

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，嚴重情形下還會影響腎臟。大腸桿菌有很多種菌株，但大部分均無害。

當食物或飲用水檢測對大腸桿菌呈陽性時，這可能意味著我們的飲用水或食物受到了糞便污染。

經常致人患病的大腸桿菌當屬「產志賀毒素大腸桿菌」(*Shiga-toxin producing E. coli*)。為方便起見，我們在此將「產志賀毒素大腸桿菌」簡稱為「大腸桿菌」。

大腸桿菌感染有何徵狀？

大腸桿菌感染的徵狀包括：

- 水樣腹瀉，嚴重者糞便會帶血
- 噁心
- 嘔吐
- 胃痙攣
- 低燒

患者可在接觸大腸桿菌或進食受大腸桿菌感染的食物後的 2 至 10 天才出現徵狀，但在 3 至 4 天內便開始出現徵狀的情況更為常見。徵狀可持續 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，可導致腎衰竭、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、鹿和麋鹿等）腸道和糞便裡都含有大腸桿菌。

在屠宰過程中，大腸桿菌有時會沾染到肉類表面。大塊切肉，例如牛排或烤肉，通常只在表面含有大腸桿菌，烹飪可輕易殺滅大腸桿菌。

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的內部。這也是碎肉及經機器嫩化肉類的大塊切肉更容易致病的原因。肉類經過徹底烹熟，便可殺滅大腸桿菌。

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製品、果汁、蘋果汁飲品及未經處理或受污染的飲用水等。

在被人類或動物污水污染的康樂水域中游泳，也會導致感染，大腸桿菌也可以人際傳播。

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
- 預備食物前、處理生肉後以及如廁後均要徹底洗手。大腸桿菌可透過受感染者的糞便傳染給他人
- 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 200 ppm（即濃度為萬分之二）免沖洗消毒液

如何製作 200 ppm 濃度的浸洗消毒溶液：

1. 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
2. 讓消毒液在物品表面或餐具上停留至少一分鐘，然後用乾淨的紙巾擦乾或讓其風乾

您可以使用卑詩省 FOODSAFE 氯氣稀釋計算工具，根據漂白劑的濃度，配製恰當的消毒劑：www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

注意事項：將漂白劑與含有酸性物質或氨的產品混合會產生有毒氣體，進而引發嚴重的呼吸問題、窒息甚至死亡。

- 整塊切好的牛肉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)，在此溫度下應至少烹製 15 秒。使用數字探針式溫度計測量肉的內部溫度
- 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。生肉中的肉汁可能已受大腸桿菌感染，這可能會進而污染熟肉
- 除非醃料已經煮沸，否則請勿將醃料用作熟肉醬汁
- 立即食用烹熟的肉類，或者妥善保溫。溫度至少應該保持在 60°C (140°F) 以上，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製品、果汁和果汁飲料
- 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。您應設想這些水已被動物糞便污染

- 避免在封閉的海灘或有可能為牧場廢水流入地的水域游泳

卑詩省對普通大腸桿菌對水體的污染情況進行定期檢測。

感染患病後是否有治療方法？

如果您腹瀉持續數日之久並 / 或出現瀉便帶血的情況，您應該尋求醫護人員的治療。

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，否則不應服用止瀉藥或抗生素。

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，請參閱以下卑詩省 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLink BC File #03 巴氏殺菌消毒奶和生奶](#)
- [HealthLinkBC File #22 自製罐裝食物：如何防止肉毒桿菌中毒](#)
- [HealthLinkBC File #59a 食品安全：提高食品安全的簡單方法](#)
- [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](#)
- [HealthLinkBC 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
Provincial Health Services Authority