

# PHÒNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM TỪ THỊT, TRỨNG

Nhức đầu, sốt, co thắt dạ dày, tiêu chảy, buồn nôn và ói là biểu hiện điển hình khi nhiễm khuẩn Salmonella. Đây là loại vi khuẩn độc hại tìm thấy nhiều trong trứng và thịt sống.

Phân biệt nhiễm khuẩn salmonella với ngộ độc thực phẩm khác?

Không dễ để phân biệt bệnh này. Salmonella thường gây ra những triệu chứng khá điển hình như nôn, sốt và tiêu chảy. Hiện tượng này thường gặp sau 12 tiếng ăn phải thực phẩm nhiễm khuẩn nhưng cũng có thể phải 3 ngày sau đó mới xuất hiện triệu chứng. Tiêu chảy thường có máu và dạ dày cũng co thắt dữ dội.

Những ảnh hưởng lâu dài đối với sức khỏe?

Khoảng hơn 1% số người bị nhiễm khuẩn salmonella mang mầm bệnh kéo dài tới 8 tuần. Khi đó, nó sẽ gây viêm khớp 2-3 tuần sau khi khuẩn này xâm nhập vào cơ thể và có thể gây ra tình trạng bất dung nạp thực phẩm.

Điều trị nhiễm khuẩn salmonella như thế nào?

Kháng sinh không hiệu quả và việc điều trị thường chỉ là chống mất nước. Khuẩn này gây ra tình trạng suy kiệt nước trong cơ thể. Vậy nên việc quan trọng là uống ít một nhưng thường xuyên, sử dụng các loại nước uống do bác sĩ chỉ định. Tránh ăn các thực phẩm, ngoại trừ cơm và bánh mì trắng. Hạ sốt bằng paracetamol.

Mọi người ăn thực phẩm có khuẩn này đều nhiễm bệnh?

Những ảnh hưởng của khuẩn salmonella phụ thuộc vào hệ miễn dịch của từng cơ thể. Nó thường nặng, thậm chí là ảnh hưởng tới tính mạng đối với trẻ nhỏ, người già hay những người có hệ miễn dịch yếu. Những ảnh hưởng này có thể chỉ là biểu hiện ngộ độc thực phẩm vừa phải nhưng cũng có thể gây ngộ độc máu.

Ăn trứng như thế nào để đảm bảo không nhiễm khuẩn salmonella?

Salmonella thường trú ngụ trong trứng hay thịt. Để diệt khuẩn trong trứng, trứng cần được luộc sôi ít nhất 5 phút và bất kỳ loại thịt nào cũng cần được nấu chín kỹ.

Có những cách nào để ngăn ngừa nhiễm khuẩn?

Vệ sinh thực phẩm là yếu tố quyết định, đặc biệt là tách riêng giữa thịt, trứng sống với các thực phẩm đã nấu chín. Trẻ nhỏ cần luôn được rửa tay sạch sẽ.

