



李氏桿菌病 Listeriosis

甚麼是李氏桿菌病？

李氏桿菌病是一種可以很嚴重的食源性（食物引起的）疾病，致病細菌稱為李氏桿菌（*Listeria monocytogenes*）。這些細菌存在於自然環境，尤其是泥土、植物，以及動物糞便中。

患上李氏桿菌病，是因為吃了受污染的食物所致。很多食物可以含有李氏桿菌或受其污染，包括未經加巴氏殺菌消毒的奶、軟芝士、熟食店的即食肉類、菜蔬，以及冷凍的燻製或甜煙海產等。受感染的孕婦亦可能會把細菌傳給胎兒，或在生產過程中傳給初生嬰兒。

李氏桿菌病有何徵狀？

李氏桿菌病最初出現的病徵，與感冒的徵狀相似，例如發熱、肌肉疼痛、腹瀉、噁心、頭疼和背痛等。

李氏桿菌病可以引發嚴重的疾病，如腦膜炎、血液感染及甚或致命。孕婦、較年長的成人或老人、免疫系統減弱等人士均有較大機會出現較嚴重後果。

李氏桿菌病可引致孕婦流產或生產死胎，亦可能導致初生嬰兒感染疾病。

誰人有較大機會染病？

- 孕婦
- 初生嬰兒
- 免疫系統減弱者
- 較年長的成人或老人

染病風險較高的人，如有可能吃進受李氏桿菌污染的食物，並出現有關病徵，應告訴醫生或醫護人員。

染病風險較高的人可以怎樣保護自己？

如果你染病的機會較高，便應避免或徹底煮熟以下食物：

- Brie、Camembert、Feta、blue-veined 等軟芝士及 queso blanco 或 queso fresco 等墨西哥芝士；
- 未經巴氏殺菌消毒的奶類產品（例如奶及芝士等）
- 熟食店的肉類
- 肝醬
- 熱狗
- 冷凍海產如燻製及甜煙三文魚（亦稱鮭魚）

養成良好的食物處理習慣，可以降低染上李氏桿菌病的危險：

- 取自動物身上的生食（例如肉、海鮮等），要徹底煮熟後才進食。避免生肉類食品（例如壽司）
- 生菜蔬洗淨後才吃
- 把生肉與菜蔬和其他即食食物分開擺放
- 避免進食未經巴氏殺菌消毒的奶、芝士和果汁
- 處理未煮過的食物後洗手、清洗切刀和砧板
- 購物時，把生肉、家禽或魚等與其他食物分袋裝放。購物後立即回家，以適當存放所有食物。

即使在冷凍溫度下，李氏桿菌可能仍會緩慢滋長。因此，染病危險較高的人，不應將食物存放冰箱中超過7天。

如要了解更多詳情，請參閱以下 **HealthLink BC Files**（卑詩健康結連檔案）：

[#59a 食物安全：使食物安全的十個簡易步驟](#)
[#76 有患食源性疾病危險人士忌進食的食物](#)

如果你有任何問題或疑慮，請聯絡醫護人員或致電 8-1-1 向註冊護士查詢。

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY