



## *E. coli* (大肠杆菌)

### 什么是 *E. coli* ?

*E. coli* (*大肠杆菌*的缩写) 是一种通常生活在人或动物肠内的微生物(细菌)。*E. coli* 有很多不同的种类。大部分 *E. coli* 都能在我们的肠内找到并且在帮助我们消化食物方面起着重要的作用。但是, 有一些类型的 *E. coli* 吞噬后会导致腹泻以及其他疾病。



### 什么是 *E. coli* O157:H7 ?

*E. coli* O157:H7 (也被称为 *E. coli* O157 或“O157”) 在北美是会导致疾病的最常见的大肠杆菌, 并且新闻报道中的大部分“*E. coli* 爆发”是由它所导致的。*E. coli* O157:H7 是一种能产生志贺毒素(志贺毒素生成型 *E. coli*)的微生物。这种强烈的毒素在吞入后会导致人体出现严重的疾病。

### *E. coli* O157:H7 的症状有哪些?

通常在吞入 *E. coli* O157:H7 3-4 天后会出现症状。最常见的症状有腹泻(通常带血)、严重的胃痉挛和呕吐。有些人可能会发烧。通常症状会在 5 至 7 天后自动消失。这种类型的 *E. coli* 在一小部分人群中可能会导致一种罕见但是严重的问题, 叫做溶血尿毒综合征 (HUS)。

### 什么是溶血尿毒综合征 (HUS) ?

HUS 是一种能够损坏红血球细胞从而导致肾衰竭的疾病。任何人都可能出现这种并发症, 但是 5 岁以下的儿童中更常见。症状包括小便频率降低并且感到疲劳。大部分患有 HUS 的人都能在数周内恢复, 但是有些人会遭受永久的损害。

### *E. coli* O157:H7 是如何传播的?

*E. coli* O157:H7 通常是在人们食用或饮用未经过巴氏灭菌消毒、恰当清洗或烹饪的受污染食物后传播的。有些牛的肠内有 *E. coli*, 并且病菌可能在牛被宰杀后进入肉内(通常是绞细牛肉和汉堡)。E. coli 也可能存在于未经过巴氏灭菌处理的(生)牛奶、生苹果汁以及用未经过巴氏灭菌处理的牛奶而制作的奶酪里。蔬菜(包括生菜、菠菜和芦笋)如果在生长时接触了动物的粪便(排泄物)并且没有进行适当的清洗, 会传播 *E. coli*。

感染患者如果在如厕后没有用肥皂水彻底清洗双手, 其粪便(排泄物)中的 *E. coli* 可能会传染给其他人, 尤其是在他们随后就处理食物的情况下。有些人可能没有任何症状但是依然能够传播 *E. coli*。

人们在游泳时如果喝入被污染的湖水, 或者在动物园、宠物或者其他动物展览上接触被污染的物品时也会受到感染。

续

## ***E. coli* O157:H7 是如何确诊的？**

这种细菌的感染只能通过检测粪便（排泄物）的样本确认。这不是一项常规检查，但是您的医生认为您感染了 *E. coli* O157:H7 时可能会要求进行这项检测。

## **如何治疗 *E. coli* O157:H7？**

大部分人无需抗生素治疗就能痊愈。支持性疗法（包括补水）非常重要。没有证据表明抗生素治疗能够帮助人们更快速地痊愈，而且它们可能增加溶血尿毒综合征（HUS）的风险。抗腹泻药物也应该被避免。

## **怎样预防 *E. coli* O157:H7 感染？**

- 如厕后或在为孩子更换尿布后以及在准备食物或进食前使用肥皂水洗手 20 秒。接触动物和其环境（包括农场和宠物动物园）之后请洗手。
  - 如果没有肥皂和水，使用含酒精的洗手液洗手。
- 彻底煮熟肉类。绞细牛肉应烹饪到至少 160°F (70°C)。登陆 [www.bphc.org/foodpoisoning](http://www.bphc.org/foodpoisoning) 了解更多信息。
- 避免食用生牛奶、未经巴氏灭菌处理的奶产品以及未经巴氏灭菌处理的果汁（如新鲜的苹果汁）。
- 在湖里、池塘、小溪、游泳池以及后院的“小戏水池”中游泳或玩耍时避免吞水。
- 在每次接触了必须烹饪后才能食用的食物后，以及在接触即食食品前必须清洗手、灶台、砧板以及器具。登陆 [www.bphc.org/foodpoisoning](http://www.bphc.org/foodpoisoning) 了解更多信息。

## **患有 *E. coli* O157:H7 的患者有什么禁忌吗？**

是的。因为 *E. coli* O157:H7 是一种能够传染给其他人的疾病，按照法律规定波士顿的医护人员必须把 *E. coli* O157:H7 的病例汇报给波士顿公共卫生委员会。为了保护公众，在与食物相关的行业内从业的人员如果感染了 *E. coli* O157:H7，在腹泻停止并接受实验室粪便样本检查确认已经不再携带 *E. coli* O157:H7 细菌之前，不能开展工作。

食品相关行业的从业人员如出现腹泻或与感染 *E. coli* O157:H7 的人共同生活，必须提供其粪便内没有 *E. coli* 的证明。食品相关行业包括餐厅、三明治店、医院食堂、超市和食品加工厂。这项规定同时还包括学校、住宅项目、儿童保健中心以及提供喂食、口腔护理或给客户分发药物的医疗机构。

