

## 出伏了，凉快了，但别忽视肠道传染病



本周上海出伏了！

但是也不可忽视肠道传染病，因为现在的最高气温依然在 30 度以上，正好适合这些病原菌的生长，今天我们来聊聊它们中的一员——霍乱。

小小的“逗号”会致病

霍乱弧菌

引起霍乱的罪魁祸首是一种粗短弯曲状，似“逗号”的微生物，即霍乱弧菌，它是 1883 年由德国著名的科学家罗伯特·科赫发现的。

它非常微小，一般长 1.5-3 微米，宽 0.3-0.4 微米，末端有一根长长的尾巴（鞭毛）。所以，它运动极为活泼，活菌在显微镜下观察犹如夜空中的流星。

霍乱弧菌的家族成员有很多，有 O1 古典生物型、O1 埃尔托生物型及 O139 血清型，其中 O139 血清型常引起暴发或流行，被人们高度重视。

霍乱弧菌六怕六不怕

- **怕热不怕冷**：对热敏感，55℃湿热中 10 分钟死亡，煮沸立即死亡，37℃最适宜生长。
- **怕干不怕湿**：在干燥 2 小时或直射阳光下 1-2 小时即可死亡，在污染的潮湿衣服上可存活 5 周。
- **怕酸不怕碱**：在酸性环境中可存活 1-5 分钟，耐碱力较强，适宜在 pH 值 8.4-8.8 环境中生长。
- **怕咸不怕淡**：钠离子可抑制弧菌生长。
- **怕氯不怕酒**：怕各种含氯消毒剂，1%漂白粉澄清液 5 分钟即可杀死。
- **怕茶不怕奶**：在 4%茶水中可存活 1 小时，而在乳制品中可存活 2-3 周。

霍乱经口或接触传播

**霍乱**是一种烈性急性肠道传染病，由于该病具有发病急、传播快等特点，被世界卫生组织列为全球国境检疫的传染病，我国颁布的《中华人民共和国传染病防治法》也将该病列为法定管理的甲类传染病。

它是一种古老而骇人听闻的瘟疫，曾经给我们人类带来了巨大的灾难，人类历史上总共发生过7次世界性的霍乱大流行，每次大流行均造成数以万计的人死亡。霍乱与细菌性痢疾、伤寒副伤寒一样，主要通过我们喝的水、吃的食物以及日常生活与病人密切接触传播。饮用污染的水，食用污染的生/半生海产品、水产品是霍乱感染人类最主要的形式。此外，卫生设施不完善的地区、个人卫生习惯较差、有不良饮食、饮水习惯的人群常易受到霍乱弧菌侵袭。

**每年夏秋季（5—11月）是霍乱流行季节。该病无发病年龄特点，各年龄组人群均可感染发病。**

霍乱让人上吐下泻

人们一旦感染了霍乱弧菌，在出现症状前一般会有1-3天(最短数小时，最长5天)的潜伏期。

病人会表现出突然发病，出现腹泻，腹泻次数一般在10-20次，大便性状为稀便或黄水样便，典型或重症病人可由黄色水样便变成白色混浊状淘米水样的“米泔样”大便。

腹泻同时可伴有喷射状呕吐、呕吐物初为食物残渣，继为水样，典型或重症病人可由水样变成白色混浊状淘米水样的“米泔样”呕吐物。

病人很少出现发热、腹痛、里急后重等症状。吐泻次数频繁的病人可出现口渴、声音嘶哑、小腿肌肉痉挛等脱水症状。

根据病情严重程度可分为轻、中、重三型，一般轻型多，重型少。重型病例每日大便次数可达十数次，少数有低热、阵发性绞痛等。

霍乱可防可控可治

霍乱虽说是一种烈性传染病，无需害怕，完全可以治疗，只要得病后及时去医院就诊，经过医务人员采取抗菌、补液纠正脱水和电解质紊乱及隔离等治疗措施，不仅可治愈，且预后良好。



**疾控君提醒您，霍乱预防是关键**，可以从传染源、传播途径、易感人群3方面入手：

1

控制传染源

由于霍乱病人和带菌者是主要的传染源，应该对病人及时进行隔离治疗，避免与其他人密切接触。

2

切断传播途径

要做好食品卫生、环境卫生及个人卫生。

- 平时不要光顾无证食品店、熟食小摊，不要购买变色、变味食物。夏季食用海产品时尤其要小心，由于贝壳类海水产品（如虾、蟹、蚝、蚶等）生长于水中，极易受霍乱弧菌污染，选购时应注意：

▪  
查看盛载的容器及水是否清洁卫生，购买新鲜、无异味和外壳完整的海水产品，切忌光顾无证小贩。

▪  
▪  
买来的贝壳应在清水中反复浸泡，使其自行排出体内污物，洗净、煮熟后方可食用，切勿生或半生食用。

- 
- 所有生的食物都应清洗干净且煮熟、煮透后方可食用。
  - 生和熟的食物应用不同的食具来处理和存放（例如：切生肉用的刀和砧板，不可用来切熟食）。
  - 容易变质的食物应储存于 4℃ 以下。
  - 食具经清洗和消毒后，要存放在防尘防虫的碗柜内。
  - 饮用水煮沸后才可饮用。
  - 注意周围环境卫生，消灭苍蝇、老鼠等。
  - 粪便要妥善处理，以防污染食物及饮用水。
  - 垃圾要放在有盖的垃圾桶内并定时清理。
  - 要养成良好的个人卫生习惯，饭前便后要用肥皂和流动清水洗手。

### 3

#### 及时诊治

一旦出现腹泻、呕吐等不适症状，应立即去医院就诊。

供 稿：肖文佳

编 辑：屠洁箐

审 稿：潘 浩 冯晓刚