



Nhiễm khuẩn *Campylobacter* *Campylobacter* Infection

Campylobacter là gì?

Campylobacter là một vi khuẩn gây nhiễm trùng đường ruột. Mặc dù rất hiếm khi xảy ra nhưng vi khuẩn này cũng có thể gây nhiễm trùng máu. Khi một người bị bệnh vì nhiễm vi khuẩn này thì được gọi là nhiễm khuẩn *campylobacter*.

Campylobacter là một nguyên nhân phổ biến gây ra bệnh tiêu chảy trên khắp thế giới. Đây là bệnh đường ruột (ruột) do nhiễm khuẩn thường được báo cáo nhất ở B.C.

Các triệu chứng của nhiễm khuẩn *Campylobacter* là gì?

Nhiễm khuẩn *Campylobacter* thường tự giới hạn, có nghĩa là thường sẽ tự hết mà không cần phải điều trị. Các triệu chứng có thể bao gồm:

- Tiêu chảy nhẹ đến nặng
- Tiêu chảy có máu
- Buồn nôn
- Đau bụng
- Sốt
- Ói mửa

Các triệu chứng bắt đầu trung bình từ 2 đến 5 ngày (trong phạm vi từ 1 đến 10 ngày) sau khi bị nhiễm khuẩn. Các triệu chứng thường kéo dài chưa tới 1 tuần.

Bạn có thể bị nhiễm khuẩn và không có các triệu chứng. Trong một số trường hợp, các triệu chứng có thể kéo dài hơn 10 ngày. Đôi khi các triệu chứng có thể trở lại sau khi bạn đã bắt đầu đỡ hơn. Dù hiếm khi xảy ra nhưng chứng viêm khớp và Hội chứng Guillain-Barré (Guillain-Barré Syndrome, một tình trạng bệnh thần kinh) có thể xảy ra sau khi bị nhiễm khuẩn *campylobacter*.

Tôi có thể bị nhiễm khuẩn *Campylobacter* theo cách nào?

Campylobacter lây qua đường phân-miệng, tức là khi ăn phải phân bị nhiễm khuẩn.

Campylobacter sống trong ruột nhiều loài động vật bao gồm gà, bò, heo, cừu, chó, mèo và người. Khi thú vật bị giết làm thực phẩm, vi khuẩn từ ruột của thú vật có thể làm nhiễm khuẩn thịt chúng ta ăn.

Các nguồn gây nhiễm khuẩn phổ biến gồm có thịt gia cầm và thịt nấu chưa đủ chín, sữa chưa được tiệt trùng, thức ăn và nước bị nhiễm phân, và động vật bao gồm cả thú cưng và động vật nuôi ở nông trại.

Trong lúc chuẩn bị thức ăn, những thực phẩm bị nhiễm khuẩn có thể lây truyền vi khuẩn sang các thực phẩm khác hoặc các bề mặt trong nhà bếp. Điều này được gọi là nhiễm khuẩn chéo. Một ví dụ là cắt thịt sống trên một tấm thớt và sau đó cắt rau củ quả trên cùng thớt đó mà không rửa rồi khử trùng thớt trước.

Nếu các nguồn nước như suối, sông, hồ hoặc các giếng cạn không được xử lý đúng cách thì uống nước từ các nguồn này có thể không an toàn. Nước uống này có thể bị nhiễm phân người hoặc chất thải động vật.

Tôi có thể ngăn ngừa nhiễm khuẩn *Campylobacter* bằng cách nào?

Điều quan trọng là cần ý thức được các nguy cơ từ các sản phẩm thực phẩm mà bạn mua, và biết cách chuẩn bị thực phẩm một cách an toàn. Xử lý và chuẩn bị tất cả các thịt gia cầm và thịt sống như thể chúng bị nhiễm khuẩn. Thực hành tốt việc vệ sinh bàn tay, bao gồm rửa tay thường xuyên. Điều này có thể bảo vệ bạn không bị nhiễm nhiều loại vi khuẩn kể cả *Campylobacter*. Nếu bạn bị tiêu chảy hoặc có các triệu chứng khác của *Campylobacter*, đừng xử lý hoặc làm thức ăn cho người khác.

Để xử lý và chuẩn bị thực phẩm một cách an toàn:

- Cắt thực phẩm vào tủ lạnh ngay. Gói kỹ thịt sống và cắt ở các ngăn dưới trong tủ lạnh để máu không nhỏ giọt lên các thực phẩm khác
- Rửa đông thịt gia cầm và thịt trong tủ lạnh, lò vi sóng hoặc dưới vòi nước lạnh. Đừng rửa đông ở nhiệt độ phòng
- Không ăn thịt gia cầm hoặc các loại thịt sống hoặc nấu chưa đủ chín
- Đảm bảo thịt gia cầm và các loại thịt khác phải được nấu chín kỹ bằng cách sử dụng nhiệt kế đo nhiệt độ của thịt. Đo nhiệt độ bên trong của thịt bằng cách cắm nhiệt kế vào chỗ thịt dày nhất. Bạn cần phải làm chín thực phẩm theo các nhiệt độ sau đây:
 - Nhiệt độ tối thiểu bên trong của thịt gia cầm là 74° C (165° F)

- o Nhiệt độ tối thiểu bên trong của các loại thịt khác là 71° C (160° F)
- Tránh để các loại thịt sống và các loại thực phẩm chưa nấu chín khác tiếp xúc trực tiếp với nhau
- Khi nấu ăn hoặc nướng đồ (barbecue), hãy dùng đĩa và các vật dụng nhà bếp riêng biệt cho thịt gia cầm và thịt còn sống và đã nấu chín
- Dùng thớt riêng để cắt thịt sống. Nếu bạn không có thớt riêng, hãy cắt tất cả các nguyên liệu khác trước khi cắt thịt sống
- Rửa và khử trùng những thứ không thể cho vào máy rửa chén bát chẳng hạn như các tấm thớt, các vật dụng nhà bếp, các mặt bàn bếp, các bồn rửa và vòi nước nhà bếp. Hãy làm theo các bước này:
 1. Rửa các vật dụng bằng nước xà phòng ấm
 2. Xả sạch các đồ dùng bằng nước ấm bình thường
 3. Khử trùng bằng một dung dịch thuốc tẩy nhẹ – 5ml (1 muỗng cà phê) thuốc tẩy pha với 1 lít (4 ¼ cốc) nước. Ngâm các vật dụng trong dung dịch hoặc phun dung dịch lên các bề mặt. Ngâm/để ướt ít nhất 2 phút để diệt bất kỳ vi khuẩn nào

Những cách khác để giảm nguy cơ bị nhiễm khuẩn:

- Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm từ vòi nước chảy ở bồn rửa tay và lau khô tay bằng khăn dùng một lần. Luôn luôn rửa tay:
 - o Trước khi ăn
 - o Trước khi xử lý thực phẩm
 - o Ngay sau khi cầm thịt gia cầm hoặc thịt tươi sống, và trước khi chạm tay vào bất kỳ thứ gì khác
 - o Sau khi đi vệ sinh hoặc thay tã
 - o Sau khi sờ vào thú cưng hoặc động vật nuôi ở nông trại. Nếu thú vật bị tiêu chảy, hãy mang nó đến bác sĩ thú y để được điều trị
- Không ăn trứng sống chưa được tiệt trùng hoặc các loại thực phẩm chưa nấu chín làm từ trứng chưa được tiệt trùng
- Không uống sữa hoặc các loại nước trái cây chưa được tiệt trùng
- Nếu hệ thống nước của cộng đồng bạn có Khuyến cáo Đun sôi Nước (Boil Water Advisory), hãy làm theo các hướng dẫn được đưa ra trong khuyến cáo
- Không uống nước trên bề mặt chưa được xử lý lấy từ khe, suối, sông, hồ, ao hoặc giếng cạn. Hãy mặc định nước đó bị nhiễm chất thải động vật. Nếu bạn dùng loại nước này, hãy đun sôi hoặc khử trùng nước để uống, làm đá viên, rửa các loại hoa quả và rau củ không được nấu chín, pha sữa bột cho em bé, đánh răng và rửa răng giả hoặc kính áp tròng.

Để biết thêm thông tin về việc khử trùng nước, hãy xem [HealthLink File #49b Khử trùng Nước Uống](#)

- Hãy chắc chắn trẻ em, nhất là những em sờ vào thú cưng, phải rửa tay cẩn thận trước khi ăn và phải rửa tay thường xuyên nếu trẻ mút ngón tay cái hoặc đút tay vào miệng.

Tôi phải làm gì nếu tôi bị nhiễm khuẩn *Campylobacter*?

Nếu bạn nghĩ mình bị nhiễm khuẩn *Campylobacter*, hãy gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để được làm xét nghiệm, tư vấn và điều trị.

Campylobacter ra ngoài theo phân người hoặc chất thải động vật. Những người bị tiêu chảy không thể kiểm soát được việc đi đại tiện của mình thì không nên đi làm hoặc đi học.

Nếu bạn là người xử lý thực phẩm, là nhân viên chăm sóc sức khỏe hay làm việc tại hoặc đến nơi giữ trẻ, bạn có thể lây truyền *Campylobacter* cho những người khác tại những nơi này. Đừng đi làm trong lúc bạn bị tiêu chảy hoặc ói mửa. Đừng đi làm trở lại hoặc đến nơi giữ trẻ cho đến ít nhất 48 tiếng (hoặc theo hướng dẫn của Cơ quan Y tế địa phương của bạn) sau lần cuối cùng bạn đi tiêu phân lỏng hoặc ói mửa. Điều này sẽ đảm bảo bạn có thời gian để phục hồi và giảm bớt nguy cơ lây truyền vi khuẩn cho người khác.

Trẻ em tại các nơi giữ trẻ bị tiêu chảy hoặc ói mửa có thể được chăm sóc tại một khu vực riêng biệt với các trẻ em khác cho đến khi được cha mẹ đón về. Người lớn cần giám sát trẻ em tại nhà trẻ để đảm bảo các em rửa tay đúng cách.

Việc nhiễm khuẩn *Campylobacter* được chẩn đoán và điều trị như thế nào?

Nhiễm khuẩn *Campylobacter* được chẩn đoán bằng cách làm xét nghiệm mẫu phân (đại tiện).

Thuốc kháng sinh đôi khi được dùng để điều trị nhiễm khuẩn *Campylobacter*. Chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ quyết định có cần điều trị hay không. Những người bị nhiễm khuẩn *Campylobacter* được khuyến uống các chất lỏng để ngăn ngừa tình trạng cơ thể mất nước do tiêu chảy.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.