



Nhiễm Trùng *Cryptosporidium* *Cryptosporidium* Infection

***Cryptosporidium* là gì?**

Cryptosporidium là một ký sinh trùng gây nhiễm trùng đường ruột. Khi quý vị bị bệnh do nhiễm trùng, bệnh được gọi là cryptosporidiosis. Triệu chứng phổ biến nhất liên hệ đến việc bị nhiễm trùng *Cryptosporidium* là tiêu chảy.

Con số những người bị bệnh tại B.C. do nhiễm trùng *Cryptosporidium* đã giảm trong những năm gần đây.

Làm thế nào tôi có thể trở nên bị nhiễm trùng *Cryptosporidium*?

Cryptosporidium có thể lây lan qua nước, thực phẩm, hoặc lây qua miệng bằng phân của một người hoặc một con thú nhiễm trùng. Truyền lây phân bằng đường miệng là khi nuốt vào bụng các phân tử phân nhiễm trùng. Các loài động vật có vú (ví dụ như súc vật nông trại), chim, cá và các loài bò sát có thể mang ký sinh trùng *Cryptosporidium*.

Nước nhiễm trùng là một nguồn lây lan chủ yếu của bệnh cryptosporidiosis. *Cryptosporidium* có thể sống sót trong hồ, ao, sông, suối và lạch. Quý vị có thể bị nhiễm trùng nếu quý vị uống hoặc vô tình nuốt phải nước trong lúc đang bơi.

Quý vị cũng có thể trở nên bị nhiễm trùng khi ăn thực phẩm còn sống hoặc nấu chưa chín mà có chứa ký sinh trùng *Cryptosporidium*.

Cryptosporidium cũng có thể lây từ người này sang người khác ở những nơi không kiểm soát được việc tiêu tiêu và vấn đề vệ sinh kém, chẳng hạn như các trung tâm giữ trẻ. Rủi ro lớn nhất là cho các trẻ em nhỏ chưa được tập đi nhà vệ sinh một mình. Các trẻ em này cũng có thể lây bệnh sang cho những người khác trong gia đình của các em.

Các triệu chứng của cryptosporidiosis là gì?

Cryptosporidiosis có thể gây tiêu chảy thường xuyên, đau quặn bụng, buồn nôn, ói mửa, sốt nhẹ và cơ thể bị mất nước. Tuy nhiên, quý vị có thể bị nhiễm trùng và không có các triệu chứng nào cả.

Các triệu chứng điển hình bắt đầu từ 2 đến 10 ngày sau khi tiếp xúc với ký sinh trùng, với thời gian trung bình khoảng 7 ngày. Các triệu chứng thường kéo dài từ 1 đến 2 tuần ở những người nói chung khỏe mạnh.

Trong một vài trường hợp, các triệu chứng có thể trở lại sau khi quý vị đã bắt đầu thấy đỡ hơn.

Sự nhiễm trùng có thể kéo dài lâu hơn ở những người có hệ miễn dịch suy yếu. Những người có siêu vi trùng gây bệnh liệt kháng ở người (HIV), những người đã được cấy ghép nội tạng hoặc tủy xương, và những người đã điều trị bệnh ung thư có thể bị những sự nhiễm trùng nghiêm trọng. Trẻ nhỏ và người già có nhiều rủi ro bị mất nước cơ thể hơn.

Cryptosporidiosis được chẩn đoán và điều trị như thế nào?

Nếu quý vị nghĩ mình bị bệnh cryptosporidiosis, hoặc bị bất cứ sự tiêu chảy hay ói mửa dai dẳng nào, hãy gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Quý vị có thể sẽ được yêu cầu nộp một mẫu phân để làm xét nghiệm. Ký sinh trùng *Cryptosporidium* khó để tìm ra vì vậy quý vị có thể phải nộp nhiều hơn một mẫu phân để thử.

Chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ quyết định có cần điều trị bằng thuốc hay không. Những người bị bệnh cryptosporidiosis nên uống nhiều nước để tránh việc cơ thể bị mất nước.

Tôi phải làm gì nếu bị nhiễm *Cryptosporidium*?

Cryptosporidium lây qua phân; vì vậy những người bị tiêu chảy không thể kiểm soát sự tiêu tiêu của mình không nên đi làm hoặc đến trường. Nếu quý vị bị nhiễm *Cryptosporidium*, đừng bơi lội nơi công cộng, chẳng hạn như: hồ, ao, sông, suối, các hồ bơi hoặc các bồn ngâm nước nóng trong lúc quý vị bị tiêu chảy hay đang ói mửa, ít nhất trong 48 tiếng sau khi đã ngưng tiêu chảy và/hay ói mửa, hoặc theo như được chỉ dẫn bởi chính quyền y tế tại địa phương quý vị. Tránh việc này sẽ giúp bảo đảm những người bơi lội khác không trở nên bị nhiễm bệnh.

Nếu quý vị là người chế biến thực phẩm hoặc nhân viên chăm sóc sức khỏe, quý vị có thể lây *Cryptosporidium* sang cho những người khác. Đừng đi làm trong lúc quý vị bị tiêu chảy hoặc đã ói mửa, và không trở lại làm cho đến ít nhất 48 tiếng đồng hồ sau khi quý vị tiêu chảy hay ói mửa lần chót, hoặc theo như được chỉ dẫn bởi chính quyền y tế tại địa phương quý vị. Hãy rửa tay cho kỹ và thường xuyên, điều này sẽ giúp giảm bớt việc lây nhiễm cho những người khác.

Trẻ em ở nhà trẻ bị tiêu chảy có thể được chăm sóc ở một khu vực được giám thị riêng tránh khỏi các trẻ em khác cho đến khi được cha mẹ đến đón về. Trẻ em không nên quay lại nhà trẻ cho đến ít nhất 48 tiếng sau khi đi tiêu chảy hay ói mửa lần chót, hoặc theo như được chỉ dẫn bởi chính quyền y tế tại địa phương quý vị.

Trẻ em tại các nhà trẻ phải được giám thị bởi một người lớn khi các em rửa tay. Để biết thêm chi tiết, xin xem [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Chân Đứng Sư Lây Lan của Vi Trùng](#).

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

Làm thế nào để có thể ngăn ngừa bệnh cryptosporidiosis?

- Nếu Thông Báo Phải Đun Sôi Nước đã được đưa ra cho hệ thống nước trong cộng đồng của quý vị, hãy nghiêm chỉnh chấp hành và làm theo các chỉ dẫn được cung cấp
- Nếu quý vị có một hệ miễn dịch suy yếu, quý vị nên thảo luận rủi ro của việc bị nhiễm bệnh cryptosporidiosis với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Điều này bao gồm những người sinh ra có các bệnh ảnh hưởng nghiêm trọng đến hệ miễn dịch của họ; những người bị nhiễm HIV có số CD4+ ít hơn 100 tế bào/mm³; các bệnh nhân ung thư máu; và những người được cấy ghép tế bào gốc. Những người có hệ miễn dịch suy yếu có thể luôn luôn bị rủi ro với các hệ thống nước trên mặt đất mà không được lọc hoặc khử trùng. Xin xem [HealthlinkBC File #56 Ngừa Các Bệnh Do Dùng Nước Nhiễm Trùng Cho Những Người với Hệ Miễn Dịch Suy Yếu](#)
- Không uống nước trên mặt đất từ một con suối, lạch, sông, hồ, ao hoặc giếng cạn mà chưa được làm sạch. Nước có khả năng bị nhiễm phân súc vật
- Khi cắm trại, không tiêu tiểu trong vòng 30 thước nơi có nguồn nước
- Không uống sữa hoặc nước ép trái cây chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur
- Rửa tay trước khi ăn và khi làm thức ăn, và sau khi đi nhà vệ sinh, thay tã, hoặc chạm tay vào các con thú
- Hãy chắc chắn trẻ em, nhất là những em sau khi sờ tay vào các con thú, phải thường xuyên rửa tay một cách cẩn thận và rửa tay trước khi ăn
- Tránh thức ăn nấu chưa chín hoặc uống nước chế biến từ nước chưa được làm sạch, nhất là khi du lịch nước ngoài
- Thực hiện các phương pháp làm tình an toàn và tránh tiếp xúc với phân trong sinh hoạt tình dục
- Luôn luôn tắm sạch trước và sau khi sử dụng các hồ bơi công cộng

Làm thế nào để có thể loại *Cryptosporidium* ra khỏi nước?

Nếu nguồn cung cấp nước của quý vị là từ một nguồn nước trên mặt đất chưa được xử lý, quý vị sẽ cần phải khử trùng nước dùng để uống, để làm nước đá, rửa trái cây hoặc rau cải chưa nấu chín, pha sữa em bé, đánh răng hoặc rửa răng giả. Quý vị có thể khử *Cryptosporidium* bằng cách dùng các phương pháp khử trùng sau đây:

Đun sôi nước

Nấu nước cho thật sôi ít nhất trong 1 phút. Nếu quý vị ở độ cao hơn 2,000 thước (6,500 feet) so với mặt nước biển, hãy đun nước sôi ít nhất trong 2 phút. Để nước nguội. Luôn luôn trữ nước sạch của quý vị trong các bình chứa được dùng để chứa thực phẩm hoặc nước uống. Đun sôi sẽ không làm sạch nước bị nhiễm trùng nặng hoặc có nhiều hóa chất.

Lọc nước

Để khử các nang ký sinh *Cryptosporidium*, các đồ lọc nước phải có cỡ lỗ nhỏ tuyệt đối 1 micron hoặc nhỏ hơn, và phải được chứng nhận bởi Hiệp Hội Vệ Sinh Quốc Gia (National Sanitation Foundation, viết tắt NSF) hoặc một cơ quan khác được chứng nhận trong việc loại bỏ nang ký sinh.

Hầu hết các đồ lọc nước bình sẽ không loại bỏ được *Cryptosporidium*. Một số các hệ thống lọc nước được gắn hẳn vào trong hệ thống nước sẽ khử được *Cryptosporidium*, nhưng chúng cần phải được bảo trì thường xuyên và kỹ lưỡng để hoạt động tốt.

Xử lý bằng tia cực tím (UV)

Các thiết bị UV dùng để khử trùng cũng có sẵn. Hãy kiểm tra với các nhà cung cấp thiết bị lọc nước tại địa phương hoặc với viên chức y tế môi trường tại địa phương quý vị để biết thêm chi tiết. Thiết bị xử lý nước phải được chứng nhận bởi NSF hoặc một cơ quan được chứng nhận trong việc khử hoặc vô hiệu hóa nang ký sinh.

Cách xử lý khác

Các thiết bị chưng cất và thiết bị loại kết hợp (vừa lọc vừa xử lý nước bằng tia cực tím) thì cũng có sẵn. Hãy kiểm tra với các nhà cung cấp thiết bị lọc nước tại địa phương hoặc với viên chức y tế môi trường tại địa phương quý vị để biết thêm chi tiết.

Điều quan trọng nên nhớ *Cryptosporidium* kháng chất clo (chlorine) vì vậy xử lý nước bằng chất clo thường không hiệu quả để loại bỏ ký sinh trùng. Hãy hỏi nhà cung cấp nước của quý vị xem việc xử lý nước của quý vị có hiệu quả loại bỏ *Cryptosporidium* hay không. Chỉ khử trùng bằng clo không thôi thì không hiệu quả.

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 viên chức y tế môi trường tại địa phương quý vị.

Để có thông tin về việc chứng nhận các thiết bị xử lý nước, truy cập Hội Đồng Các Tiêu Chuẩn của Canada (Standards Council of Canada) tại www.scc.ca.

Để biết thêm thông tin về Hiệp Hội Vệ Sinh Quốc Gia, truy cập www.nsf.org.

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.