



Listeriosis Listeriosis

Listeriosis là gì?

Listeriosis là một chứng nhiễm trùng từ thực phẩm có thể nghiêm trọng. Bệnh này do vi trùng *Listeria monocytogenes* gây ra. Các loại vi trùng này thường có trong môi trường, nhất là trong đất, cây cỏ, và phân người và thú vật.

Listeriosis là chứng nhiễm trùng khi ăn phải thực phẩm bị ô nhiễm vi trùng *Listeria*. Có nhiều loại thực phẩm có chứa hoặc bị ô nhiễm *Listeria*, gồm sữa không được khử trùng bằng phương pháp Pasteur, phô mai mềm, thịt nguội, rau trái, và hải sản sống hoặc xông khói.

Có các triệu chứng gì?

Listeriosis có thể bắt đầu bằng các triệu chứng như cúm, chẳng hạn như sốt, đau nhức bắp thịt, nhức đầu và nhức lưng. Cũng có thể bị tiêu chảy.

Listeriosis có thể gây bệnh nghiêm trọng như viêm màng não hoặc nhiễm trùng máu và ngay cả thiệt mạng, nhất là ở em bé và trẻ nhỏ, người lớn tuổi hơn hoặc người cao niên, hoặc những người đang bị bệnh.

Listeriosis cũng có thể làm xảy thai hoặc thai nhi chết trong bụng mẹ hoặc gây bệnh cho trẻ sơ sinh.

Ai có nhiều rủi ro hơn?

- Phụ nữ có thai bị nhiễm bệnh có thể truyền sang thai nhi hoặc cho con khi sinh
- Trẻ sơ sinh
- Người bị yếu hệ thống miễn nhiễm
- Người dùng thuốc kềm chế khả năng miễn nhiễm

Những người dễ có rủi ro và có thể đã ăn các loại thực phẩm có chứa *Listeria* và thấy có các triệu chứng nên hỏi bác sĩ của họ hoặc một chuyên viên sức khỏe.

Làm thế nào để những người dễ có rủi ro bảo vệ bản thân họ?

Quý vị có thể giảm bớt rủi ro bị nhiễm listeriosis bằng cách áp dụng những cách nấu nướng sau đây:

- Nấu kỹ thực phẩm sống có gốc từ thú vật;
- Rửa rau sống trước khi ăn;
- Để thịt sống riêng biệt với rau và các loại thực phẩm ăn liền khác;
- Tránh sữa và phô mai không được khử trùng bằng phương pháp Pasteur; và
- Rửa tay, dao và thớt sau khi chạm vào thực phẩm sống.

Ngoài ra, *Listeria* cũng có thể sinh sôi chậm ngay cả ở nhiệt độ tủ lạnh, do đó, những người dễ có rủi ro không nên cất thực phẩm trong tủ lạnh lâu hơn 7 ngày.

Những người dễ có rủi ro nên tránh ăn hoặc phải nấu kỹ các loại thực phẩm sau đây:

- Các loại phô mai mềm như Brie, Camembert, feta, gân xanh và các loại phô mai kiểu Mexican như queso blanco hoặc queso fresco;
- Các loại thịt nguội;
- Paté;
- Hot dogs; và
- Các loại hải sản sống ướp lạnh và xông khói.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc các HealthLink BC Files:

[#59a Food Safety: Ten Easy Steps to Make Food Safe](#)

[#76 Các Loại Thực Phẩm Nên Tránh cho Những Người Dễ Có Rủi Ro Bị Bệnh từ Thực Phẩm](#)

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại, hãy liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc gọi số 8-1-1 để được chuyển với một y tá chính thức.



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File, hãy vào www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.healthlinkbc.ca hoặc gọi số 8-1-1 để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.