



Vietnamese Mental Health Services

Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thân Việt Nam

越南心理保健服務

Ngộ Độc Thực Phẩm

食物中毒

Food poisoning



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

中文編譯：梁佩鳳

Lời xin phép trước

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

Advanced permission Request

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

預先徵求許可

謹向報紙、雜誌社和各位研究學者，預先徵求許可轉譯具有價值的報導和研究論文，刊印予本小冊子。其目的是非牟利性，而是為來自越南難民社區提供服務、推廣健康教育和保健知識傳播。

Ngộ Độc Thực Phẩm

(Food poisoning)

Tại Vương Quốc Anh, theo cơ quan Food Standards Agency, mỗi năm có 65,000 trường hợp ngộ độc vì thực phẩm (NDTP) xảy ra. Đó là con số có khai báo, còn số nạn nhân bị nhẹ rồi tự nhiên qua khỏi phải lên đến hàng triệu. Ngộ độc vì thực phẩm có thể do khuẩn và siêu khuẩn, hoặc do chất độc trong thức ăn và đồ uống.

1. Nguyên do vì khuẩn Có 2 loại:

a. Loại do sự sinh sản của các khuẩn như:

- *Campylobacter jejuni*: Đây là nguyên do chính về. Ngộ độc vì thực phẩm tại VQ Anh, mỗi năm khoảng hơn 40,000 trường hợp xảy ra. Khuẩn này hiện diện trong thịt gà bị nhiễm, nước uống, sữa không được khử trùng.
- *Salmonella* (*S. typhimurium* và *S. enteritidis*) gây ra hơn 20,000 vụ ngộ độc mỗi năm tại xứ này. Khuẩn thường có trong thịt, gà và trứng gà không được nấu chín hoặc luộc kỹ. Người bán thịt tay dính phân, gà nuôi với thức ăn nhiễm khuẩn là những nguyên do đưa đến NDTP. Năm xưa, bà Thứ Trưởng Y Tế, vì lời tuyên bố là trứng gà ở VQ Anh không an toàn để tiêu thụ, mà bị cho về vườn oan, có lẽ do sức ép chính trị, Thực tế thì bà vẫn đúng!
- *Bacillus cereus* sinh sản trong cơm để nguội qua đêm. Sáng hôm sau nếu chỉ chiên hoặc hấp qua loa rồi ăn là có thể bị trúng độc. NDTP do khuẩn này thường xảy ra trước đây tại các tiệm ăn người Hoa, và tại một số gia đình Việt nam.

- *Listeria monocytogenes* có trong gà, trứng gà, cheese. Khuẩn có thể gây nhiễm trùng huyết, viêm màng não, đặc biệt là các bà có thai, hài nhi mới sinh, người bị bệnh tiểu đường, nghiện rượu.
- b. Loại do độc tố (toxin) của khuẩn:
- *Staphylococcus Aureus*, từ người bán thịt có mụn nhọt truyền sang. Độc tố của khuẩn này chịu đựng được độ nóng cao.
 - *Clostridium perfringens*: Bào tử (spore) của khuẩn này sinh ra độc tố khó diệt được với cách nấu nướng thông thường.
 - *Clostridium botulinum* sinh sản trong các hộp thịt hộp cá để lâu ngày. Gây nguy hiểm khi ăn phải: liệt cơ bắp ở tay chân, mắt, họng và phổi, có thể đưa đến tử vong.
 - *E. Coli* 0157 có trong thịt bị nhiễm khuẩn. Năm 1999 đã xảy ra một trường hợp ngộ độc tại Scotland, gây tử vong cho nhiều người: đi tiêu ra máu, hồng huyết cầu bị vỡ đưa đến suy thận cấp tính.

2. Nguyên do vì siêu khuẩn (virus)

Các loại siêu khuẩn thường gặp ở VQ Anh là Coronavirus, Rotavirus và Norwalkvirus.

3. Nguyên do vì thực phẩm có chất độc

Sò ốc bắt ở cửa sông; nấm độc; các chất hoá học trong nước uống và nước giải khát (thường xảy ra tại các quốc gia mà vấn đề vệ sinh công cộng hầu như không có); rau trái dính

thuốc diệt côn trùng. Mới đây, tổ chức Friends of the Earth cho biết là 60% rau quả bán tại Marks & Spencer và Somerfield đều có dính các thuốc trên!

Triệu chứng và định bệnh

Ngộ Độc vì Thực Phẩm phát hiện sớm hay muộn tùy theo nguyên do: nếu là hóa chất, độc tố của khuẩn, triệu chứng có thể xảy ra trong vòng 30 phút; với các loại khuẩn khác là từ 2 đến 6 giờ, hoặc trễ hơn từ 12 đến 48 giờ sau. Triệu chứng gồm có đau bụng, nôn mửa, ỉa chảy, phân có thể có đàm và máu. Bệnh nặng có thể gây sốc (shock). Việc định bệnh dựa vào các triệu chứng xảy ra sau khi dùng các thức ăn uống, vào thử nghiệm phân, chất nôn mửa, thức ăn còn lại. Đôi khi phải cấy máu mới tìm ra nguyên do.

Cách chữa trị

Đa số trường hợp Ngộ Độc Thực Phẩm không cần chữa trị và sẽ qua khỏi nhanh chóng. Tùy vào nguyên do mà bác sĩ có thể cho uống kháng sinh. Về phần mất nước trong cơ thể do ỉa mửa gây ra, nên có ngay những biện pháp như cho uống loại nước mua tại dược phòng không cần toa; hoặc pha muối và một thìa đường trong nước để cho uống. Riêng với trẻ con và người già, nếu tình trạng kéo dài, phải đưa đi khám bác sĩ.

Những gì phải làm để tránh Ngộ Độc Thực Phẩm

- Luôn luôn rửa tay sau khi đi vệ sinh, sau khi cầm thịt cá trước khi sờ đến thức ăn khác.
- Sau khi đánh trứng, làm cá, cắt thịt, trước khi dùng lại các dụng cụ, phải rửa bằng nước với chất sát trùng
- Không ăn trứng sống, các thức ăn làm với trứng chưa

được nấu nướng kỹ. Người già, trẻ con, các bà mang thai, người bệnh chỉ nên ăn trứng được luộc chín tới, cả lòng đỏ lẫn lòng trắng.

- Các thức ăn lấy từ trong tủ đông lạnh ra, nên đem ra ngoài ít nhất là 12 tiếng đồng hồ, để bên trong có thể tan hết đá. Nên nhớ là bánh pudding, mayonnaise có thể gây NDTP; các đậu đỏ hình quả thận (red kidney bean) nên nấu lâu hơn một chút để tẩy các độc tố trong đó.
- Không uống sữa chưa được khử trùng.
- Rau quả mua về nên rửa sạch trước khi ăn.

Tài liệu tham khảo:

- *Food poisoning, The British Digestive Foundation*
- *Davidson's Textbook of Medicine, 1998*
- *Báo Metro, 8/01*

食物中毒

根據英國食物標準局(The British Food Standards Agency)統計，每年在英國食物中毒約有六萬五千宗。另外超過佰萬宗食物中毒無需醫治，所以沒有報案。食物中毒個案通常由進食受各種細菌、病毒、化學毒素污染的食物或飲料引致。

一. 細菌感染—有兩種：

a. 因各種細菌的繁殖

- ⇒ **彎形菌症**(Campylobacter jejuni)：在英國，彎形菌是一種常見引致食物中毒的細菌。每年超過四萬人因進食受彎形菌污染的食物而中毒。此菌常被發現在雞肉，食水，或未經高溫消毒的牛奶(Unpasteurizemilk)。
- ⇒ **沙門氏菌**(Salmonella) (S.Typhimurium) 和 (S. Enteritidis)：每年超過二萬人因進食受沙門氏菌污染的食物而中毒。沙門氏菌常發現於未熟透的肉類，尤其是雞肉和雞蛋。肉販的手接觸受污染畜牲的糞便和用污染的食物喂養雞隻都是導致食物中毒的因素。染上沙門氏菌(Salmonella)的罹患者應注意個人衛生，因接觸帶菌者的人都可能受感染。
- ⇒ **仙人掌桿菌**(Bacillus cereus) 常繁殖增長在過夜的冷飯。進食沒徹底翻熱的冷飯都會引致食物中毒，例如炒或蒸過夜的冷飯。

⇒ **李斯特菌** (*Listeria Monocytogenes*) 常分佈於雞肉，雞蛋，乾酪 (cheese)。李斯特菌會引致敗血病、腦膜炎，尤其是孕婦，嬰幼兒，糖尿罹患者和酒酣者。

b. 由毒素 (Toxin)

⇒ **金黃葡萄球菌** (*Staphylococcus Aureus*) 經過處理食物者患瘡癤而傳染。其病毒可以生存在很高的溫度。

⇒ **產氣莢膜梭狀芽孢桿菌** (*Clostridium Perfringens*) 孢子所產生的毒素在一般的烹煮方法是不能被消滅。孢子有耐熱特性，在烹煮後仍能生存。剛烹煮好的食物若長時間存放在室溫環境下或冷卻時間太長，這些孢子會發芽，而且增長至足以引致食物中毒的數目。

⇒ **肉毒桿菌** (*Clostridium Botulinum*) 產生在過期的罐頭食品。進食受污染此菌的食物會有可能引致嚴重的中毒，例如四肢、臉、眼部、喉嚨和肺部的肌肉麻痺，甚至死亡。

⇒ **大腸桿菌 0157** (*E. coli* 0157) 一般大腸桿菌 *E. coli* 都是無害，一旦此毒產生螺旋細胞毒素 (Verocytotoxin) 會引致嚴重的病毒。在英國最常見的大腸桿菌是 0157 型，通常在生碎牛肉和未消毒牛奶中存在。

二. 由病毒 (Virus)

在英國最常見的微毒菌是冠狀病毒 (Coronavirus)，輪狀病毒 (Rotavirus) 和諾沃克病毒 (Norwalk Virus)。

三. 食物含有毒素

進食在海邊河口拾取的貝殼類；毒菇；受化學毒素污染的水和飲料(常發生在一些還未有公共廁所設備的國家)，黏有農藥的蔬菜和生果。

症狀

細菌或毒素黏在胃和腸壁黏膜上，而且破壞腸壁黏膜細胞導致腸壁變薄。有些場合毒素經血液侵蝕其它體內組織。

細菌、毒素和化學毒素進入人體經過消化系統(Digestive System)，因此一般的症狀會包括腹痛、嘔吐、腹瀉，糞便有粘液和血。若嚴重中毒可引致休克(shock)，甚至死亡。

診斷

診斷是根據症狀，驗糞便，嘔吐物或剩餘的食物。需要時會採用血(細菌)培養來找出病因。

治療方法

有些輕微食物中毒個案無需用藥物治療。醫生會根據病狀供應抗生素。因嘔吐和下瀉而出現可脫水症狀，可以到藥房售賣無需醫生處方的口服補充水沖劑(*Dioralyte relief*)，或多飲暖開水或稀釋的鹽水加一茶匙糖。對於兒童和年長者，若病情延長不癒時，請立即求醫生診治或致電到國民醫療服務 NHS Direct 24 helpline: 0845 46 47 48 這是24小時健康諮詢服務專線。

預防食物中毒主要原則

清潔

- 注意個人清潔：處理食物、用餐前和上廁後一定用肥皂洗手。
- 接觸過生肉類、魚類的器具用後應該用洗潔精徹底清洗，並保持清潔。

冷凍貯存

- 適當處理生和熟的食物：根據食物包裝上的說明標籤，貯存食物在正確的溫度。應該把容易腐壞的食物貯存於雪櫃內例如乳製品和煮熟的肉。
- 雪櫃溫度應該保持在攝氏四度。
- 從冰箱提取的冷凍食物至少需要解凍12個小時。
- 使用微波爐解凍的食物要立刻烹煮。

烹煮和飲食

- 注意加熱和冷藏：徹底翻熱凍冷的食物和不能重新翻熱多次
- 布丁 (Pudding)、蛋黃醬 (美乃滋 / Mayonnaise) 有可能引致食物中毒；各種紅豆例如紅腰豆 (Red Kidney Beans) 要煮熟透，才能徹底消滅毒素。

- 避免飲用未經高溫消毒的牛奶。
- 罐頭打開後，若一次未用完，要倒出另用容器裝盛，以免罐頭生鏽影響食物變質。
- 避免食生雞蛋和其它含有不熟透雞蛋的食物。尤其是嬰兒，孕婦和病患者應進食徹底煮熟的雞蛋。
- 蔬菜和生果要使用大量清水徹底沖洗，例如包葉類和大白菜，需一葉一葉剝下來洗，以免農藥殘留。

交叉污染

- 接觸未煮的食物後，必需徹底洗手
- 生和熟的食物應分開處理和存放：使用不同的砧板，雪櫃上層存放熟食物，下層存放生食物，避免交叉污染。
- 食物要用塑膠袋套好和煮好的肉類應加蓋或以保鮮膜包裝好，再放入雪櫃。

參考材料：

- *Food Poisoning & Food Safety and Hygiene*
www.foodstandards.gov.uk
- *Food Poisoning, Dr. Nguyen Xuan Cam*
- *Food Poisoning and prevention, WWW.food.gov.uk*
- *Food Poisoning and food hygiene, WWW.chp.gov.hk*

This Booklet is published with the support of:

Department of Health

The City Bridge Trust

Lloyd TSB Foundations

Big Lottery Fund

Lambeth, Southwark & Lewisham NHS



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955