

Bệnh Listeriosis Listeriosis

Bệnh listeriosis là gì?

Listeriosis là một bệnh nhiễm trùng do thực phẩm hiếm gặp nhưng có thể trở nên nghiêm trọng. Bệnh do vi khuẩn *Listeria monocytogenes* gây ra. Những vi khuẩn này thường được tìm thấy trong môi trường, đặc biệt là trong đất, thực vật và phân của động vật.

Nguyên nhân thường gặp nhất của bệnh Listeriosis là do ăn thực phẩm nhiễm khuẩn. Nhiều loại thực phẩm có thể chứa hoặc bị nhiễm *Listeria*, bao gồm các sản phẩm sữa chưa được khử trùng, phô mai mềm, thịt nguội, nông sản và hải sản (ví dụ: cá hồi hun khói hoặc tâm đường). *Listeria* có thể phát triển trong thực phẩm ẩm ướt, mặn hoặc có đường và có thể phát triển ngay cả khi thực phẩm được bảo quản lạnh. Thực phẩm bị nhiễm *Listeria* thường có vẻ ngoài, có mùi và vị bình thường. Bệnh Listeriosis cũng có thể được truyền sang một em bé đang phát triển trong thời kỳ mang thai hoặc một em bé sơ sinh trong quá trình sinh nở.

Ai có nguy cơ bị mắc bệnh?

Hầu hết những người tiếp xúc với *Listeria* không gặp bất kỳ triệu chứng nào. Một số người có thể xuất hiện các triệu chứng nhẹ.

Phụ nữ mang thai, trẻ sơ sinh, người lớn tuổi và những người có hệ miễn dịch bị suy yếu có nguy cơ cao hơn là sẽ mắc bệnh nghiêm trọng.

Các triệu chứng của bệnh là gì?

Bệnh Listeriosis có thể bắt đầu với các triệu chứng, chẳng hạn như:

- Sốt
- Buồn nôn/mắc ói

- Nôn/ói mửa
- Tiêu chảy
- Đau mỏi cơ
- Đau đầu

Bệnh Listeriosis có thể gây ra bệnh nghiêm trọng như viêm màng não, nhiễm trùng máu và thậm chí tử vong. Các triệu chứng của viêm màng não bao gồm sốt, nhức đầu, cứng cổ, mất thăng bằng, giảm mức độ tỉnh táo và co giật. Các triệu chứng của nhiễm trùng máu bao gồm sốt, buồn nôn/mắc ói, nôn/ói và đau nhức cơ dữ dội. Bệnh Listeriosis cũng có thể gây sẩy thai hoặc thai chết lưu ở phụ nữ mang thai.

Những người có các triệu chứng của bệnh listeriosis nên nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của họ, đặc biệt nếu họ có nguy cơ cao hơn là sẽ mắc bệnh nghiêm trọng.

Nếu bạn có nguy cơ, bạn có thể tự bảo vệ mình bằng cách nào?

Nếu bạn đang mang thai, là người lớn tuổi hoặc có hệ miễn dịch bị suy yếu, bạn nên hoặc tránh hoặc nấu các loại thực phẩm sau nóng đến khi bốc khói:

- Phô mai mềm và chín trong khuôn như brie, camembert, feta, gorgonzola
- Các sản phẩm từ sữa chưa được khử trùng (tươi) (ví dụ: sữa và phô mai làm từ sữa chưa được khử trùng)
- Thịt nguội
- Patê
- Xúc xích; và
- Sản phẩm thủy sản bảo quản lạnh

Bạn có thể giảm nguy cơ mắc bệnh listeriosis và các mầm bệnh lây nhiễm qua thực phẩm

khác bằng cách thực hiện theo các phương pháp chế biến thực phẩm tốt:

- Nấu kỹ thực phẩm sống có nguồn gốc động vật (ví dụ: thịt, hải sản, gia cầm và trứng) đến ít nhất 74°C (165°F) và tránh các sản phẩm sống (ví dụ: cá hồi hun khói sống)
- Giữ tủ lạnh bằng hoặc dưới 4°C (40°F)
- Rửa sạch rau củ sống trước khi ăn
- Để thịt chưa nấu chín tách biệt với rau củ và các thực phẩm đã chế biến khác
- Tránh dùng sữa và nước trái cây chưa được tiệt trùng (tươi) cũng như phô mai làm từ sữa chưa được tiệt trùng
- Rửa tay, dao và thớt sau khi chế biến thực phẩm chưa nấu chín
- Bỏ thịt, gia cầm hoặc cá sống vào túi tách riêng với các loại thực phẩm khác
- Trở về nhà ngay sau khi mua sắm để bạn có thể bảo quản tất cả các loại thực phẩm đúng cách

Listeria có thể phát triển chậm ngay cả ở nhiệt độ trong tủ lạnh, vì vậy nếu có nguy cơ mắc bệnh, bạn không nên giữ thực phẩm trong tủ lạnh quá 7 ngày. Tất cả thức ăn thừa cần được hâm nóng kỹ đến khi bốc khói (74°C) trước khi ăn.

Để Biết Thêm Thông tin

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

- [HealthLinkBC File #59a An toàn Thực phẩm: Những Cách Dễ dàng để Chế biến Thực phẩm An toàn hơn](#)

Để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm trong thời kỳ mang thai, hãy truy cập trang Thai kỳ và An toàn thực phẩm của Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC:

www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety-pregnancy.

