

Nhiễm *E. coli* *E. coli* Infection

Nhiễm *E. coli* là gì?

Nhiễm *E. coli* là một dạng bệnh tiêu chảy gây nên bởi vi khuẩn được gọi là *Escherichia coli*. Bệnh ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa và, trong các trường hợp nghiêm trọng, ảnh hưởng đến thận. Có nhiều loại *E. coli*, và hầu hết đều vô hại.

E. coli cũng được dùng như các chỉ dấu phẩm chất nước và thực phẩm, và vi khuẩn có thể cho chúng ta biết trong nước hoặc thực phẩm có nhiễm phân hay không.

Loại *E. coli* thường khiến chúng ta bị bệnh nhất là *E. coli* O157:H7. Để cho dễ nhớ, chúng ta sẽ đề cập đến *E. coli* O157:H7 là *E. coli* mà thôi.

Các triệu chứng là gì?

Các triệu chứng của việc nhiễm *E. coli* bao gồm:

- tiêu chảy ra nước, mà trong các trường hợp nặng có thể ra tiêu chảy ra máu;
- ói mửa;
- đau quặn bụng; và,
- sốt nhẹ.

Các triệu chứng có thể bắt đầu từ 2 đến 10 ngày sau khi tiếp xúc với hoặc tiêu thụ thứ gì đã bị nhiễm *E. coli*, nhưng thường bắt đầu trong vòng từ 3 đến 4 ngày. Các triệu chứng có thể kéo dài từ 5 đến 10 ngày.

Trong một vài trường hợp, *E. coli* có thể gây bệnh nghiêm trọng và đôi khi gây tử vong được gọi là hội chứng dung huyết và suy thận (hemolytic uremic syndrome, viết tắt HUS). Hội chứng này có thể đưa đến việc bị suy thận, thiếu máu và xuất huyết nội. HUS có thể đặc biệt gây hại cho trẻ em nhỏ tuổi, người già, những người có hệ miễn dịch suy yếu, và phụ nữ có thai.

Bệnh từ đâu mà ra?

E. coli có thể tìm thấy trong bao tử và phân của nhiều thú vật mạnh khỏe bao gồm trâu bò ngựa, dê, cừu, nai, và nai sừng (elk).

Trong quá trình xẻ thịt, *E. coli* đôi khi bám vào bề mặt của thịt. Các miếng thịt được cắt để làm bít-tết hoặc

quay nướng thường chỉ có *E. coli* trên bề mặt thịt, nên *E. coli* dễ dàng bị giết qua nấu nướng.

Khi thịt được xay hoặc làm cho mềm bằng máy, *E. coli* trên bề mặt có thể được chuyển vào bên trong thịt. Đây là lý do tại sao thịt xay và thịt được làm mềm bằng máy thì dễ gây bệnh hơn thịt cắt nguyên miếng. *E. coli* có thể bị giết chết nếu thịt được làm thật chín. Sự nhiễm trùng có thể xảy ra khi người ta ăn thịt hamburger hoặc thịt băm làm chưa thật chín.

E. coli đôi khi cũng tìm thấy có trong các thực phẩm khác bao gồm trái cây và rau cải, cũng như trong sữa, nước ép trái cây, rượu táo chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur, và trong nước chưa xử lý.

Nước uống bị ô nhiễm và bơi lội trong nước đã bị nhiễm trùng, nước chảy ra từ các khu vực nơi có nhiều thú vật (ví dụ như các cánh đồng cỏ), cũng có thể gây các sự nhiễm trùng.

Làm thế nào để tôi tránh bị bệnh?

Để giảm thiểu rủi ro bị nhiễm *E. coli*:

- Trữ lạnh hoặc đông đá thịt càng nhanh càng tốt sau khi mua xong.
- Luôn luôn để thịt tan đá trong tủ lạnh trước khi quý vị bắt đầu chế biến. Hãy bảo đảm thịt được bao gói kỹ và cất riêng khỏi các thực phẩm khác. Đừng nấu nướng thịt còn đông lạnh hoặc chỉ tan đá có một phần.
- Rửa tay thật kỹ trước khi chế biến thức ăn, sau khi cầm nắm thịt sống, và sau khi dùng nhà vệ sinh vì *E. coli* có thể lây sang những người khác qua phân nhiễm khuẩn.
- Luôn luôn rửa và khử trùng tất cả các đồ dùng nhà bếp, thớt và các mặt bàn bếp nào đã có tiếp xúc với thịt sống nhằm ngăn ngừa *E. coli* lây nhiễm sang các thực phẩm khác. Quý vị có thể dùng dung dịch thuốc tẩy 200 ppm loại không cần phải lau rửa sạch lại bằng nước lạnh.

Làm thế nào để pha dung dịch thuốc sát trùng 200 ppm, loại không cần phải lau rửa sạch lại bằng nước lạnh:

- Pha 15 mL (1 muỗng súp) thuốc tẩy gia dụng vào 4 lít (1 gallon) nước; hoặc pha 5 mL (1 muỗng cà phê) thuốc tẩy gia dụng vào 1 lít (4 tách) nước.
- Để thuốc sát trùng tiếp xúc với bề mặt đồ vật hoặc đồ dùng nhà bếp ít nhất 1 phút trước khi dùng khăn giấy để lau lại cho sạch hoặc để hong khô ngoài không khí.

Dùng phương pháp của Bộ Y Tế Công Cộng Ontario để tính cách pha loãng chlorine làm thuốc sát trùng có độ đậm đặc thích hợp cho sản phẩm thuốc tẩy của quý vị

www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

- Nấu nướng thịt bò nguyên miếng hoặc thịt được làm mềm bằng máy cho đến khi nhiệt độ bên trong thịt phải được tối thiểu 63°C (145°F). Nếu chiên nướng thịt bít tết, hãy trở mặt thịt ít nhất hai lần khi chiên nướng.
- Làm chín thịt xay, chẳng hạn như các miếng thịt băm hamburger, các cục thịt và thịt bò quay (thịt bò quăn, beef roulade) cho đến khi phần chính giữa của thịt đã được 74°C (164°F) hoặc nóng hơn và phải để như vậy ít nhất trong 15 giây. Đo nhiệt độ bên trong thịt bằng cách dùng một nhiệt kế thực phẩm tốt.
- Không bao giờ đặt thịt đã chín lên cùng một bề mặt trước đây đã dùng để đựng thịt sống mà chưa rửa sạch. Nước thịt sống có thể bị nhiễm *E. coli*, và sau đó có thể nhiễm qua thịt đã chín.
- Không dùng nước ướp thịt sống để làm nước xốt trên thịt đã chín.
- Dọn thịt đã chín để ăn ngay hoặc giữ nóng thịt. Thịt phải giữ nóng ít nhất 60°C (140°F) hay nóng hơn, cho đến khi quý vị đã sẵn sàng để đem ra phục vụ.
- Rửa sạch dưới vòi nước lạnh bất cứ trái cây và rau cải nào trước khi ăn sống chúng, ngay cả nếu chúng đã được lột vỏ hoặc cắt ra. Dùng một bàn chải chà trên trái cây và rau cải có da sần sùi, chẳng hạn như trái dưa tây ruột vàng (cantaloupe).
- Tránh uống sữa, nước ép trái cây và rượu táo chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur.

- Không uống hoặc dùng nước trên mặt đất từ sông, suối, lạch, hồ, ao hoặc giếng nước cạn mà chưa được xử lý. Cứ mặc nhiên xem như nước đã bị nhiễm khuẩn với phân súc vật.
- Tránh bơi lội ở những nơi có nước thoát ra từ các cánh đồng nuôi súc vật.

Tại B.C., nước được thường xuyên xét nghiệm xem có bị nhiễm *E. coli* (non-O157:H7) hay không.

Có cách để điều trị bệnh hay không?

Bất cứ ai bị tiêu chảy hơn một vài ngày và/hoặc đi tiêu chảy ra máu nên đến gặp một chuyên viên chăm sóc sức khỏe.

Uống nhiều nước là điều quan trọng để bù lại số nước đã mất và để tránh cho cơ thể không bị mất nước. Đừng uống thuốc trị tiêu chảy trừ khi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị bảo phải uống.

Các trường hợp nghiêm trọng có thể cần phải nhập viện, truyền máu, và thẩm tách máu.

Để biết thêm thông tin

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

- [HealthLinkBC File #03 Sữa Đã Tiệt Trùng và Sữa Thô](#)
- [HealthLinkBC File #22 Đóng Hộp Bảo Quản Thực Phẩm Tại Nhà – Làm Thế Nào Để Tránh Bị Ngộ Độc Thịt](#)
- [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 Quả Tươi](#)
- [HealthLinkBC File #59c An Toàn Thực Phẩm: Các Chỉ Dẫn Ghi Trên Nhãn Hiệu Thực Phẩm](#)
- [HealthLinkBC File #59d An Toàn Thực Phẩm Tại Các Cơ Sở Giữ Trẻ](#)
- [HealthLinkBC File #72 Nước Cốt Trái Cây và Rượu Táo Không Khử Trùng Bằng Phương Pháp Pasteur: Tiềm Năng Rủi Ro Sức Khỏe](#)
- [HealthLinkBC File #76 Thực Phẩm Những Người Có Nhiều Rủi Ro Ngộ Độc Thực Phẩm Nên Tránh](#)



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 lãng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.