

## Cách phòng chống ngộ độc hải sản

Ngộ độc thủy hải sản rất phổ biến, bên cạnh nguyên nhân cơ địa, nguồn hải sản bị nhiễm độc là nguyên nhân hàng đầu gây ngộ độc cho người tiêu dùng.

Thủy hải sản bao gồm tất cả các sinh vật sống ở dưới nước có thể làm thực phẩm như tôm, cá, ốc, mực... Có 3 loại ngộ độc chính của thủy hải sản bao gồm: ngộ độc ciguatera, ngộ độc scombroid, động vật có vỏ ngộ độc.

### 1. Ngộ độc scombroid

Ngộ độc scombroid hay còn gọi là ngộ độc histamin. Đây là dạng ngộ độc do ăn phải những loài cá có họ scombridae như cá ngừ, cá thu, cá trích. Thịt cá khi bị biến chất (cá ươn) tạo ra hàm lượng histamin rất cao gây ngộ độc. Loại ngộ độc này có biểu hiện nổi mề đay, ngứa nên dễ nhầm với dị ứng thực phẩm, cụ thể là thủy hải sản. Tuy nhiên ngộ độc do scombroid còn có biểu hiện tiêu chảy, buồn nôn, nôn, đau bụng... Thường xảy ra với số lượng lớn người cùng ăn một loại thủy hải sản đó. Độc tố này có thể có ở ngay cả cá nước ngọt khi cá để ở nhiệt độ môi trường quá nóng. Chất độc scombroid có thể không bị tiêu diệt dưới nhiệt độ khi nấu chín thức ăn. Nếu nghi ngờ cá nhiễm độc nên bỏ đi.

### 2. Động vật có vỏ gây ngộ độc

Các loài động vật thân mềm có mai, vỏ như ngao, sò, trai, cua, ghẹ ... cũng có khả năng gây độc nếu bản thân hải sản đó nhiễm ký sinh trùng, nang trùng mà không được nấu chín kỹ dễ gây nhiễm độc. Nguyên nhân là do các loài động vật có vỏ dưới biển ăn các loại tảo có độc từ đó gây ngộ độc cho người, nặng nhất có thể dẫn tới nhiễm độc thần kinh.

### 3. Ngộ độc ciguatera

Đây là dạng ngộ độc hải sản phổ biến nhất. Ciguatera là dạng ngộ độc thực phẩm do ăn phải loài cá sống ở những rạn san hô chứa độc tố tự nhiên, thường ở các vùng biển nhiệt đới, ấm nóng. Chất độc được tích tụ trong gan, ruột, đầu hay trứng cá. Những con cá lớn có thể bị nhiễm độc khi ăn cá nhỏ ăn phải các loại tảo độc ở khu vực này. Độc tố ciguatera đặc biệt nguy hiểm vì nó không bị phân hủy dưới nhiệt độ cao, trong quá trình nấu nướng.

### 4. Triệu chứng của ngộ độc hải sản

Các triệu chứng của ngộ độc ciguatera bắt đầu từ 1 đến 24 giờ sau khi ăn một con cá nhiễm độc như:

- Ngứa ran, tê ở ngón tay, ngón chân, xung quanh môi, lưỡi, miệng và cổ họng.
- Có cảm giác rát hoặc đau khi tiếp xúc với nước lạnh
- Đau khớp và cơ bắp, cảm thấy yếu.
- Buồn nôn, nôn, tiêu chảy hoặc đau bụng.
- Nhức đầu, mệt mỏi, ngất xỉu
- Ngứa nhiều, thường tình trạng xấu hơn do uống rượu

- Khó thở trong trường hợp nặng.

Ngộ độc do Scombroid xảy ra rất nhanh sau khi ăn cá, thường trong vòng 30 phút, nhưng có thể lên đến vài giờ sau. Triệu chứng thường gặp bao gồm:

- Lưỡi bông rât hay nóng.
- Phàn trên cơ thể đỏ bừng
- Ngứa
- Nhức đầu và chóng mặt
- Nôn mửa, tiêu chảy và chuột rút bụng
- Trong trường hợp nặng có thể gây vấn đề về hô hấp và tụt huyết áp.

Ngộ độc do các loài hải sản có vỏ, nặng nhất gây liệt thần kinh. Độc tố gây liệt này thường có trong các loài nhuyễn thể, giac xác, sinh trưởng trong môi trường có tảo độc. Các triệu chứng ngộ độc có thể xảy ra trong vòng nửa giờ đến hai giờ sau khi ăn, có các biểu hiện như:

- Tê, ngứa môi.
- Cảm thấy có kiến bò ở tay và chân.
- Chóng mặt, buồn nôn, đau bụng, đi ngoài thường xuất hiện khoảng nửa giờ sau ăn nhưng dấu hiệu này chỉ kéo dài vài ngày.
- Nói không mạch lạc
- Mất trí nhớ là một vấn đề nghiêm trọng, dấu hiệu này có thể làm người bệnh dẫn đến tử vong hoặc hôn mê. Vì khi có biểu hiện lẫn lộn là chất độc đã ảnh hưởng đến hệ thần kinh.

### **5. Làm thế nào để không bị ngộ độc khi ăn hải sản?**

- Lưu ý là độc tố trong hải sản ít khi được loại bỏ bằng cách nấu ăn hoặc làm đông lạnh.
- Không nên ăn các loại hải sản sống ở vùng nước bị nghi ô nhiễm.
- Không ăn đầu, trứng, gan cá sống ở vùng biển nước ấm vì chất độc ciguatera thường tập trung ở những bộ phận này.
- Histamin không bị tiêu diệt khi nấu. Cách tốt nhất để duy trì hàm lượng histamin trong cá thấp nhất là để nó trong tủ lạnh (dưới 5 ° C); khi cá bị ướp, hoặc để ngoài trời nóng quá lâu sau khi đánh bắt sẽ làm tăng hàm lượng histamin trong cá rất có hại cho sức khỏe.
- Ăn các đồ hải sản có nguồn gốc, nấu chín.
- Khi có những dấu hiệu nghi ngờ bị ngộ độc cần đến ngay cơ sở y tế để được tư vấn và điều trị kịp thời.