



Enteric Diseases and Sexual Health

注意：内容含有成人语言

什么是肠道疾病？

肠道疾病会影响您的胃或肠道，造成腹泻、发热或胃痉挛等症状。肠道疾病可由多种病菌引发，这些病菌通常经口腔进入人体。它们通过受污染的食物和水、动物或其生活环境，或是感染者的粪便（大便）传播。病菌常常由如厕后没有正确洗手的感染者手上传播到食物、水中或物体表面。但是，此类感染也有可能通过性接触发生。

性接触何以使您面临肠道疾病患病风险？

任何可能让您接触到粪便的性接触，即使是不可见的粪便，也存在让您感染一种或多种此类病菌的风险。肛交和口交具有一定风险，但是像吮吸或舔舐肛门（舔肛）这样的口腔刺激可能尤其危险。

如何降低在性接触过程中接触此类病菌的风险？

- 避免与患有腹泻或最近患过腹泻的人发生性行为。一些病菌在症状消除后 2-3 周仍可传播。性生活之前，请询问您的伴侣最近是否生过病。
- 在性生活过程中减少与粪便物的接触。
 - 发生性行为前后，请洗净生殖器、肛门和双手。
 - 进行口交和肛交时，请采用安全套或口交膜等隔离物。进行肛门指交或拳交时，应使用手套（最好为乳胶材质）。
 - 进行肛交和阴道性交时，使用安全套有助于降低感染其他性传播疾病的风险。

还有什么措施可以降低通过其他类型的暴露接触此类病菌的风险？

为了避免通过任何类型的暴露感染此类病菌，您应当做到：

- 频繁用清水和肥皂洗手至少 20 秒，包括以下情况：
 - 进食前
 - 烹饪前
 - 换尿片后
 - 如厕后
 - 帮助别人进行便后清洁后
- 在江河湖海中游泳时避免吞水。江河湖海可能因废水排放、动物粪便以及雨后径流而受到病菌污染。一些常见病菌在咸水中也可存活很长一段时间。点击[此处](#)详细了解戏水疾病。
- 出国旅游时，遵循有关食物和水的注意事项。记得频繁用清水和肥皂洗手。

避免肠道病菌对于您的工作也很重要。从事食品或药品处理的工作者（厨师、服务员、餐饮服务提供者、医疗服务提供者，等等）一旦感染此类病菌就不得上岗，直至完全康复且所有症状消除才能回到岗位。总体而言，根据公共健康法规，**食品处理人员在症状消除后 72 小时内不得上岗。然而排除准则可能会因疾病类型而异。**他们甚至可能需要进行粪便检测来证明自己已经脱离感染。这可能意味着要离开工作岗位数周之久（通常无薪！）。

如需详细了解具体肠道疾病，请转到 www.bphc.org/AZ。

