



FDA提醒美國西班牙裔孕婦注意預防李斯特菌病

美國食品藥品監督管理局（U.S. Food and Drug Administration，簡稱「FDA」）提醒孕婦當心患上李斯特菌病，這是一種食源性疾病，可給孕婦和未出生的寶寶造成嚴重影響。

李斯特菌病可對所有種族和少數民族造成影響，但孕婦患李斯特菌病的幾率是其他健康成人的10倍，這是因為孕期激素發生變化，給免疫系統帶來了影響。西班牙裔孕婦患李斯特菌病的幾率是普通人群的約24倍。孕婦甚至可能會在不知情的情況下將李斯特菌病傳給她未出生的寶寶，因為她根本沒感覺到生病，而這種疾病可能導致流產、死胎、早產、生下低體重兒、新生兒的一系列健康問題、甚至是嬰兒死亡。

美國食品藥品監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），包括各種不同的可印刷和可定制材料，為教育界提供有關這種嚴重食源性風險的幫助。

諮詢指南詳情或下載指南，請參訪：

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

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

什麼是李斯特菌病？

李斯特菌病是食用被李斯特菌污染的食物導致的一種食源性疾病，李斯特菌一般潛伏在土壤、水、腐爛植物和動物腸道（如擠牛奶）。軟乳酪或其它由未經巴氏殺菌的牛奶製成的食品以及熟食肉類等被污染的加工食品也可能含李斯特菌。與其它許多食源性細菌不同，李斯特菌在冰箱溫度下也會滋長。但是，巴氏滅菌等烹飪和商業流程可破壞李斯特菌。

西班牙裔孕婦患李斯特菌病的風險更高

由於某些文化飲食選擇，西班牙裔孕婦患李斯特菌病的可能性更高。在許多拉美文化中，食用Queso Fresco等軟乳酪很普遍，這些軟乳酪通常由未經巴氏殺菌的生牛奶製成。許多女性完全不知道使用未經巴氏殺菌的牛奶製成的乳酪可能含有致命細菌。

眾所周知，在美國一些西班牙裔社區，人們喜歡購買生牛奶來製作乳酪，然後挨家挨戶銷售。未獲許可的廠商還使用推車銷售乳酪。小型社區便利店有時也賣這種乳酪。



李斯特菌病的症狀

李斯特菌病可導致發燒、發冷、肌肉酸痛、噁心和腹瀉或肚痛。如果感染擴散至神經系統，可導致頭痛、斜頸、混亂、平衡缺失或抽搐。最嚴重的是甚至可能導致死亡。

孕婦需注意預防李斯特菌病

美國食品藥品監督管理局建議所有孕婦**不要吃軟乳酪**，除非是經過巴氏殺菌的牛奶製成的乳酪。美國食品藥品監督管理局還建議所有孕婦參照以下指南，避免患上李斯特菌病：

不要吃：

- 軟乳酪（菲達乳酪、布裡乳酪、卡門貝爾乳酪、藍紋乳酪、Queso Blanco、Queso Fresco、阿薩德羅乳酪和Penela等），除非是使用經過巴氏殺菌的牛奶製成的。
- 熱狗和午餐肉，除非再加熱至冒熱氣
- 各類冷凍肉醬
- 冷凍煙熏海鮮，除非在砂鍋菜等煮菜裡