



لیستریوز Listeriosis

لیستریوز چیست؟

لیستریوز یک عفونت غذا برد (ناشی از مواد غذایی) نادر، اما بالقوه خطرناک است که توسط باکتری لیستریا مونوسیژنوز منتقل می‌شود. این باکتری اغلب در محیط زیست و به ویژه در خاک، پوشش گیاهی و مدفوع حیوانات یافت می‌شود.

لیستریوز اغلب اوقات با خوردن مواد غذایی آلوده ایجاد می‌شود. این امکان وجود دارد که غذاهای گوناگون از جمله فرآورده‌های شیر غیرپاستوریزه، پنیرهای نرم، سوسیس و کالباس، و محصولات دریایی (مثل ماهی سالمون دودی یا شیرین) به لیستریا آلوده شوند. این باکتری می‌تواند در غذاهای آبدار، شور یا شیرین و حتی زمانی که غذا در یخچال است، رشد کند. غذاهای آلوده به این باکتری اغلب بو و مزه عادی دارند. ممکن است لیستریوز دوران بارداری به جنین در حال رشد یا در هنگام زایمان به نوزاد منتقل شود.

چه کسی در معرض خطر ابتلا به این عفونت قرار دارد؟

اکثر افرادی که در معرض لیستریا قرار می‌گیرند، هیچ‌گونه نشانه‌ای از خود بروز نمی‌دهند. برخی از افراد نیز ممکن است علائم خفیفی داشته باشند.

خطر ابتلا به بیماری‌های جدی و خطرناک در زنان باردار، نوزادان، سالمندان و افرادی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است، بیشتر است.

این عفونت چه نشانه‌هایی دارد؟

لیستریوز با نشانه‌هایی از این قبیل آغاز می‌شود:

• تب؛

• حالت تهوع؛

• استفراغ؛

• اسهال؛

• دردهای عضلانی؛ و

• سردرد

لیستریوز می‌تواند منجر به بیماری‌های جدی و خطرناکی مانند مننژیت، عفونت خون و حتی مرگ شود. علائم مننژیت شامل

تب، سردرد، خشکی گردن، از دست دادن تعادل، کاهش سطح هوشیاری و تشنج می‌باشد. تب، حالت تهوع، استفراغ و دردهای شدید عضلانی از علائم عفونت خون هستند. لیستریوز می‌تواند به سقط جنین یا زایمان جنین مرده در زنان باردار بیانجامد.

افرادی که علائم لیستریوز را دارند، به ویژه اگر خطر ابتلای آنان به بیماری خطرناک بالا باشد، باید با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنند.

اگر در معرض خطر ابتلا به لیستریوز باشید، چطور می‌توانید از خودتان محافظت کنید؟

اگر باردار یا مسن هستید و همچنین اگر سیستم ایمنی بدن شما ضعیف است، باید از غذاهای زیر پرهیز کنید، یا اینکه آنها را تا دمای بخار بپزید:

- پنیرهای نرمی که با کپک به عمل می‌آیند مثل پنیر بری، کاممبر، فتا و گورگونزولا؛

- فرآورده‌های شیر پاستوریزه نشده (خام) (مانند پنیری که از شیر غیرپاستوریزه تهیه شده است)؛

- کالباس و سوسیس؛

- پاته؛

- هات داگ؛ و

- مواد غذایی دریایی منجمد.

می‌توانید خطر ابتلا به لیستریوز و سایر بیماری‌زایان غذا برد را با پیروی از شیوه‌های مناسب دست زدن به غذا کاهش دهید:

- پخت غذاهای دارای منشأهای حیوانی (مانند گوشت، غذاهای دریایی، مرغ و تخم مرغ) تا حداقل 74 درجه سانتی‌گراد (F °165) و پرهیز از محصولات خام (مانند سالمون دودی خام)؛

- دمای یخچال را در حد 4° سانتیگراد (F °40) یا زیر آن نگاه دارید؛

- سبزی‌های خام را قبل از مصرف بشویید؛

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره ایمنی غذایی، از پرونده‌های هلت‌لینک‌بی‌سی زیر دیدن کنید:

- [HealthLinkBC File #59a](#) ایمنی غذایی: شیوه‌های آسان برای سالم نگاه‌داشتن غذا
- [HealthLinkBC File #59b](#) ایمنی غذایی برای میوه‌ها و سبزی‌های تازه
- [HealthLinkBC File #76](#) پرهیزهای غذاهایی برای افراد در معرض خطر بالای بیماری‌های غذای‌د

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی ایمنی غذایی در هنگام بارداری، از وبسایت مرکز کنترل بیماری‌ها، بارداری و ایمنی غذایی بی‌سی دیدن کنید: www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety

- گوشت‌های نپخته را از سبزی‌ها و مواد غذایی آماده دور نگه دارید؛
 - از مصرف شیر، آب میوه و پنیری که از شیر غیرپاستوریزه تهیه شده است اجتناب کنید؛
 - بعد از کار با مواد غذایی نپخته، دست‌ها، چاقوها و تخته‌های آشپزخانه را بشویید؛
 - گوشت، مرغ یا ماهی خام را در کیسه‌هایی جدا از سایر مواد غذایی قرار دهید؛ و
 - بعد از خرید بی‌درنگ به خانه برگردید و تمام غذاها را به شیوه‌ای صحیح ذخیره کنید.
- لیستریا می‌تواند در دمای یخچال نیز به آرامی رشد کند. بنابراین اگر در معرض خطر این باکتری هستید، نباید بیش از سه روز مواد غذایی خود را داخل یخچال نگه دارید. تمام غذاهای باقی‌مانده باید قبل از مصرف، تا دمای بخارپز (74 °C) به طور کامل گرم شود.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority