



لیستریا Listeriosis

لیستریا ممکن است باعث بیماری‌های جدی مانند منزیت، عفونت خون و حتی مرگ شود. علائم منزیت شامل تب، سرد درد، سفتی گردن، از دست دادن تعادل، کاهش سطح هوشیاری و تشنج می‌شود. علائم عفونت خون عبارتند از تب، تهوع، استفراغ و دردهای شدید عضلانی. لیستریا همچنین ممکن است باعث سقط جنین یا مردهزایی در زنان باردار شود.

افرادی که علائم لیستریا دارند باید با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنند، علی‌الخصوص اگر در معرض خطر ابتلا به بیماری جدی هستند.

اگر در معرض خطر هستید، چگونه می‌توانید از خود محافظت کنید؟

اگر باردار یا یک سالموند هستید، یا سیستم ایمنی بدن شما ضعیف است، باید از خوردن غذاهای زیر اجتناب کنید یا آن‌ها را تا دماهای بسیار بالا بپزید:

- پنیر نرم و دارای کپک خوارکی مانند بری، کامبر، فتا، گورگونزوولا
 - محصولات لبنی غیرپاستوریزه (خام) (مانند شیر و پنیر تهیه شده از شیر غیرپاستوریزه)
 - سوسویس و کالباس
 - پاته
 - هات داگ؛ و
 - فرآوردهای غذایی دریایی نگهداری شده در یخچال
- شما می‌توانید خطر ابتلا به لیستریا و سایر عوامل بیماری‌زای غذایی را با پیروی از روش‌های مناسب نگهداری مواد غذایی کاهش دهید:
- غذاهای خام با منشاء حیوانی (مانند گوشت، غذاهای دریایی، مرغ و تخ مرغ) را تا حداقل 74 درجه سانتیگراد (165 درجه فارنهایت) خوب بپزید و از محصولات خام (مانند ماهی سالمون دودی خام) پرهیز کنید.
 - دمای یخچال را در حد 4 درجه سانتیگراد (40 درجه فارنهایت) یا پایین‌تر نگه دارید

لیستریا چیست؟

لیستریا یک عفونت نادر ولی بالقوه جدی است که از طریق غذا منتقل می‌گردد. عامل این بیماری باکتری لیستریا مونوسیتئریزز است. این باکتری‌ها اغلب در محیط پیرامون و علی‌الخصوص در خاک، پوشش گیاهی و مدفوع حیوانات یافت می‌شوند.

لیستریا اغلب به دلیل خوردن غذاهای آلوده ایجاد می‌شود. غذاهای بسیار زیادی می‌توانند حاوی لیستریا باشند یا به آن آلوده شوند، مانند محصولات لبنی غیرپاستوریزه، پنیرهای نرم، سوسویس و کالباس، میوه و سبزیجات و محصولات دریایی (مانند ماهی سالمون دودی یا شیرین شده). لیستریا می‌تواند در غذاهای آب دار، سور یا شیرین رشد کند و حتی زمانی که غذا در یخچال نگهداری می‌شود نیز رشد می‌کند. غذاهای آلوده به لیستریا اغلب ظاهر، بو و طعم عادی دارند. لیستریا همچنین ممکن است در طول دوره بارداری به یک نوزاد در حال رشد یا به نوزاد تازه متولد شده در هنگام زایمان منتقل شود.

چه کسانی در معرض خطر عفونت قرار دارند؟

اکثر افرادی که در معرض لیستریا قرار می‌گیرند هیچگونه علامتی ندارند. برخی از افراد ممکن است علائم خفیف داشته باشند.

زنان باردار، نوزادان، سالموندان و کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند در معرض خطر ابتلا به بیماری جدی قرار دارند.

علام و نشانه‌های این بیماری چیست؟

لیستریا می‌تواند با علائمی مانند اینها شروع شود:

- تب
- حالت تهوع
- استفراغ
- اسهال
- دردهای عضلانی
- سرد درد

اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اینمی غذایی به منابع HealthLinkBC زیر رجوع کنید:

- آسان برای سالم نگاه داشتن غذا [HealthLinkBC File #59a اینمی غذایی: شیوه های](#)

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اینمی مواد غذایی در طول دوره بارداری به صفحه اینمی مواد غذایی و بارداری مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا مراجعه کنید:
www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety-pregnancy.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

• سبزیجات خام را قبل از خوردن بشوئید

• گوشت های نپخته را جدا از سبزیجات و سایر غذاهای آماده نگهداری کنید

• از شیر (خام) غیرپاستوریزه و آبمیوه غیرپاستوریزه و همچنین پنیر تهیه شده از شیر غیرپاستوریزه پرهیز کنید

• بعد از دست زدن به مواد غذایی نپخته، دست ها، چاقوها و تخته های برش را بشوئید

• گوشت، مرغ یا ماهی نپخته را جدا از سایر مواد غذایی بسته بندی کنید

• بلافضله پس از خرید به خانه برگردید تا بتوانید همه مواد غذایی را به رو شی سالم در یخچال و فریزر قرار دهید

لیستریا حتی در دمای یخچال ممکن است به کندی رشد کند، بنابراین اگر در معرض خطر هستید، نباید مواد غذایی را بیش از 7 روز در یخچال نگهداری کنید. تمام غذاهای باقیمانده باید قبل از مصرف به طور کامل تا دمای بالا (74 درجه سانتیگراد) گرم شوند.