

蛋蛋的憂傷～沙門桿菌感染

亞東醫院感染科 黃昱璉醫師



蛋類是富含營養且經濟又實惠的食物之一，但生蛋容易遭到沙門桿菌汙染。以下將為您介紹如何避免受到雞蛋中的沙門桿菌感染

沙門桿菌是一種存在於禽類身上的常見細菌，在生產過程中會汙染所產出的蛋類。然而很不幸地，我們從外觀上無法判斷雞蛋是否已遭受沙門桿菌汙染。一旦生吃雞蛋或是煮的不夠熟，就有機會受到感染。感染沙門桿菌的症狀可從輕微的腹瀉到嚴重的敗血症等因個人的抵抗力而有所不同。嬰幼兒及銀髮族感染後往往出現較嚴重的併發症。

蛋類以及禽肉經適當的處理，都可安心食用，不必擔心沙門桿菌感染。蛋類如能在食用前全程儲存在冰箱，完全煮熟後馬上食用，那麼感染沙門桿菌的機會可說是微乎其微。由於雞蛋在生產過程中幾乎都會被沙門桿菌所汙染，在運送過程中如無適當冷藏，這些細菌會在雞蛋上繼續生長，而雞蛋的含菌量越多，造成感染的機會當然就越大。因此，低溫儲存雞蛋以減少細菌生長是很重要的。



沙門桿菌不太耐高溫，在烹煮過程中可以大幅減少食物中的菌量。然而沒完全煮熟的蛋白和蛋黃（呈液態的荷包蛋、溫泉蛋）仍可能帶有相當可觀的菌量。這些未熟的蛋曾是幾次沙門桿菌的食物中毒的元兇。一般煮過的蛋早早吃掉比較安全，若在室溫中儲存超過兩個小時建議最好不要食用。

有沒有什麼妙招可減少因吃蛋而造成的沙門桿菌感染？

1. 最好選購有4°C冷藏保存的雞蛋，買回家後儘快冰到冰箱的蛋格中。
2. 有裂痕的蛋或外觀不潔的蛋最好丟棄。
3. 處理生蛋後記得要洗手，接觸過生蛋的廚具要用清潔劑徹底洗淨，必要時可利用稀釋漂白水做徹底消毒。
4. 煮蛋時建議將雞蛋煮到蛋黃跟蛋白都凝固。有些烘培食譜會將生雞蛋混入食物中，這時要將食物烤到中心溫度至少70°C以上，以達殺菌效果。
5. 在常溫中，煮好的蛋不要放超過兩個小時才食用。
6. 含蛋的食物在享用後剩下的部分要快快冰回冰箱。
7. 嬰幼兒、銀髮族以及免疫功能低下的病人（如化療或接受其它免疫抑制劑治療的病人）應避免食用含生蛋或未熟蛋的食品（如月見冰、壽喜燒的生蛋汁沾醬、自製沙拉醬或是將生蛋黃打入沙茶醬中）。



感染沙門感菌會有什麼症狀呢？

感染沙門感菌後一般會出現發燒、腹部絞痛以及腹瀉。通常在吃下遭污染的食物後12到72小時開始出現症狀。症狀會持續四到七天。多數的感染者不需抗生素治療就會康復，然而在上述免疫功能較不足的族群（嬰幼兒、長者以及使用免疫抑制劑的患者）細菌極有可能從腸胃道擴散到血液中，造成敗血症或進展到骨髓炎、感染性動脈瘤，如無及時且恰當的抗生素治療，往往出現嚴重併發症甚至死亡。