

Trúng độc thức ăn

Foodborne Disease

Trúng độc thức ăn là gì?

Trúng độc thức ăn gây ra do việc ăn hoặc uống những loại thức ăn, đồ uống bị nhiễm trùng hay chất độc. Bệnh này rất thường xảy ra, mỗi năm ở Úc có khoảng 5.4 triệu trường hợp bị trúng độc thức ăn.

Có ba tác tố chính có thể gây ra bệnh: vi trùng, vi khuẩn và chất độc trong thức ăn (tự nhiên xảy ra khi thức ăn tự chế hóa hay bị ai bỏ vào thức ăn).

Trúng độc thức ăn có thể xảy ra với bất cứ loại thức ăn nào, dù là thức ăn đã được chế biến tại nhà máy hay được nấu nướng tại nhà, tại trường, tại siêu thị, tiệm bán thức ăn làm sẵn (takeaway), hoặc các tiệm ăn. Nguy cơ bị trúng độc thức ăn sẽ giảm đi nếu thức ăn được cất giữ và nấu nướng hay chuẩn bị đúng cách.

Các triệu chứng của chứng trúng độc thức ăn

Có nhiều nguyên nhân gây ra việc ngộ độc thức ăn với các triệu chứng khác nhau khi nạn nhân ăn phải các thức ăn bị nhiễm trùng hay chứa độc chất.

Những nguyên nhân chính là:

- vi trùng, thí dụ như thức ăn bị nhiễm vi trùng Salmonella, Campylobacter và Listeria ;
- vi khuẩn, thí dụ Norovirus và vi khuẩn viêm gan loại A;
- độc chất, thí dụ độc chất do vi trùng gây ra chẳng hạn như vi trùng Staphylococcus aureus hay Bacillus cereus, và ciguatoxin.

Triệu chứng có thể khác nhau tùy theo từng nguyên nhân. Chúng có thể gồm: tiêu chảy, ói mửa, buồn nôn, đau bụng, và lên cơn sốt. Những triệu chứng khác có thể gồm nhức đầu, da bị vàng, và tay chân bị tê. Triệu chứng có thể xuất hiện trong vòng vài giờ cho đến vài ngày, hoặc lâu hơn nữa, và thường kéo dài chừng vài ngày, hay lâu hơn nữa.

Những ai dễ bị trúng độc thức ăn?

Ai cũng có thể bị trúng độc thức ăn cả. Tuy nhiên có những người dễ bị trúng độc trầm trọng hơn. Thí dụ như:

- trẻ em;
- những vị đã lớn tuổi;
- những người hệ thống miễn nhiễm bị áp chế;
- phụ nữ đang có thai.

Việc chữa trị

Nhiều người bị trúng độc thức ăn và có triệu chứng nhẹ sẽ mau bình phục. Những người bị tiêu chảy và ói mửa nên nghỉ việc hay nghỉ học ở nhà và uống nhiều nước. Những người cơ thể dễ bị mất nước (dehydration) thí dụ như các em nhỏ và những vị đã lớn tuổi nên đi bác sĩ nhờ chữa trị sớm chừng nào, tốt chừng nấy. Thường không cần phải dùng thuốc trụ sinh (hay kháng sinh) để trị, ngoại trừ trường hợp bị biến chứng.

Làm cách nào để tránh bị trúng độc thức ăn?

Vệ sinh

Sau khi đi vệ sinh (đi tiêu hay tiểu), thay tã cho con em, và trước khi ăn hay chuẩn bị

nấu nướng, quý vị nên dùng xà phòng rửa tay thật sạch dưới vòi nước chảy ít nhất là 15 giây, rồi dùng khăn lau thật khô. Những người có các triệu chứng bị trúng độc thức ăn, không nên chuẩn bị thức ăn hay nấu nướng thức ăn cho người khác.

Giữ nhiệt độ của thức ăn

Vấn đề cất giữ thức ăn không đúng nhiệt độ có thể làm cho vi trùng sinh sản ra nhiều dẫn đến trường hợp trúng độc thức ăn. Vi trùng sinh sản nhiều ở nhiệt độ từ 5°C đến 60°C. Do đó, để tránh trường hợp ngộ độc thức ăn:

- tủ lạnh nên điều chỉnh ở nhiệt độ dưới 5°C và nên để cho không khí có thể lưu chuyển qua thức ăn nhằm bảo đảm nhiệt độ trong tủ lạnh được phân phối đồng đều;
- thức ăn nóng cần giữ ở nhiệt độ trên 60°C;
- khi hâm thức ăn, nên hâm thật nhanh làm thế nào cho toàn thể thức ăn nóng tới 75°C
- thức ăn đông lạnh muốn làm cho tan đá, nên bỏ vào tủ lạnh hay lò điện tử (microwave). Thức ăn chưa nấu nếu để ra ngoài không khí ở nhiệt độ bình thường (nhiệt độ trong phòng lúc bấy giờ) sẽ dễ giúp cho vi trùng sinh sản và biến thành chất độc;
- muốn giết vi trùng trong thức ăn, cần phải nấu thật kỹ.

Cất giữ thức ăn

Thịt, cá, và rau sống chưa nấu chín chứa rất nhiều vi trùng, nếu không cất giữ cẩn thận hay đụng chạm vào hoặc để chung với những thức ăn đã nấu rồi có thể truyền vi trùng sang. Biện pháp an toàn là:

- thức ăn còn sống nên gói lại hoặc bỏ vào hộp đậy kín và để dưới những thức ăn đã nấu rồi để tránh trường hợp nước hay vụn thức ăn chảy xuống những thức ăn đã nấu chín;
- thức ăn cần được gói hay đậy kín trước khi bỏ vào tủ lạnh hay ngăn đá và tủ đựng thức ăn để tránh cho vi trùng xâm nhập;
- sau khi đụng chạm hay sờ mó những thức ăn chưa nấu chín, quý vị nên rửa tay thật sạch trước khi nấu nướng hay ăn uống;
- dùng dụng nồi, xoong hay bát đĩa đã đựng thức ăn chưa nấu chín để đựng thức ăn đã nấu rồi. Nếu phải dùng lại thớt đã dùng để thái các thức ăn chưa nấu, thì nên rửa bằng nước nóng và xà phòng trước khi xử dụng vào việc khác;
- trước khi đưa rau sống ra nhật hay nấu nên rửa rau cho thật sạch;
- thức ăn không nên để gần các hóa chất độc hại, thuốc xịt sâu, thuốc lau chùi nhà, vôn vôn;
- không nên dùng khăn lau chén, đĩa để lau tay hay lau bàn bếp. Khăn đã dùng xong nên thường xuyên giặt và phơi khô;
- khăn dùng để rửa chén, đĩa hay chùi bàn bếp cần được giặt thường xuyên hay vắt đi và thay bằng khăn mới.

Nếu không chắc chắn về phẩm chất và sự an toàn của bất cứ loại thức ăn nào, quý vị nên làm theo phương châm sau đây: 'Không biết chắc, thì vất vào thùng rác'.

Muốn biết thêm chi tiết - Số điện thoại các Sở Y Tế Công Cộng ở NSW

Muốn biết thêm chi tiết, xin quý vị liên lạc với bác sĩ gia đình, sở y tế công cộng hoặc trung tâm y tế cộng đồng địa phương- xin xem mục 'Các Cơ Quan Chính Phủ NSW' (NSW Government) ở phần trước cuốn Niên Giám Điện Thoại Trắng (White Pages).

Khu vực Nội Thành Sydney

Central Sydney	9515 3180
South Eastern Sydney	9382 8333
Northern Sydney	9477 9400
South Western Sydney	9828 5944
Western Sydney	9840 3603
Wentworth	4734 2022

Vùng Ngoại Thành Sydney

Central Coast	4349 4845
Mid North Coast	6588 2750
Mid Western	6339 5548
Hunter	4924 6477
Illawarra	4255 2200
New England	6766 2288
Northern Rivers	6620 7500
Macquarie	6841 2216
Southern	4827 3428
Greater Murray	6021 4799
Far West	(08) 8080 1499

Bộ Y Tế NSW (NSW Department of Health)

73 Miller Street
North Sydney NSW 2059
Tel. (02) 9391 9000
Fax. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900

Địa chỉ trên hệ thống liên mạng của Bộ Y Tế NSW (NSW Health website)
www.health.nsw.gov.au