



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

單核細胞增多性李斯特菌 (*Listeria monocytogenes*)

單核細胞增多性李斯特菌 (*L. Monocytogenes*) 為革蘭氏陽性、嗜氧或兼氧性、無芽孢桿菌，為李斯特菌屬之七個菌種中唯一可造成人類感染者。該菌的生長溫度範圍廣至 0~42°C，有別於其他大部份食源性致病菌，它可以在冷飲、冰品及雪櫃等較低溫環境下生長繁殖。

傳染途徑及分佈

單核細胞增多性李斯特菌的自然分佈極之廣泛，在土壤、腐爛的植物、動物飼料、流產的動物屍體、加工食品的器具以及家居雪櫃等都能找到其蹤跡，亦可在多種生鮮食物，如蔬菜、牛奶、乳類製品、海產、肉類等生長繁殖。一般而言，該菌可經由受污染的食物及水傳播，而值得注意的是，在處理食物過程中，即食食物（如沙律、熱狗等）尤其容易受到該菌污染。此外，帶菌孕婦亦可以經由胎盤將該菌傳染給胎兒。

對健康的影響

在進食受單核細胞增多性李斯特菌污染的食物後，約在 9 至 48 小時內可出現類似感冒或胃腸道症狀，如發冷、發熱、頭痛、嘔吐、腹瀉等。健康良好的人一般不易受該菌感染，感染後或只會出現輕微的症狀，但對於免疫力低下的人群，如胎兒、新生兒、孕婦、年長者、接受癌症治療患者、器官移植、愛滋病患者等，感染後則可能引致嚴重的病症，如敗血症、腦炎或腦膜炎，且可導致孕婦流產。

預防要點

- 免疫力低下的人士（如胎兒、新生兒、孕婦、年長者、接受癌症治療患者、器官移植、愛滋病患者等）應避免進食「高風險」的食物，如未經殺菌處理的牛奶和奶類製品、軟芝士、冷飲、冰品、生的海產（刺身和生蠔等）、生的蔬菜和水果、凍食肉類等；
- 食物應徹底煮熟或翻熱才可進食；水果和生吃的蔬菜，則應先徹底清洗乾淨；
- 為防止交叉污染的發生，應使用不同的刀和砧板等器具處理生熟食物；處理食物完畢，應徹底洗淨器具；生熟食物要分開儲存並蓋好；
- 處理食物前後及如廁後均要徹底洗淨雙手；
- 常保雪櫃清潔乾淨。