**Cần làm gì khi nhiễm khuẩn, nhiễm độc thức ăn?**

**Nhiễm khuẩn, nhiễm độc ăn uống là bệnh truyền nhiễm cấp tính lây theo đường tiêu hóa. Bệnh thường khởi phát đột ngột sau khi ăn phải thức ăn đã bị ô nhiễm bởi vi sinh vật, vi khuẩn trong quá trình bảo quản, chế biến. Đây là một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng gây nên tình trạng bệnh lý nguy hiểm, có thể dẫn đến tử vong.**

Nhiễm khuẩn, nhiễm độc ăn uống là bệnh truyền nhiễm cấp tính lây theo đường tiêu hóa. Bệnh thường khởi phát đột ngột sau khi ăn phải thức ăn đã bị ô nhiễm bởi vi sinh vật, vi khuẩn trong quá trình bảo quản, chế biến. Đây là một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng gây nên tình trạng bệnh lý nguy hiểm, có thể dẫn đến tử vong.

**Các triệu chứng nhận biết**

Có nhiều loại vi khuẩn gây nên tình trạng này như độc tố có tụ cầu vàng, E.coli, phẩy khuẩn tả, E.coli 0157 - H7, Salmonela, Rotavirus... Trong đó, nguyên nhân thường xuyên và hay gặp nhất là do Salmonela (thương hàn) và độc tố của tụ cầu vàng.

Thời tiết chuyển mùa, thiếu nước sạch, điều kiện vệ sinh không đảm bảo, môi trường ô nhiễm, ảnh hưởng của phong tục tập quán... là những điều kiện hết sức thuận lợi cho các loại mầm bệnh phát triển gây ra nhiễm khuẩn, nhiễm độc thức ăn. Điều đáng lo ngại là phần lớn người bệnh do sự chủ quan, không biết cách xử trí, tự ý sử dụng thuốc không đúng cách làm cho bệnh cảnh lâm sàng trở nên phức tạp hơn.

Triệu chứng nhận biết đối với người bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc thức ăn là sau bữa ăn 6-12 giờ, tình trạng ngộ độc xuất hiện đột ngột với các triệu chứng: sốt cao 38-39oC, rét run, đau mỏi toàn thân; Đầy bụng, đau quặn bụng, đau thượng vị rồi đi ngoài, phân lỏng, nhiều nước lổn nhổn thức ăn chưa tiêu, ngày đi 3-10 lần hoặc hơn; Nôn sau 1-2 lần tiêu chảy; nôn thốc nôn tháo những thức ăn chưa xuống ruột, chua, nhiều nước, ngày 2-3 lần hoặc hơn làm bệnh nhân càng bị mất nước và điện giải. Có thể chỉ có nôn mà không có tiêu chảy.

Với thể nặng, mất nước nhiều: huyết áp thấp, mạch nhanh, dễ có truỵ tim mạch.



*E.coli, phẩy khuẩn tả, Salmonela... là tác nhân gây nhiễm độc thức ăn.*

**Cần phải xử trí ngay tại nhà**

Bù nước và điện giải là vấn đề quan trọng nhất, đặc biệt nếu tiêu chảy cấp xảy ra ở trẻ em, phải cho trẻ uống bù nước ngay vì ở trẻ em thể trọng cơ thể nhỏ, khi tiêu chảy bị mất nước và điện giải sẽ nhanh chóng gây giảm khối lượng tuần hoàn và rối loạn nước điện giải.

Đối với người lớn cũng vậy, có thể bù nước bằng dung dịch oresol hoặc viên hydrit. Cần chú ý pha dung dịch bù nước phải theo đúng hướng dẫn sử dụng, không được chia nhỏ gói oresol hoặc viên hydrit để pha làm nhiều lần. Nếu không có oresol, có thể pha nước gạo rang với muối ăn. Thường bù từ 1-2 lít/ngày. Dung dịch bù nước đã pha nếu quá 12 giờ không uống hết, phải bỏ đi.

Lưu ý không được tự ý dùng thuốc làm giảm nhu động ruột:

Đây là sai lầm hay mắc phải nhất do sự thiếu hiểu biết của bệnh nhân cũng như sự thiếu ý thức của nhân viên y tế, đặc biệt là các dược tá nhà thuốc. Thuốc làm giảm nhu động ruột như loperamid, diphenoxynat có tác dụng làm giảm sự co bóp của ruột nên nước và chất điện giải di chuyển trong ruột chậm hơn, từ đó làm tăng sự hấp thu nước và điện giải trong lòng ruột gây tình trạng tăng độ đặc của phân. Trong trường hợp nhiễm khuẩn nhiễm độc thức ăn, sử dụng nhóm thuốc này sẽ làm chậm quá trình đào thải chất độc ra khỏi cơ thể, do đó càng làm cho tình trạng nhiễm độc nặng nề hơn.

Nếu có các triệu chứng nghi nhiễm khuẩn nhiễm độc ăn uống như trên, cần bù đủ nước điện giải ngay, nếu đi lỏng nhiều và nôn nhiều, đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được khám và tư vấn điều trị, tránh tự dùng thuốc ở nhà làm bệnh biến chuyển nặng và đe dọa sốc nhiễm khuẩn, tử vong.

*Cách phòng nhiễm khuẩn, nhiễm độc thức ăn.*

**Phòng ngừa**

Cần thực hiện an toàn vệ sinh thực phẩm bằng cách ăn chín uống sôi, rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Đối với trẻ bú bình, cần phải rửa sạch, đun sôi bình sữa trước khi cho trẻ bú. Những người chế biến thực phẩm phải rửa tay thật kỹ sau khi đi vệ sinh, sau khi thay tã lót hay sau khi chăm sóc vật nuôi, trước khi xử lý thực phẩm để chế biến thức ăn, nếu không, người chế biến có thể gây ô nhiễm thực phẩm bởi các vi sinh vật có trong phân.

Cải thiện vệ sinh môi trường sống, sử dụng nguồn nước sạch, cung cấp thiết bị vệ sinh cho cộng đồng. Cần phải giáo dục tập quán vệ sinh ăn uống, cách bảo quản thực phẩm cho các cơ sở, những người hành nghề cung cấp và chế biến thực phẩm. Tránh dùng thực phẩm hay nguyên liệu không an toàn như trứng bị vỡ dập, thịt cá, hải sản không tươi. Phải phân biệt khu vực cho nguyên liệu sống và thực phẩm chín để tránh nhiễm khuẩn chéo. Không nên để thực phẩm đã chế biến ở nhiệt độ phòng quá lâu, nên xem hạn sử dụng in trên bao bì là chỉ số an toàn, chất lượng của thực phẩm.

Đối với trái cây, rau, củ, quả tươi phải rửa thật kỹ dưới vòi nước sạch trước khi dùng. Các loại thực phẩm đã nấu sẵn, thức ăn ngay hay thực phẩm dễ ôi thiu thì phải dùng càng sớm càng tốt.

Nên rửa tay, dao, thớt ngay sau khi xử lý xong thực phẩm tươi sống (thịt, cá, gia cầm sống).

Đối với thức ăn là các loại hải sản thì phải nấu chín để làm giảm nguy cơ ngộ độc, không nên ăn sống vì dễ nhiễm ký sinh trùng. Cần phải làm lạnh thực phẩm kịp thời, không nên để thức ăn ở nhiệt độ phòng quá 2 giờ.