的食品安全](#)
- [HealthLinkBC File #59c 食品安全：食品標籤指示](#)
- [HealthLinkBC File #59d 托兒設施的食品安全](#)
- [HealthLink BC File #72 未經巴氏殺菌消毒的果汁與果酒：潛在的健康威脅](#)
- [HealthLinkBC File #76 食源性疾病高危人士飲食禁忌](#)



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和若聽人士如需協助，請致電7-1-1。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。