



李斯特菌病

Listeriosis

甚麼是李斯特菌病？

李斯特菌病是一種罕見卻可能導致嚴重後果的經食物傳播的感染。致病細菌稱為單核細胞增生性李斯特菌（*Listeria monocytogenes*）。這些細菌常見于自然環境中，尤其是泥土、植物和動物糞便中。

李斯特菌病最常見的原因是進食了受污染的食物。很多食物可能含有李斯特菌或受其污染，包括未經巴氏殺菌消毒的乳製品、軟奶酪、熟食肉類、農產品和海產品（例如熏製或蜜制的三文魚）。李斯特菌可在潮濕、鹹味或甜味食品中孳生，即使在冰箱冷藏的食物中也能生長。受到李斯特菌污染的食物形狀、味道和口味都正常。受感染的孕婦也可能把李斯特菌病傳給胎兒，或在生產過程中傳給初生嬰兒。

李斯特菌病有何症狀？

李斯特菌病最初出現的症狀與流感相似，例如：

- 發燒；
- 肌肉疼痛；
- 腹瀉；
- 噁心；
- 頭疼；以及
- 背疼。

李斯特菌病可以引起嚴重的疾病，例如腦膜炎、血液感染，甚至會致命。高風險人士更

有可能患上嚴重疾病。李斯特菌病也會導致孕婦早產或死胎，或導致新生兒染病。

誰是高風險人士？

孕婦、初生嬰兒、老年人或免疫系統低下者有罹患重症的高風險。

出現症狀的有患病風險者應該把情況告知醫護人員。

如果您有患病風險，應該如何保護自己？

如果您有患病風險，應該避免食用或者徹底煮熟以下食物：

- 法國布裏白奶酪（brie）、卡門貝爾奶酪（camembert）、羊奶酪和意大利戈爾貢佐拉奶酪（gorgonzola）等軟奶酪和發黴催熟的奶酪；
- 未經巴氏殺菌消毒的奶製品（例如奶及奶酪）；
- 熟食肉類；
- 肝醬；
- 熱狗；以及
- 冷藏海產品。

通過遵守良好的食物處理習慣，您可以降低感染李斯特菌病及其它經食物傳播的病原體的危險：

- 對源自動物的生食（例如肉、海鮮、家禽和雞蛋），要徹底煮熟，溫度至少要達到

74°C (165 °F)。避免食用生鮮食品（例如生熏三文魚）；

- 冰箱溫度要保持在 4°C (40°F)或以下；
- 生蔬菜洗淨後再吃；
- 把生肉與蔬菜和其它預製食品分開存放；
- 避免食用未經巴氏殺菌消毒的奶、奶酪和果汁；
- 處理生食後洗手、洗刀并洗砧板；
- 把生肉、禽肉或魚肉等與其它食物分袋盛裝；
- 購物後立即回家，以正確儲存所有食物。

即使在冷凍溫度下，李斯特菌可能仍會緩慢生長。因此，如果您有較高的患病風險，不得把食物存放冰箱中超過 3 天。應該徹底煮熟所有剩飯菜後再吃。

更多資訊

若要瞭解更多食品安全方面的資訊，可參閱如下卑詩省健康鏈接檔案（HealthLinkBC）文檔：

- [HealthLink BC File（卑詩健康鏈接檔案）](#)
[#59a 食品安全：食品安全的十個簡單步驟](#)
- [HealthLink BC File（卑詩健康鏈接檔案）](#)
[#76 有經食物傳播疾病患病風險者的食物禁忌](#)

若要瞭解更多孕期食品安全方面的資訊，請訪問卑詩省疾病控制中心（BC Centre for Disease Control）的懷孕與食品安全（Pregnancy and Food Safety）網頁
www.bccdc.ca/foodhealth/foodguidelines/PregnancyandFoodSafety.htm.

如欲了解較多 HealthLinkBC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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