



FDA提醒美国西班牙裔孕妇注意预防李斯特菌病

美国食品药品监督管理局（U.S. Food and Drug Administration，简称“FDA”）提醒孕妇当心患上李斯特菌病，这是一种食源性疾病，可给孕妇和未出生的宝宝造成严重影响。

李斯特菌病可对所有种族和少数民族造成影响，但**孕妇**患李斯特菌病的几率是其他健康成人的10倍，这是因为孕期激素发生变化，给免疫系统带来了影响。西班牙裔孕妇患李斯特菌病的几率是普通人群的约24倍。孕妇甚至可能会在不知情的情况下将李斯特菌病传给她未出生的宝宝，因为她根本没感觉到生病，而**这种疾病可能导致流产、死胎、早产、生下低体重儿、新生儿的一系列健康问题、甚至是婴儿死亡。**

美国食品药品监督管理局已推出英文版和西班牙文版Community Educator's Guide（教育界指南），包括各种不同的可印刷和可定制材料，为教育界提供有关这种严重食源性风险的帮助。

垂询指南详情或下载指南，请访问：

<https://www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/PeopleAtRisk/ucm062993.htm>
<https://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm079667.htm>

什么是李斯特菌病？

李斯特菌病是食用被**李斯特菌**污染的食物导致的一种食源性疾病，李斯特菌一般潜伏在土壤、水、腐烂植物和动物肠道（如挤牛奶）。软奶酪或其它由**未经巴氏杀菌的牛奶**制成的食品以及熟食肉类等被污染的加工食品也可能含**李斯特菌**。与其它许多食源性细菌不同，**李斯特菌**在冰箱温度下也会滋长。但是，巴氏灭菌等烹饪和商业流程可破坏**李斯特菌**。

西班牙裔孕妇患李斯特菌病的风险更高

由于某些文化饮食选择，西班牙裔孕妇患李斯特菌病的可能性更高。在许多拉美文化中，食用Queso Fresco等软奶酪很普遍，这些软奶酪通常由未经巴氏杀菌的生牛奶制成。许多女性完全不知道**使用未经巴氏杀菌的牛奶制成的奶酪可能含有致命细菌。**

众所周知，在美国一些西班牙裔社区，人们喜欢购买生牛奶来制作奶酪，然后挨家挨户销售。未获许可的厂商还使用推车销售奶酪。小型社区便利店有时也卖这种奶酪。

李斯特菌病的症状

李斯特菌病可导致发烧、发冷、肌肉酸痛、恶心和腹泻或肚痛。如果感染扩散至神经系统，可导致头痛、斜颈、混乱、平衡缺失或抽搐。最严重的是甚至可能导致死亡。

孕妇需注意预防李斯特菌病

美国食品药品监督管理局建议所有孕妇**不要吃软奶酪**，除非是经过巴氏杀菌的牛奶制成的奶酪。美国食品药品监督管理局还建议所有孕妇参照以下指南避免患上李斯特菌病：

不要吃：

- 软奶酪（菲达奶酪、布里奶酪、卡门贝尔奶酪、蓝纹奶酪、Queso Blanco、Queso Fresco、阿萨德罗奶酪和Penela等），除非是使用经过巴氏杀菌的牛奶制成的。
- 热狗和午餐肉，除非再加热至冒热气
- 各类冷冻肉酱
- 冷冻烟熏海鲜，除非在砂锅菜等煮菜里