

家中常暗藏 6 大細菌 感染嚴重恐致死！3 秘訣有效防止細菌、病毒上身

(1)日期：112.04.26

(2)內文：根據美國國家科學基金會一項研究指出，家中暗藏最多細菌的地方為洗碗海綿或抹布（75%）、廚房水槽（45%）、廚房檯面（32%）以及砧板（18%），其中大腸桿菌群最多的地方則是浴室中的牙刷架（27%）以及水龍頭把手（9%）。

家中最常見的 5 種細菌、病毒

溫暖潮濕的環境常常成為細菌的溫床，若接觸細菌、病毒後再去觸摸口鼻，更可能威脅到我們的健康，家中常見細菌、病毒包括：大腸桿菌、腸道病毒 EV17 型手足病毒、金黃色葡萄球菌、白色念珠菌、A 型流感病毒（H1N1、H3N2）

一、大腸桿菌

大腸桿菌是人類和其他溫血動物腸道中的正常菌種，通常會隨糞便出現，大部分屬於「非病原性」，僅少部分「病原性」大腸桿菌會引起下痢、腹痛、噁心、嘔吐以及發燒，通常年齡愈小症狀愈嚴重。

二、腸道病毒 EV17 型手足病毒

腸病毒主要經由腸胃道（糞-口、水或食物污染）、呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，或接觸病人皮膚水泡的液體也可能感染。感染腸病毒後，多數感染者（約 50% 至 80%）沒有症狀，有些人則會發燒或出現類似一般感冒的症狀，少數人感染腸道病毒後會出現手足口病（又稱發疹性水皰性口腔炎）、疱疹性咽峽炎、無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎、心肌炎等症狀。

三、金黃色葡萄球菌

金黃色葡萄球菌常存在人體皮膚、毛髮、鼻腔、糞便及咽喉等黏膜中，尤其是化膿的傷口。如果食物在室溫下放置過久，容易引致金黃葡萄球菌迅速繁殖並產生毒素，吃進受污染的食物後便可能引起食物中毒。感染金黃色葡萄球菌的潛伏期約為 30 分鐘至 8 小時不等，金黃色葡萄球菌引起中毒的症狀中，最明顯為嘔吐，此外還有噁心、食慾不振、腹痛、腹瀉、下痢、虛脫以及輕微發燒。

四、白色念珠菌

念珠菌通常生活在皮膚和身體內部，例如口腔、喉嚨、腸道和陰道，當免疫力下降時就可能受到感染。若陰道感染陰道念珠菌，會出現私密處癢、性交疼痛、白帶異常等症狀。另外，若口腔、喉嚨、食道環境改變，也可能會感染念珠菌，這時患者臉頰內側、舌頭、上顎和喉嚨出現白色斑塊，進食時即會感到疼痛。

五、A 型流感病毒（H1N1、H3N2）

目前主要流行的季節性流感病毒為 A(H3N2) 與 A(H1N1) 亞型，以及 B/Victoria 與 B/Yamagata 種系等 4 類。流感主要藉由病患咳嗽或打噴嚏產生飛沫，將病毒傳播給周圍的人，尤其在密閉空間，因空氣不流通，更容易造成病毒傳播，感染流感後主要症狀為發燒、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽

等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。

(3)資料來源：yahoo 新聞

(4)全文網址：<https://bit.ly/3rZeyXX>