食品安全情况说明书

食源性疾病: 李氏杆菌病

李氏杆菌病是什么?

李氏杆菌病是由单核细菌李氏杆菌引起的食源性疾病。它在健康人群中没有或几乎没有任何症状，但它可能会导致免疫系统问题、老年人和孕妇的严重疾病。人们通常通过食用被细菌污染的食物而感染李氏杆菌。对大多数报告的病例来说，一些种类的软奶酪，未煮熟的家禽，没有彻底加热的热狗，熟食柜台的食物，以及其他即食食品都是有影响的。

其症状是什么?

对于健康的人来说，可能没有明显的症状。对其他人来说，症状包括发烧、疲劳、恶心、呕吐和腹泻。如果不及时治疗，李氏杆菌病会导致脑膜炎(大脑感染)并在血液中产生细菌。孕妇可能会出现类似流感的症状，并发症会导致流产、死产或新生儿患上脑膜炎。在年龄较大的儿童和成人中，李氏杆菌病可能会侵入中枢神经系统和血液，引起心脏和瓣膜的炎症。脓肿或皮肤病变也可能出现。尽管在食用受污染的食物后12个小时可能出现类似流感的症状，但通常需要1到6周的时间才能发展成为严重的李氏杆菌病。症状出现的时间取决于人的年龄和总体健康状况，单增李氏杆菌的规模，以及接触了多少细菌。

如何预防李氏杆菌病?

尽管大多数人患李氏杆菌病的风险很低，但以下的建议能够减少患这种和其他食源性疾病的风险。

- 避免使用或饮用未经高温消毒的牛奶。
- 在购物、准备、烹饪和储存食物时，把生食和熟食分开存放。生肉、家禽和鱼的汁液中的细菌会污染熟食。
- 在处理未煮熟的食物后要洗手、清洗刀具和菜板。
- 食用生的蔬菜之前请将其清洗干净。
- 请将肉类、家禽、蛋和鱼彻底煮熟。
- 阅读并根据食物的说明来合理冷藏食物。不要在食物过期后使用。
- 热的食物要保温，冷的食物要冷藏。请勿将其常温放置超过2小时
- 请将剩菜放在浅的、有盖的容器中，并立即冷藏。
- 请保持冰箱的清洁,温度控制在34°F和40°F之间。

孕妇、老年人和免疫系统能力低下的人可以通过以下方式降低风险:

- 避免食用软奶酪，如墨西哥风格的 (松软的、白色的民族奶酪)、羊乳酪、布里干酪、卡门贝干酪和蓝奶酪。硬奶酪、加工切片、松软干酪或酸奶是无需避免的。
- 重新加热剩菜和即食食品，如热狗，直到热气腾腾。
- 尽管熟食柜台食物的风险相对较低，但仍要避免这些食物，并在吃之前彻底地重新加热冷切。

患李氏杆菌病的风险有多大?

- 在美国，估计每年有2500人患上李氏杆菌病。其中,有500人死亡。高风险人群为:
- 怀孕的女性患病的几率是其他健康成年人的20倍。大约三分之一的李氏杆菌病是在怀孕期间发生的。
- 新生儿-新生儿，而不是孕妇本身，在怀孕期间容易受到感染的影响。
- 免疫系统较弱的人。
- 患有癌症、糖尿病或肾病的人。
- 与正常免疫系统的人相比，患有艾滋病的人患李氏杆菌病的可能性要高出近300倍。
- 服用糖皮质激素药物的人。
- 老人。

Handout #13: Listeriosis
May 2012