



## Nhiễm Khuẩn *Listeria* Listeriosis

### Nhiễm khuẩn *Listeria* là gì?

Nhiễm khuẩn *Listeria* là một sự ngộ độc thực phẩm hiếm xảy ra nhưng có thể rất nghiêm trọng. Bệnh do vi khuẩn *Listeria monocytogenes* gây nên. Các vi khuẩn này thường được tìm thấy có trong môi trường, đặc biệt là trong đất, thực vật, và trong phân thú vật.

Bệnh do nhiễm khuẩn *Listeria* thường xảy ra nhất do ăn thực phẩm nhiễm độc. Một số các loại thực phẩm khác nhau có thể chứa hoặc trở nên bị nhiễm khuẩn *Listeria*, bao gồm các sản phẩm của sữa chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur, phô mai loại mềm, thịt nguội, rau quả, và hải sản (như cá hồi xông khói hoặc khô ngọt cá hồi). *Listeria* có thể tăng trưởng trong các thực phẩm ướt, mặn hoặc có chất ngọt và có thể tăng trưởng ngay cả khi thực phẩm được trữ lạnh. Thực phẩm nhiễm khuẩn *Listeria* thường trông thấy, ngửi và nếm bình thường. Nhiễm khuẩn *Listeria* cũng có thể truyền sang cho thai nhi trong lúc mang thai hoặc cho trẻ sơ sinh lúc chào đời.

### Ai có rủi ro bị nhiễm khuẩn?

Hầu hết những người tiếp xúc với vi khuẩn *Listeria* không thấy có bất cứ các triệu chứng gì. Một số người có thể bị các triệu chứng nhẹ.

Phụ nữ mang thai, trẻ sơ sinh, những người lớn tuổi và những người có hệ miễn dịch suy yếu có thêm rủi ro bị bệnh nghiêm trọng.

### Các triệu chứng là gì?

Nhiễm khuẩn *Listeria* có thể bắt đầu với các triệu chứng, chẳng hạn như:

- sốt;
- buồn nôn
- ói mửa
- tiêu chảy;

- đau nhức bắp thịt; và
- nhức đầu

Nhiễm khuẩn *Listeria* có thể gây bệnh nghiêm trọng chẳng hạn như viêm não, nhiễm trùng máu và thậm chí tử vong. Các triệu chứng của viêm não bao gồm sốt, nhức đầu, cổ bị cứng, mất thăng bằng, giảm mức tinh táo và động kinh. Các triệu chứng của sự nhiễm trùng máu bao gồm sốt, buồn nôn, ói mửa và đau nhức bắp thịt dữ dội. Nhiễm khuẩn *Listeria* cũng có thể gây trụ thai hoặc sinh thai chết ở phụ nữ có thai.

Những người có các triệu chứng nhiễm khuẩn *Listeria* nên hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của họ, nhất là khi họ có nhiều rủi ro bị bệnh nghiêm trọng.

### Nếu quý vị có rủi ro mắc bệnh, làm thế nào quý vị có thể bảo vệ chính mình?

Nếu quý vị có thai, là một người lớn tuổi, hoặc có một hệ miễn dịch suy yếu, quý vị nên tránh ăn hoặc nấu nướng các thực phẩm sau đây cho đến khi nóng bốc khói:

- phô mai mềm và được làm cho chín bằng cách để lên men (mould-ripened) chẳng hạn như brie, camembert, feta, gorgonzola;
- các sản phẩm làm từ sữa chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur (sữa sống) (ví dụ như sữa và phô mai làm từ sữa chưa khử trùng);
- các loại thịt nguội;
- các loại paté;
- xúc xích nóng kẹp bánh mì mềm (hot dogs); và
- các sản phẩm đồ biển để lạnh.

Quý vị có thể giảm thiểu rủi ro nhiễm khuẩn *Listeria* và các tác nhân gây ngộ độc thực phẩm khác bằng cách thực hiện những thói quen tốt khi chế biến thực phẩm:

- nấu chín thực phẩm có nguồn gốc động vật (ví dụ như các loại thịt, hải sản, thịt gia cầm và trứng) ít nhất ở nhiệt độ 74°C (165 °F) và tránh ăn sản phẩm tươi sống (như cá hồi sống xông khói);
- giữ nhiệt độ tủ lạnh ở mức 4°C (40°F) hoặc thấp hơn;
- rửa sạch rau cải sống trước khi ăn;
- cắt riêng thịt còn sống chưa nấu chín tránh xa rau cải và các thực phẩm chế biến khác;
- tránh uống sữa chưa khử trùng theo phương pháp Pasteur (sữa sống) và nước ép trái cây cũng như phô mai làm từ sữa chưa được khử trùng;
- rửa tay, dao và thớt sau khi chế biến thực phẩm chưa nấu chín;
- cất các loại thịt, thịt gia cầm hoặc cá sống vào túi riêng tránh xa các loại thực phẩm khác; và
- về nhà ngay sau khi đi chợ xong để quý vị có thể cất giữ tất cả thực phẩm đúng cách.

*Vi khuẩn Listeria* có thể tăng trưởng từ từ ngay cả ở nhiệt độ trữ lạnh, vì vậy nếu quý vị có nhiều rủi ro mắc bệnh, quý vị không nên giữ thực phẩm trong tủ lạnh hơn 3 ngày. Tất cả thức ăn còn dư lại phải được hâm nóng thật kỹ cho đến bốc khói (74°C) trước khi ăn.

## Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm, xin xem các tài liệu HealthLinkBC Files sau đây:

- [HealthLinkBC File #59a An Toàn Thực Phẩm: Những Cách Dễ Dàng Để Giữ An Toàn Thực Phẩm](#)
- [HealthLinkBC File #59b An Toàn Thực Phẩm cho Trái Cây và Rau Cải Tươi](#)
- [HealthLinkBC File #76 Thực Phẩm Những Người Có Nhiều Rủi Ro Ngộ Độc Thực Phẩm Nên Tránh](#)

Để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm trong lúc mang thai, truy cập Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh Khi Mang Thai và An Toàn Thực Phẩm của BC: [www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety](http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety)



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](http://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](http://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.