

## 产志贺毒素大肠杆菌 (STEC)

### 什么是产志贺毒素大肠杆菌 (STEC) ?

大肠杆菌 (也被称为 *E. coli*)，是一种通常生活在人类和动物 (如牛) 肠道中的细菌。大多数大肠杆菌菌株不会致病。但是，产生毒素的菌株则会造成疾病。最常见的产毒素大肠杆菌被称为产志贺毒素大肠杆菌 (STEC)。大肠杆菌 O157:H7 是最常见的 STEC 类型，但是其他类型也同样存在。

### 谁会患上 STEC?

任何人都可能感染 STEC，但是青少年、老年人和免疫系统虚弱的人，更容易患上重度疾病。

### STEC 是如何传播的?

STEC 必须进入口中才能感染。感染 STEC 的人和动物，会在其粪便中排出细菌。其粪便随后将污染表面、食品或水资源。人们会通过接触污染表面，将细菌沾到手上，然后将手放在嘴里，或是进食被污染的食物或饮用被污染的水而被感染。被感染的食品业者，如果没有在取洗手间后妥善洗手，并继续处理他人食用的食物，则可能会污染食物。这种细菌也可会在儿童看护中心等场所传播，在那里，换尿布时被污染的手也会传播疾病。

STEC 与人们食用污染产品有关，比如未煮熟的牛肉馅、生鲜产品 (例如，豆芽、生菜和菠菜)，或是生面团或面糊，或是饮用未经高温消毒 (生) 的牛奶或果汁。它还与人们在被粪便污染的水中游泳有关。如果接触了被污染的表面或动物 (例如，在农产品集市、宠物动物园、或是农场旅游) 然后将手放在嘴里，也会造成从动物到人之间的传播。

### STEC 感染有哪些症状?

有些接触到 STEC 的人并未生病。其他人则会引发胃痉挛和出血性腹泻。其症状可能包括呕吐、发烧和打寒颤。在严重情况下，感染可能会伤害歧管，比如肾脏。

### 接触后多久会产生症状?

在接触后一到十天内的任何时候都可能出现症状，但通常会在接触后三至四天出现。

### STEC 是如何诊断的?

需要将粪便样本送至特殊实验室检验，确认其是否感染了 STEC。

## STEC 需要哪种治疗？

罹患腹泻的人需要饮用大量的水，以防止脱水。大多数人无需就医即可在一周内痊愈，但是出现出血性腹泻的人请务必立即就医。应服用抑制腹泻（如，泻立停）的抗生素或药物。

## 该如何预防 STEC 感染？

STEC 感染可以通过下列措施进行预防：

- 严禁食用生食或未煮熟的牛肉馅。
- 烹饪牛肉馅和猪肉时，其内部温度最低应达到 160°F。
- 应将生肉与即食类食品分开保存。
- 在接触生肉后应洗手、清洗台面、餐具和餐盘。
- 肉类制品应始终冷藏保存。
- 严禁将生肉放置在室温下。
- 切勿饮用未经高温消毒的牛奶、乳制品、果汁或苹果酒。
- 在食用前，应洗净生鲜水果或蔬菜。
- 在准备食物前后，均应认真洗手。
- 在接触动物以及前往农场、宠物动物园和农业集市后，应洗净双手。
- 在上厕所或换尿布后，应始终用肥皂和热水认真清洗双手。
- 每天应至少一次并在弄脏后清洁并消毒换尿布的区域、厕所、便椅、玩具等。
- 请确保孩子们认真清洗双手，尤其是在上厕所或接触动物后。
- 在腹泻时，请勿使用公共游泳设施。
- 应避免吞咽游泳池中的水或其他休闲用水。

## 感染者会携带 STEC 多长时间？

只要粪便中仍然存在细菌（儿童通常为一周，但是不超过三周），被感染者就会向他人传播病菌。

## 感染者是否应该停工或停课？

在您发生腹泻时，最好待在家里。卫生部门会根据感染 STEC 的人员是食品处理人员、医护人员、儿童护理人员而根据各自情况给出建议。在直到两份粪便样本检测细菌均为阴性前，部分人员可能被禁止返回儿童护理工作或本职工作。

## 我该如何更多了解 STEC？

- 如果您对疾病有任何疑问，请联系您的医护人员。
- 请致电您本地的卫生部门。当地卫生部门名录请见 <http://www.vdh.virginia.gov/local-health-districts/>。
- 请访问疾病控制和预防中心网站，网址是 <http://www.cdc.gov/ecoli/>。