

賈第鞭毛蟲感染 Giardia Infection

甚麼是賈第鞭毛蟲?

賈第鞭毛蟲 (*Giardia*) 是一種能感染人和動物腸道的寄生蟲。人若感染生病，便是患上了賈第鞭毛蟲感染，或稱“海狸熱” (beaver fever)。

賈第鞭毛蟲病是腹瀉持續兩周以上的比較常見的感染病因之一。它是造成遠足者在荒郊野外腹瀉的常見病因，也是旅行者因飲用沒有經過適當過濾、處理或煮開的水而造成腹瀉的常見原因。

我是如何感染上賈第鞭毛蟲的?

賈第鞭毛蟲 孢囊可以經由水、食物或受感染個體之間由糞便到口腔的途徑進行傳播。受感染的糞便顆粒進入消化系統就產生了糞便到口腔的傳播。

水質污染是賈第鞭毛蟲病傳播的主要原因。賈第鞭毛蟲 孢囊可以在湖泊、池塘、小溪及河流中存活。在游泳時，如果您飲用或不小心中吞嚥了水就會被感染。您也可能因食用生的或未煮熟的受孢囊污染的食物而被感染。

賈第鞭毛蟲 也可以在某些情況下在人與人之間傳播，比如大便失禁（無法控制腸蠕動）和衛生條件差，例如托兒中心。未經如廁訓練的孩子受感染的風險最大。這些孩子還可以感染家中的其他人。

如果在性生活中接觸到糞便也可以感染賈第鞭毛蟲。

賈第鞭毛蟲病有何症狀?

賈第鞭毛蟲病會造成腹瀉、胃部痙攣、體內多氣、腹脹、頻頻排出淺色和油脂狀稀便、噁心、體重下降和疲倦。

在接觸到寄生蟲後的 1 至 3 個星期內開始出現症狀，並可持續 2 至 4 個星期或更久。很多情況下，

您儘管已被感染却不會出現症狀。在某些病例中，患者開始好轉後症狀又復發。

雖然罕見，但賈第鞭毛蟲病卻能使身體難以吸收營養成分。這種情況可以持續幾個星期甚至數月。有些 賈第鞭毛蟲 感染患者後期會發展成奶和奶製品消化困難（也被稱為乳糖不耐受）。

如何診斷和醫治賈第鞭毛蟲病?

如果您認為自己患有賈第鞭毛蟲病，便要去見醫護人員，接受檢驗、診斷和治療。您需要提交一份糞便樣本作檢查。賈第鞭毛蟲 很難發現，因此，您有可能需要提供不止一份的樣本。

有些 賈第鞭毛蟲 感染患者無需治療就會好轉。醫護人員將決定您是否有必要服用抗寄生蟲藥物進行治療。

如果我感染了賈第鞭毛蟲該怎麼辦?

賈第鞭毛蟲 由糞便傳播。因此，如果您出現腹瀉，而腹瀉可能是因感染所致，您應該暫停上班或上學。

如果您患上了賈第鞭毛蟲 感染，在您仍有腹瀉期間或出現腹瀉後嘔吐至少 48 小時之內，以及/或者嘔吐已經停止，或受到當地衛生部門的指示之時，不要在湖泊、池塘、小溪、河流、泳池和高溫浴池游泳。這樣做有助於確保其他的游泳者不受感染。

如廁之後，吃東西或準備食物之前，要用肥皂和水徹底洗淨雙手，再用一次性紙巾把手擦乾。

如果您是食物加工者或醫護人員，您便有可能把 賈第鞭毛蟲 傳給他人。在您仍有腹瀉或嘔吐期間，不要上班。在您最後一次排出稀便或最後一次嘔吐至少 48 小時後，或者在當地衛生部門建議的時間之後，才能返回工作崗位。經常徹底洗手，這有助於減低把感染傳給他人的機會。

在日托中心的兒童如出現腹瀉，可以與其他兒童隔離，在監督區域內照顧，直至由父母接回家。受感染的兒童，在最後一次排出稀便或最後一次嘔吐（以較後者為準）至少 48 小時後，才能返回日托中心。無論如何，都要先跟當地衛生部門核實，因為每個衛生機構就何時才能返回日托中心、學校或工作崗位均有自己的指導方針。

日托中心的兒童需要在成人的監督下清潔雙手。若要學習如何正確洗手，請參閱 [HealthLinkBC File #85 家長與兒童清洗雙手](#)。

即使在您已經感覺良好之後，賈第鞭毛蟲仍可能存在于您的大便中長達數星期，您仍有可能感染他人。

如何預防賈第鞭毛蟲病？

遵守以下建議有助於您預防賈第鞭毛蟲病：

- 如果您社區的供水系統貼出“把水煮沸”的通知，要嚴肅對待通知內容，並遵照指示。
- 源自山泉、小溪、河流、湖泊、池塘或淺水井的地表水或有危險感染病原體的地表水，未經處理不要飲用，因為地表水很可能受到動物糞便的污染。
- 露營時，不要在水源 30 米內大小便。
- 不要飲用未經巴氏殺菌消毒的奶或果汁。
- 進食或準備食物之前要洗手。
- 如廁、更換尿片和接觸動物後均要洗淨雙手。
- 確保兒童，尤其是那些能接觸寵物的孩子在進食前徹底洗手，並定期洗手。
- 避免食用沒有煮熟的食物或飲用未經處理的用水調製的飲品，在國際旅行期間尤其如此。
- 在性行為期間採取安全措施，避免接觸糞便。

如何清除水中的賈第鞭毛蟲孢囊？

如果您的水源來自未經處理的地表水或有危險感染病原體的地表水，要先對水進行消毒，然後再將之用於飲用、製作冰塊、清潔未煮熟的果蔬、調製嬰兒配方奶粉、刷牙或沖洗假牙。您可以使用以下消毒措施清除賈第鞭毛蟲：

- **煮沸：**把水徹底煮開至少 1 分鐘。您如果使用自動斷電的熱水壺，要確保水煮沸長達 1 分鐘。在海拔 2,000 米（6,500 英尺）以上的地方，要把水煮沸至少 2 分鐘才能對水進行消毒。讓水冷卻。總是把乾淨的水儲存在用於儲存食物和水的乾淨容器中。煮沸不會淨化受到嚴重污染或化學品污染的水。
- **過濾：**若要清除賈第鞭毛蟲孢囊，濾芯的絕對孔徑要達到 1 微米或更小，且經美國國家衛生基金會國際認證機構（NSF）或其它第三方認證機構的認證。水壺類濾水器（例如 Brita®），不能濾掉賈第鞭毛蟲。有些固定式濾水系統可以清除水中的賈第鞭毛蟲，但是須對其進行定期檢查和徹底清洗，以保持正常運作。
- **紫外線（UV）處理：**也可以利用紫外線消毒設備進行處理。若要瞭解更多資訊，請向當地的水淨化設備供應商或環境衛生官員諮詢。與過濾器類似，紫外線消毒設備必須得到美國國家衛生基金會國際認證機構或其它第三方機構有關孢囊清除或滅活的認證。
- **其它處理方式：**還可以利用蒸餾裝置及組合裝置（過濾和紫外線）進行處理。若要瞭解更多資訊，請向當地的水淨化設備供應商或環境衛生官員諮詢。

必須注意的是，賈第鞭毛蟲對氯化物有一定的抵抗力。因此，用氯化物處理水通常起不到消除寄生蟲的作用。

更多資訊

若要瞭解飲用水消毒方面的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #49b 飲用水消毒](#)，或聯繫您當地的環境衛生官員。

若要瞭解有關美國國家衛生基金會的更多資訊，請瀏覽網站 www.nsf.org。



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