

## لیستریا Listeriosis

### لیستریا چیست؟

لیستریا ممکن است باعث بیماری‌های جدی مانند مننژیت، عفونت خون و حتی مرگ شود. علائم مننژیت شامل تب، سردرد، 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 سالمند 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 خوراکی مانند بری، کاممبر، فتا، گورگونزولا
- محصولات لبنی غیرپاستوریزه (خام) (مانند شیر و پنیر تهیه‌شده از شیر غیرپاستوریزه)
- سوسیس و کالباس
- پاته
- هات داگ؛ و

• فرآورده‌های غذایی دریایی نگرهداری‌شده 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 تخم 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 یک عفونت نادر ولی بالقوه جدی است که از طریق غذا منتقل می‌گردد. عامل این بیماری باکتری لیستریا مونوسیژنز 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، سوسیس و کالباس، میوه و سبزیجات و محصولات دریایی (مانند ماهی سالمون دودی یا شیرین‌شده). لیستریا می‌تواند در غذاهای آب دار، شور 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 خفیفی داشته باشند.

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

### علائم و نشانه‌های این بیماری چیست؟

لیستریا می‌تواند با علائمی مانند اینها شروع شود:

- تب
- حالت تهوع
- استفراغ
- اسهال
- دردهای عضلانی
- سردرد

## اطلاعات بیشتر

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

• [HealthLinkBC File #59a](#) ایمنی غذایی: شیوه‌های آسان برای سالم نگاه داشتن غذا

• [HealthLinkBC File #59b](#) ایمنی غذایی برای میوه‌ها و سبزی‌های تازه

• [HealthLinkBC File #76](#) پرهیز غذایی برای افراد در معرض خطر بیماری‌های غذایی

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ایمنی مواد غذایی در طول دوره بارداری به صفحه ایمنی مواد غذایی و بارداری مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا مراجعه کنید:

[www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety-pregnancy](http://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
- گوشت‌های نپخته را جدا از سبزیجات و سایر غذاهای آماده نگهداری کنید
- از شیر (خام) غیرپاستوریزه و آبمیوه غیرپاستوریزه و همچنین پنیر تهیه‌شده از شیر غیرپاستوریزه پرهیز کنید
- بعد از دست زدن به مواد غذایی نپخته، دست‌ها، چاقوها و تخته‌های برش را بشوئید
- گوشت، مرغ یا ماهی نپخته را جدا از سایر مواد غذایی بسته بندی کنید
- بلافاصله پس از خرید به خانه برگردید تا بتوانید همه مواد غذایی را به روشی 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.