

## Bệnh tiêu chảy thường gặp ở Người đi nước ngoài Traveller's Diarrhea

Bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài là một vấn đề sức khỏe phổ biến ảnh hưởng đến những người đi đến các quốc gia vùng nhiệt đới. Điểm đến và loại hình của chuyến đi là những yếu tố đem đến nguy cơ lớn nhất đối với bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài. Tùy thuộc vào điểm đến, có đến 50 percent trong số những người đến các nước đang phát triển có thể bị mắc bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài. Bạn có thể tăng nguy cơ phải chịu các biến chứng do bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài nếu bạn:

- Có hệ miễn dịch suy yếu
- Bị suy thận mạn tính
- Bị suy tim sung huyết
- Mắc bệnh tiểu đường phải phụ thuộc vào insulin
- Bị bệnh viêm ruột

### Bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài là gì?

Bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài là tình trạng thường xuyên đi tiêu/đại tiện phân lỏng hoặc chảy nước, do ăn thực phẩm hoặc uống chất lỏng bị nhiễm khuẩn. Các triệu chứng có thể bao gồm buồn nôn/mất ói, nôn/ói mửa, đau bụng, sốt hoặc có máu trong phân. Các triệu chứng có thể bắt đầu đột ngột và thường kéo dài trong 3 đến 4 ngày.

Nguyên nhân phổ biến nhất của bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài là thức ăn hoặc nước bị nhiễm vi khuẩn có tên là *enterotoxigenic E. coli (ETEC)*. Các vi khuẩn này có trong chất thải đại tiện (phân) của người bị nhiễm khuẩn. Những người sử dụng nhà vệ sinh mà sau đó không rửa tay đúng cách có thể truyền vi khuẩn này cho người khác qua việc chế biến thức ăn hoặc tiếp xúc tay chạm vào miệng. Nước chưa qua xử lý mà bị nhiễm khuẩn do nước thải hoặc phân bón động vật cũng có thể là nguồn gây bệnh khi được sử dụng để chế biến thức ăn, uống, bơi lội hoặc các hoạt động khác mà nước có thể bị nuốt phải.

Để biết thêm thông tin về rửa tay, hãy xem [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Chân Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng](#).

### Làm thế nào để tôi ngăn ngừa bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài?

Có một loại vắc-xin uống để giúp bảo vệ chống lại bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài do (*ETEC*) gây ra nhưng loại vắc-xin này không được khuyến nghị dùng thường xuyên trừ khi bạn phải chịu nguy cơ cao là sẽ bị các biến chứng do bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài. Vắc-xin này cũng bảo vệ chống lại bệnh dịch tả. Để

biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #41k Vắc-xin ngừa bệnh Tiêu chảy và bệnh Thổ tả thường gặp ở Người đi nước ngoài](#).

Vắc-xin hiện nay chỉ bảo vệ chống lại 1 loại vi khuẩn gây bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài. Tuân thủ các bước về vệ sinh cá nhân (chùi rửa) tốt và thận trọng với những món bạn ăn và uống là những cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài.

Những gợi ý sau đây có thể giúp bạn giữ gìn sức khỏe khi đi nước ngoài.

#### Nên:

- Ăn thức ăn được nấu chín kỹ và dùng nóng
- Sử dụng nước đóng chai hoặc nước đã qua xử lý để đánh răng
- Uống nước đóng chai hoặc nước đun sôi, đồ uống đóng chai hoặc đồ uống được pha bằng nước đã qua xử lý. Kiểm tra xem đồ uống đóng chai có còn dán kín không
- Rửa và gọt vỏ trái cây và rau củ của bạn bằng nước đóng chai hoặc nước đã qua xử lý
- Đảm bảo các sản phẩm từ sữa, chẳng hạn như sữa, phô mát hoặc sữa chua được tiệt trùng và để trong tủ lạnh. Nếu nghi ngờ, hãy tránh dùng.

#### Không nên:

- Uống nước suối, nước trên bề mặt hoặc nước đọng trừ khi nước đó đã được xử lý
- Uống nước máy hoặc thêm đá vào đồ uống của bạn
- Ăn thức ăn còn lại từ bữa trước hoặc các món ở tiệc tự chọn (buffet) để một thời gian dài mà không được làm lạnh hoặc không được bảo quản đúng cách
- Ăn đồ tại tiệc tự chọn (buffet) mà không sử dụng nắp đậy thức ăn
- Ăn thịt, cá hoặc động vật có vỏ nấu chưa chín hoặc còn sống
- Ăn thức ăn do người bán hàng rong bán
- Ăn rau củ sống, rau trộn (salad) hoặc trái cây không thể gọt vỏ như nho hoặc dâu tây
- Ăn trái cây và rau củ mà phần vỏ bị nát hoặc dập gãy
- Ăn dưa hấu vì loại trái cây này có thể đã được tiệt nước ở khu vực đó để tăng khối lượng
- Ăn các món tráng miệng có kem, sữa trứng (custard), mousses, sốt mayonnaise hoặc sốt hollandaise mà có thể đã không được bảo quản lạnh đúng cách

## Tôi nên xử lý nước để uống như thế nào?

Có một số cách xử lý nước để nước đủ an toàn và uống được.

### Xử lý bằng nhiệt

Đun sôi nước trong ít nhất 1 phút để khử trùng. Để nguội đến nhiệt độ phòng trong vật chứa có nắp đậy. Ở độ cao hơn 2,000 mét (6,500 feet), đun sôi nước trong ít nhất 2 phút, vì nước sôi ở nhiệt độ thấp hơn ở khu vực cao.

### Thuốc tẩy gia dụng (chứa 4-6 percent Clo)

Cho 1 giọt vào mỗi lít nước trong, hoặc 4 giọt cho mỗi lít nước đục. Lọc nước đục qua một miếng vải sạch trước. Trộn đều và để lắng trong 30 phút. Việc này sẽ có hiệu quả đối với hầu hết các loại vi-rút và vi khuẩn, nhưng nhìn chung không hiệu quả đối với cryptosporidium.

### Côn iốt (2.5 percent)

Cho 5 giọt vào mỗi lít nước trong, hoặc 10 giọt cho mỗi lít nước đục. Để lắng trong ít nhất 30 phút. Phụ nữ có thai, trẻ em, những người có vấn đề về tuyến giáp, hoặc đã biết là có tình trạng nhạy cảm với iốt không nên sử dụng thuốc nhỏ iốt để khử trùng nước.

### Các thiết bị, giọt hoặc viên nén để xử lý nước có bán trên thị trường.

Các sản phẩm xử lý khác nhau sử dụng sự kết hợp của phương thức xử lý bằng hóa chất, cơ học hoặc bức xạ UV có bán tại các hiệu thuốc và cửa hàng đồ thể thao của Canada. Hãy đọc nhãn để đảm bảo sản phẩm đó sẽ xử lý vi khuẩn, vi-rút và ký sinh trùng, và làm theo hướng dẫn trên bao bì.

Để biết thêm thông tin về việc khử trùng nước uống tại nhà và khi bạn đi nước ngoài, hãy xem [HealthLinkBC File #49b Khử trùng Nước Uống](#).

## Tôi nên làm thế nào để điều trị bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài?

### Chất lỏng

Cách điều trị quan trọng nhất cho bệnh tiêu chảy là bù lại lượng chất lỏng mà cơ thể bạn bị mất. Đối với người trưởng thành khỏe mạnh, lượng chất lỏng này có thể được thay thế bằng cách uống chất lỏng trong, chẳng hạn như nước đóng chai, nước canh trong, nước trái cây hoặc đồ uống thể thao pha loãng, trong 24 đến 48 giờ.

Ở trẻ em, những người có bệnh lý nền và người cao tuổi, tình trạng mất nước do tiêu chảy là một vấn đề đáng lo ngại. Nên cân nhắc uống muối bù nước (Oral rehydration salts - ORS).

### Muối bù nước qua đường miệng (Oral rehydration salts - ORS).

Nếu tình trạng tiêu chảy nghiêm trọng hoặc không cải thiện sau 24 giờ, hãy bắt đầu uống đồ uống để bù lại các chất điện

giải hoặc muối cơ thể bị mất. Sử dụng thức uống có muối bù nước qua đường miệng (oral rehydration salt - ORS) đóng gói sẵn như Gastrolyte®. Khi lên kế hoạch cho chuyến đi, hãy mua các gói ORS trước khi rời Canada và đặt những gói này trong bộ dụng cụ y tế khi đi nước ngoài của bạn.

Nếu bạn không có hỗn hợp ORS đóng gói sẵn, bạn có thể tự làm theo công thức bên dưới. Chỉ sử dụng cho đến khi bạn tìm được dịch vụ chăm sóc y tế:

- Ly #1 - 8 oz nước ép trái cây, ½ muỗng canh siro ngô/bắp, đường hoặc mật ong, một chút muối ăn
- Ly #2 - 8 oz nước đun sôi hoặc đóng chai có ga, ¼ muỗng cà phê muối nở (baking soda)

Uống một ít từ ly #1 và một số ly từ ly #2. Lặp lại cho đến khi bạn không còn khát nữa.

Không cho trẻ em dưới 12 tuổi uống loại đồ uống tự chế này. Các dung dịch bù nước qua đường uống đóng gói sẵn có bán ở hầu hết các quốc gia và có thể được sử dụng để ngăn ngừa hoặc điều trị tình trạng mất nước ở trẻ em dưới 12 tuổi. Trẻ sơ sinh nên tiếp tục uống sữa mẹ hoặc sữa công thức cùng với ORS.

### Thực phẩm

Trẻ em và người trưởng thành có thể tiếp tục ăn thức ăn đặc cùng với chất lỏng hoặc ORS. Nếu bạn không thấy đói, hãy uống chất lỏng. Khi bạn cảm thấy đỡ hơn, hãy bắt đầu ăn dần dần các lượng nhỏ thức ăn nhạt, dễ tiêu như chuối, sốt táo (applesauce), cà rốt nấu chín, bánh quy giòn (cracker), cơm, khoai tây luộc, trứng, gà và cá. Tránh món ăn và đồ uống có thể gây kích ứng dạ dày của bạn, chẳng hạn như rượu, cà phê, trà đặc, đồ uống có đường, đồ ăn cay, đồ ăn nhiều dầu mỡ và các sản phẩm từ sữa.

### Thuốc

Một số loại thuốc có thể được khuyến nghị để điều trị bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài. Để biết thêm thông tin, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

## Khi nào thì tôi cần liên lạc với một chuyên gia chăm sóc sức khỏe?

Hãy liên lạc với một chuyên gia chăm sóc sức khỏe nếu bạn có những triệu chứng sau:

- Sốt cao
- Máu hoặc mủ trong phân
- Các dấu hiệu của tình trạng mất nước như khô miệng, mạch đập nhanh, lượng nước tiểu giảm hoặc nước tiểu có màu sẫm; hoặc
- Trong trường hợp tình trạng tiêu chảy không chấm dứt trong vòng 48 đến 72 giờ

---

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.