

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 bơ 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 cắt 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 lèn 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 nhò chữa trị sớm chừng nào, tốt chừng nào. 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, quí 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 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 phổi 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 bộ 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 để 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 để chạm hay sờ mó những thức ăn chưa nấu chín, quí vị nên rửa tay thật sạch trước khi nấu nướng hay ăn uống;
- đừng dùng 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 sử dụng vào việc khác;
- trước khi đưa rau sống ra nhặt 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, vân vân;
- 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, quí vị nên làm theo phương châm sau đây: ‘Không biết chắc, thì vứt vào thùng rác’.

Muốn biết thêm thông tin - Ban Y Tế Công Cộng Tiểu Bang NSW



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au