

Bệnh Tiêu Chảy của Người Du Lịch Traveller's Diarrhea

Bệnh tiêu chảy của người du lịch là mối lo ngại về sức khỏe phổ biến nhất ảnh hưởng những người du lịch đến các quốc gia vùng nhiệt đới. Hàng năm có khoảng từ 20% đến 50% khách du lịch quốc tế (khoảng 10 triệu người) bị bệnh tiêu chảy.

Những người có nhiều rủi ro bao gồm những người lớn còn trẻ cũng như những người với hệ miễn dịch bị ức chế, bị các bệnh về đường tiêu hóa, bị bệnh tiểu đường, hoặc những người uống thuốc H-2 (blockers) hoặc các thuốc làm giảm độ axit trong dạ dày. Nam và nữ đều có cùng mức tỷ lệ bệnh tương tự.

Bệnh tiêu chảy của người du lịch là gì?

Bệnh tiêu chảy của người du lịch là tình trạng đi tiêu thường xuyên, phân lỏng, hoặc đi tiêu ra nước do ăn thức ăn hoặc uống nước nhiễm trùng. Các triệu chứng có thể bao gồm buồn nôn, ói mửa, đau quặn bụng, bụng đầy hơi và cảm thấy không khỏe. Các triệu chứng có thể bắt đầu đột ngột và kéo dài từ 3 đến 5 ngày.

Nguyên nhân phổ biến nhất của bệnh tiêu chảy ở người du lịch là do thực phẩm hoặc nước uống bị nhiễm vi khuẩn có tên gọi *E. coli* gây độc tố (Enterotoxigenic *E. coli*, viết tắt ETEC). Các vi khuẩn này tìm thấy có trong phân (phần) của những người bị nhiễm bệnh. Những người sau khi dùng nhà vệ sinh mà không rửa tay đúng cách có thể truyền vi khuẩn sang cho những người khác qua việc chế biến thức ăn hoặc chạm tay vào miệng. Nước chưa được xử lý trở nên bị nhiễm bẩn bởi công rãnh hoặc phân súc vật cũng có thể là một nguyên nhân của bệnh khi nước được dùng để chế biến thực phẩm, để uống, để bơi lội hoặc cho các sinh hoạt khác khi nuốt nước vào bụng.

Để biết thêm thông tin về việc rửa tay, xin xem [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Chân Đứng Su Lây Lan của Ví Trùng](#).

Làm thế nào tôi có thể ngăn ngừa bệnh tiêu chảy của người du lịch?

Thuốc chủng ngừa có sẵn để giúp bảo vệ chống lại bệnh tiêu chảy ở người du lịch gây nên bởi *E. Coli* gây độc tố (ETEC).

Thuốc cũng bảo vệ chống lại bệnh dịch tả. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #41k Thuốc Ngừa Bệnh Tiêu Chảy và Dịch Tả cho Người Du Lịch](#).

Thuốc chủng ngừa hiện thời chỉ bảo vệ chống lại 1 loại vi khuẩn gây bệnh tiêu chảy ở người du lịch, vì vậy thực hiện các biện pháp vệ sinh cá nhân tốt (rửa tay) và thận trọng với những gì quý vị ăn hoặc uống là những cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh tiêu chảy của người du lịch.

Các mẹo vặt sau đây có thể giúp quý vị được khỏe mạnh trong lúc du lịch.

Nên:

- Ăn thực phẩm đã được nấu thật chín
- Dùng nước đóng chai hoặc nước đã được làm sạch để đánh răng
- Uống nước đóng chai, các loại nước giải khát đóng chai, hoặc thức uống được làm với nước đã được xử lý sạch
- Rửa và gọt vỏ trái cây và rau củ của chính mình bằng nước đóng chai hoặc đã được làm sạch
- Hãy chắc chắn chỉ dùng các sản phẩm của sữa như sữa, phô mai hoặc sữa chua đã được khử trùng theo phương pháp Pasteur và để lạnh. Nếu nghi ngờ, tránh dùng chúng

Không:

- Uống nước sông suối, nước trên mặt đất, hoặc nước đọng trừ khi nó đã được xử lý sạch
- Uống nước vòi hoặc cho thêm nước đá vào thức uống của quý vị
- Ăn thức ăn còn thừa hoặc thực phẩm ở các nhà hàng tự phục vụ (buffet) để ngoài không khí và đã không được để lạnh trong một thời gian dài hoặc không được cất giữ đúng mức
- Ăn tại các nhà hàng tự phục vụ không dùng nắp để đậy thức ăn
- Ăn thực phẩm còn chưa nấu chín hẳn hoặc thịt, cá hoặc hải sản vỏ cứng còn sống
- Ăn thực phẩm bán ngoài đường phố
- Ăn rau củ sống, xà lách, hoặc trái cây mà không thể gọt vỏ chẳng hạn như nho hoặc dâu tây

- Ăn trái cây hoặc rau cải nếu vỏ bị bể hoặc bị dập.
- Ăn dưa hấu vì chúng có thể đã được bơm nước vào để làm cho nặng ký hơn.
- Ăn các loại thức ăn tráng miệng có sữa béo, các loại sữa trứng (custards), kem mousse, xốt trứng (mayonnaise), hoặc xốt kiểu Hòa Lan (hollandaise) mà có thể đã không được trữ lạnh đúng mức.

Làm thế nào để tôi làm sạch nước uống?

Có một vài cách làm sạch để nước uống được an toàn.

Xử lý bằng nhiệt

Đun nước cho sôi ít nhất trong 1 phút để khử trùng. Để nguội xuống bằng với nhiệt độ trong phòng trong một bình đựng có nắp đậy. Ở các độ cao hơn 2,000 mét (6,500 feet), đun sôi nước ít nhất trong 2 phút, vì nước sôi ở nhiệt độ thấp hơn khi ở trên cao.

Thuốc tẩy gia dụng (chứa từ 4 đến 6% chất clo)

Pha 1 giọt vào mỗi lít nước trong, hoặc 4 giọt cho mỗi lít nước đục mờ. Trước tiên lọc bỏ nước đục qua miếng vải sạch. Lắc đều và để yên trong 30 phút. Cách này sẽ có hiệu quả chống lại hầu hết siêu vi trùng và vi khuẩn, nhưng nói chung không có hiệu quả chống lại ký sinh trùng cryptosporidium.

Cồn iốt (tincture of iodine) (2.5%)

Cho 5 giọt vào mỗi lít nước trong, hoặc 10 giọt vào mỗi lít nước đục, mờ. Để yên ít nhất trong 30 phút. Phụ nữ có thai, trẻ em, những người bị các vấn đề về tuyến giáp trạng, hoặc được biết là nhạy cảm với chất iốt (iodine) thì không nên dùng các giọt iodine để khử trùng nước.

Các thiết bị thương mại dùng để xử lý nước loại có sẵn để dùng, thuốc nhỏ giọt hoặc thuốc viên.

Các sản phẩm xử lý nước khác nhau kết hợp hóa chất, cơ khí hoặc tia phóng xạ cực tím (UV) có sẵn để bán tại các tiệm thuốc tây hoặc các cửa hàng bán dụng cụ thể thao của Canada. Hãy đọc nhãn để bảo đảm sản phẩm đó sẽ diệt vi khuẩn, siêu vi trùng, và ký sinh trùng, và làm theo các chỉ dẫn ghi trên bao bì.

Để biết thêm thông tin về việc khử trùng nước uống tại nhà và khi quý vị đi du lịch, xin xem [HealthLinkBC File #49b Khử Trùng Nước Uống](#).

Làm thế nào để tôi trị bệnh tiêu chảy của người du lịch?

Nước uống

Sự điều trị quan trọng nhất cho bệnh tiêu chảy là bù đắp nước mà cơ thể quý vị bị mất. Các chất dịch này phải được thay bằng cách uống nước trong, chẳng hạn như

nước đóng chai, trong thời gian từ 24 đến 48 tiếng đồng hồ.

Nước uống có chất muối để tái phục hồi sự mất nước của cơ thể (oral rehydration salt, viết tắt ORS)

Nếu bị tiêu chảy nghiêm trọng hoặc bệnh không đỡ hơn sau 24 tiếng đồng hồ, hãy bắt đầu uống những loại nước để bù chất điện giải (electrolytes) hoặc muối của cơ thể bị mất. Dùng thức uống loại đóng gói sẵn có muối để tái phục hồi nước cho cơ thể (ORS) chẳng hạn như Gastrolyte®. Nếu quý vị không có gói ORS để pha uống, quý vị có thể tự pha lấy theo công thức dưới đây:

- Ly #1 - 8 oz nước ép trái cây, ½ muỗng cà phê xi-rô bắp, đường hoặc mật ong, một nhúm muối ăn
- Ly #2 - 8 oz nước đóng chai hoặc nước đóng chai có ga, ¼ muỗng cà phê bột baking soda

Uống một ít từ ly #1 và một ít từ ly #2. Lặp lại cho đến khi quý vị không còn khát nữa.

Không cho trẻ em dưới 12 tuổi uống loại nước tự pha tại nhà này. Các nước uống tái lập nước cho cơ thể loại đóng gói sẵn có bán tại hầu hết các quốc gia và có thể được dùng để ngăn ngừa hoặc chữa trị sự mất nước của cơ thể ở trẻ em dưới 12 tuổi.

Thực phẩm

Nếu quý vị không đói, hãy uống chất lỏng. Khi quý vị cảm thấy đỡ hơn, bắt đầu ăn từ từ với số lượng nhỏ các loại thức ăn nhạt, dễ tiêu chẳng hạn như chuối, bánh bích quy giòn, cà rốt, hoặc cơm. Tránh ăn hay uống những thứ có thể gây khó chịu cho dạ dày của quý vị, chẳng hạn như rượu, cà phê, trà đậm, thức ăn cay, thực phẩm nhiều dầu mỡ, và các sản phẩm làm từ sữa.

Thuốc men

Một số loại thuốc có thể được đề nghị dùng để trị bệnh tiêu chảy của người du lịch. Để biết thêm thông tin, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Khi nào tôi nên liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe?

Liên lạc với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có các triệu chứng này:

- Sốt cao
- Trong phân có máu hoặc mủ
- Các dấu hiệu bị mất nước cơ thể chẳng hạn như miệng khô, mạch đập nhanh, tiểu ít hoặc nước tiểu đậm màu
- Nếu việc tiêu chảy không ngưng trong vòng từ 48 đến 72 tiếng đồng hồ

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng 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 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.