



## *E. coli* (*Escherichia coli*)

### *E. coli* là gì?

*E. coli* (viết tắt của *Escherichia coli*) là một loại vi trùng (vi khuẩn) thường sống trong ruột của người và động vật. Có nhiều loại *E. coli* khác nhau. Hầu hết *E. coli* có tự nhiên trong ruột của chúng ta và đóng vai trò quan trọng trong việc giúp cơ thể chúng ta tiêu hóa thức ăn. Tuy nhiên, một số loại *E. coli* có thể gây tiêu chảy và các bệnh khác khi người ta nuốt phải những loại vi trùng này.

### *E. coli* O157:H7 là gì?

*E. coli* O157:H7 (còn có tên là *E. coli* O157 hoặc chỉ gọi giản dị là “O157”) là loại *E. coli* phổ biến nhất ở Bắc Mỹ gây ra bệnh và chịu trách nhiệm cho hầu hết các cơn bùng phát bệnh do “*E. coli*” gây ra mà chúng ta thường nghe trên tin tức. *E. coli* O157:H7 là loại vi trùng sinh ra chất độc Shiga (gọi là *E. coli* sinh ra chất độc Shiga). Chất độc cực mạnh này có thể gây bệnh trầm trọng khi người ta nuốt phải vi trùng này.

### Các triệu chứng của *E. coli* O157:H7 là gì?

Sau khi người ta nuốt phải *E. coli* O157:H7, triệu chứng bệnh thường xuất hiện sau 3-4 ngày. Các triệu chứng của thông thường nhất là tiêu chảy (thường có máu), đau bụng trầm trọng và ói mửa. Một số người có thể bị sốt. Triệu chứng bệnh thường tự hết sau 5 đến 7 ngày. Trong một số ít người, loại *E. coli* này có thể gây ra một chứng bệnh hiếm xảy ra nhưng rất trầm trọng gọi là hội chứng tan máu-tăng urê máu (hemolytic uremic syndrome, HUS).

### Hội chứng tan máu-tăng urê máu (HUS) là bệnh gì?

HUS là chứng bệnh có thể phá hủy các hồng huyết cầu và gây suy thận. Biến chứng này có thể xảy ra nơi bất cứ người nào nhưng thường xảy ra nhất nơi trẻ em dưới 5 tuổi. Triệu chứng bệnh gồm có ít đi tiểu và cảm thấy mệt. Hầu hết những người bị bệnh HUS sẽ bình phục trong vòng vài tuần nhưng cũng có những người bị tổn thương vĩnh viễn.

### *E. coli* O157:H7 lây như thế nào?

*E. coli* O157:H7 thường lây sang người khi họ ăn uống thức ăn, thức uống nhiễm bẩn chưa được thanh trùng, rửa sạch đúng cách hoặc nấu chín đúng cách. *E. coli* có trong ruột của một số con bò và có thể nhiễm vào trong thịt khi bò được làm thịt (thường trong thịt bò xay và thịt hamburger). *E. coli* cũng có thể có trong sữa chưa được thanh trùng (sữa tươi), nước táo tươi và phô-mai làm từ sữa chưa được thanh trùng. Rau cải (gồm cải xà-lách, cải bi-na và cải mầm) có thể làm cho *E. coli* lây sang người nếu những rau cải này tiếp xúc với phân thú vật trong lúc được trồng và không được rửa sạch đúng cách trước khi ăn.

*E. coli* từ phân của người nhiễm bệnh có thể lây sang người khác nếu người đó không rửa tay thật sạch bằng nước và xà-phòng sau khi đi vệ sinh, nhất là sau đó những người này nấu nướng thức ăn. Một số người tuy không có triệu chứng bị bệnh nhưng vẫn có thể lây *E. coli* sang cho người khác.

Người ta cũng có thể bị bệnh khi uống phải nước hồ ô nhiễm khi đi bơi trong hồ hoặc chạm vào các đồ vật bị ô nhiễm tại vườn thú cho sở súc vật hoặc nơi triển lãm súc vật khác.

**TIẾP THEO**

## Nhiễm *E. coli* O157:H7 được chẩn đoán như thế nào?

Nhiễm vi trùng này chỉ có thể được chẩn đoán bằng cách làm xét nghiệm phân. Xét nghiệm này không phải là một xét nghiệm thông thường nhưng bác sĩ của quý vị có thể yêu cầu thực hiện xét nghiệm này nếu nghi là quý vị bị nhiễm vi trùng *E. coli* O157:H7.

## Nhiễm *E. coli* O157:H7 được chữa trị như thế nào?

Hầu hết những người mắc bệnh sẽ bình phục không cần chữa trị bằng thuốc kháng sinh. Chữa bệnh bằng cách hỗ trợ, kể cả việc giúp cho cơ thể không bị mất nước, rất là quan trọng. Không có bằng chứng nào cho thấy là điều trị bằng thuốc kháng sinh sẽ giúp người bệnh bình phục sớm hơn nhưng có thể làm tăng nguy cơ bị hội chứng tan máu-tăng urê máu (HUS). Người bệnh cũng phải tránh không được dùng thuốc chống tiêu chảy.

## Làm thế nào tôi có thể phòng ngừa bị nhiễm *E. coli* O157:H7?

- Rửa tay bằng nước và xà phòng trong 20 giây sau khi đi vệ sinh hoặc thay tã cho em bé và trước khi chuẩn bị thức ăn hoặc trước khi ăn. Rửa tay sạch sau khi sờ súc vật và nơi có những súc vật này (nông trại và vườn thú cho sờ súc vật).
  - Nếu không có nước và xà phòng, hãy dùng thuốc rửa tay có chất cồn.
- Nấu thịt cho thật chín. Thịt bò xay phải được nấu chín đến nhiệt độ cao ít nhất là 160°F (70°C). Vui lòng vào trang mạng [www.bphc.org/foodpoisoning](http://www.bphc.org/foodpoisoning) để tìm hiểu thêm.
- Tránh dùng sữa tươi, các sản phẩm làm bằng sữa chưa được thanh trùng, nước trái cây chưa được thanh trùng (như nước táo tươi).
- Tránh uống phải nước khi đi bơi hoặc chơi trong hồ, ao, suối, hồ bơi và những hồ bơi nhỏ cho trẻ em sau vườn.
- Luôn luôn rửa tay, quây nhà bếp, thớt và đồ dùng nhà bếp sau khi những vật này chạm vào thức ăn phải được nấu chín trước khi ăn và trước khi những vật này chạm vào thức ăn sẵn sàng để ăn. Vui lòng tìm hiểu thêm trên trang [www.bphc.org/foodpoisoning](http://www.bphc.org/foodpoisoning).

## Những người bị nhiễm *E. coli* O157:H7 có phải bị những hạn chế nào không?

Có. Vì *E. coli* O157:H7 là một chứng bệnh có thể lây sang người khác, chuyên viên y tế tại Boston bắt buộc phải báo cáo các trường hợp nhiễm *E. coli* O157:H7 cho Ủy ban Y tế Công cộng Boston. Để bảo vệ cho công chúng, nhân viên làm việc tại các cơ sở và cơ sở kinh doanh liên quan đến thực phẩm, thức ăn mà bị nhiễm *E. coli* O157:H7 phải nghỉ làm cho đến khi họ không còn bị tiêu chảy và kết quả xét nghiệm phân cho thấy không còn vi trùng *E. coli* O157:H7.

Nhân viên làm việc tại các cơ sở kinh doanh liên quan đến thực phẩm, đang bị tiêu chảy và sống với người bị nhiễm *E. coli* O157:H7 cũng phải chứng minh là họ không còn vi trùng *E. coli* O157:H7 trong phân. Các cơ sở kinh doanh liên quan đến thực phẩm, gồm có nhà hàng, cửa tiệm bán bánh mì sandwich, các nhà bếp tại bệnh viện, siêu thị và các nhà máy chế biến thực phẩm. Quy định này cũng áp dụng cho nhân viên trường học, các chương trình trị liệu nội trú, trung tâm giữ trẻ và các cơ sở chăm sóc sức khỏe, là những nơi có cho ăn, chăm sóc miệng, hoặc phát thuốc cho thân chủ của họ.

