



Tổng Quan Về Ngộ Độc Thực Phẩm

Bệnh lây truyền qua đường thực phẩm, thường được gọi là "ngộ độc thực phẩm", xảy ra khi một người bị bệnh sau khi ăn hoặc uống thực phẩm bị nhiễm bẩn. Sự nhiễm bẩn này có thể là vật lý, hóa học hoặc sinh học. Nhiễm bẩn sinh học là do các "mầm bệnh" như vi khuẩn có hại, vi-rút và thậm chí là ký sinh trùng gây ra. Một vụ ngộ độc thực phẩm tập thể xảy ra khi có từ hai người trở lên cùng bị bệnh sau khi ăn hoặc uống cùng một loại thực phẩm hoặc đồ uống.

Các dấu hiệu và triệu chứng của ngộ độc thực phẩm

Các triệu chứng có thể từ nhẹ đến nghiêm trọng, kéo dài từ vài giờ cho đến vài ngày. Một số triệu chứng ngộ độc thực phẩm thường gặp bao gồm:

- Tiêu chảy
- Buồn nôn
- Nôn mửa
- Sốt
- Đau quặn bụng

Các yếu tố nguy cơ gây ngộ độc thực phẩm

Bất kỳ ai cũng có nguy cơ bị ngộ độc thực phẩm. Tuy nhiên, một số người có nguy cơ mắc bệnh cao hơn, bao gồm:

- Trẻ em dưới 5 tuổi
- Những người có hệ miễn dịch bị suy giảm
- Người lớn từ 65 tuổi trở lên
- Phụ nữ có thai

Bạn Có Biết?

- *Listeria monocytogenes (Lm)* là một loại vi khuẩn đe dọa đến tính mạng, có thể dẫn đến căn bệnh gọi là nhiễm khuẩn Listeria. LM thường được tìm thấy trong các loại thực phẩm như sữa chưa tiệt trùng, các sản phẩm từ sữa và thịt nguội.
- Nhiễm khuẩn Listeria đặc biệt nguy hiểm đối với phụ nữ mang thai và có thể gây ra các biến chứng nghiêm trọng như sinh non, thai chết lưu và sảy thai.
- Ở trẻ sơ sinh, nhiễm khuẩn Listeria có thể gây nhiễm trùng máu và viêm màng não.

Các Quan Niệm Sai Lầm Thường Gặp Về Ngộ Độc Thực Phẩm

QUAN NIỆM SAI LẦM	SỰ THẬT
Ngộ độc thực phẩm luôn do bữa ăn cuối cùng gây ra.	Sau khi ăn uống phải thực phẩm bị nhiễm vi khuẩn hoặc các tác nhân gây bệnh khác, thời gian khởi phát triệu chứng có thể dao động từ 6 đến 48 giờ. Thậm chí có một số loại vi khuẩn mất đến hai tuần mới xuất hiện triệu chứng.
Bạn có thể biết thực phẩm có an toàn hay không bằng cách nhìn hoặc ngửi.	Thực phẩm có thể ngửi thấy mùi tươi ngon, trông có vẻ an toàn vẫn chứa các vi khuẩn có hại hoặc các tác nhân gây bệnh khác.
Thực phẩm chế biến tại nhà luôn an toàn hơn thực phẩm chế biến tại nhà hàng.	Ngộ độc thực phẩm có thể xảy ra từ thực phẩm được tiêu thụ ở bất kỳ đâu, không chỉ từ nhà hàng. Chúng ta thường nghĩ rằng mình sử dụng các phương pháp xử lý thực phẩm an toàn tại nhà, nhưng thực tế có thể không phải vậy. Cách tốt nhất là tự trang bị kiến thức về an toàn thực phẩm để đảm bảo bạn nắm vững các quy trình xử lý thực phẩm an toàn.

Bạn nên làm gì nếu nghi ngờ mình bị ngộ độc thực phẩm?

- Đến gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.
- Trao đổi với bác sĩ về việc thực hiện xét nghiệm* để xác nhận tình trạng ngộ độc thực phẩm.

*Xét nghiệm ngộ độc thực phẩm đòi hỏi phải lấy mẫu phân để phân tích trong phòng thí nghiệm. Các xét nghiệm này có thể xác định tác nhân gây bệnh nào là nguyên nhân khiến bạn bị ngộ độc.

Sở Dịch Vụ Y Tế Tiểu Bang Texas (DSHS) sẽ làm gì?

- DSHS theo dõi và báo cáo các ca bệnh lây truyền qua đường thực phẩm để kịp thời phát hiện các vụ ngộ độc tập thể.
- Bằng cách thực hiện xét nghiệm ngộ độc thực phẩm, bạn đã cung cấp thông tin cần thiết cho các nhà dịch tễ học của tiểu bang để tiến hành một cuộc điều tra truy xuất nguồn gốc. Những cuộc điều tra này giúp tìm ra nguồn gây nhiễm bẩn và có thể ngăn ngừa người khác mắc bệnh.

Bạn có thể làm gì để hỗ trợ?

Ngay khi bạn bắt đầu cảm thấy không khỏe, hãy nhớ lại và viết ra tất cả những gì bạn đã ăn trong vòng một tuần trước khi bị bệnh.

- bao gồm nhà hàng, sự kiện và các bữa tiệc mà bạn đã tham dự;
- thu thập các hóa đơn mua hàng tạp hóa mà bạn còn giữ, vì chúng cung cấp danh sách chi tiết các loại thực phẩm bạn đã mua và có thể đã tiêu thụ;
- báo cáo tình trạng bệnh lây truyền qua đường thực phẩm của bạn cho sở y tế địa phương, đặc biệt nếu bạn biết có những người khác cũng bị tương tự; và
- hãy đến gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn và làm xét nghiệm!

Truy cập các đường liên kết sau để biết thêm thông tin

- dshs.texas.gov/laboratoryservices/programs-laboratories/microbiology-unit/consumer-microbiology/what-causes-food-borne
- dshs.texas.gov/foodborneillness
- cdc.gov/food-safety/signssymptoms/index.html

Nếu bạn cho rằng mình đang gặp tình huống khẩn cấp về y tế, hãy gọi 911!

