

## **CÂU CHUYỆN TRONG TUẦN** **VI KHUẨN VÀ NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM**

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) ước tính rằng chỉ riêng ở Hoa Kỳ mỗi năm có khoảng 80 triệu người mắc ngộ độc thực phẩm hoặc các bệnh do thực phẩm khác.

Bệnh do thực phẩm gây ra do ăn, uống thực phẩm có chứa tác nhân gây bệnh. Nguyên nhân phổ biến nhất của các bệnh do thực phẩm là vi khuẩn, virus và ký sinh trùng. Thực phẩm có chứa hóa chất độc hại cũng có thể gây ra các bệnh lây truyền qua thực phẩm.

Thông thường, hệ thống miễn dịch của chúng ta chống lại vi trùng để ngăn ngừa bệnh tật. Tuy nhiên, một số vi khuẩn và virus đã phát triển các cách để tránh hệ thống miễn dịch phòng vệ và gây bệnh. Những vi khuẩn và virus này giải phóng các protein giúp chúng tránh bị bach cầu phát hiện. Ngoài ra, vi khuẩn kháng thuốc kháng sinh ngày càng trở nên phổ biến và là một vấn đề sức khỏe cộng đồng trên toàn thế giới. Các chủng vi khuẩn E. coli và MRSA<sup>(\*)</sup> kháng thuốc ngày càng trở nên “thành thạo” trong việc gây nhiễm trùng và tránh các biện pháp phòng vệ miễn dịch. Chúng có thể tồn tại trên các vật dụng hàng ngày và gây bệnh.

Có hơn hai trăm loại vi khuẩn, vi rus và ký sinh trùng có thể gây ra các bệnh do thực phẩm. Những vi khuẩn, vi rus và ký sinh trùng này có thể gây từ khó chịu ở dạ dày và hệ tiêu hóa, nặng hơn là tử vong. Cách dễ nhất để ngăn ngừa bệnh do thực phẩm là xử lý và nấu chín thực phẩm đúng cách. Điều này bao gồm rửa và lau khô tay, rửa dụng cụ cẩn thận, thay miếng bọt biển nhà bếp thường xuyên và nấu chín kỹ thịt.

Dưới đây là danh sách một số vi khuẩn gây ra các bệnh do thực phẩm, cùng với các loại thực phẩm có liên quan đến chúng, cũng như các triệu chứng có thể phát triển khi ăn phải thực phẩm bị ô nhiễm.

Vi khuẩn gây bệnh do thực phẩm có thể gặp là:

### **1. Vi khuẩn Aeromonas hydrophila (Vi khuẩn “ăn thịt người”)**

- **Thực phẩm liên quan:** Cá, Động vật có vỏ, Thịt bò, Thịt lợn, Thịt cừu và Gia cầm.
- **Bệnh:** Viêm dạ dày ruột, Nhiễm trùng huyết.
- **Các triệu chứng:** Tiêu chảy, có máu và chất nhầy trong phân.

## **2. Vi khuẩn Bacillus cereu**

- **Thực phẩm liên quan:** Các sản phẩm thịt, sữa, gạo, khoai tây và pho mát
- **Bệnh:** Ngộ độc thực phẩm *B. cereus*.
- **Các triệu chứng:** Tiêu chảy, Đau quặn bụng, Buồn nôn.

## **3. Vi khuẩn Campylobacter jejuni**

- **Thực phẩm liên quan:** Thịt gà sống, Sữa chưa tiệt trùng, Nước không khử trùng bằng chlorine.
- **Bệnh:** Nhiễm trùng đường ruột.
- **Các triệu chứng:** Tiêu chảy, Đau quặn bụng, Buồn nôn và Sốt, Nhức đầu và Đau cơ.

## **4. Vi khuẩn Clostridium botulinum**

- **Thực phẩm liên quan:** Thực phẩm đóng hộp bao gồm: Rau, Thịt và Súp.
- **Bệnh tật:** Ngộ độc thực phẩm do độc tố botulinum, gây liệt cơ, thậm chí tử vong.
- **Các triệu chứng:** Yếu, Nhìn đôi và Chóng mặt, Khó nói, Nuốt và Thở, Táo bón.

## **5. Vi khuẩn Clostridium perfringens**

- **Thực phẩm liên quan:** Thực phẩm chế biến sẵn không được làm lạnh: Thịt và các sản phẩm từ thịt, nước thịt.
- **Bệnh:** Ngộ độc thực phẩm Perfringens.
- **Các triệu chứng** - Đau bụng dữ dội, tiêu chảy.

## **6. Vi khuẩn Escherichia coli O157:H7**

- **Thực phẩm liên quan:** Thịt nấu chưa chín, thịt bò xay sống
- **Bệnh:** Viêm ruột kết xuất huyết
- **Các triệu chứng:** Đau bụng dữ dội, Tiêu chảy ra nước và có máu, Nôn mửa

## **7. Vi khuẩn Listeria monocytogenes**

- **Thực phẩm liên quan:** Sản phẩm từ sữa, Rau sống, Thịt sống, Cá hun khói
- **Bệnh:** Listeriosis.
- **Các triệu chứng:** Các triệu chứng giống như cúm, Sốt dai dẳng, Buồn nôn và Nôn mửa, Tiêu chảy.

## **8. Vi khuẩn Salmonella spp.**

- **Thực phẩm liên quan:** Thịt gia cầm và trứng, sữa và các sản phẩm từ sữa, thịt sống, cá, tôm, bơ đậu phộng.
- **Bệnh:** Bệnh nhiễm Salmonella.
- **Các triệu chứng:** Buồn nôn, Nôn mửa, Đau bụng, Sốt, Nhức đầu, Tiêu chảy.

## **9. Vi khuẩn Shigella spp**

- **Thực phẩm liên quan:** Gia cầm, sữa và các sản phẩm từ sữa, Rau sống, Nước bị ô nhiễm phân, Salad, Khoai tây, Thịt gà, Cá ngừ, Tôm.
- **Bệnh:** Viêm dạ dày ruột và lỵ.
- **Các triệu chứng:** Tiêu chảy, Đau bụng, Sốt, Nôn mửa, Có máu hoặc Chất nhầy trong phân.

## **10. Vi khuẩn Staphylococcus aureus (Tu cầu vàng)**

- **Thực phẩm liên quan:** Gia cầm và Sản phẩm trứng, Sản phẩm thịt, Sản phẩm từ sữa.
- **Bệnh tật:** Nhiễm độc ruột do tụ cầu, nhiễm độc đường huyết.
- **Các triệu chứng:** Đau quặn bụng, Buồn nôn và Nôn mửa.

## **11. Vi khuẩn Vibrio cholerae (Vi khuẩn tả)**

- **Thực phẩm liên quan:** Nước bị ô nhiễm, động vật có vỏ.
- **Bệnh:** Dịch tả.
- **Các triệu chứng:** Tiêu chảy ra nước, Đau bụng, Mất nước, Nôn mửa, Sốc.

Cần lưu ý rằng, điều quan trọng nhất bạn có thể làm để ngăn ngừa bệnh do thực phẩm gây ra là giữ môi trường sạch sẽ khi chế biến thực phẩm. Điều này bao gồm rửa tay bằng xà phòng và nước sạch, vệ sinh dụng cụ và thiết bị chế biến. Ngoài ra, điều quan trọng là bạn phải nấu chín thịt thật kỹ để đảm bảo diệt vi trùng.

(\*): *Tụ cầu vàng kháng methicilline (Methicillin-Resistant Staphylococcus aureus - MRSA) là một vấn đề y tế toàn cầu và là một thách thức trong điều trị. Hiện nay, MRSA đang gia tăng về tần suất và hiện hữu ở nhiều cơ sở y tế và cộng đồng. Một số chủng MRSA, đặc biệt có nguồn gốc từ cộng đồng (CA-MRSA) sản xuất độc tố Panton-Valentine leukocidin (PVL) liên quan với viêm phổi hoại tử tiến triển nhanh, thường ở những người trước đó khỏe mạnh.*

Bởi Regina Bailey  
(Theo [thoughtco.com](http://thoughtco.com))