



Bệnh Shigella Shigellosis

Bệnh shigella (shigellosis) là gì?

Shigellosis là một sự nhiễm trùng gây nên bởi vi khuẩn *shigella*. Các vi khuẩn này sống trong ruột và phân của những người bị bệnh và bệnh rất dễ lây nhiễm.

Các triệu chứng của bệnh shigella là gì?

Các triệu chứng của bệnh shigella bao gồm sốt, tiêu chảy mà có thể có máu và/hoặc chất nhầy, đau quặn ruột, buồn nôn và ói mửa, và sự thôi thúc phải đi tiêu. Các triệu chứng có thể từ nhẹ đến nặng hoặc quý vị có thể hoàn toàn không có các triệu chứng nào cả. Các triệu chứng sẽ xảy ra chủ yếu từ 1 đến 3 ngày sau khi trở nên bị nhiễm bệnh. Thường sẽ phải mất từ 4 đến 7 ngày để cảm thấy đỡ hơn.

Bệnh shigella lây như thế nào?

Vi khuẩn *shigella* có thể tìm thấy trong phân của những người bị nhiễm bệnh. Vi khuẩn có thể lây từ người này sang người khác khi các mẫu phân nhỏ xíu có vi khuẩn lọt vào miệng của một người khác, vào thực phẩm hoặc nước. Tiếp xúc với phân nhiễm trùng có thể xảy ra tại các cơ sở giữ trẻ, qua thực phẩm và nước bị nhiễm trùng, hoặc thông qua một vài hình thức tiếp xúc tình dục.

Tại các nơi giữ trẻ

Vi khuẩn *shigella* có thể lây lan giữa các trẻ nhỏ trong các nhà giữ trẻ, nhất là những trẻ mới chập chững biết đi chưa được tập cách đi vệ sinh lấy một mình. Vi khuẩn có thể lây lan nếu rửa tay không sạch sau khi đi vệ sinh hoặc sau khi thay tã, và sau đó làm thức ăn và nước uống hoặc chăm sóc cho những trẻ khác. Những người trong gia đình và bạn cùng chơi của những trẻ bị bệnh có rủi ro bị lây nhiễm.

Thực phẩm hoặc nước bị nhiễm trùng

Thực phẩm có thể bị nhiễm độc bởi những người làm thức ăn mà không rửa tay với xà phòng và nước sau khi đi vệ sinh. Quý vị có thể bị bệnh nếu quý vị ăn thực phẩm nhiễm trùng. Quý vị cũng có thể bị bệnh shigella nếu quý vị uống hoặc bơi lội

trong nước nhiễm trùng. Nước có thể bị nhiễm trùng nếu nước cống chảy vào đó hoặc nếu một người nào bị bệnh shigella bơi lội trong đó.

Tiếp xúc tình dục

Một vài hình thức tiếp xúc tình dục có thể lây lan vi khuẩn *shigella*. Điều này bao gồm: tiếp xúc ở miệng-hậu môn (từ miệng qua hậu môn), dính phân ở các ngón tay rồi sau đó chạm tay vào miệng của mình, hoặc bằng cách bỏ các đồ vật vào miệng của quý vị mà có thể có các mẫu nhỏ phân dính trên đó. Những người đàn ông làm tình với đàn ông có nhiều rủi ro bộc phát bệnh.

Làm thế nào để tôi có thể ngăn ngừa sự lây lan của bệnh shigella?

Vệ sinh đúng cách và xử lý cũng như chuẩn bị thực phẩm đúng cách là điều chủ yếu quan trọng để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh shigella. Hãy làm theo lời khuyên dưới đây để giúp chặn đứng sự lây lan của bệnh shigella.

Ở các cơ sở giữ trẻ

- Thường xuyên rửa tay, và rửa một cách cẩn thận, bằng xà phòng và nước, nhất là sau khi đi vệ sinh, thay tã, và trước khi làm thức ăn hoặc trước khi ăn. Để biết thêm thông tin về việc rửa tay, xin xem [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Chặn Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng](#).
- Bảo đảm trẻ em ở các trung tâm giữ trẻ phải rửa tay và rửa tay tại nhà. Điều này rất quan trọng cho các trẻ chưa được tập đi vệ sinh một mình, trẻ em còn mặc tã, và những em bị tiêu chảy.
- Vứt bỏ tã dơ đúng cách.
- Khử trùng các khu vực thay tã bằng dung dịch thuốc tẩy gia dụng pha loãng (5.25% hypochlorite). Quý vị có thể làm một dung dịch thuốc tẩy như sau:
 - Cho 80 mi-li-lít (5 muỗng súp) thuốc tẩy gia dụng vào 4 lít nước ấm (1/3 tách thuốc tẩy với một gallon nước); hoặc

- pha 20 mi-li-lít (4 muỗng súp) thuốc tẩy gia dụng vào 1 lít (4 tách) nước.
- Trẻ em bị bệnh shigella không được đến trung tâm giữ trẻ cho đến khi các em không còn mang vi khuẩn *shigella* trong người, và đã hết bị tiêu chảy ít nhất trong 2 ngày.

Thực phẩm hoặc nước bị nhiễm trùng

- Làm theo các biện pháp để phòng căn bản về an toàn thực phẩm và xử lý nước uống để giúp ngăn ngừa sự lây lan của bệnh shigella. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #59a An Toàn Thực Phẩm: Những Cách Dễ Dàng Để Giữ An Toàn Thực Phẩm](#).
- Nếu quý vị đang du lịch đến các quốc gia đang phát triển, hãy chắc chắn quý vị uống nước từ một nguồn an toàn (ví dụ, nước đã được xử lý hoặc đun sôi) và chỉ ăn thực phẩm nóng nấu chín và trái cây cũng như rau quả quý vị có thể tự mình lột vỏ lấy. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #41e Bệnh Tiêu Chảy của Người Du Lịch](#).
- Tránh uống nước vào người nếu quý vị đang lội hoặc tắm trong nước chưa được xử lý.

Tiếp xúc tình dục

- Không tiếp xúc miệng với hậu môn mà không có sự bảo vệ, nhất là khi người bạn tình của quý vị có các triệu chứng của bệnh shigella. Dùng một vật ngăn, một miếng bao ngoài bằng nhựa dẻo hoặc một bao cao su ngừa thai khi làm tình từ miệng qua hậu môn.
- Ngay sau khi làm tình, hãy rửa tay thật kỹ và bất cứ phần nào của cơ thể hoặc các món đồ có thể đã chạm đến phân, chẳng hạn như dương vật hay các đồ chơi tình dục. Dùng xà phòng và nước ấm chảy ra từ vòi để rửa.
- Rửa bên dưới các móng tay và cắt ngắn móng tay.

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước ấm.
- Dùng bao tay nhựa latex khi tiếp xúc với nơi hậu môn.
- Để biết thông tin về việc làm thế nào quý vị có thể giảm thiểu rủi ro mắc bệnh *Shigella* qua tiếp xúc tình dục, xin xem [HealthLinkBC File #08o Ngừa Các Bệnh Lây Nhiễm Qua Đường Sinh Dục \(STIs\)](#).

Điều trị bệnh shigella bằng cách nào?

Hầu hết những người bị bệnh shigella thì nhẹ và không cần chăm sóc y khoa. Trong đa số các trường hợp, phải mất ít hơn 7 ngày để cảm thấy đỡ hơn.

Bệnh shigella có thể được chữa trị bằng thuốc kháng sinh để giúp mau bình phục và giúp ngăn ngừa việc truyền nhiễm cho những người khác. Tuy nhiên, nếu quý vị chỉ có các triệu chứng nhẹ, quý vị thường sẽ bình phục mà không cần đến sự điều trị bằng thuốc kháng sinh.

Nếu quý vị có các triệu chứng nghiêm trọng, chẳng hạn như có máu trong phân hoặc cơ thể quý vị bị mất nước, hãy gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị bị tiêu chảy, hãy uống thật nhiều nước để tránh việc cơ thể bị mất nước.

Những người bị nhiễm bệnh làm công việc chế biến thực phẩm, hoặc chăm sóc cho trẻ em, cho người bệnh, người già, hoặc những người lệ thuộc khác không nên đi làm cho đến khi họ đã hoàn toàn khỏi bệnh. Có thể cần phải làm một xét nghiệm phân để bảo đảm quý vị không còn bị bệnh *shigella* trước khi đi làm trở lại.



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