

李斯特菌 (*Listeria monocytogenes*)

李斯特菌對環境適應性強，廣泛存於自然界中，常發現於土壤、腐生植物和許多哺乳動物的糞便中，約 5% 健康成人糞便中可分離出這種菌，為人畜共通傳染病源之一。李斯特菌中毒雖不多見，但死亡率高達 30~35%。



圖片來源：

Public Health Image Library (PHIL), Center for Disease Control and Prevention (CDC), U.S.A.

特性

1. 革蘭氏陽性 (G(+)) 桿菌。
2. 具有鞭毛。
3. 兼性厭氧菌。
4. 不會形成芽胞。
5. 可生長的溫度範圍在 3~45°C 之間，最適合溫度為 30~37°C，特別是在冷藏溫度 4~10°C 仍可繁殖。

發生原因

1. 主要傳染途徑是以食品為媒介，食入曾受李斯特菌感染的食品。
2. 易受感染之食品包括生菜沙拉、即食食品、加工肉類製品、熱狗、乳酪、奶油、沙拉醬及未經適當殺菌的牛奶及冰淇淋等。

3. 需經常接觸牲畜的工作者，例如獸醫、畜牧業、寵物飼養者、禽鳥飼養者。
4. 生食者與實驗室工作人員也屬於感染高危險群。

潛伏期

潛伏期短至 3 天，長到 70 天。

中毒症狀

一旦感染了李斯特菌症，每個人出現的症狀都可能會因為年齡、性別，和抵抗力強弱等等，而有所不同。

1. 對於一些健康狀態良好的人，感染時可能無症狀發生，或只產生類似感冒發熱頭痛或腸胃不適的噁心嘔吐等症狀。
2. 對於一些族群如老人、免疫不全 (AIDS) 及癌症病人、器官移植接受者為高危險群，可能產生之臨床症狀為肺炎、心內膜炎、急性腦膜炎、尿道炎，且易導致敗血症和腦炎，導致休克、昏迷，為具有潛在致死之疾病。
3. 懷孕期間感染可能導致流產或死胎、早產或新出生嬰兒受感染。
4. 未滿月之嬰兒感染症狀有皮膚出疹、皮下出血、食慾不振、黃疸、嘔吐、呼吸困難、休克甚至死亡。

治療方法

以抗生素治療。

如何預防

1. 保持個人及飲食衛生，避免進食高風險的食品及飲品。
 - (1) 加強洗手，進食前、如廁後保持個人衛生。
 - (2) 生吃的蔬菜、水果要徹底洗淨。
 - (3) 肉類務必煮熟，避免進食未經煮熟之生肉。
 - (4) 不要進食未經殺菌處理的牛奶及乳製品、以及來路不明的牛奶及乳製品。
 - (5) 避免進食存放在冰箱超過一天以上的即食食品。
 - (6) 澈底復熱經冷藏的食品。
 - (7) 生鮮和熟食所使用之容器、刀具及砧板應分開，勿混合使用，並且分開冷藏。
 - (8) 瓜果類生長或採收時可能和土壤接觸並受污染，且表皮較粗糙的水果易藏污納垢，應澈底刷洗乾淨後再行分切。
2. 懷孕婦女應有充分的知識了解其危險性，包括對胎兒的危險性。
3. 不要碰觸流產的動物屍體，因為它們有可能已被感染。
4. 飼養動物者、獸醫及畜牧業者應加強環境清潔消毒，定期監測動物的健康狀況，並於接觸過動物後要加強洗手。

5. 食品與食品處理器具之製造者應了解此病特性，工廠和設備設計應有利清洗和消毒以降低可能之污染。

實際病例概況

1. 台灣近幾年來未有李斯特菌食品中毒案件通報情形。
2. 近年國際間發生情形：美國於 2021 年曾有民眾因某廠牌的西班牙式軟乳酪，疑似受李斯特菌污染而住院治療，2022 年亦發生疑似因某公司生產之包菜沙拉而造成的李斯特菌食品中毒，甚至有 2 人死亡，問題產品皆已被召回。

參考資料

1. 吳定峰、邱志威 (2003)，食品微生物學精要，藝軒圖書出版社。
2. 陳樹功等 (2009)，新編食品衛生與安全，華格那企業。
3. 簡俊生等 (2010)，氣溫漸暖慎防食品中毒－李斯特菌篇，藥物食品安全週報，253。
4. 衛生福利部疾病管制署，李斯特菌症。
(<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/yrsLujIBevFlvrtmgzz7Tg>)
5. 防治李斯特菌宣導單張
(<http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=5655>)