

## Escherichia coli sinh độc tố Shiga (STEC)

### Escherichia coli sinh độc tố Shiga (STEC) là gì?

*Escherichia coli* (còn gọi là *E. coli*) là vi khuẩn thường sống trong ruột của người và động vật như bò. Hầu hết các chủng vi khuẩn *E. coli* không gây ra bệnh. Tuy nhiên, các chủng tạo ra độc tố lại là nguồn căn gây bệnh. Loại *E. coli* sinh độc tố phổ biến nhất được gọi là *E. coli* sinh độc tố Shiga (STEC). *E. coli* O157:H7 là loại STEC phổ biến nhất, nhưng còn có các loại khác.

### Ai bị nhiễm STEC?

Bất cứ ai cũng có thể bị nhiễm STEC, nhưng trẻ nhỏ, người lớn tuổi và những người có hệ miễn dịch suy yếu có nhiều khả năng bị bệnh nặng.

### STEC lây lan như thế nào?

STEC gây nhiễm khuẩn khi đi qua đường miệng. Người và động vật bị nhiễm STEC thải vi khuẩn trong phân. Phân sau đó có thể làm nhiễm khuẩn vào các bề mặt, thực phẩm hoặc nước. Mọi người có thể bị nhiễm bệnh sau khi chạm vào các bề mặt bị nhiễm khuẩn, vi khuẩn dính trên tay và sau đó đưa vào miệng qua tay, hoặc do ăn thực phẩm hoặc uống nước bị nhiễm khuẩn. Những người chế biến thực phẩm bị nhiễm khuẩn có thể làm nhiễm khuẩn cho thực phẩm nếu họ không rửa tay đúng cách sau khi đi vệ sinh và chế biến thực phẩm mà người khác ăn. Vi khuẩn cũng có thể lây lan trong các môi trường như trung tâm chăm sóc trẻ em, nơi tay bị nhiễm khuẩn trong khi thay tã có thể lây truyền bệnh.

STEC có liên quan đến những người ăn các sản phẩm bị nhiễm khuẩn, chẳng hạn như thịt bò xay chưa nấu chín, sản phẩm thô (ví dụ: mầm, rau diếp và rau bina), hoặc bột hoặc bột thô, hoặc uống sữa hoặc nước trái cây chưa tiệt trùng (thô). Bệnh này còn liên quan đến những người bơi trong nước đã bị nhiễm phân. Bệnh có thể lây từ động vật sang người do chạm vào các bề mặt hoặc động vật bị nhiễm khuẩn (ví dụ: tại hội chợ nông nghiệp, vườn thú cưng hoặc thăm trang trại) và sau đó đưa tay vào miệng.

### Các triệu chứng của nhiễm STEC là gì?

Một số người phơi nhiễm với STEC không bị bệnh. Những người khác bị co thắt dạ dày và tiêu chảy ra máu. Các triệu chứng cũng có thể bao gồm nôn mửa, sốt và ớn lạnh. Trong trường hợp nghiêm trọng, nhiễm trùng có thể làm hỏng các cơ quan, chẳng hạn như thận.

### Các triệu chứng xuất hiện bao lâu sau khi phơi nhiễm?

Các triệu chứng có thể xuất hiện bất cứ đâu từ một đến mười ngày sau khi phơi nhiễm, nhưng thường xuất hiện khoảng ba đến bốn ngày sau khi phơi nhiễm.

## STEC được chẩn đoán như thế nào?

Xét nghiệm đặc biệt trong phòng thí nghiệm mẫu phân là cần thiết để khẳng định trường hợp bị nhiễm STEC.

## Phương pháp điều trị STEC như thế nào?

Người bị tiêu chảy nên uống nhiều chất lỏng để tránh bị mất nước. Hầu hết mọi người khỏi bệnh trong vòng một tuần mà không cần bác sĩ khám, nhưng những người bị tiêu chảy ra máu cần được thăm khám ở cơ sở y tế. Không nên sử dụng thuốc kháng sinh hoặc thuốc ngăn ngừa tiêu chảy (ví dụ: Imodium).

## Làm thế nào có thể phòng tránh nhiễm STEC?

Nhiễm STEC có thể được phòng tránh qua các biện pháp phòng ngừa sau:

- Tuyệt đối không ăn thịt bò xay chín tái hoặc nấu chưa chín.
- Nấu thịt bò xay và thịt lợn đến nhiệt độ cục bộ tối thiểu đạt 160°F.
- Để thịt sống tách biệt với thực phẩm ăn liền.
- Rửa tay, kệ bếp, dụng cụ và đĩa sau khi chạm vào thịt sống.
- Luôn cất các sản phẩm thịt vào tủ lạnh.
- Không bao giờ để thịt sống ở nhiệt độ phòng.
- Không uống sữa, các sản phẩm từ sữa, nước ép trái cây hoặc rượu táo chưa được tiệt trùng.
- Luôn rửa trái cây hoặc rau sống trước khi ăn.
- Luôn rửa tay cẩn thận trước và sau khi chuẩn bị thức ăn.
- Rửa tay sau khi phơi nhiễm với động vật và sau khi đến thăm các trang trại, vườn thú cưng và hội chợ nông nghiệp.
- Luôn rửa tay bằng xà phòng và nước ấm kỹ càng sau khi đi vệ sinh hoặc thay tã.
- Dọn dẹp và khử trùng khu vực tã, nhà vệ sinh, ghế xô, đồ chơi, v.v. tối thiểu hàng ngày và khi bị bắn.
- Quý vị cần đảm bảo trẻ em phải rửa tay cẩn thận, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh hoặc chạm vào động vật.
- Không sử dụng các cơ sở bơi lội công cộng khi bị tiêu chảy.
- Tránh nuốt nước từ hồ bơi hoặc các vùng nước giải trí khác.

## Người nhiễm bệnh có thể mang STEC trong bao lâu?

Người bị nhiễm bệnh có thể lây lan vi khuẩn cho người khác miễn là vi khuẩn vẫn còn trong phân (thường là một tuần, nhưng lên đến ba tuần ở trẻ em).

## Người nhiễm bệnh có cần cách ly tránh đi làm hoặc đến trường học hay không?

Tốt nhất là ở nhà khi quý vị bị tiêu chảy. Sở y tế sẽ đưa ra lời khuyên về từng tình huống trong đó người bị nhiễm STEC là người chế biến thực phẩm, nhân viên chăm sóc sức khỏe, nhân viên chăm sóc trẻ em hoặc người chăm sóc trẻ em. Một số người có thể không được phép quay lại công việc chăm sóc trẻ em hoặc làm việc cho đến khi hai mẫu phân xét nghiệm âm tính với vi khuẩn.

### Làm thế nào tôi có thể có thêm thông tin về STEC?

- Nếu quý vị cảm thấy lo ngại về bệnh này, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- Hãy gọi cho sở y tế địa phương của quý vị. Xem danh bạ các sở y tế địa phương theo đường liên kết: <http://www.vdh.virginia.gov/local-health-districts/>.
- Truy cập trang web của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh theo đường liên kết: <http://www.cdc.gov/ecoli/>.

Tháng 9 - 2018