



## Chứng Ngứa Của Người Bơi Lội Swimmer's Itch

### Chứng ngứa của người bơi lội là gì?

Chứng ngứa của người bơi lội là sự tạm thời nổi mẩn đỏ ngứa gây nên bởi các ký sinh trùng nhỏ giống như giun được gọi là schistosomes (shiss-toe-soams). Schistosomes là các ký sinh trùng sống trong cơ thể của ốc sên và trong máu các loài động vật có vú dưới nước, vịt hoặc các loại thủy cầm khác. Trong chu kỳ sống của chúng, ấu trùng schistosome rời cơ thể ốc sên và bơi gần mặt nước, tìm chim và các loài động vật có vú khác bám vào để sống.

### Tôi có thể bị nhiễm chứng ngứa của người bơi lội như thế nào?

Thỉnh thoảng ấu trùng có thể bám nhầm vào da quý vị nếu quý vị đang bơi hoặc lội trong nước. Ấu trùng chui sâu vào dưới da quý vị, tuy nhiên, chúng không thể sống ở người và sẽ chết hầu như ngay lập tức. Sự phản ứng với các ấu trùng nhỏ xíu dưới da gây ra chứng ngứa của người bơi lội.

Chứng ngứa của người bơi lội không thể lây từ người này sang người khác.

### Các ký sinh trùng này được tìm thấy ở đâu?

Các ký sinh trùng này có thể thường được tìm thấy trong nhiều hồ, ao, và các vùng nước duyên hải tại British Columbia vào những tháng hè ấm áp. Ấu trùng nhỏ xíu thường được tìm thấy nổi gần bề mặt nước và dọc các bờ hồ và các vùng nước khác.

Tuy không rất phổ biến, các trường hợp chứng ngứa của người bơi lội cũng đã được báo cáo tại các bãi biển ở miền duyên hải B.C.

### Ai có nhiều rủi ro bị chứng ngứa của người bơi lội hơn?

Trẻ em nhỏ lội nước và chơi tát nước ở những chỗ cạn của hồ và ao có thể có nhiều rủi ro hơn vì:

- Trẻ lúc nào cũng bị ướt, không lau khô người hoàn toàn.
- Trẻ thường chơi cạnh bờ nước nơi các ký sinh trùng này hiện diện.
- Da của các trẻ em nhỏ có thể nhạy cảm hơn so với da của người lớn.

### Làm thế nào để tôi có thể tránh chứng ngứa của người bơi lội?

Không có cách nào chắc chắn để tránh được hoàn toàn chứng ngứa của người bơi lội, trừ khi quý vị tránh các hồ, ao, hoặc bãi tắm. Tuy nhiên, có một số biện pháp để phòng quý vị có thể thực hiện:

- Hỏi các du khách khác đã đến khu vực đó, các viên chức y tế địa phương, hoặc các nhân viên của công viên về tình trạng nước trước khi xuống tắm tại bất cứ hồ, ao hoặc bãi tắm nào.
- Để ý các bảng khuyến cáo tại các bãi tắm, các hồ và khu cắm trại công cộng cho biết có thể có chứng ngứa của người bơi lội. Không phải bãi tắm nào cũng đều có bảng khuyến cáo về chứng ngứa của người bơi lội. Nếu quý vị không biết chắc về tình trạng nước, hãy tránh các khu vực có nhiều cỏ dại. Có thể có nhiều ốc và ấu trùng chung quanh các cây cỏ.
- Dùng cầu tàu hoặc bến tàu để xuống nước có thể giúp giảm thiểu rủi ro tiếp xúc của quý vị vì ấu trùng thường có nhiều ở gần bờ hơn. Hãy chắc chắn là các cấu trúc này được chấp thuận để bơi lội và không lặn vào các vùng nước nào không biết rõ. Xin xem [HealthLinkBC File #39 Các](#)

[Hướng Dẫn An Toàn cho Những Người Bơi Lội](#) hoặc liên lạc Hội Cứu Mạng (Lifesaving Society) tại [www.lifesaving.bc.ca](http://www.lifesaving.bc.ca) để biết thêm thông tin về việc bơi lội an toàn và tránh bị chết đuối.

- Thoa thuốc chống nắng trước khi tắm. Điều này có thể giúp giảm thiểu số ấu trùng chui vào da quý vị.
- Dùng khăn lau khô người ngay khi quý vị vừa lên bờ. Nếu có thể, hãy tắm lại bằng vòi sen và lau khô người ngay. Tuy nhiên, tắm vòi sen sẽ không làm trôi đi bất cứ ấu trùng nào đã chui vào dưới da của quý vị.

### Các triệu chứng là gì?

Các triệu chứng có thể từ bị khó chịu nhẹ đến bị nổi mẩn đỏ ngứa ngáy nghiêm trọng. Gãi có thể làm đau nhiều và bị sưng, hoặc làm cho da quý vị trở nên bị nhiễm trùng. Mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng của quý vị sẽ tùy thuộc vào việc có bao nhiêu ấu trùng trên da quý vị, và mức nhạy cảm của quý vị đối với các ấu trùng này. Các triệu chứng thường có khuynh hướng nặng hơn sau khi tiếp xúc nhiều lần.

Khi quý vị bắt đầu lau khô người và ấu trùng bắt đầu chui vào bên trong da quý vị, quý vị có thể cảm thấy bị ngứa lẫn tẩn. Các chấm đỏ, nhỏ như đầu kim sẽ xuất hiện và trong vài giờ sẽ nổi đỏ, lớn hơn. Khi các chấm đỏ này nổi lớn hơn, cảm giác lẫn tẩn sẽ trở nên ngứa nhiều.

### Các triệu chứng kéo dài trong thời gian bao lâu?

Da có thể nổi mẩn đỏ trong vòng 12 giờ sau khi bị nhiễm trùng. Phản ứng có thể kéo dài từ 2 đến 5 ngày và các triệu chứng có thể kéo dài lâu đến 2 tuần.

Các sự nhiễm trùng lặp đi lặp lại nhiều lần thường nặng hơn vì người ta trở nên nhạy cảm hơn với ấu trùng và sẽ bị các phản ứng nặng hơn mỗi lần.

### Làm thế nào để tôi trị chứng ngứa của người bơi lội?

Có một số bước quý vị có thể áp dụng để làm giảm sự ngứa ngáy. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị xem cách điều trị nào thích hợp với quý vị.

Các sự điều trị và lời khuyên phổ biến bao gồm:

- Thoa kem calamine trơn.
- Uống các thuốc kháng histamine. Với trẻ em, hãy tham khảo với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị chẳng hạn như dược sĩ tại địa phương, bác sĩ gia đình hoặc HealthLink BC. Các thuốc kháng histamine có thể khiến trẻ em nhỏ buồn ngủ hoặc có thể kích thích hệ thần kinh khiến trẻ bị hiếu động.
- Hãy ngâm trong bồn nước cạn và ẩm có pha 3 muỗng canh bột nở (baking soda).
- Tắm bồn bằng nước pha bột yến mạch (colloidal oatmeal baths).
- Đắp khăn mát.
- Tránh gãi, nếu quý vị gãi nhiều quá thì da nổi sài có thể trở nên bị nhiễm trùng.

### Chứng ngứa của người bơi lội có nguy hiểm hay không?

Da nổi đỏ và ngứa ngáy có thể rất khó chịu, nhất là đối với trẻ nhỏ, nhưng không có bất cứ sự nguy hiểm nghiêm trọng nào. Tuy nhiên, nếu da bị nhiễm trùng do gãi quá nhiều, quý vị nên gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

### Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về chứng ngứa của người bơi lội, xin xem tập tài liệu nhỏ của Bộ Môi trường tại trang mạng

[www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality)

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập 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 truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.