

Nhiễm ký sinh trùng *Giardia* *Giardia Infection*

Giardia là gì?

Giardia là một loại ký sinh trùng gây nhiễm trùng đường ruột của người và động vật. Khi một người mắc bệnh, nhiễm trùng này được gọi là bệnh nhiễm ký sinh trùng *giardia* hay đôi khi được gọi là 'sốt hải ly' ('beaver fever').

Bệnh nhiễm ký sinh trùng *giardia* là một trong những nguyên nhân nhiễm trùng phổ biến gây tiêu chảy kéo dài hơn 2 tuần. Bệnh này là nguyên nhân thường gây ra tiêu chảy ở những người uống nước chưa được lọc, xử lý hoặc đun sôi đúng cách.

Tôi có thể bị nhiễm *Giardia* theo cách nào?

Các nang *Giardia* có thể lan truyền qua nước, thức ăn hoặc lây truyền qua đường phân-miệng giữa những người bị nhiễm bệnh. Việc lây truyền qua đường phân-miệng xảy ra khi nuốt phải các hạt phân bị nhiễm trùng.

Nước bị nhiễm trùng là nguồn chính làm lây lan bệnh nhiễm ký sinh trùng *giardia*. Các nang *Giardia* có thể tồn tại trong hồ, ao, lạch và suối. Bạn có thể bị nhiễm ký sinh trùng nếu uống hoặc vô tình nuốt phải nước bị nhiễm trùng trong khi bơi. Bạn cũng có thể bị nhiễm ký sinh trùng khi ăn thức ăn sống hoặc chưa nấu chín bị nhiễm các nang.

Giardia cũng có thể lây lan từ người này sang người khác ở những môi trường như trung tâm chăm sóc trẻ nhỏ. Trẻ nhỏ chưa biết đi vệ sinh ở nơi có vệ sinh kém là nhóm người có nguy cơ cao nhất. Những trẻ này cũng có thể lây bệnh cho những người khác trong gia đình của trẻ.

Giardia cũng có thể lây lan trong khi sinh hoạt tình dục khi có tiếp xúc với phân.

Bệnh nhiễm ký sinh trùng *giardia* có những triệu chứng gì?

Bệnh nhiễm ký sinh trùng *giardia* có thể gây tiêu chảy, đau bụng, đầy hơi, chướng bụng, phân thường xuyên lỏng và nhờn, có màu tái nhợt, buồn nôn/mắc ói, sụt cân và mệt mỏi.

Các triệu chứng bắt đầu khoảng 1 đến 3 tuần sau khi tiếp xúc với ký sinh trùng. Các triệu chứng có thể kéo dài từ 2 đến 4 tuần hoặc lâu hơn. Thường thì bạn có thể bị nhiễm ký sinh trùng và không có triệu chứng gì. Trong một số trường hợp, các triệu chứng có thể trở lại sau khi bạn đã bắt đầu đỡ hơn.

Nhiễm ký sinh trùng kéo dài và/hoặc nghiêm trọng có thể dẫn đến viêm khớp phản ứng và tổn thương cho các tế bào

thành đường ruột. Tổn thương này có thể khiến cơ thể bạn gặp khó khăn trong việc hấp thụ chất dinh dưỡng. Những loại nhiễm ký sinh trùng nặng hoặc kéo dài này hiếm gặp.

Bệnh nhiễm ký sinh trùng *giardia* được chẩn đoán và điều trị như thế nào?

Nếu bạn nghĩ mình mắc bệnh nhiễm ký sinh trùng *giardia*, hãy gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để được làm xét nghiệm, tư vấn và điều trị. Bạn có thể được yêu cầu gửi mẫu phân để xét nghiệm. *Giardia* có thể khó phát hiện nên bạn có thể phải gửi nhiều hơn 1 mẫu.

Một số tình trạng nhiễm ký sinh trùng *Giardia* sẽ thuyên giảm mà không cần điều trị. Chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ quyết định có cần điều trị bằng thuốc kháng ký sinh trùng hay không.

Tôi phải làm gì nếu tôi bị nhiễm *Giardia*?

Nếu bạn bị tiêu chảy do nhiễm *Giardia*, bạn không nên đi làm hoặc đi học.

Không bơi trong hồ, ao, suối, sông, hồ bơi hoặc bồn tắm nước nóng trong vòng ít nhất 48 giờ sau khi hết tiêu chảy và/hoặc ói mửa hoặc theo hướng dẫn của cơ quan y tế địa phương. Điều này sẽ giúp đảm bảo rằng những người bơi khác không bị nhiễm bệnh.

Rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước sau khi đi vệ sinh và trước khi ăn hoặc chế biến thực phẩm. Lau khô tay bằng khăn dùng một lần.

Nếu bạn là người chế biến thực phẩm, nhân viên chăm sóc sức khỏe hoặc nhân viên chăm sóc trẻ, bạn có thể lây lan *Giardia* cho những người khác. Hãy ở nhà nếu bạn bị tiêu chảy hoặc ói mửa. Đừng đi làm trở lại cho đến ít nhất 48 tiếng sau lần cuối cùng bạn ói mửa hoặc tiêu chảy (tùy theo tình trạng nào đến sau) hoặc theo hướng dẫn của cơ quan y tế địa phương của bạn. Rửa tay thật kỹ và thường xuyên để giúp giảm nguy cơ lây bệnh cho người khác.

Trẻ em tại các cơ sở chăm sóc bị tiêu chảy có thể được chăm sóc tại một khu vực có giám sát cách xa các trẻ em khác cho đến khi được cha mẹ đến đón về. Trẻ không được trở lại cơ sở chăm sóc cho đến ít nhất 48 tiếng sau lần cuối cùng đi phân lỏng hoặc ói mửa (tùy theo tình trạng nào đến sau) hoặc theo hướng dẫn của cơ quan y tế địa phương của bạn.

Trẻ ở các cơ sở chăm sóc ban ngày phải được người lớn giám sát khi rửa tay. Để biết về rửa tay đúng cách, hãy

xem [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Ngăn chặn Vi trùng Lây lan](#).

Ngay cả sau khi bạn cảm thấy khỏe hơn, *Giardia* có thể vẫn còn trong phân của bạn trong vài tuần nếu bạn không được điều trị và bạn vẫn có thể lây nhiễm cho người khác. Sau khi đi vệ sinh và trước khi ăn hoặc chế biến thức ăn, hãy rửa tay thật sạch bằng xà phòng dạng lỏng và nước.

Có thể ngăn ngừa bệnh nhiễm ký sinh trùng giardia bằng cách nào?

Để giúp ngăn ngừa bệnh nhiễm ký sinh trùng giardia, hãy làm theo lời khuyên sau:

- Nếu có Khuyến cáo Đun sôi Nước (Boil Water Advisory) đối với hệ thống nước của cộng đồng bạn, hãy xem xét lời khuyên một cách nghiêm túc và làm theo các hướng dẫn được đưa ra
- Không uống nước trên bề mặt chưa được xử lý lấy từ khe, suối, sông, hồ, ao, giếng cạn hoặc nước ngầm có nguy cơ chứa mầm bệnh. Nước đó có thể bị nhiễm phân động vật
- Khi cắm trại, không đi tiểu hoặc đi tiêu/đi cầu trong khoảng cách 30 mét từ nguồn nước
- Nếu bạn bị nhiễm trùng *Giardia*, không bơi trong hồ, ao, suối, sông, hồ bơi và bồn tắm nước nóng trong khi bạn đang bị tiêu chảy và cho tới ít nhất 48 giờ sau khi hết tiêu chảy. Việc tránh hoạt động này sẽ giúp đảm bảo rằng những người bơi khác không bị nhiễm bệnh
- Không uống sữa hoặc các loại nước trái cây chưa được tiệt trùng
- Rửa tay trước khi ăn hoặc chế biến thức ăn
- Rửa tay sau khi đi vệ sinh, thay tã hoặc chạm vào động vật
- Rửa tay trước khi chế biến thức ăn hoặc ăn
- Tránh thực phẩm chưa nấu chín hoặc đồ uống được pha từ nước chưa qua xử lý, đặc biệt trong thời gian đi nước ngoài
- Thực hiện các hoạt động tình dục an toàn và cố gắng tránh tiếp xúc với phân trong khi sinh hoạt tình dục

Có thể loại bỏ các nang *Giardia* khỏi nước bằng cách nào?

Nếu nguồn cung cấp nước của bạn đến từ nguồn nước bề mặt chưa qua xử lý hoặc từ nước ngầm có nguy cơ chứa mầm bệnh, bạn sẽ cần phải khử trùng nước dùng để uống, làm đá viên, rửa trái cây và rau không nấu chín, pha sữa

công thức cho trẻ em, đánh răng hoặc rửa răng giả. Bạn có thể loại bỏ *Giardia* bằng cách sử dụng các phương pháp khử trùng sau:

- **Đun sôi:** Đun nước sôi sùng sục trong ít nhất 1 phút. Nếu sử dụng ấm đun nước tự động ngắt, hãy đảm bảo rằng nước đã sôi trong 1 phút. Nếu bạn ở độ cao hơn 2,000 mét (6,500 feet) trên mực nước biển, hãy đun sôi nước trong ít nhất 2 phút để khử trùng. Để cho nước nguội. Luôn đựng nước sạch của bạn trong các vật chứa sạch dùng để đựng thức ăn hoặc nước uống. Đun sôi sẽ không lọc được nước bị ô nhiễm nặng hoặc nhiễm hóa chất
- **Lọc:** Để loại bỏ các nang *Giardia*, bộ lọc phải có kích thước lỗ lọc tuyệt đối từ 1 micron trở xuống và được chứng nhận bởi Trung tâm Giám định An toàn Thực phẩm và Nước uống Quốc tế (National Sanitation Foundation International - NSF International) Quốc tế hoặc một cơ quan bên thứ ba được công nhận khác. Bộ lọc nước kiểu bình (chẳng hạn như Brita®) sẽ không loại bỏ *Giardia*. Một số hệ thống lọc nước tích hợp sẽ loại bỏ *Giardia* nhưng chúng cần được bảo trì thường xuyên và kỹ lưỡng để hoạt động tốt
- **Xử lý bằng tia Cực tím (UV):** Các bộ UV để khử trùng cũng được bán trên thị trường. Kiểm tra với các nhà cung cấp thiết bị lọc nước tại địa phương hoặc nhân viên y tế môi trường tại địa phương của bạn để biết thêm thông tin. Tương tự như các bộ lọc, bộ xử lý bằng UV phải được NSF International hoặc một cơ quan bên thứ ba được công nhận khác chứng nhận là có thể loại bỏ nang hoặc làm cho nang ngừng hoạt động
- **Các Phương pháp Xử lý Khác:** Các bộ chưng cất và bộ kết hợp (lọc và UV) cũng có bán trên thị trường. Hãy hỏi các nhà cung cấp thiết bị lọc nước tại địa phương hoặc nhân viên y tế môi trường tại địa phương của bạn để biết thêm thông tin

Điều quan trọng cần lưu ý là *Giardia* kháng clo ở mức độ vừa phải nên việc xử lý nước bằng clo thường không hiệu quả trong việc loại bỏ ký sinh trùng.

Để Biết Thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về việc khử trùng nước, hãy xem [HealthLinkBC File #49b Khử trùng Nước Uống](#) hoặc liên hệ với viên chức y tế môi trường tại địa phương bạn.

Để biết thêm thông tin về Trung tâm Giám định An toàn Thực phẩm và Nước uống (National Sanitation Foundation - NSF), hãy truy cập www.nsf.org/.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lắng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.