



***E. coli* Sản sinh Độc tố Shiga (STEC - Shiga Toxin-producing *E. coli*)**

***E. coli* là gì và STEC là gì?**

E. coli là các vi khuẩn thường sống trong ruột người và động vật. Mặc dù hầu hết các chủng đều vô hại, nhưng một số chủng có thể gây bệnh do tạo ra một độc tố được gọi là độc tố Shiga. Các vi khuẩn tạo ra những độc tố này được gọi là *E. coli* “sản sinh độc tố Shiga” hoặc gọi tắt là STEC.

Bò, dê, hươu nai và những loài động vật khỏe mạnh khác có thể mang STEC trong ruột và những vi khuẩn này có thể có trong phân của chúng (phân động vật).

Ai có khả năng bị nhiễm STEC?

Bất kỳ ai ở độ tuổi nào cũng có thể bị nhiễm STEC, nhưng trẻ nhỏ và người già có nhiều khả năng bị bệnh nặng hơn.

Vi khuẩn lây lan như thế nào?

- Con người thường bị nhiễm STEC do ăn phải thức ăn hoặc thức uống nhiễm bẩn không được nấu hoặc tiệt trùng kỹ (xử lý nhiệt). Các trường hợp và bùng phát nhiễm STEC được tìm thấy nguyên nhân từ:
 - Ăn thịt bò nấu chưa chín hoặc sống (đặc biệt là thịt bò xay) bị nhiễm bẩn phân trong suốt quá trình giết mổ.
 - Uống sữa bò hoặc dê không tiệt trùng (còn sống) bị nhiễm bẩn phân trong suốt quá trình vắt sữa.
 - Uống nước ép hoặc rượu táo không tiệt trùng được làm từ những trái cây đã rụng xuống đất và bị nhiễm bẩn phân động vật.
 - Ăn sản phẩm tươi sống, bao gồm các mầm búp và rau xanh rậm lá (chẳng hạn như rau bi-na), bị nhiễm bẩn phân động vật trên cánh đồng hoặc trong suốt quá trình chế biến.
 - Ăn sản phẩm tươi sống (hoặc các thực phẩm ăn liền khác) bị nhiễm bẩn từ các nước ép thịt tươi sống trong nhà bếp.
- Những người nhiễm bệnh có thể lây STEC cho những người khác do không rửa tay kỹ sau khi đi đại tiện.
- Con người có thể nhiễm STEC do tiếp xúc trực tiếp với vật nuôi ở hội chợ hoặc sở thú.
- Nuốt phải nước từ các ao hồ, sông suối và bể bơi nhiễm STEC có thể khiến bị nhiễm bệnh.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Trang Web:
www.doh.wa.gov

360-236-4052
(800) 525-0127

DOH Pub 150-056
Vietnamese

Các triệu chứng là gì?

Một số người nhiễm bệnh bị tiêu chảy nhẹ hoặc không có triệu chứng gì cả.

Liên hệ với cơ quan y tế nếu bạn có những triệu chứng này:

- Tiêu chảy nặng.
- Co thắt dạ dày.

- Có máu trong phân.

Thường bị sốt nhẹ hoặc không sốt. Con người thường bị ốm do STEC trong khoảng thời gian từ một đến tám ngày (thông thường là từ hai đến ba ngày) sau khi nuốt phải vi khuẩn.

Nhiễm STEC được điều trị như thế nào?

Hầu hết những người nhiễm STEC sẽ tự khỏe lại dần trong năm đến mười ngày. Các nghiên cứu cho thấy kháng sinh có thể làm cho tình trạng nhiễm STEC trở nên tồi tệ hơn. Khuyến cáo không nên điều trị nhiễm STEC bằng các kháng sinh hoặc được phâm kháng tiêu chảy.

Những biến chứng nghiêm trọng nào có thể xảy ra do nhiễm STEC?

Một số lượng nhỏ người nhiễm STEC bị hội chứng tán huyết-tăng ure máu (HUS - hemolytic uremic syndrome). Đây là một biến chứng nghiêm trọng có thể gây tổn hại đến thận và các cơ quan khác. Thường bắt buộc phải lưu trú lại bệnh viện lâu dài. May mắn, hầu hết những người bị HUS sẽ hồi phục trong vài tuần, nhưng một số người sẽ bị hỏng thận vĩnh viễn hoặc tử vong. Trẻ nhỏ và người già có nguy cơ bị nhiễm loại này nhiều nhất. Các triệu chứng của HUS gồm tần suất đi tiểu bị giảm, cảm thấy rất mệt mỏi và mắt dần nét hồng hào ở các gò má và bên trong mí mắt dưới.

Tôi có thể làm gì để phòng ngừa lây nhiễm?

- Không ăn thịt bò tươi sống, hamburger sống hoặc nấu chưa chín hoặc các sản phẩm thịt xay khác. Nấu toàn bộ thịt bò xay ở 160 độ F.
- Để các thực phẩm ăn liền (tức là các loại rau củ tươi sống) ở xa thịt tươi sống.
- Chỉ uống sữa, các sản phẩm sữa và nước ép trái cây đã tiệt trùng (không phải còn sống).
- Rửa kỹ tất cả các sản phẩm, đồ dùng nhà bếp và mặt kệ bếp.
- Rửa tay kỹ bằng xà phòng sau khi đi vệ sinh, thay tã em bé, chế biến thịt tươi sống hoặc sờ vào vật nuôi trang trại. Sử dụng nước xà phòng, nóng, chà sát hai tay với nhau trong 20 giây. Đảm bảo các con của bạn rửa tay sạch sẽ sau khi đi vệ sinh.
- Nếu bạn bị tiêu chảy, không được bơi ở bể bơi hoặc ao hồ và không được chuẩn bị thức ăn cho những người khác. Để trẻ nhỏ mặc tã lót tránh xa bể bơi và ao hồ.
- Tránh nuốt phải nước khi bơi hoặc chơi đùa ở ao, hồ, suối và bể bơi.