



TÀI LIỆU SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

Ủy Ban Sức Khỏe Cộng Đồng Boston
Phòng Quản Lý Bệnh Truyền Nhiễm
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
Điện Thoại: 617-534-5611 Fax: 617-534-5905

Listeriosis

Bệnh Listeriosis là gì ?

Listeriosis là một bệnh truyền nhiễm nguy hiểm gây ra bởi ăn phải những thức ăn bị nhiễm độc với loại vi khuẩn tên là *Listeria monocytogenes*. Bệnh này nguy hiểm nhất đối với những phụ nữ đang mang thai, bé sơ sinh, người già, và những người có hệ miễn dịch suy yếu.

Bệnh lan truyền như thế nào?

Listeria được tìm thấy trong thiên nhiên, trong cả hai nước lẫn đất. Listeriosis được lan truyền bởi ăn những thức ăn bị ô nhiễm với *Listeria*. Bệnh có thể truyền từ người này sang người khác qua quan hệ tình dục. Bệnh cũng có thể truyền từ người mẹ sang đứa bé trong suốt thời gian mang thai hay lúc sinh con.

Mặc dù những người mạnh khỏe có thể tiêu thụ những thức ăn ô nhiễm mà không bị bệnh, nhưng những thức đó làm gia tăng rủi ro bị nhiễm bệnh, chẳng hạn như những người có hệ thống miễn nhiễm hao mòn có thể bị nhiễm listeriosis sau khi ăn phải thức ăn ô nhiễm, dù chỉ là một vài vi khuẩn.

Những triệu chứng bệnh là gì?

Những triệu chứng bệnh có thể bao gồm sốt, đau nhức cơ, và đôi khi những hiện tượng liên quan đến dạ dày-ruột như là buồn nôn, hay tiêu chảy. Nếu bệnh lan truyền đến hệ thống thần kinh, những triệu chứng như nhức đầu, cứng cổ, nhầm lẫn, mất thăng bằng, hay chứng co giật có thể xảy ra.

Những phụ nữ có mang có thể không cảm nhận bất kỳ triệu chứng nào, cho dù chỉ là những triệu chứng của một con bệnh tương tự như cảm nhẹ; tuy nhiên, sự lây bệnh trong thời gian mang thai có thể dẫn đến việc đẻ non, lây bệnh cho bé sơ sinh, hay thậm chí thai chết lưu.

Làm thế nào để được chữa trị?

Nhiều loại thuốc kháng sinh đạt hiệu quả chống lại *Listeria*. Khi sự nhiễm bệnh xảy ra trong thời gian mang thai, những thuốc kháng sinh được đưa nhanh chóng cho người phụ nữ mang thai có thể thường xuyên ngăn chặn nhiễm trùng từ bào thai hay bé sơ sinh. Cho dù với sự điều trị sớm với thuốc kháng sinh, vài việc nhiễm trùng vẫn dẫn đến tử vong, đặc biệt đối với người già và những người có vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác.

Người nào có nhiều rủi ro nhất trong việc bị nhiễm bệnh nghiêm trọng từ Listeriosis?

Ở Mỹ, hàng năm ước lượng chừng 2500 người bị nhiễm bệnh trầm trọng với Listeriosis. Trong số đó, có 500 người chết. Sự rủi ro tăng mạnh cho:

- Những người có hệ thống miễn nhiễm nguy hiểm tiềm tàng, như là:
 - Những người bệnh AIDS
 - Những người bệnh ung thư, tiểu đường, hay bệnh thận
 - Những người bệnh có hệ thống miễn dịch suy yếu vì những nguyên nhân khác
- Những người sử dụng các loại thuốc xê-rô-ít
- Người già
- Phụ nữ mang thai có khả năng khoảng 20 lần dễ nhiễm Listeriosis hơn những người trưởng thành khỏe mạnh. Khoảng một phần ba các trường hợp nhiễm Listeriosis xảy ra trong thời gian mang thai và có thể dẫn đến việc xây thai hay thai chết lưu.

Những người trưởng thành khỏe mạnh và trẻ em thỉnh thoảng bị nhiễm khuẩn *Listeria*, nhưng ít khi trở nên bệnh nặng.

Qua trang

Làm thế nào tôi có thể giảm rủi ro mắc bệnh Listeria?

Những đề nghị cơ bản:

- Nấu thịt sống chín kỹ, như là thịt bò, thịt heo, hay thịt gia cầm.
- Rửa rau sống kỹ trước khi ăn.
- Giữ thức ăn chưa nấu riêng biệt với rau, thức ăn chín riêng với thức ăn sắp ăn.
- Tránh dùng sữa chưa tiệt trùng hay thức ăn làm từ sữa chưa tiệt trùng.
- Rửa tay, dao, và thớt cắt sau khi đã sử dụng với thực phẩm chưa nấu.

Những đề nghị dành cho những người có rủi ro cao, như là những ai có hệ thống miễn dịch suy yếu hay phụ nữ có thai, thêm vào danh sách những đề nghị ở trên:

- Tránh phó-mát mềm như là phó mát mặn feta, Brie, phó-mát vân xanh, và phó-mát làm theo kiểu Mẽ tây cơ. (Phó-mát cứng, phó-mát hỗn hợp, phó mát làm bằng sữa không gạn kem, phó mát làm bằng sữa đã gạn kem, hay sữa chua không cần phải tránh)
- Những thức ăn thừa hay thức ăn nhanh, như là xúc xích, cần phải được nấu cho đến khi bốc hơi nóng trước khi ăn.
- Cho dù rủi ro của listeriosis có liên hệ thấp đối với những thực phẩm từ những quầy hàng bán thức ăn, những phụ nữ mang thai và những người suy giảm khả năng miễn dịch có thể chọn lựa để tránh những thức ăn này hay hâm nóng lại cho hết lạnh trước khi ăn.

Tôi nên làm gì nếu tôi đã ăn nhầm những thực phẩm bị triệu hồi lại vì bị nhiễm trùng với Listeria?

Sự rủi ro của từng cá nhân trong việc phát triển bệnh Listeria sau khi tiêu thụ một sản phẩm bị nhiễm trùng thì rất nhỏ. Nếu bạn đã ăn một sản phẩm bị ô nhiễm và không bị bất kỳ triệu chứng nào thì xét nghiệm hay điều trị không được đề nghị, ngay cả nếu bạn nằm trong nhóm có rủi ro cao. Tuy nhiên, nếu bạn ở trong nhóm rủi ro cao, đã ăn phải sản phẩm bị ô nhiễm, và trong vòng 2 tháng trở nên đau yếu với bệnh sốt, hay có những dấu hiệu bệnh nặng, bạn nên liên hệ với nhà cung cấp sức khỏe của bạn và báo cho họ biết về cơn bộc phát đó.

**Để biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ
Ủy Ban Sức khỏe Cộng đồng Boston
Phòng Quản lý Bệnh Truyền Nhiễm
(617) 534-5611 hoặc www.bphc.org**