

Nhiễm khuẩn *E. coli*

E. coli Infection

Nhiễm khuẩn *E. coli* là gì?

Nhiễm khuẩn *E. coli* là một loại bệnh tiêu chảy do vi khuẩn có tên là *Escherichia coli* gây ra. Vi khuẩn này gây ảnh hưởng đến đường tiêu hóa và trong những trường hợp nghiêm trọng là thận. Có rất nhiều chủng vi khuẩn *E. coli* và hầu hết đều vô hại.

Khi thực phẩm hoặc nước xét nghiệm dương tính với vi khuẩn *E. coli*, đó có thể là dấu hiệu của việc nhiễm phân.

Chủng vi khuẩn *E. coli* thường gây bệnh cho người nhiều nhất là *E. coli* sản sinh độc tố Shiga. Để dễ hiểu, chúng tôi sẽ gọi loại vi khuẩn *E. coli* sản sinh độc tố Shiga là *E. coli*.

Các triệu chứng của bệnh là gì?

Các triệu chứng của tình trạng nhiễm khuẩn *E. coli* bao gồm:

- Tiêu chảy ra nước, trong trường hợp nghiêm trọng có thể đi đại tiện ra máu
- Buồn nôn/mắc ói
- Nôn/ói mửa
- Đau bụng
- Sốt nhẹ

Các triệu chứng có thể bắt đầu từ 2 đến 10 ngày sau khi tiếp xúc hoặc ăn/uống phải thứ có chứa *E. coli*, nhưng thường bắt đầu trong vòng 3 đến 4 ngày. Các triệu chứng có thể kéo dài từ 5 đến 10 ngày.

Trong một số trường hợp, *E. coli* có thể gây ra một căn bệnh nghiêm trọng và đôi khi gây tử vong được gọi là hội chứng urê huyết tán huyết (hemolytic uremic syndrome - HUS), có thể dẫn đến suy thận, thiếu máu và xuất huyết nội tạng. HUS có thể đặc biệt nguy hiểm cho trẻ nhỏ, người già, người bị suy giảm hệ miễn dịch và phụ nữ mang thai.

Bệnh do đâu mà có?

E. coli có trong ruột và phân của nhiều động vật khỏe mạnh bao gồm gia súc, dê, cừu, hươu và nai sừng xám (elk).

Trong quá trình giết mổ, *E. coli* đôi khi bám trên bề mặt của thịt. Thịt nguyên miếng như bít tết hoặc thịt quay thường chỉ có *E. coli* trên bề mặt, điều này làm cho *E. coli* dễ bị tiêu diệt hơn khi nấu chín.

Khi thịt được xay hoặc làm mềm bằng lực cơ học, vi khuẩn *E. coli* trên bề mặt có thể được chuyển vào mặt trong của thịt. Đây là lý do thịt xay và thịt làm mềm bằng lực cơ học có nhiều khả năng gây bệnh hơn thịt nguyên miếng. *E. coli* có thể bị tiêu diệt nếu thịt được nấu chín kỹ.

E. coli đôi khi cũng được tìm thấy trong các loại thực phẩm khác bao gồm trái cây và rau củ, cũng như trong các sản phẩm sữa, nước trái cây, rượu táo chưa được tiệt trùng và nước uống chưa được xử lý hoặc bị ô nhiễm.

Bơi lội trong nước dùng cho các hoạt động giải trí mà bị nhiễm nước thải của người hoặc động vật cũng có thể khiến người dân bị nhiễm khuẩn.

E. coli cũng có thể được truyền từ người bệnh sang người khác.

Tôi làm thế nào để tránh bị bệnh?

Để giảm nguy cơ nhiễm khuẩn *E. coli*:

- Để thịt vào tủ lạnh hoặc tủ đông càng sớm càng tốt sau khi mua
- Luôn rửa đông hoàn toàn thịt trong tủ lạnh trước khi bắt đầu nấu. Đảm bảo rằng thịt được bọc kỹ và tránh xa các thực phẩm khác. Đừng cố gắng nấu thịt đông lạnh hoặc vẫn còn đông lạnh một phần
- Rửa tay kỹ trước khi chế biến thực phẩm, sau khi chế biến thịt sống và sau khi đi vệ sinh hoặc thay tã/bỉm vì *E. coli* có thể lây sang người khác qua phân bị nhiễm khuẩn
- Luôn rửa sạch và sau đó khử trùng tất cả các dụng cụ, thớt và mặt bếp có chạm vào thịt sống để ngăn vi khuẩn *E. coli* lây nhiễm sang các thực phẩm khác. Bạn có thể sử dụng dung dịch khử trùng không cần rửa lại 200 ppm (phần trên một triệu)

Cách pha dung dịch khử trùng không cần rửa lại 200 ppm:

1. Pha 15 mL (1 muỗng canh) thuốc tẩy gia dụng vào 4 lít (1 gallon) nước; hoặc trộn 5 mL (1 thìa cà phê) thuốc tẩy gia dụng vào 1 lít (4 cốc) nước
2. Để chất khử trùng tiếp xúc với bề mặt hoặc đồ dùng ít nhất 1 phút trước khi lau sạch bằng khăn giấy sạch hoặc để tự khô trong không khí

Sử dụng công cụ Máy tính Pha loãng Chlorine FOODSAFE của B.C. để tính nồng độ chất khử trùng thích hợp dựa trên nồng độ của sản phẩm thuốc tẩy của bạn www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html.

Thận trọng: Trộn thuốc tẩy với các sản phẩm có chứa axit hoặc amoniac sẽ tạo thành khí độc gây ra các vấn đề nghiêm trọng về hô hấp, nghẹt thở và có khả năng gây tử vong.

- Nấu thịt bò nguyên miếng đến nhiệt độ bên trong tối thiểu là 63°C (145°F). Nếu nấu bít tết, hãy lật ít nhất hai lần trong khi nấu
- Nấu thịt xay, chẳng hạn như miếng hamburger, ổ bánh thịt xay (meat loaf) và thịt nướng cuộn (thịt bò cuộn) và các miếng thịt bò được làm mềm bằng lực cơ học cho đến khi phần giữa đạt nhiệt độ 74°C (164°F) hoặc nóng hơn và giữ nguyên mức nhiệt đó trong ít nhất 15 giây. Đo nhiệt độ bên trong của thịt bằng nhiệt kế đầu dò điện tử
- Không bao giờ đặt thịt đã nấu chín trở lại cùng một bề mặt chưa rửa mà đã dùng cho thịt sống. Nước từ thịt sống có thể chứa vi khuẩn *E.coli*, sau đó có thể làm thịt đã nấu chín bị nhiễm khuẩn
- Không sử dụng lại nước ướp thịt làm nước xốt cho thịt đã nấu chín trừ khi nước ướp thịt được đun sôi trước
- Bày thịt đã nấu chín ra để ăn ngay hoặc giữ cho thịt nóng. Thịt phải ở nhiệt độ ít nhất 60°C (140°F) hoặc nóng hơn, cho đến khi bạn sẵn sàng bày thịt ra để ăn
- Rửa tất cả trái cây và rau củ bằng vòi nước lạnh đang chảy trước khi ăn đồ tươi, ngay cả khi chúng sẽ được gọt vỏ hoặc cắt. Dùng bàn chải chà lên trái cây và rau củ có vỏ sần sùi, chẳng hạn như dưa lưới
- Tránh uống sữa, nước trái cây và rượu táo chưa tiệt trùng

- Không uống hoặc sử dụng 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 phân động vật
- Tránh bơi lội ở những bãi tắm đóng cửa hoặc nước mà có thể chảy qua đồng cỏ chăn thả gia súc

Ở B.C., nước uống từ vòi được kiểm tra định kỳ để phát hiện tình trạng nhiễm khuẩn *E. coli* chung.

Có phương pháp điều trị bệnh không?

Nếu bạn bị tiêu chảy và/hoặc tiêu chảy ra máu trong lâu hơn một vài ngày, bạn nên đến gặp một chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Uống nhiều chất lỏng là việc quan trọng để thay thế chất lỏng bị mất và ngăn ngừa mất nước. Không dùng thuốc chống tiêu chảy hoặc thuốc kháng sinh trừ khi được chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn khuyên dùng.

Nếu bạn bị nhiễm khuẩn *E. coli* nghiêm trọng, bạn có thể cần nhập viện, truyền máu và lọc máu.

Để Biết Thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm, hãy xem những HealthLinkBC File sau:

- [HealthLinkBC File #03 Sữa đã qua và chưa qua Tiệt trùng](#)
- [HealthLinkBC File #22 Đóng hộp tại Nhà – Cách Phòng tránh Ngộ độc Đồ hộp](#)
- [HealthLinkBC File #59a An toàn Thực phẩm: Những Cách Dễ dàng để Chế biến Thực phẩm An toàn](#)
- [HealthLinkBC File #59d An toàn Thực phẩm trong các Cơ sở Chăm sóc Trẻ em](#)
- [HealthLinkBC File #72 Nước ép Trái cây và Rượu táo \(Cider\) Chưa Tiệt trùng: Một Rủi ro Tiềm ẩn cho Sức khỏe](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.