

月旦知識庫

認識李斯特菌，避免潛在風險！

隨著食安問題愈發受到重視，李斯特菌成為一個不可忽視的潛在風險。食藥署提醒，該菌對環境適應性強，特別是冷藏溫度（4~10℃）下仍能繁殖，廣泛存在自然界中，常見於土壤、腐生植物及約5%的哺乳動物糞便中。健康成人的糞便中也可分離出此菌。由於李斯特菌中毒的潛伏期較長（約3至70天，通常為21天），因此，追溯其感染源十分困難。



李斯特菌的主要感染途徑為食用被污染的食物或水。根據國外的調查報告，易受李斯特菌污染的高風險食品包括：生菜沙拉、哈密瓜、未經殺菌的乳製品、未充分加熱的熱狗和火腿等即食肉品。2011年，美國發生了一起大規模的跨州李斯特菌食品中毒事件，導致逾百人受到感染，就是源自於哈密瓜。2018年，南非的一家即食肉品工廠也遭李斯特菌污染，由於民眾在食用前未充分加熱，造成千餘名民眾感染。

根據美國疾病控制與預防中心近年針對9起跨州李斯特菌食品中毒事件報告，涉及的食品多為生鮮蔬果、即食肉品、乾酪及冰淇淋等，顯示其對民眾健康及社會經濟的重大影響。

澈底清潔與加熱，避免生、熟食交叉污染

在國內，曾在生魚片、即食生鮮蔬果和即食肉品中檢出李斯特菌。而李斯特菌感染對一般免疫功能正常者，可能出現腹瀉、嘔吐、腹痛等急性腸胃炎症狀，但對於免疫力較弱者，如老人或嬰兒，細菌可隨血液擴散全身，造成「菌血症」，甚至可能導致死亡。孕婦儘管通常沒有明顯症狀，但仍可能將細菌傳給胎兒，導致流產、早產或新生兒患上敗血症、腦膜炎。因此，此菌對高風險族群的潛在威脅不可小覷，了解其來源和傳播途徑有助於保護自己和家人的健康。

為預防李斯特菌感染，食藥署強調，民眾應養成良好的衛生習慣，如勤洗手、澈底清洗蔬果、充分加熱肉類產品、處理生熟食物時避免交叉污染，並注意食材的新鮮與衛生。如需了解李斯特菌的檢驗方法，可至食藥署網站業務專區（<http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=103>）首頁〉業務專區〉研究檢驗〉公告檢驗方法)查詢。