

大腸桿菌	李斯特菌	沙門氏菌	總生菌數
<p>大腸桿菌是人類和其他溫血動物腸道中的正常菌種，所以食品一旦出現大腸桿菌，即意味著食品直接或間接的被糞便污染，故在衛生學上，常被用做飲水、食品的衛生檢定指標。</p>	<p>李斯特菌對環境適應性強，廣泛存於自然界中，常發現於土壤、腐生植物和許多哺乳動物的糞便中，約5%健康成人糞便中可分離出這種菌，為人畜共通傳染病源之一。李斯特菌中毒雖不多見，但死亡率高達30~35%。</p>	<p>沙門氏桿菌廣泛存於動物界，可經由人、貓、狗、蟑螂、老鼠等途徑污染食品。所引起的食品中毒事件，世界各地常居首位或第二位，2018年歐盟因沙門氏桿菌造成食源性疾病之比例約為三分之一，在台灣排名第4，主要是因為飲食型態不同所致。</p>	<p>一般食品中總生菌數的菌量與食品受細菌污染的程度息息相關，此數值的高低可以做為食品衛生狀況的依據，生菌數檢測是一種檢測食品中微生物數量的方法，生菌數是指食品中所有微生物的總數，包括細菌、真菌、藻類等。</p>
<p>發生原因</p>	<p>發生原因</p>	<p>發生原因</p>	
<p>1.本菌廣泛存在於人體或動物體的腸管內（健康人的帶菌率約為2~8%，豬、牛的帶菌率約為7~22%）。藉由已受感染的人員或動物糞便而污染食品或水源。 2.腸道出血性大腸桿菌(enterohaemorrhagic E. coli, EHEC)的毒性很強，其代表菌株有O157:H7及O111:H8等，為一種人畜共通菌，主要存在於牛、羊的腸道與排泄物內。人體多因食入牲畜排泄物污染的食品而感染，通常是烹煮不當的牛肉（特別是絞肉）、生牛肉、生牛奶及受污染之水源（如未經消毒之飲用水）。</p>	<p>1.主要傳染途徑是以食品為媒介，食入曾受李斯特菌感染的食品。 2.易受感染之食品包括生菜沙拉、即食食品、加工肉類製品、熱狗、乳酪、奶油、沙拉醬及未經適當殺菌的牛奶及冰淇淋等。 3.需經常接觸牲畜的工作者，例如獸醫、畜牧業、寵物飼養者、禽鳥飼養者。 4.生食者與實驗室工作人員也屬於感染高危險群。</p>	<p>沙門氏桿菌廣泛存於動物界，可經由人、貓、狗、蟑螂、老鼠等途徑污染食品。所引起的食品中毒事件，世界各地常居首位或第二位，2018年歐盟因沙門氏桿菌造成食源性疾病之比例約為三分之一，在台灣排名第4，主要是因為飲食型態不同所致。</p>	
<p>如何預防</p>	<p>如何預防</p>	<p>如何預防</p>	
<p>1.飲用水之衛生：注意飲用水的衛生管理（如加熱煮沸、加氯消毒或其他消毒劑的處理），定期實施水質檢查。尤其是使用井水或儲水槽時，更須避免水源受到污染。 2.食品需經適當加熱處理，如絞肉中心必須加熱至所有粉紅色部分消失為止。 3.食品器具及容器應澈底清洗及消毒。 4.被感染人員切勿接觸食品之調理工作。 5.勤洗手，特別是在如廁後、進食或者準備食物之前。 6.不食用生的或未煮熟的牛肉，不飲用生乳。</p>	<p>1.保持個人及飲食衛生，避免進食高風險的食品及飲品。 (1)加強洗手，進食前、如廁後保持個人衛生。(2)生吃的蔬菜、水果要徹底洗淨。(3)肉類務必煮熟，避免進食未經煮熟之生肉。(4)不要進食未經殺菌處理的牛奶及乳製品、以及來路不明的牛奶及乳製品。(5)避免進食存放在冰箱超過一天以上的即食食品。(6)澈底復熱經冷藏的食品。(7)生鮮和熟食所使用之容器、刀具及砧板應分開，勿混合使用，並且分開冷藏。(8)瓜果類生長或採收時可能和土壤接觸並受污染，且表皮較粗糙的水果易藏污納垢，應澈底刷洗乾淨後再行分切。 2.懷孕婦女應有充分的知識了解其危險性，包括對胎兒的危險性。 3.不要碰觸流產的動物屍體，因為它們有可能已被感染。 4.飼養動物者、獸醫及畜牧業者應加強環境清潔消毒，定期監測動物的健康狀況，並於接觸過動物後要加強洗手。 5.食品與食品處理器具之製造者應了解此病特性，工廠和設備設計應有利清洗和消毒以降低可能之污染。</p>	<p>1.加熱：本菌不耐熱，於60℃加熱20分鐘即被殺滅，故食品應充分加熱，並立即食用。 2.加熱後的食品應防止交叉污染，生食及熟食所使用之容器、刀具、砧板應分開，勿混合使用。 3.注意手部衛生：處理食品之前，手部要清洗並保持潔淨。 4.防止病媒侵入：應撲滅或防止鼠、蠅、蟑螂等病媒侵入調理場所，也不得將狗、貓、鳥等動物帶進調理場所，垃圾應加蓋並定時清除。 5.被蒼蠅沾染、過期或腐敗等不潔食物，均應丟棄，切勿食用。</p>	