

# 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，是由一種名為單核細胞增生性李斯特菌（*Listeria monocytogenes*）的細菌引起的疾病。這些細菌常見於自然環境中，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新生兒。

### 哪些是高風險人士？

絕大多數接觸到李斯特菌的人士不會出現任何徵狀，部分人士可能出現輕微徵狀。

孕婦、初生嬰兒、老年人和免疫系統功能低下者有罹患重症的高風險。

### 感染後有何徵狀？

李斯特菌病的初期徵狀包括：

- 發燒
- 噁心
- 嘔吐
- 腹瀉
- 肌肉疼痛

- 頭疼

李斯特菌病可引發腦膜炎、血液感染等嚴重疾病，甚至可能導致死亡。腦膜炎的徵狀包括發燒、頭痛、頸部僵硬、平衡感減弱、意識不清和抽搐。血液感染的徵狀包括發燒、噁心、嘔吐和嚴重的肌肉疼痛。李斯特菌病也有可能導致孕婦流產和死產。

出現類似李斯特菌病徵狀的人士，應諮詢其醫護人員；若其本身已是罹患嚴重疾病的高風險人士，則更應及時就醫。

### 如果您有患病風險，應該如何保護自己？

如果您已懷孕，或年紀較大，又或者是身體免疫系統功能低下，應該避免或者徹底煮熟以下食物後再食用：

- 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（生）奶製品（例如牛奶，以及由未經巴氏殺菌消毒的牛奶製作的奶酪）
- 熟食肉類
- 肝醬
- 熱狗
- 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），並避免食用生鮮食品（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（生）奶和果汁，以及由未經巴氏殺菌消毒的（生）奶製作的奶酪
- 處理生食後洗手、洗刀並洗砧板
- 把生肉、禽肉或魚肉與其它食物分袋盛裝
- 購物後立即回家，以便能正確儲存所有食物

即使在冷藏溫度下，李斯特菌可能仍會緩慢生長。因此，如果您有患病風險，不應把食物存放冰箱中超過 7 天。所有剩飯和剩菜應該徹底煮熟（煮至 74°C）後再食用。

## 更多資訊

若要瞭解有關食品安全方面的更多資訊，請參閱以下 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLinkBC File #59a 食品安全：提高食品安全的簡單方法](#)
- [HealthLinkBC File #59b 鮮果與蔬菜的食品安全](#)
- [HealthLink BC File #76 食源性疾病高危人士飲食禁忌](#)

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：

[www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety-pregnancy](http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety-pregnancy)。

