

賈第蟲感染

Giardia Infection

甚麼是賈第蟲？

賈第蟲 (Giardia) 是一種可感染人和動物腸道的寄生蟲。人若受到感染生病，便是患了賈第蟲病 (giardiasis)，或稱「海狸熱」 (beaver fever)。

在已知的感染性疾病中，賈第蟲病是造成腹瀉超兩週徵狀的最常見原因之一。它也是造成人們因飲用未經適當過濾、處理或煮開的水而引發腹瀉的常見原因。

我是如何受到賈第蟲的感染？

賈第蟲囊體可以經由水、食物或在受感染個體之間經糞便到口腔傳播。受污染的糞便顆粒進入消化系統就產生了糞便到口腔的傳播。

受到污染的水是賈第蟲病的主要傳染源。賈第蟲囊體可以在湖泊、池塘、溪澗和河流中生存。如果您游泳時嗆水或不小心咽下了受污染的水，就可能受到感染。您也可能因食用被賈第蟲囊體污染的食物（生的或未煮熟的）而受到感染。

賈第蟲也可以人際傳播，如在兒童托育中心這樣的環境中。在衛生條件不好的環境下，尚未學會如廁的幼童受到的影響最大。這些兒童還可能將感染傳給其他家庭成員。

如果在性生活中接觸到糞便也可能感染賈第蟲。

感染賈第蟲病後有何徵狀？

賈第蟲病可能會造成腹瀉、胃痙攣、排氣、腹脹、頻頻排出油脂狀淺色稀便、噁心、體重下降和疲倦。

患者在接觸到寄生蟲後的 1 至 3 個星期內開始出現徵狀，且可持續 2 至 4 個星期或更久。感染者不一定會有徵狀。在某些病例中，患者開始好轉後徵狀又會復發。

長期和 / 或嚴重感染可導致應激性關節炎，以及對腸道內壁的細胞造成損壞，從而使人體難以吸收營養成分。不過，出現此類嚴重或持久感染的情況非常罕見。

如何診斷和醫治賈第蟲病？

如果您認為自己患有賈第蟲病，請尋求醫護人員的幫助，以便接受檢驗、診斷和治療。您需要提交一份糞便樣本以作檢查。因賈第蟲難以檢出，您有可能需要多次提交樣本。

有些受賈第蟲感染的患者無需治療即可自行痊愈。醫護人員將決定您是否需要服用抗寄生蟲藥物以作治療。

如果我受到賈第蟲的感染，應怎麼做？

如果您因感染賈第蟲而出現腹瀉，請勿上班或上學。

在腹瀉和 / 或嘔吐停止尚不足 48 小時的期間，或當地衛生局另有具體指示，請勿在湖泊、池塘、溪澗、河流、泳池或熱浴缸等公共水體中游泳。避免此類活動，有助於確保其他泳客不受感染。

在如廁後及進食或準備食物之前，用肥皂和清水徹底洗淨雙手，再用一次性紙巾把手擦乾。

如果您是食物製作 / 加工人員、醫護人員或保育人員，便有可能把賈第蟲傳播給他人。如果您出現腹瀉或嘔吐徵狀，請留於家中。在最後一次排出稀便或嘔吐後至少 48 小時內（或遵照當地衛生局的具體指示），請勿返回工作場所。經常徹底洗手，這會有助於降低把感染傳至他人的機會。

日托中心的兒童如出現腹瀉，可以將其與其他兒童隔離並接受獨立監管，直至由父母接走。在最後一次排出稀便或嘔吐後至少 48 小時內（或遵照當地衛生局的具體指示），受感染的兒童不應返回日托中心。

日托中心的兒童在洗手時應有成人旁監督。如需瞭解有關洗手的資訊，請查閱 [HealthLinkBC File #85 洗手：防止病菌傳播](#)。

即使在感染者感覺好轉後，在數週內其糞便中仍會帶有賈第蟲，且仍然可能會傳染他人。在如廁後及進食或準備食物之前，用肥皂和清水徹底洗淨雙手。

怎樣預防賈第蟲病？

遵守以下建議有助於您預防賈第蟲病：

- 如果您社區的供水系統出現問題，並且您收到「將水煮沸」的通知，要嚴肅對待通知內容，並遵守提供的指示
- 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 米內排便
- 如果您感染了賈第蟲，在您仍有腹瀉期間或在腹瀉未超過 48 小時，請勿在湖泊、池塘、小溪、河流、泳池及高溫浴池游泳。避免此類活動，有助於確保其他泳客不受感染。
- 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洗手
- 如廁、更換尿片和接觸動物後均要洗淨雙手
- 準備食物、進食或抽煙前也要洗手
- 避免食用未經烹熟的食物或飲用未經處理的水所調製的飲品，尤其是在國際旅行期間
- 採取安全的性保護措施，在性行為期間盡量避免接觸到糞便

如何清除水中的賈第蟲囊體？

如果您的用水來自未經處理的地表水，則可能含有病原體，請先對水進行消毒之後再飲用、製作冰塊、清

潔未煮熟的果蔬、調製嬰兒配方奶、刷牙或沖洗假牙。您可以使用以下消毒措施清除賈第蟲：

- **把水煮沸：**將水完全煮沸至少 1 分鐘。您如果使用自動斷電的熱水壺，確保水煮沸達 1 分鐘。在海拔 2000 米（6500 英尺）以上的地方，把水煮沸最少 2 分鐘才能達到對水消毒的目的。待水自然冷卻。務必把乾淨的水儲存在專門儲存食物和水的乾淨容器中。污染嚴重或被化學物質污染的水無法通過煮沸淨化
- **過濾：**若要清除賈第蟲囊體，濾芯的絕對孔徑不能超過 1 微米，且濾芯須經美國國家衛生基金會國際認證機構（NSF International）或其它第三方認證機構的認證。絕大多數水壺類濾水器無法過濾掉賈第蟲。有些內置式濾水系統可以清除水中的賈第蟲，但這些系統必須得到定期的徹底保養才能正常工作。
- **紫外線（UV）處理：**也可利用紫外線消毒設備。若要瞭解更多資訊，請向當地的水淨化設備供應商或當地環境衛生官員諮詢。跟過濾器類似，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囊體清除或滅活認證
- **其他處理方法：**還可利用蒸餾設備和複合設備（過濾和紫外線處理）。若要瞭解更多資訊，請向當地的水淨化設備供應商或當地環境衛生官員諮詢

請注意，因賈第蟲對氯具有抗藥性，使用氯對水進行處理一般不能有效地清除寄生蟲。

更多資訊

如需瞭解如何對水進行消毒的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #49b 飲用水消毒](#)，或聯絡您當地的環境健康專員。

如需瞭解更多有關國家衛生基金會（NSF）的資訊，請瀏覽 www.nsf.org/。



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和聽障人士，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。