

BỆNH DO THỰC PHẨM VÀ NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

MỤC TIÊU HỌC TẬP

1. Trình bày được các khái niệm về thực phẩm và ngộ độc thực phẩm.
2. Phân loại được ngộ độc thực phẩm.
3. Kể được một số bệnh do thực phẩm gây nên.
4. Trình bày được các biện pháp đề phòng ngộ độc thực phẩm.

NỘI DUNG

1. KHÁI NIỆM

- "**Thực phẩm**": là những sản phẩm dùng cho việc ăn, uống của con người ở dạng nguyên liệu tươi, sống hoặc đã qua sơ chế, chế biến, các chất được sử dụng trong sản xuất, chế biến thực phẩm.

- **Ngộ độc thức phẩm**: là nói về hội chứng cấp tính, xảy ra đột ngột, do ăn phải thức ăn có chất độc, biểu hiện bằng những triệu chứng dạ dày - ruột (nôn, tiêu chảy...) và những triệu chứng khác tùy theo đặc điểm của từng loại ngộ độc (tê liệt thần kinh, co giật, rối loạn hô hấp, tuần hoàn, vận động...).

- **Nhiễm khuẩn thực phẩm**: là những hội chứng của một bệnh do sự xuất hiện các tác nhân lây nhiễm vi sinh vật có sẵn trong thực phẩm gây ra (vi khuẩn, virus, nấm, ký sinh trùng) mà không có độc tố được hình thành trước đó. Các tác nhân vi sinh vật này có thể sinh sôi nảy nở ở trong ruột, làm suy yếu sức khỏe và sản sinh ra độc tố hoặc hoặc có thể thâm nhập vào thành ruột hoặc lan truyền đến cơ quan, hệ thống khác.

- **Bệnh truyền qua thực phẩm**: là một hội chứng mà nguyên nhân do ăn phải thức ăn bị nhiễm các tác nhân gây bệnh, làm ảnh hưởng tới sức khỏe cá thể và cộng đồng.

2. PHÂN LOẠI NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Có nhiều cách phân loại ngộ độc thực phẩm, cách phân loại thông dụng nhất, có ý nghĩa với công tác thực tiễn là phân loại theo nguyên nhân.

2.1. Ngộ độc thức ăn do vi sinh vật

a) Đường lây nhiễm vi sinh vật vào thực phẩm:

- Môi trường bị ô nhiễm, vi sinh vật từ đất, nước, không khí, dụng cụ và các vật dụng khác nhiễm vào thực phẩm.

- Do thiếu vệ sinh trong quá trình. Thức ăn nấu không kỹ, ăn thức ăn sống.

- Bảo quản thực phẩm không đảm bảo vệ sinh.
- Do bản thân thực phẩm, gia súc, gia cầm bị nhiễm bệnh trước khi giết mổ, khi chế biến, nấu nướng không đảm bảo giết chết được hết các mầm bệnh.

b) Các tác nhân vi sinh vật hay gây ngộ độc thực phẩm:

- Các vi khuẩn:

- + Clostridium Botulinum, Clostridium perfringens
- + Salmonella, Shigella.
- + Esherichia coli (E. coli).

- Các virus:

- Hepatitis A, Hepatitis E, Rotavirus.

- Các ký sinh trùng và động vật nguyên sinh: Giun, sán,...

- Các thực phẩm dễ nhiễm vi sinh vật gây ngộ độc:

Các thực phẩm dễ nhiễm vi sinh vật gây ngộ độc phần lớn có nguồn gốc động vật, có giá trị dinh dưỡng cao:

- + Các loại thịt, sản phẩm thịt gia súc gia cầm (thịt hầm, bánh nhân thịt, thịt băm, luộc...)
- + Cá và sản phẩm của cá.
- + Sữa và chế phẩm của sữa.
- + Trứng, chế phẩm từ trứng.
- + Thức ăn có nguồn gốc hải sản.

c) Đặc điểm ngộ độc thức ăn do vi sinh vật

- Ngộ độc thức ăn do vi khuẩn thường chiếm tỷ lệ tương đối cao.
- Thời gian nung bệnh: trung bình từ 6 - 48 giờ
- Lâm sàng chủ yếu là triệu chứng tiêu hoá: Đau bụng, buồn nôn, nôn, tiêu chảy.
- Bệnh thường bị vào mùa nóng, số lượng mắc thường lớn nhưng tỷ lệ tử vong thường thấp.
- Có thể tìm thấy mầm bệnh trong thức ăn, chất nôn, phân.

2.2. Ngộ độc thực phẩm do hoá chất

a) Đường lây nhiễm hoá chất vào thực phẩm:

- Con đường phổ biến nhất là hoá chất bảo vệ thực vật còn tồn dư trên thực phẩm (nhiều nhất là trên rau, quả) do sử dụng không đúng kỹ thuật, không đảm bảo thì gian cách ly, đặc biệt là dùng hoá chất cấm có thời gian phân huỷ dài, độc tính cao.

- Các kim loại nặng có trong đất, nước ngấm vào cây, quả, rau củ hoặc các loại thủy sản, để lại tồn dư trong thực phẩm, gây ngộ độc cho người ăn.

- Do ô nhiễm từ dụng cụ chế biến, chứa đựng, bảo quản hoặc dùng các chất tẩy rửa gây ô nhiễm vào thực phẩm.

- Do sử dụng phụ gia vào thực phẩm không đúng quy định: các chất bảo quản,ngọt nhân tạo, các chất làm rắn chắc, phẩm màu...
- Do sử dụng thức ăn chăn nuôi (thức ăn gia súc, gia cầm, thủy sản) gây tồn dư hoá chất, kháng sinh, hormone trong thịt, thủy sản, sữa.
- Do đầu độc bằng hoá chất.

b) Các hoá chất hay gây ngộ độc thực phẩm:

Hoá chất bảo vệ thực vật:

- *Nhóm lân hữu cơ*: Diazinon, Dimethoat (Bi 58, Roxion), Melathion, Ethoprophos...
- *Nhóm clor hữu cơ*: DDT (Dichoro-Diphenyl-Tricloethane), 666 (Hexaclorocyclohexan), Lindan...
- *Nhóm Cacbamat*: Bendiocard, Carbaryl, methomyl...
- *Nhóm thuốc trừ chuột*: Phosphua kẽm, Diphacinone...
- *Nhóm thuốc trừ cỏ dại*:
 - + 2,4 D (acid 2,4 Diclophenoxiaetic)
 - + 2,4,5 T (2,4,5 - Triclophenoxi axetic axit) (trong 1kg sản phẩm 2,4,5 T có 0,5mg Dioxin).
- *Các chất để bảo quản*: Chất sát trùng, chất kháng sinh.
- *Chất tạo màu*
- *Chất phụ gia khác*
- *Các kim loại nặng*: chì, thủy ngân, Asen...

c) Các loại thực phẩm hay nhiễm hoá chất gây độc:

- Rau quả: hay nhiễm chất bảo vệ thực vật.
- Các loại thủy sản: hay nhiễm kim loại nặng.
- Bánh kẹo (bánh đúc, sùxê...): hay gây ngộ độc các chất phụ gia.
- Thực phẩm chế biến (giò, chả, nước giải khát...): hay gây ngộ độc các chất phụ gia độc (hàn the, phẩm màu, chất tạo ngọt, chất bảo quản).
- Thịt gia súc, gia cầm: còn tồn dư quá mức chất kháng sinh, hormone, hoá chất bảo quản.

d) Đặc điểm ngộ độc do hoá chất:

- Thời gian nung bệnh ngắn (vài phút đến vài giờ).
- Triệu chứng lâm sàng chủ yếu là hội chứng về thần kinh chiếm ưu thế.
- Các ngộ độc cấp tính thường tăng lên về mùa rau quả.
- Các ngộ độc mạn tính liên quan đến tập quán ăn uống, thói quen ăn uống 1 loại thực phẩm bị nhiễm hoá chất nào đó (ngộ độc hàn the do ăn giò, chả, bánh đúc, bánh tẻ có sử dụng hàn the, ngộ độc thủy ngân do ăn cá bị nhiễm thủy ngân...)

- Có thể xác định hoá chất trong các mẫu thực phẩm, chất nôn và thay đổi các men sinh hoá, men trong cơ thể.

2.3. Ngộ độc thực phẩm do bản thân thực phẩm chứa chất độc tự nhiên

a) Đường lây dẫn đến ngộ độc thực phẩm có sẵn chất độc tự nhiên:

- Ăn phải thức ăn là thực vật có chất độc: Nấm độc, khoai tây mọc mầm. sắn độc, măng độc, đậu đỗ độc, ăn phải lá ngón...
- Ăn phải thức ăn là động vật có chất độc: Cóc, cá nóc, bạch tuộc xanh...

b) Các chất độc tự nhiên có trong thức ăn là động thực vật:

- Solamin (mầm khoai tây)
- Axit xyanhydric (trong sắn, măng)
- Muscarin (có trong nấm độc)
- Tetrodotxin (có trong cá nóc)

c) Các loại thực phẩm dễ có chất độc tự nhiên gây ngộ độc:

- Các loại nấm rừng, măng, sắn
- Thịt cá, chả cá làm từ cá nóc
- Ăn thịt cóc, thịt bạch tuộc
- Đậu độc bằng lá ngón.

d) Đặc điểm ngộ độc thực phẩm do ăn phải thực phẩm chứa độc tố tự nhiên:

- Thời gian nung bệnh trung bình: 2 -4 giờ.
- Triệu chứng lâm sàng: chủ yếu là hội chứng thần kinh (buồn nôn, nôn, rối loạn cảm giác, vận động, đau đầu...) kèm hội chứng tiêu hoá (đau bụng, tiêu chảy). Tỷ lệ tử vong thường rất cao.
- Các ngộ độc thường liên quan đến tính chất địa lý, mùa vụ khai thác, thu hái. Số lượng mắc thường ít, lẻ tẻ.
- Với kỹ thuật thông thường hiện nay, rất khó xác định được chất độc, bởi vậy chẩn đoán chủ yếu dựa vào dịch tễ học và các triệu chứng lâm sàng.

2.4. Ngộ độc thực phẩm do thức ăn bị biến chất

a) Các thực phẩm dễ gây ngộ độc do bị biến chất:

- Thực phẩm có nguồn gốc là thịt: thịt luộc, thịt kho, thịt xào, thịt băm, thịt nấu đông, chả, patê, ...
- Thực phẩm có nguồn gốc từ cá: chả cá, cá kho, cá ướp...
- Thực phẩm chế biến với dầu mỡ: xào, rán...

b) Đặc điểm ngộ độc thực phẩm do thức ăn bị biến chất:

- Thời gian nung bệnh ngắn, trung bình 2 - 4 giờ. Cảm giác mùi vị thức ăn khó chịu, không còn thơm ngon, hấp dẫn.

- Triệu chứng lâm sàng: chủ yếu là hội chứng tiêu hoá (đau bụng, buồn nôn, nôn từng cơn), có khi kèm theo triệu chứng tiết nước bọt, ngứa cổ họng, choáng váng, co giật, nổi mề đay (do chất đạm bị biến chất).

- Tỷ lệ tử vong thấp nhưng nguy hiểm là tích lũy chất độc và làm cho thức ăn mất hết dinh dưỡng (gây thiếu máu, thiếu vitamin).

- Số lượng ngộ độc có thể lẻ tẻ (ăn gia đình) hoặc rất lớn (bếp ăn tập thể).

- Xác định ngộ độc dựa vào triệu chứng lâm sàng, dịch tễ học và xét nghiệm lượng mẫu thực phẩm còn lại.

3. Một số bệnh do thực phẩm gây nên

3.1. Bệnh do thịt gây nên

Thịt có thể là nguồn lây các bệnh nhiễm khuẩn như bệnh than, lao, bệnh ký sinh trùng như sán dây, sán chó..... Thịt còn có thể gây ngộ độc thức ăn do vi khuẩn nhiễm vào thịt hoặc do độc tố chứa sẵn trong thịt hoặc phủ tạng.

3.2. Bệnh do cá gây nên

Sán lá gan, sán lá phổi, ngộ độc cá do chế biến, bảo quản không tốt.

3.3. Bệnh do trứng gây nên

Thương hàn, phó thương hàn.....

3.4. Bệnh do sữa gây nên

Lao, thương hàn, phó thương hàn, sốt lặn sóng. Đặc biệt, nếu sữa nhiễm tụ cầu có thể gây nên ngộ độc thức ăn.

3.5. Bệnh do ngũ cốc gây nên

Bệnh BeriBeri, Pellagre

3.6. Bệnh do rau, củ, quả gây nên

Giun, sán, ngộ độc hóa chất...

4. Biện pháp để phòng ngộ độc thực phẩm

4.1. Biện pháp chung

a) Biện pháp đối với những người làm dịch vụ thực phẩm:

- Quy định những bệnh mà người mắc không được làm công tác thực phẩm.

- Kiểm tra thường kỳ để phát hiện người lành mang vi khuẩn đường ruột.

- Thực hiện vệ sinh cá nhân, vệ sinh thân thể, vệ sinh chân tay.
- Giáo dục ý thức vệ sinh thực phẩm.
- Thực hiện yêu cầu vệ sinh với các loại dịch vụ thực phẩm khác nhau.

b) Biện pháp đối với cơ sở thực phẩm:

- Đối với cơ sở phục vụ ăn uống, nhà bếp và nhà ăn phải một chiều.
- Quy định quy chế riêng đối về vệ sinh đối với từng loại cơ sở chế biến, bảo quản, phân phối, lò sát sinh, chợ, thức ăn đường phố, nhà ăn công cộng.

- Đối với vấn đề ăn uống trong gia đình, cần giáo dục vệ sinh ăn uống, ý nghĩa của ăn chín uống sôi.

c) Biện pháp đối với nguyên liệu, bán thành phẩm và thành phẩm thực phẩm:

- Thực hiện chế độ kiểm tra thực phẩm đối với các cơ sở ăn uống.
- Thường xuyên theo dõi, kiểm tra, kiểm nghiệm thức ăn sẵn xuất, bảo quản, phân phối.
- Thực hiện chế độ đăng ký mặt hàng mới với y tế (sản xuất với sự đồng ý của y tế).

d) Biện pháp đối với người sản xuất:

Rau quả, lương thực, đánh bắt, chăn nuôi hải sản, chăn nuôi gia súc, gia cầm...

e) Nghiên cứu những hóa chất dùng trong sản xuất, bảo quản thực phẩm:

- Quy định cho phép sử dụng các nguyên liệu dùng làm dụng cụ chế biến bao bì, đóng gói, bảo quản... thực phẩm (kim loại, chất dẻo, nhựa...).
- Quy định các loại hóa chất dùng trong sản xuất và nồng độ được dùng trong chế biến, bảo quản... thực phẩm (phụ gia).
- Quy định loại thuốc trừ sâu và dư lượng còn lại trong thực phẩm.
Tất cả phải đảm bảo sản phẩm làm ra được an toàn cho người tiêu dùng.

4.2. Biện pháp cụ thể:

a) Giữ vệ sinh sạch sẽ đảm bảo thực phẩm không bị ô nhiễm các sinh vật, hoá chất độc hại, các vật lạ và các yếu tố bên ngoài.

- Giữ vệ sinh người chế biến thực phẩm: không ho và hắt hơi vào thực phẩm, rửa tay sạch, mặc quần áo bảo hộ như tạp dề, đội mũ kín tóc...

- Giữ vệ sinh cơ sở và thiết bị: có kế hoạch làm vệ sinh cho tất cả các khu vực trong cơ sở, các thiết bị phải được giữ sạch sẽ như dụng cụ đun nấu, ăn uống. Không để thực phẩm trên sàn nhà.

b) Để riêng thực phẩm sống và chín, thực phẩm cũ và mới.

- Để riêng thực phẩm sống, thực phẩm chín để đảm bảo sinh vật gây ngộ độc trong thực phẩm sống không nhiễm sang thực phẩm chín.

- Không trộn lẫn thực phẩm cũ và thực phẩm mới (tươi) để các sinh vật gây ngộ độc trong thực phẩm cũ không nhiễm sang thực phẩm mới (tươi).

c) Nấu hay chế biến thực phẩm kỹ (đúng cách) để đảm bảo các sinh vật gây ngộ độc có trong thực phẩm sẽ bị tiêu diệt.

Các cách để làm cho thực phẩm an toàn bao gồm:

+ *Nấu chín kỹ và đun nóng lại*: nấu chín toàn bộ (cả bên trong) để tiêu diệt các sinh vật gây ngộ độc có trong thực phẩm.

+ *Ướp muối*: để các sinh vật có trong thực phẩm phát triển giảm đi.

+ *Ngâm giấm*: để các sinh vật có trong thực phẩm giảm đi và không phát triển được.

d) Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ an toàn.

Để ngăn chặn các vi sinh vật gây ngộ độc thực phẩm phát triển đến mức nguy hiểm trong thực phẩm chín cần phải bảo quản chúng **ở nhiệt độ nóng** (ở 70°C hoặc nóng hơn), hoặc **lạnh** (ở 5°C hoặc thấp hơn) hoặc **không quá 4 giờ**.

e) Sử dụng nước sạch và các nguyên liệu an toàn.

- Có đủ nước sạch để rửa thực phẩm, dụng cụ nấu nướng, dụng cụ ăn uống và rửa tay.

- Sử dụng nguyên liệu an toàn:

+ Mua thực phẩm ở nơi tin cậy.

+ Chọn nguyên liệu tươi không bị hỏng, mốc.

+ Luôn tuân theo các hướng dẫn trên nhãn.

i) Thực hiện 10 nguyên tắc vàng chế biến thực phẩm an toàn

(Cục quản lý chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm của Bộ Y tế)

1. Lựa chọn thực phẩm tươi, sạch, an toàn.

2. Thực hiện "ăn chín, uống sôi". Ngâm kỹ, rửa sạch, gọt vỏ quả tươi trước khi sử dụng.

3. Ăn ngay sau khi thức ăn vừa được nấu chín.

4. Che đậy, bảo quản cẩn thận thức ăn sau khi nấu chín.

5. Đun kỹ lại thức ăn cũ trước khi sử dụng.

6. Không để lẫn thực phẩm sống với thực phẩm chín, không dùng chung dụng cụ chế biến thực phẩm sống và chín.

7. Rửa sạch tay trước khi chế biến thực phẩm, đặc biệt sau khi đi vệ sinh hoặc tiếp xúc với các nguồn dễ gây ô nhiễm khác.
8. Bảo quản dụng cụ, nơi chế biến thực phẩm phải khô ráo, sạch sẽ, gọn gàng, hợp vệ sinh.
9. Tuyệt đối không sử dụng thực phẩm ôi thiu, hỏng mốc, quá hạn.
10. Sử dụng nguồn nước sạch, an toàn trong chế biến thực phẩm.

Câu hỏi lượng giá:

1. Nêu đặc điểm của ngộ độc thực phẩm do vi sinh vật?
2. Nêu đặc điểm của ngộ độc thực phẩm do hóa chất?
3. Nêu đặc điểm của ngộ độc thực phẩm do ăn phải thức ăn biến chất?
4. Kể các loại thực phẩm dễ bị nhiễm vi sinh vật, hóa chất?
5. Nêu các biện pháp để phòng ngộ độc thực phẩm?
6. Kể tên một số bệnh do thực phẩm gây nên
7. Nêu 10 nguyên tắc vàng chế biến thực phẩm an toàn?