



Nhiễm ký sinh trùng *Giardia* *Giardia* Infection

Ký sinh *Giardia* là gì?

Giardia là một ký sinh trùng lây nhiễm trong ruột của người và súc vật. Khi một người bị bệnh, sự nhiễm trùng được gọi là giardiasis, hoặc 'beaver fever (tạm dịch là sốt hải ly)'.

Bệnh Giardiasis là một trong những nguyên nhân được nhận dạng thường xuyên gây tiêu chảy kéo dài hơn 2 tuần. Đây là một nguyên nhân phổ biến của bệnh tiêu chảy đường ruột ở những người đi bộ đường dài trong các khu vực hoang dã và các khách du lịch đã uống nước không được lọc sạch, chưa được xử lý hoặc đun sôi.

Làm thế nào mà tôi bị nhiễm trùng bởi ký sinh *Giardia*?

Các nang của ký sinh *Giardia* có thể lây lan qua nước, thực phẩm, hoặc truyền lây bằng phân qua đường miệng giữa những người bị nhiễm trùng. Lây truyền phân qua đường miệng là khi các phân từ của phân nhiễm ký sinh được cho vào bụng qua thực phẩm.

Nước nhiễm trùng là một nguồn chủ yếu lây lan bệnh giardiasis. Các nang ký sinh *Giardia* có thể sống sót trong các hồ, ao, sông, suối. Quý vị có thể trở thành bị nhiễm bệnh nếu quý vị uống nước hoặc vô tình uống nước trong khi đang bơi lội.

Quý vị cũng có thể trở thành bị nhiễm bệnh khi ăn thực phẩm còn sống hoặc nấu chưa chín có nhiễm nang ký sinh.

Ký sinh *Giardia* cũng có thể lây từ người này sang người kia trong các điều kiện có sự rò rỉ phân (không kiểm soát được việc đại tiện) và vệ sinh kém, chẳng hạn như các trung tâm giữ trẻ. Rủi ro lớn nhất là cho các trẻ em nhỏ chưa được dạy cách tự đi nhà vệ sinh lấy một mình. Các trẻ này cũng có thể lây nhiễm cho những người khác trong gia đình của các em.

Ký sinh *Giardia* cũng có thể lây lan trong hoạt động tình dục mà có sự tiếp xúc với phân.

Các triệu chứng của bệnh giardiasis là gì?

Giardiasis có thể gây tiêu chảy, đau quặn bụng, đầy hơi, sinh bụng, thường xuyên đi cầu có phân lỏng và có màu xám xịt mỡ màng, buồn nôn, sụt cân và mệt mỏi.

Các triệu chứng bắt đầu khoảng từ 7 đến 14 ngày sau khi tiếp xúc với ký sinh trùng. Các triệu chứng có thể kéo dài từ 2 đến 4 tuần hoặc lâu hơn. Thường thì quý vị có thể bị nhiễm bệnh và không có các triệu chứng. Trong một vài trường hợp, các triệu chứng có thể quay lại sau khi quý vị đã bắt đầu cảm thấy đỡ hơn.

Khoảng một nửa những người bị nhiễm ký sinh *Giardia* sẽ tự hết mà không có bất cứ các triệu chứng gì.

Tuy hiếm, bệnh giardiasis có thể gây cho cơ thể quý vị gặp khó khăn hấp thu dưỡng chất. Điều này có thể kéo dài trong vài tuần hoặc vài tháng. Tình trạng không dung nạp chất lactose xảy ra cho tới 40 phần trăm trong số những người bị bệnh giardiasis, bệnh gây nên các triệu chứng đường ruột sau khi tiêu thụ các sản phẩm về sữa.

Bệnh giardiasis được chẩn đoán và điều trị như thế nào?

Nếu quý vị nghĩ mình bị bệnh giardiasis, hãy gặp người chăm sóc sức khỏe cho quý vị để được xét nghiệm, cho lời khuyên và điều trị. Quý vị sẽ được yêu cầu nộp một mẫu phân để xét nghiệm. Ký sinh *Giardia* khó phát hiện vì vậy quý vị có thể phải nộp nhiều hơn 1 mẫu để thử.

Người chăm sóc sức khỏe cho quý vị sẽ quyết định xem có cần điều trị bằng thuốc kháng ký sinh hay không. Sau khi bị nhiễm trùng, quý vị có thể gặp khó khăn tiêu hóa sữa hoặc các sản phẩm của sữa.

Tôi phải làm gì nếu tôi bị nhiễm ký sinh *Giardia*?

Ký sinh *Giardia* truyền lây qua phân, vì vậy nếu quý vị bị tiêu chảy, có thể là do bị nhiễm trùng, quý vị không nên đi làm hoặc đi học.

Nếu quý vị bị nhiễm ký sinh *Giardia*, đừng bơi lội ở hồ, ao, sông, suối, các hồ bơi hay các bồn ngâm nước nóng trong lúc quý vị bị tiêu chảy hoặc ói mửa cho tới ít nhất 48 tiếng sau khi đã ngưng tiêu chảy và/hoặc ói mửa, hoặc theo như được chỉ dẫn bởi chính quyền y tế địa phương quý vị. Tránh việc này sẽ giúp bảo đảm cho những người đi bơi khác không bị lây nhiễm.

Sau khi đi vệ sinh và trước khi ăn hoặc chuẩn bị nấu ăn, hãy rửa tay quý vị cho sạch với xà phòng và nước. Dùng giấy lau tay loại vứt đi sau khi dùng để lau tay.

Nếu quý vị là người làm công việc chế biến thức ăn hoặc là nhân viên y tế, quý vị có thể lây bệnh *Giardia* cho những người khác. Đừng đi làm trong lúc bị tiêu chảy hoặc ói mửa và đừng trở lại làm cho tới ít nhất 48 tiếng đồng hồ sau lần đi tiêu lỏng hoặc có cơn ói mửa cuối cùng của quý vị, hoặc theo như được chỉ dẫn bởi chính quyền y tế địa phương. Thường xuyên rửa tay quý vị và rửa cho sạch, điều này sẽ giúp làm giảm khả năng lây nhiễm cho những người khác.

Trẻ em trong các nhà trẻ bị tiêu chảy có thể được chăm sóc riêng trong một khu vực có sự giám sát, tránh xa khỏi những

trẻ khác cho tới khi được cha mẹ các em đến đón về. Trẻ em không nên trở lại nhà trẻ cho tới ít nhất 48 tiếng đồng hồ sau lần đi tiêu lỏng hoặc bị ói mửa lần cuối cùng. Tuy nhiên, hãy kiểm tra lại với chính quyền y tế địa phương trước, vì mỗi chính quyền y tế có các chỉ dẫn riêng của họ về việc khi nào trở lại nhà trẻ, đến trường hoặc đi làm trở lại.

Trẻ em trong các nhà trẻ nên được giám sát bởi người lớn khi các em rửa tay. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #85 Rửa tay cho Cha Mẹ và Trẻ Em](#).

Ngay cả sau khi quý vị thấy đỡ hơn, ký sinh *Giardia* vẫn có thể còn trong phân quý vị cho tới vài tuần và quý vị vẫn có thể lây nhiễm cho những người khác.

Làm thế nào để ngăn ngừa bệnh giardiasis?

- Nếu cộng đồng được thông báo phải đun sôi nước khi dùng nước vòi, đừng coi nhẹ lời khuyên này và hãy làm theo các sự chỉ dẫn.
- Đừng uống nước trên mặt đất từ hồ, ao, sông, suối, lạch hoặc các giếng cạn mà chưa được xử lý. Nước có thể bị nhiễm trùng bởi phân súc vật.
- Khi cắm trại, đừng tiêu tiểu trong vòng 30 thước nơi có nguồn nước.
- Đừng uống sữa hoặc nước cốt trái cây chưa được diệt khuẩn theo phương pháp Pasteur.
- Rửa tay quý vị trước khi ăn hay khi cầm nắm thực phẩm, và sau khi sử dụng nhà vệ sinh, thay tã, hoặc chạm tay vào thú vật.
- Hãy chắc chắn trẻ em, nhất là những em có chơi với thú nuôi, phải thường xuyên rửa tay của mình một cách cẩn thận và trước khi ăn.
- Tránh các thực phẩm chưa nấu chín hoặc nước giải khát được làm bằng nước chưa xử lý sạch, nhất là khi du lịch ra nước ngoài.
- Làm tình an toàn và cố gắng tránh tiếp xúc với phân trong lúc sinh hoạt tình dục.

Các nang ký sinh *Giardia* được lấy ra khỏi nước bằng cách nào?

Nếu nguồn cung cấp nước của quý vị là từ một nguồn trên mặt đất chưa được xử lý, quý vị sẽ cần phải khử trùng nước dùng để uống, làm đá viên, rửa trái cây và rau cải loại ăn sống, pha sữa bột cho em bé, đánh răng hoặc rửa răng giả. Quý vị có thể khử ký sinh *Giardia* bằng cách sử dụng các phương pháp khử trùng sau đây:

1. Nấu chín: Đem nước cho thật sôi ít nhất trong 1 phút. Nếu dùng loại bình nấu nước tự ngắt điện khi sôi, hay chắc chắn nước phải sôi trong 1 phút. Nếu quý vị ở trên độ cao hơn 2,000 thước (6,500 feet) so với mặt nước biển, hãy để nước sôi ít nhất trong 2 phút để khử trùng. Để yên cho nước nguội. Luôn luôn trữ nước sạch của quý vị trong các thùng chứa sạch, loại dùng để chứa thực phẩm hoặc nước. Đun sôi sẽ không tinh lọc sạch nước bị nhiễm trùng nặng hoặc nhiễm nhiều hóa chất.

2. Lọc: Để khử các nang ký sinh *Giardia*, đồ lọc phải có cỡ lỗ nhỏ li ti tuyệt đối là 1 micron hoặc ít hơn, và phải được chứng nhận bởi Hiệp Hội Vệ Sinh Quốc gia (National Sanitation Foundation/NSF) hoặc một cơ quan phía thứ ba được chứng nhận. Một số các đồ lọc nước bình (chẳng hạn như Brita®), sẽ không khử được ký sinh *Giardia*. Một số các hệ thống lọc nước được gắn hẳn vào nguồn cung cấp nước sẽ khử được *Giardia*, nhưng chúng cần được bảo trì thường xuyên và kỹ lưỡng để hoạt động tốt.

3. Xử lý bằng tia cực tím (UV): Các dụng cụ dùng tia cực tím để khử trùng cũng có sẵn. Hãy hỏi các nhà cung cấp máy tinh lọc nước tại địa phương hoặc nhân y tế môi trường tại địa phương quý vị để biết thêm chi tiết. Tương tự như các đồ lọc, dụng cụ lọc bằng tia cực tím phải được chứng nhận bởi cơ quan NSF, hoặc bởi một cơ quan phía thứ ba được công nhận cho việc làm giảm hoặc vô hiệu hóa nang ký sinh.

4. Cách xử lý khác: Các máy cất lọc (distillation) và máy kết hợp (lọc sạch và dùng tia UV) cũng có sẵn. Hãy kiểm tra lại với các nhà cung cấp dụng cụ lọc nước hoặc với nhân viên y tế môi trường tại địa phương quý vị để biết thêm chi tiết.

Điều quan trọng cần biết là ký sinh *Giardia* tương đối kháng chất chlorine, vì vậy xử lý nước bằng chất chlorine thường không có hiệu quả trong việc khử bỏ ký sinh trùng.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về việc khử trùng nước, xin xem [HealthLinkBC File # 49b Khử Trùng Nước Uống](#), hoặc liên lạc với nhân viên y tế môi trường tại địa phương quý vị.

Để có thêm thông tin về việc cấp giấy chứng nhận cho các dụng cụ xử lý, hãy viếng Hội đồng đặc trách về các Tiêu chuẩn của Canada (Standards Council of Canada) tại mạng www.scc.ca/.

Để có thêm thông tin về Hiệp Hội Vệ Sinh Quốc Gia (National Sanitation Foundation/NSF), viếng mạng www.nsf.org.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.

