

TRUYỀN THÔNG

Phòng, chống ngộ độc thực phẩm

Tác hại của thức ăn đường phố

Quận 6, ngày tháng năm 2024

A. NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM DO VI SINH VẬT

I. Nguyên nhân

- Do nhiễm trùng: rất nhiều vi trùng, vi-rút và kí sinh trùng có thể gây ra ngộ độc thực phẩm. Trong đó vi-rút là nguyên nhân hàng đầu, sau đó là vi trùng. Đối với nguyên nhân này, còn có thể chia ra làm 2 thể. Thể thứ nhất là do chính bản thân vi sinh vật gây bệnh, thể này thường phải có thời gian ủ bệnh thích hợp. Thể thứ hai là do độc tố của vi sinh vật đã được tạo sẵn trong thức ăn, thể này sẽ gây bệnh ngay.
- Do nhiễm độc: chất độc có thể đến từ một số hóa chất, trong quá trình nuôi trồng thực phẩm (thuốc trừ sâu, thuốc kháng sinh), trong quá trình chế biến (hóa chất tạo màu, hóa chất làm mềm, làm tươi), trong quá trình lưu trữ (phèn chua, formal, histamine).

II. Triệu chứng ngộ độc thực phẩm do vi sinh vật:

- Các triệu chứng thường thấy trong ngộ độc thực phẩm: ói mửa, buồn nôn, tiêu chảy, đau bụng, sốt, mệt mỏi và thiếu năng lượng, chán ăn, đau cơ, ớn lạnh.
- Đa phần ngộ độc thực phẩm có thể xử trí tại nhà. Tuy nhiên nếu có các dấu hiệu ngộ độc thực phẩm nặng thì nên đi khám bệnh ngay:

- + Nôn ói liên tục;
- + Nôn ra máu hoặc đi cầu ra máu;
- + Tiêu chảy liên tục;
- + Đau bụng dữ dội;
- + Thân nhiệt cao hơn 38,5°C;
- + Khát nước, khô miệng, đi tiểu ít hoặc không đi tiểu, cơ thể yếu trầm trọng, hoa mắt, chóng mặt;
- + Mờ mắt, cơ yếu;

+ Phát ban toàn thân, ngứa; Khó thở.

III. Xử trí ngộ độc thực phẩm

Bệnh nhân có thể điều trị tại nhà, tự kiểm soát tình trạng ngộ độc thực phẩm bằng các biện pháp: để cho dạ dày được nghỉ, không nên ăn uống trong vài giờ. Hãy thử ngậm viên đá nhỏ hoặc uống từng ngụm nước nhỏ. Việc bổ sung nước sau khi ngộ độc thức ăn là rất quan trọng, khi bị nôn và tiêu chảy cơ thể mất nước rất nhiều, từ đó mất cân bằng điện giải. Bên cạnh nước, bạn cũng có thể uống Oresol để bù chất điện giải cho cơ thể.

Đa phần bệnh có thể tự khỏi mà không cần điều trị sau vài ngày. Nếu không thể tự phục hồi, tùy thuộc vào nguyên nhân và mức độ của triệu chứng Bác sĩ có thể chỉ định bổ sung lượng nước bị mất đi. Chất lỏng và chất điện giải, bao gồm khoáng chất như natri, kali và canxi, giúp duy trì cân bằng lượng nước cơ thể đã bị mất đi do tiêu chảy. Đó có thể là muối và chất lỏng cung cấp qua đường tĩnh mạch để ngăn ngừa và điều trị mất nước.

Trong trường hợp bệnh nhân nhiễm một số dạng ngộ độc thực phẩm do vi trùng và có các triệu chứng rất trầm trọng thì sẽ được bác sĩ hướng dẫn dùng kháng sinh.

Chế độ ăn uống sau khi hồi phục

- Mất nước khiến cơ thể yếu đi và mệt mỏi cần nghỉ ngơi nhiều. Các loại thức ăn nhẹ và dễ tiêu hóa nên được sử dụng sau khi bị ngộ độc thực phẩm do ruột thường rất yếu. Chọn những món ăn dễ tiêu hóa tránh để ruột làm việc quá sức. Một số món ăn dễ tiêu hóa như: cháo, bột yến mạch, khoai tây nghiền nấu chín, các loại trái cây mềm...
- Việc bổ sung thực phẩm chứa vi khuẩn có lợi cho hệ tiêu hóa sẽ giúp cân bằng lại hệ vi sinh trong ruột như Yogurt.

Bốn tiêu chí trong việc phòng ngừa ngộ độc thực phẩm

- 1. Vệ sinh sạch sẽ:** Giữ các bề mặt và đồ dùng trong nhà sạch sẽ. Rửa tay thường xuyên, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh, trước khi chuẩn bị thức ăn, sau khi xử lý thức ăn sống và trước khi chạm vào đồ ăn chín.
- 2. Nấu chín thực phẩm:** Hãy chắc chắn rằng bạn nấu chín thức ăn, đặc biệt là thịt. Nhiệt độ cao sẽ giết vi trùng. Thực phẩm phải được nấu chín kỹ ở bên trong.
- 3. Bảo quản lạnh:** Thực phẩm cần phải được ướp lạnh hoặc làm lạnh (nếu có thể). Khi thức ăn bị để ra ngoài tủ lạnh, vi trùng có thể nhân lên đến mức có thể gây ngộ độc thực phẩm
- 4. Tránh lây nhiễm chéo:** Lây nhiễm chéo xảy ra khi vi trùng từ thực phẩm (thường là thực phẩm chưa qua chế biến) lây sang các loại thực phẩm sạch khác

Ngộ độc thực phẩm rất dễ xảy ra nếu chế biến, bảo quản không đúng cách. Vì vậy ngay từ bây giờ cần phải tuân thủ những quy tắc an toàn vệ sinh để kịp thời phòng tránh ngộ độc thực phẩm

Việc đảm bảo VSATTP chỉ có thể được giải quyết tốt nếu có sự tham gia thực hiện các giải pháp một cách đồng bộ, từ người quản lý, người sản xuất, đến người tiêu dùng đều phải đồng lòng thực hiện với mục tiêu giữ gìn sức khỏe cho thế hệ chúng ta hôm nay và cả thế hệ tương lai của chúng ta.

Do đó để bảo đảm sức khỏe cho bản thân, gia đình quý phụ huynh và các em học sinh cần tuân thủ 10 nguyên tắc vàng về vệ sinh an toàn thực phẩm như sau:

- 1- Chọn thực phẩm tươi sạch**
- 2- Giữ vệ sinh nơi ăn uống và chế biến thực phẩm**
- 3- Sử dụng đồ dùng nấu nướng và ăn uống sạch sẽ**
- 4- Chuẩn bị thực phẩm sạch sẽ và nấu chín kỹ**
- 5- Ăn ngay sau khi thức ăn vừa nấu xong hoặc vừa chuẩn bị xong**
- 6- Bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín và đun kỹ lại trước khi ăn**
- 7- Giữ vệ sinh cá nhân tốt**
- 8- Sử dụng nước sạch trong ăn uống**
- 9- Sử dụng vật liệu bao gói thực phẩm sạch sẽ, thích hợp và đạt tiêu chuẩn vệ sinh**
- 10- Thực hiện các biện pháp vệ sinh phòng bệnh, giữ gìn môi trường sống sạch sẽ**

Thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm để giữ gìn sức khỏe gia đình

Thực phẩm là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng cho cơ thể nhưng nếu thực phẩm không đảm bảo vệ sinh an toàn thì lại có thể là nguồn gây bệnh. Thực phẩm có thể gây bệnh ở nhiều khâu từ sản xuất đến vận chuyển, bảo quản, chế biến, nấu ăn và cách ăn.

Bữa ăn hợp lý, đảm bảo vệ sinh an toàn, mọi người trong gia đình chú ý thực hiện các điều đơn giản về vệ sinh an toàn thực phẩm nói trên để bữa ăn không là nguồn gây bệnh mà sẽ là nguồn sức khỏe, nguồn vui và hạnh phúc hàng ngày ở các gia đình.

Nguồn: Trung tâm Y tế Quận 6

B. TÁC HẠI CỦA THỨC ĂN ĐƯỜNG PHỐ

Lâu nay, đa số chúng ta thường có thói quen sử dụng các loại thức ăn đường phố bởi sự tiện lợi, giá thành rẻ. Song, các loại thức ăn này luôn tiềm ẩn nguy cơ mất an toàn vệ sinh thực phẩm(ATVSTP), có thể gây ngộ độc và các dịch bệnh liên quan.

Thức ăn đường phố là loại hình dịch vụ khó kiểm soát nhất về ATVSTP do phần lớn những người bán hàng thường xuyên di chuyển địa điểm, nhiều người kinh doanh theo thời vụ và đa phần không có được những kiến thức đầy đủ về ATVSTP. Đặc biệt trong thời điểm hiện nay thì thức ăn đường phố còn tiềm ẩn rất nhiều nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm. Đồng thời, thức ăn đường phố thường được chứa đựng trên các vật dụng dễ di động như mâm, rổ, rá... bày bán bên đường, gánh hàng rong, trong làn bụi và được che đậy một cách sơ sài, không có tủ lạnh để lưu mẫu thực phẩm và bảo quản thức ăn dư thừa, bát đĩa khi khách ăn xong chỉ được rửa sơ qua do không có đủ nước, không gian buôn bán không đảm bảo vệ sinh môi trường, nguyên liệu chế biến không có nguồn gốc rõ ràng...

Thức ăn đường phố an toàn là thức ăn không bị nhiễm vi sinh vật gây bệnh, không chứa hóa chất độc hại, không bị biến chất ôi thiu ảnh hưởng đến sức khỏe người tiêu dùng và có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng.

Để chủ động phòng ngừa ngộ độc thực phẩm và các bệnh truyền qua thực phẩm, người tiêu dùng không nên mua và ăn thức ăn đường phố ở các địa điểm sau:

1. Địa điểm bày bán không sạch sẽ, quá chật hẹp, ẩm thấp. Vì những địa điểm này thường chứa nhiều bụi bẩn và là nơi cư trú của nhiều côn trùng, ruồi nhặng, vi sinh vật gây bệnh làm thức ăn đường phố dễ bị

nh nhiễm các tác nhân gây bệnh dẫn đến nguy cơ ngộ độc thực phẩm và các bệnh truyền qua thực phẩm.

2. Các quán bán hàng quá gần nơi có rác thải, bùn lầy, cống rãnh ứ đọng. Vì rác thải, nước thải là nguồn chứa nhiều vi sinh vật gây bệnh làm ô nhiễm môi trường xung quanh và dễ lây nhiễm vào thức ăn đồ uống.

3. Các hàng quán ở khu vực công cộng như bến xe, bến tàu, nhà ga...trên hè đường phố gần nguồn ô nhiễm. Vì đây là những nơi đông người, xe cộ đi lại tập nập dễ cuốn theo nhiều bụi bẩn. Nếu nơi bày bán thức ăn đường phố ở khu vực công cộng mà lại gần nguồn ô nhiễm thì bụi, ruồi nhặng, côn trùng và động vật gây hại có trong nguồn ô nhiễm càng dễ bay đậu vào thực phẩm gây ô nhiễm.

Khi lựa chọn thức ăn đường phố người tiêu dùng cũng cần chú ý những loại thức ăn cần tránh sau:

1. Các loại mực khô, bò khô, hoa quả dầm... bán gần trường học mà không che đậy kín hoặc không được đựng trong các lọ có nắp đậy. Vì trường học là nơi có nhiều xe cộ qua lại, dễ cuốn theo nhiều bụi bẩn.

Thực phẩm không được che đậy kín dễ bị ô nhiễm bụi, bẩn, khói xe, vi sinh vật có hại, côn trùng...gây ảnh hưởng đến sức khỏe người sử dụng.

2. Rau sống, rau thơm ăn kèm với các món bún riêu, phở bày bán ngoài đường. Nhiều người chế biến thức ăn đường phố do không mang đủ nước sạch để rửa rau nên nguy cơ ô nhiễm ký sinh trùng trong rau là rất cao.

3. Bánh quẩy, bánh rán, nem rán, thực phẩm có nguy cơ ô nhiễm thực phẩm cao...trong các chảo dầu mỡ có màu sắc quá đen cũng không nên ăn. Các loại thức ăn này khi rán trong mỡ dầu ở nhiệt độ cao, rán đi rán lại nhiều lần thì màu sắc của dầu mỡ bị biến thành đen sẫm và chứa các chất độc hại, nguy cơ gây ung thư cho người sử dụng.

Khi vào quán bán thức ăn đường phố, người tiêu dùng nên quan sát trước khi quyết định mua. Trong những trường hợp sau bạn không nên mua thức ăn bán tại quầy hàng:

1. Nếu nơi chế biến thức ăn để các loại nguyên liệu thực phẩm sống và chín lẫn lộn. Các vi sinh vật và hóa chất độc hại có thể nhiễm chéo từ nguyên liệu, thực phẩm tươi sống sang thức ăn đã chín ảnh hưởng đến sức khỏe người sử dụng thức ăn đường phố.

2. Nước dự trữ để chế biến, rửa dụng cụ không sạch và không được đựng trong các dụng cụ có nắp đậy kín.

3. Nếu người chế biến, phục vụ của quán bán thức ăn đường phố mặc trang phục không sạch sẽ; hắt hơi, xì mũi gần thực phẩm hoặc các dụng cụ chế biến chứa thực phẩm; dùng bàn tay trực tiếp bốc thức ăn mà không đeo bao tay hợp vệ sinh thì bạn không nên mua thức ăn của quán đó. Vì người chế biến và phục vụ có thể lan truyền vi sinh vật gây bệnh trên người họ thông qua bụi bẩn từ quần áo, nước bọt, nước mũi...sang thực phẩm, dụng cụ chế biến, chứa đựng thực phẩm.

4. Người tiêu dùng nên chọn mua thức ăn đường phố ở nơi bán có địa chỉ tin cậy. Nơi người kinh doanh thức ăn đường phố thực hiện đầy đủ trách nhiệm bảo đảm an toàn thực phẩm cho người tiêu dùng như tuân thủ đúng các quy định an toàn thực phẩm trong kinh doanh thức ăn đường phố, bán thức ăn đường phố đảm bảo an toàn.

5. Đối với các quán bán rong thức ăn đường phố, bạn nên chọn mua thức ăn đường phố tại quán có dụng cụ, lọ, hộp đảm bảo vệ sinh để chứa đựng, bảo quản thức ăn ngay, đồ uống.

Nguồn ST