



Bệnh do 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 gây nên bởi vi khuẩn *Listeria monocytogenes*. Các vi khuẩn này thường được tìm thấy trong môi trường, đặc biệt 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 nhiễm khuẩn *Listeria*, bao gồm các sản phẩm của sữa chưa được khử trùng, phó mát loại mềm, thịt nguội, rau quả, và hải sản (như cá hồi xông khói hoặc đóng hộp). *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 *Listeria* thường trông thấy, ngửi và nếm bình thường. Bệnh do nhiễm khuẩn *Listeria* cũng có thể truyền sang cho thai nhi trong lúc mang thai hoặc cho trẻ sơ sinh lúc chào đời.

Các triệu chứng bệnh là gì?

Bệnh do nhiễm khuẩn *Listeria* có thể bắt đầu với các triệu chứng như bị cúm, chẳng hạn như

- sốt;
- đau nhức bắp thịt;
- tiêu chảy;
- buồn nôn;
- nhức đầu; và
- đau lưng.

Bệnh do nhiễm khuẩn *Listeria* có thể gây bệnh nghiêm trọng như viêm màng não, nhiễm trùng

máu và thậm chí tử vong. Những người có nhiều rủi ro thường bị bệnh nặng hơn. Bệnh cũng có thể làm sảy thai hoặc sinh thai chết ở phụ nữ mang thai hoặc gây bệnh cho trẻ sơ sinh.

Ai có nhiều rủi ro hơn?

Phụ nữ mang thai, các em bé sơ sinh, những người cao tuổi hoặc những người có hệ miễn nhiễm suy yếu có nhiều rủi ro mắc bệnh nghiêm trọng hơn.

Những người có nhiều rủi ro mắc bệnh, có các triệu chứng bệnh, nên hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của họ.

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

Nếu quý vị có rủi ro mắc bệnh, quý vị nên tránh dùng hoặc nên nấu chín các thực phẩm sau đây cho đến khi bốc hơi nóng:

- phó mát mềm và được làm cho chín bằng cách để lên men (mould-ripened) chẳng hạn như brie, camembert, feta, gorgonzola;
- các sản phẩm của sữa chưa được khử trùng (ví dụ như sữa và phó mát);
- các loại thịt nguội;
- pâté;
- thịt xúc xích nóng kẹp bánh mì (hot dog); và,
- các loại hải sản ướp lạnh.

Quý vị có thể giảm thiểu rủi ro mắc bệnh do nhiễm khuẩn *Listeria* và các tác nhân gây ngộ độc thực phẩm khác bằng cách thực hiện những thói quen tốt về xử lý thức ăn:

- nấu chín thực phẩm có nguồn gốc động vật (ví dụ như các loại thịt, hải sản, gà vịt 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 xa khỏi rau cải và các thực phẩm chế biến khác;
- tránh uống sữa, nước trái cây và ăn pho mát chưa được khử trùng;
- rửa tay, dao và thớt sau khi làm thực phẩm chưa nấu chín;
- cắt các loại thịt, gà vịt 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 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 nên được hâm nóng thật kỹ bốc khói trước khi ăn.

Để biết thêm thông tin

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

- [HealthLinkBC File #59a An Toàn Thực Phẩm: Các Bước Dễ Dàng để Giữ An Toàn Thực Phẩm](#)
- [HealthLinkBC File #76 Các Loại Thực Phẩm Nên Tránh cho Những Người Dễ Có Rủi Ro Bị Bệnh từ Thực Phẩm Có Rủi Ro Bị Bệnh từ Thực Phẩm](#)

Để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm khi mang thai, xin viếng trang mạng của Trung tâm Kiểm soát Dịch Bệnh của BC dành cho Phụ nữ Mang Thai và An toàn Thực phẩm tại

www.bccdc.ca/foodhealth/foodguidelines/PregnancyandFoodSafety.htm.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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.



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