

## 彎曲菌感染 *Campylobacter Infection*

### 甚麼是彎曲菌？

彎曲菌是一種侵襲腸道的細菌，在很罕見的情況下，這種細菌亦會感染血液。因感染這種細菌而罹患的疾病，稱為彎曲菌病。

彎曲菌感染是全球各地腹瀉病例的常見致病因，也是卑詩省最普遍的腸道疾病。

### 彎曲菌感染有何徵狀？

彎曲菌感染通常是自我限制性的，也就是說，患者無需接受治療便可自行康復。彎曲菌感染的徵狀可能包括：

- 腹瀉，程度自輕微至嚴重不等
- 腹瀉且便中帶血
- 噁心
- 胃痛
- 發燒
- 嘔吐

徵狀一般在接觸細菌後的第 2 至 5 天出現（接觸細菌後的第 1 至 10 天均可能出現），通常持續不超過一週。

感染者不一定會有徵狀。在部分病例中，徵狀會持續 10 天以上；有些時候，在您開始康復後徵狀亦會復發。在罕見的情況下，彎曲菌病患者會出現關節炎和「吉蘭-巴雷氏綜合症」（Guillain-Barré Syndrome，一種神經疾病）。

### 我可能通過哪些渠道感染彎曲菌？

彎曲菌通過糞便至口腔的途徑傳播，也就是經污染的糞便入口所致。

彎曲菌存活於許多動物的腸道中，這些動物包括雞、奶牛、豬、綿羊、狗、貓和人類。當動物被屠宰供食用時，動物腸道中的細菌可能會污染我們食用的肉類。

常見的感染源包括未烹至安全溫度的禽類和肉類、未經巴氏消毒的牛奶、受到糞便污染的食物和水，以及動物（包括寵物和農場動物）。

在食物製備過程中，受污染的食物會將細菌傳播到其他食物或廚房的檯面上，這被稱為交叉污染。舉例來說，在砧板上切生肉後，沒有對砧板予以清洗和消毒，而繼續在上面切蔬菜就會引起交叉污染。

溪流、江河、湖泊或淺水井等水源，如未經適當處理，飲用其中的水也可能不安全。這些水可能受到人類糞便或動物排泄物的污染。

### 我如何才能預防彎曲菌感染？

您應當瞭解所購買的食品有哪些風險，並學會如何安全地預備食物，這是非常重要的。加工和預備生禽和生肉時，應假設這些禽肉已經被污染。務必保持雙手清潔和衛生，應經常洗手，這能保護您不受包括彎曲菌在內的許多感染。如果您出現腹瀉或彎曲菌感染的其他徵狀，請避免為他人加工或預備食物。

### 如何安全地加工和預備食物：

- 食物要立即冷藏起來。生肉要包裹好，放在冰箱冷藏室下層，避免生肉中的血水滴落到其他食物上
- 將禽類和肉類放在冰箱冷藏室中、微波爐中或流動的涼水下進行解凍，切勿放在室溫下自然解凍
- 切勿食用生的或未烹熟的禽類或肉類
- 使用肉類探溫計，確保禽類和肉類已完全烹熟。將探溫計插入肉塊最厚的部位，測量其內部溫度，並確保食物已烹至以下溫度：
  - 禽類的內部溫度至少應達到 74°C (165°F)
  - 其他肉類內部溫度至少應達到 71°C (160°F)
- 避免將生肉和其他生食接觸

- 烹煮食物或燒烤期間，應用不同的碗碟、餐具分別盛放、夾取生的和烹熟的禽類和肉類
- 用單獨的砧板切生肉。如果沒有多餘的砧板，應在切完其他食物後再切生肉
- 不能放入洗碗機的物品（例如砧板、餐具、廚房檯面、水槽和水龍頭等）應予以清潔和消毒，步驟如下：
  1. 用溫熱的肥皂水清洗物品
  2. 用溫熱的清水漂洗物品
  3. 用低濃度的漂白溶液進行消毒。漂白溶液製法：將 5 毫升（1 茶匙）的漂白劑與 1 升（4 ¼ 杯）水混合把物品完全浸入漂白溶液中，或將溶液噴在物品表面，讓其停留至少 2 分鐘，以殺滅所有細菌

### 降低感染風險的其他方法：

- 在水槽邊用肥皂和溫熱的流動水洗手，再用一次性毛巾將手擦乾。下列情況下均要洗手：
  - 進食前
  - 加工食物前
  - 加工生禽或生肉後要立即洗手，然後才能碰觸其他物品
  - 如廁或更換尿片後
  - 觸摸寵物或農場動物後如果動物出現不適並伴有腹瀉，請帶牠至獸醫處接受診治
- 不要食用未經巴氏殺菌消毒的生蛋，或用這樣的生蛋製作的生食
- 不要飲用未經巴氏殺菌消毒的奶或果汁
- 如果您所在社區的供水系統發出了「煮沸飲用水告示」，您應依照其中指示
- 不要飲用來自山泉、溪流、江河、湖泊、池塘或淺井且未經處理的地表水。您應假設這些水已被動物糞便污染。如果您確要使用這些水，應將其煮沸或消毒，然後再飲用或用於製冰、清洗生的水果和蔬菜、沖泡嬰兒配方奶、刷牙、清洗假牙或隱形眼鏡。如需瞭解如何對水進行消毒的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #49b 飲用水消毒](#)

- 應確保兒童——尤其是與寵物有接觸的兒童——在進食前仔細洗手。如果孩子平時經常吮吸拇指或把手放入口中，應經常洗手

### 如果我感染了彎曲菌，該怎麼做？

如果您認為自己感染了彎曲菌，請至醫護人員處接受檢查、徵詢意見和進行治療。

彎曲菌經由人和動物的糞便傳播。無法控制自身排便的腹瀉患者，不應前去上班或上學。

如果您是食物加工員、醫護人員或在日托中心工作，便有可能把彎曲菌傳給他人。如果您出現腹瀉或嘔吐徵狀，請暫停工作，並在最後一次腹瀉或嘔吐發生後再等待至少 48 小時（或您當地公共衛生局所規定的時間），然後方可返回工作場所或日托中心。這能確保您有時間康復，並減少您將疾病傳給他人的風險。

日托中心的兒童如出現腹瀉或嘔吐徵狀，可將其與其他孩子隔離，予以單獨照顧，直至家長將孩子接走。日托中心的兒童在洗手時應有成年人在旁監督，以確保他們正確洗手。

### 如何診斷和治療彎曲菌感染？

彎曲菌感染是通過糞便化驗結果進行診斷的。

有時，彎曲菌感染需使用抗生素治療。您的醫護人員會決定是否需要進行此類治療。彎曲菌感染者應多攝入液體，避免因腹瀉而脫水。



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