

## Nhiễm Ký Sinh Trùng *Giardia* *Giardia Infection*

### *Giardia* là gì?

*Giardia* là một ký sinh trùng gây nhiễm trùng ruột ở người và súc vật. Khi một người bị bệnh, sự nhiễm trùng được gọi là giardiasis, hoặc ‘sốt hải ly (beaver fever)’.

Nhiễm ký sinh *Giardia* (Giardiasis) là một trong các nguyên nhân phổ biến gây nhiễm trùng khiến tiêu chảy kéo dài hơn 2 tuần. Đây là 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.

### Tôi có thể bị nhiễm ký sinh *Giardia* bằng cách nào?

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 bằng phân qua đường miệng là khi các phân tử 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 ao hồ, suối lạch. Quý vị có thể trở nên bị nhiễm bệnh nếu quý vị uống nước hoặc vô tình uống nước trong khi đang bơi lội. Quý vị cũng có thể bị nhiễm bệnh khi ăn thực phẩm còn sống hoặc có nhiễm nang ký sinh mà chưa làm thật chín.

Ký sinh *Giardia* cũng có thể lây từ người này sang người khác 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 vệ sinh một mình. Các trẻ này cũng có thể lây bệnh sang cho những người khác trong gia đình của các em.

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

### Các triệu chứng của việc bị nhiễm ký sinh *Giardia* là gì?

Giardiasis có thể gây tiêu chảy, làm đau quặn bụng, đầy hơi, sinh bọt, 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 1 đến 3 tuần 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.

Tuy hiếm, bệnh giardiasis có thể khiến cơ thể quý vị gặp khó khăn hấp thu dưỡng chất. Điều này có thể kéo dài trong vài tuần hoặc vài tháng. Một số người bị nhiễm ký sinh *Giardia* sau này có thể gặp khó khăn trong việc tiêu hóa sữa và các sản phẩm sữa (cũng còn được gọi là không dung nạp chất lactose).

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

Nếu quý vị nghĩ mình bị bệnh giardiasis, hãy gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của 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 trùng *Giardia* khó phát hiện vì vậy quý vị có thể phải nộp nhiều hơn 1 mẫu phân.

Một số tình trạng nhiễm ký sinh *Giardia* sẽ đỡ hơn mà không cần phải điều trị. Chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ quyết định có cần phải điều trị bằng thuốc kháng ký sinh hay không.

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

*Giardia* 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 trùng *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 ới mưa cho tới ít nhất 48 tiếng sau khi đã ngưng tiêu chảy và/hoặc ới mưa, hoặc theo như được chỉ dẫn bởi chính quyền y tế tại địa phương quý vị. Điều này sẽ giúp bảo đảm những người đi bơi khác không trở nên bị lây nhiễm.

Rửa tay cho kỹ bằng xà phòng và nước sau khi đi vệ sinh và trước khi ăn hoặc chế biến thức ăn. Dùng giấy lau tay loại vứt đi sau khi dùng để lau tay.

Nếu quý vị là người chế biến thức ăn hoặc nhân viên y tế, quý vị có thể lây ký sinh *Giardia* cho những người khác. Đừng đi làm trong lúc bị tiêu chảy hoặc ới mưa và đừng trở lại làm cho tới ít nhất 48 tiếng đồng hồ sau lần đi tiêu lỏng hoặc bị ới mưa cuối cùng của quý vị (điều nào bị sau cùng), hoặc theo như được chỉ dẫn bởi chính quyền y tế địa

phương. Thường xuyên rửa tay 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 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 ói mửa lần chót (điều nào bị sau cùng). Tuy nhiên, hãy kiểm 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 cơ sở giữ trẻ nên được theo dõi bởi người lớn khi các em rửa tay. Để biết thêm thông tin về việc rửa tay đúng cách, 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 cho những người khác.

## Làm thế nào để ngăn ngừa giardiasis?

Để giúp ngăn ngừa giardiasis, hãy làm theo lời khuyên sau đây:

- Nếu cộng đồng được thông báo phải đun sôi nước khi dùng nước máy, đừng coi nhẹ lời khuyên này và hãy làm theo các chỉ dẫn.
- Đừng uống nước trên mặt đất từ hồ, ao, sông, suối, lạch hoặc các giếng cạn có rủi ro chứa các mầm gây bệnh chưa được xử lý. Nước có thể bị nhiễm phân súc vật.
- Khi cắm trại, đừng tiêu tiểu trong vòng 30 thước nơi có nguồn nước.
- Không uống sữa hoặc nước ép trái cây chưa được tiệt trùng theo phương pháp Pasteur.
- Rửa tay trước khi ăn hoặc trước khi chế biến thực phẩm.
- Rửa tay sau khi đi nhà vệ sinh, thay tã, hoặc chạm tay vào thú vật.
- Hãy bảo đảm trẻ em, nhất là những em có chơi với thú nuôi, phải rửa tay cẩn thận trước khi ăn và rửa tay thường xuyên.
- 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 hoặc từ nước trên mặt đất có rủi ro chứa các mầm vi trùng, quý vị sẽ cần phải khử trùng nước dùng để uống, làm nước đá, rửa trái cây và rau cải ăn sống,

pha sữa bột cho em bé bú, đánh răng hoặc rửa răng giả. Quý vị có thể khử ký sinh *Giardia* bằng cách dùng các phương pháp khử trùng sau đây:

- **Đun sôi:** Để 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 đun sôi nước ít nhất trong 2 phút để khử trùng. Để nước nguội. Luôn luôn trữ nước sạch của quý vị trong các bình 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.
- **Lọc:** Để khử nang ký sinh *Giardia*, đồ lọc phải có cỡ lỗ nhỏ li ti tuyệt đối là 1 micron hoặc nhỏ hơn, và phải được chứng nhận bởi Hội Vệ Sinh Quốc Gia (National Sanitation Foundation/NSF) hoặc một cơ quan thứ ba 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.
- **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 quốc tế NSF, hoặc bởi một cơ quan thứ ba có thẩm quyền chứng nhận cho việc lấy ra hoặc vô hiệu hóa nang ký sinh.
- **Cách xử lý khác:** Các thiết bị tinh lọc (distillation) và máy kết hợp (lọc sạch và dùng tia tử ngoại UV) cũng có sẵn. Hãy hỏi các nhà cung cấp dụng cụ lọc nước hoặc với nhân viên y tế môi trường tại địa phương quý vị để biết thêm thông tin.

Điều quan trọng cần biết 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 biết thêm thông tin về Hội Vệ Sinh Quốc Gia (NSF), xin truy cập mạng [www.nsf.org](http://www.nsf.org).



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.