活得好
天天健康

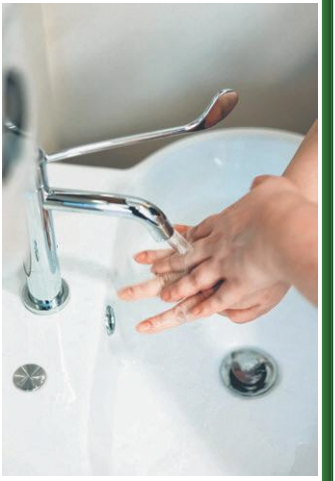
文/庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

勤洗手可降低大肠杆菌感染率

国立大学医院传染病科高级顾问医生纳雷斯·史米塔辛（Nares Smitasin）医生说，大肠杆菌是一种自然存在人类和动物肠道的细菌，通常不会构成健康威胁。但当它出现在肠道外，如泌尿道、腹腔或血液中时，就可能引起一系列感染。其中，最常见的是泌尿道感染，尤其对于女性。

这种细菌还可能导致腹部感染，包括胆囊炎症（急性胆囊炎，acute cholecystitis），并可能引发严重并发症。

某些肠杆菌的菌株具有高致病性，如大肠杆菌O157:H7。这种菌株往往被发现在未煮熟的碎牛肉、生蔬菜或未经高温消毒的果汁中，会产生强大毒素，而引致严重腹绞痛、腹泻。它也可能导致严重的并发症——溶血性尿毒症综合征（hemolytic uremic syndrome）而致肾衰竭，尤其是在幼儿和老年人中。



勤洗手可降低大肠杆菌感染率。（档案照）

目前尚无疫苗或药物可预防大肠杆菌。要减低感染率，建议勤洗手、避免吃生食，并预防交叉污染。