



Nhiễm Trùng *Giardia* *Giardia Infection*

Giardia là gì?

Giardia là một loại ký sinh trùng nhiễm vào ruột người và thú vật. Khi một người bị bệnh, chứng nhiễm trùng này được gọi là viêm ruột non, hay 'sốt hải ly'. Viêm ruột non thường là bệnh từ nước. *Giardia* là nguyên nhân thông thường gây tiêu chảy tại B.C. và trên thế giới.

Tôi bị nhiễm trùng *Giardia* như thế nào?

Những bọc *Giardia* là các sinh vật khỏe mạnh sống lâu trong môi trường, nhất là trong nước lạnh. Quý vị có thể nuốt phải *Giardia* khi:

- Uống nước trên mặt đất không được khử trùng từ những nguồn như lạch, sông, hồ, hoặc giếng cạn bị ô nhiễm phân người hoặc thú vật; hoặc
- Nuốt phải nước ô nhiễm trong khi bơi trong hồ, ao, lạch, sông, hồ bơi, và bồn nước nóng; hoặc
- Ăn thức ăn bị ô nhiễm.

***Giardia* lan truyền như thế nào?**

Giardia lan truyền khi phân của người hoặc thú nhiễm trùng lọt vào miệng. Trường hợp này có thể xảy ra khi:

- Ăn hoặc uống thức ăn thức uống bị ô nhiễm; hoặc
- Đính phân người bị nhiễm trùng – thí dụ như sau khi thay tã, hoặc trong khi làm tình; hoặc
- Đính phân thú nhai hoặc thú hoang bị nhiễm trùng mà không rửa tay kỹ lưỡng sau đó.

Người bị nhiễm trùng có thể không biết họ truyền nhiễm sang người khác vì họ có thể chỉ có triệu chứng nhẹ hoặc ít triệu chứng.

Viêm ruột non có các triệu chứng gì?

Viêm ruột non có thể gây tiêu chảy, đau bụng, đầy hơi, chướng bụng, đi cầu thường xuyên ra phân lỏng và màu lạt trông như có dầu mỡ, buồn nôn, xuống cân, và mệt mỏi.

Các triệu chứng bắt đầu xuất hiện khoảng bảy đến 10 ngày sau khi bị nhiễm ký sinh trùng này. Các

triệu chứng có thể kéo dài từ ba đến 25 ngày hoặc lâu hơn, và có thể kéo dài nhiều tháng.

Thông thường một người có thể bị nhiễm trùng và không có triệu chứng. Trong một số trường hợp, các triệu chứng có thể tái phát sau khi quý vị đã bắt đầu cảm thấy đỡ hơn. Sau khi bị nhiễm trùng *Giardia* cũng có thể bị viêm khớp và khó hấp thụ mỡ và sinh tố tuy trường hợp này hiếm xảy ra.

Viêm ruột non được chẩn đoán và điều trị như thế nào?

Nếu quý vị nghĩ rằng mình bị viêm ruột non, hãy đến bác sĩ gia đình để xin thử nghiệm, cố vấn và điều trị. Quý vị sẽ được yêu cầu cung cấp một mẫu phân để thử nghiệm. *Giardia* khó phát hiện được do đó quý vị có thể phải cung cấp nhiều mẫu thử nghiệm.

Bác sĩ sẽ quyết định xem có cần điều trị bằng thuốc chống ký sinh trùng hay không. Sau khi quý vị bị nhiễm trùng, quý vị có thể khó tiêu hóa sữa và các sản phẩm từ sữa. Tình trạng này gây ra các triệu chứng tương tự như các triệu chứng bị nhiễm trùng *Giardia* và có thể kéo dài nhiều tuần. Hãy tránh sữa và các sản phẩm từ sữa trong vài tuần và sau đó từ từ dùng trở lại.

Tôi nên làm gì nếu tôi bị nhiễm trùng *Giardia*?

Giardia có trong phân và do đó người bị tiêu chảy không kiểm soát được vấn đề đi cầu thì không nên đi làm hoặc đi học.

Nếu quý vị bị nhiễm trùng *Giardia* thì đừng bơi trong hồ, ao, lạch, sông, hồ bơi và bồn nước nóng trong thời gian quý vị bị tiêu chảy và cho đến ít nhất là 48 tiếng sau khi đã ngưng tiêu chảy.

Nếu quý vị làm việc với thức ăn hoặc là nhân viên chăm sóc sức khỏe thì quý vị có thể truyền nhiễm *Giardia* sang người khác. Đừng đi làm trong thời gian quý vị bị tiêu chảy và chỉ đi làm lại sau 48

tiếng kể từ lần đi cầu ra phân lỏng cuối cùng hoặc lần ói mửa cuối cùng. Hãy rửa tay kỹ lưỡng và thường xuyên, vì như vậy sẽ giúp giảm bớt rủi ro truyền bệnh sang người khác.

Trẻ em trong nhà giữ trẻ bị tiêu chảy có thể được chăm sóc trong một khu vực có giám thị cách ly với các trẻ khác cho đến khi cha mẹ đến đón. Trẻ em không được trở lại nhà giữ trẻ cho đến 48 tiếng kể từ lần đi cầu ra phân lỏng cuối cùng hoặc lần ói mửa cuối cùng. Trẻ em trong nhà giữ trẻ phải được người lớn giám thị khi trẻ rửa tay.

Nếu quý vị hồi phục mà không cần điều trị, quý vị có thể đi cầu ra phân có *Giardia* trong nhiều tháng và có thể truyền nhiễm sang người khác. Sau khi dùng phòng vệ sinh và trước khi ăn hoặc nấu nướng, hãy rửa tay kỹ bằng xà bông lỏng và nước.

Có thể ngừa viêm ruột non như thế nào?

- Nếu Viên Chức Sức Khỏe Y Tế địa phương đã đưa ra Khuyến Cáo Đun Sôi Nước (Boil Water Advisory) hoặc thông báo cho hệ thống nước cộng đồng của quý vị, đừng coi thường khuyến cáo đó.
- Đừng uống nước trên mặt đất chưa khử trùng từ suối, lạch, sông, hồ, ao hoặc giếng cạn. Nước từ những nguồn này có thể bị ô nhiễm phân thú vật. Khi đi cắm trại, đừng đi vệ sinh cách một nguồn nước trong vòng 100 bộ (khoảng 30 thước).
- Đừng uống sữa hoặc nước trái cây không được khử trùng bằng phương pháp Pasteur.
- **Rửa tay** trước khi ăn hoặc cầm thức ăn, và sau khi sử dụng phòng vệ sinh, thay tã, sờ vào thú vật.
- Nhớ cho trẻ em, nhất là trẻ sờ vào thú trong nhà, rửa tay kỹ lưỡng trước khi ăn và đều đặn.
- Tránh để dính phân khi làm tình.

Làm thế nào để loại bỏ những bọc *Giardia* ra khỏi nước?

1. **Đun sôi:** Đun sôi hoặc lọc nước dùng để uống, làm nước đá, rửa trái cây và rau sống, pha sữa formula cho em bé, đánh răng hoặc xúc răng giả hoặc kính áp tròng. Hãy đun nước sôi sùng sục ít nhất là một phút rồi để nguội. Ở những nơi cao hơn 2,000 thước (6,562 bộ) quý vị nên đun sôi nước ít nhất hai phút để khử trùng. Đun sôi sẽ không làm tinh khiết được nước bị

ô nhiễm nặng hoặc bị ô nhiễm hóa chất.

2. **Lọc:** Muốn loại bỏ những bọc *Giardia*, các bộ lọc phải có lỗ nhỏ có kích thước tuyệt đối là một micron hoặc được một tổ chức như National Standards Foundation (NSF) chứng nhận có khả năng loại bỏ được bọc vi trùng. Các bộ lọc nước loại gắn trong bình sẽ không loại bỏ được *Giardia*. Một số hệ thống lọc nước gắn sẵn cố định sẽ loại bỏ được *Giardia*, nhưng cần phải được bảo trì thường lệ và kỹ lưỡng thì mới có hiệu quả. Tin tức về việc chứng nhận các khí cụ lọc nước có đăng tại www.scc.ca/.

Thuốc tẩy chlorine tương đối không có hiệu quả nhiều đối với ký sinh trùng *Giardia*. Nếu quý vị không có cách nào khác, quý vị có thể thử khử trùng nước bằng thuốc tẩy trong nhà không có mùi thơm. Pha hai giọt thuốc tẩy trong mỗi lít (chín giọt thuốc tẩy trong mỗi ga lông Anh) nước chưa khử trùng. Nên khuấy nước có pha thuốc tẩy và để yên ít nhất 30 phút trước khi dùng. Tăng gấp đôi lượng thuốc tẩy nếu nước đục.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy liên lạc với Viên Chức Sức Khỏe Môi Trường.



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 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.