

BỆNH TIÊU CHẢY NHIỄM KHUẨN CẤP TÍNH

Phan Hồng Vũ

1. Bệnh tiêu chảy là gì?

- Tiêu chảy nhiễm khuẩn cấp tính là một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở trẻ em ở các nước đang phát triển, đặc biệt là trẻ em dưới 5 tuổi. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), tiêu chảy là tình trạng đi ngoài phân lỏng, hoặc tóe nước trên 3 lần mỗi ngày. Trong phần lớn các trường hợp tử vong do tiêu chảy cấp, nguyên nhân tử vong là do mất nước, bản thân tiêu chảy cấp cũng là nguyên nhân gây suy dinh dưỡng cho trẻ. Mỗi năm trên thế giới có khoảng 2,2 triệu trẻ em tử vong do tiêu chảy nhiễm khuẩn cấp tính, khoảng 80% trong số đó là trẻ em dưới 2 tuổi. Vì vậy, cần nâng cao kiến thức, thái độ và hành vi về phòng, chống bệnh tiêu chảy của người chăm sóc trẻ là việc làm hết sức quan trọng.

- Tiêu chảy gồm 2 loại:

+ Tiêu chảy cấp xảy ra đột ngột, nhưng chỉ kéo dài vài ngày có khi tới hơn 1 tuần, nhưng không quá 2 tuần.

+ Tiêu chảy mạn tính, là tiêu chảy kéo dài trên 2 tuần, 1 tháng, có khi hơn nữa, có ngày tiêu chảy ít, có ngày tiêu chảy nhiều, có ngày tưởng như khỏi bệnh nhưng lại tái phát ngay. Loại tiêu chảy mạn tính ít gặp hơn tiêu chảy cấp tính.

2. Biểu hiện:

- Trẻ đau bụng.

- Đi đại tiện nhiều lần, trẻ có thể đi ngoài 10 – 15 lần/ ngày, phân lỏng, nhiều nước, mùi chua, nhiều khi có nhầy, máu; nôn liên tục hoặc vài lần trong ngày, thường nôn sau khi ăn.

- Trẻ sốt cao đột ngột 39 – 40 độ C, vã mồ hôi.

- Khát nước.

Bệnh tiêu chảy cấp rất nguy hiểm với trẻ nhỏ, gây ra tình trạng mất nước của cơ thể ảnh hưởng đến tính mạng của trẻ. Khi có các dấu hiệu của bệnh cần đưa ngay trẻ đến cơ sở để được khám và điều trị.

3. Nguyên nhân gây tiêu chảy:

Do mất cân bằng giữa vi khuẩn có lợi và vi khuẩn có hại trong đường ruột (do ăn uống thiếu vệ sinh, thức ăn dơ bẩn, ôi thiu, không được nấu chín kỹ, hoặc là để ruồi bâu vào, nước không đun sôi...) các vi khuẩn có hại xâm nhập vào đường ruột, chúng sinh sôi nảy nở rất nhanh và lấn áp vi khuẩn có lợi, tiết ra độc tố gây tiêu chảy.

Lúc này cơ thể sẽ phản ứng bằng cách:

- Một là cơ thể huy động nhiều nước vào ruột để hòa tan các vi sinh vật và các chất độc do chúng sinh ra.

- Hai là ruột co bóp mạnh để thải nước ra ngoài mang theo các vi sinh vật và các độc tố ra ngoài cơ thể, điều đó sinh ra tiêu chảy.

Hậu quả là do cơ thể thải ra quá nhiều nước mà không bù vào, kèm theo cả chất điện giải là những chất muối cần thiết cho cơ thể. Tiêu chảy thường xảy ra theo mùa và theo vùng. Ở vùng ôn đới vào mùa nóng, tác nhân gây tiêu chảy là do virus gây nên. Ở vùng nhiệt đới vi khuẩn gây nên. Xảy ra cao điểm vào mùa mưa và nóng, tiêu chảy do Rotavirrus xảy ra cao điểm vào mùa khô hanh.

Vậy khi mắc tiêu chảy chúng ta cần điều trị như sau:

4. xử trí sơ cứu

* Đánh giá mức độ mất nước theo IMCI

Dấu hiệu	Không mất nước	Có mất nước	Mất nước nặng
Toàn trạng	Bình thường	Kích thích, vật vã	Li bì, khó đánh thức
Mắt trũng	Bình thường	Mắt trũng	Mắt trũng
Khát	Không, uống bình thường	Khát, uống háo hức	Uống kém, không uống được
Nếp véo da	Mất nhanh	Mất chậm	Rất chậm
Đánh giá	Không đủ các dấu hiệu	Hai trong các dấu hiệu trên	Hai trong các dấu hiệu trên

- Bổ sung lượng nước cần thiết như ORESOL.

- Nếu là trẻ nhỏ cần cho trẻ bú nhiều hơn.

- Tuyệt đối không được nhịn ăn “để ruột nghỉ ngơi”. Điều này hết sức sai lầm và hết sức nguy hiểm. Thực tế cho dù bị tiêu chảy nhưng cơ thể vẫn có khả năng hấp thu 70 % chất dinh dưỡng. Nếu ăn tốt sẽ giúp quá trình lành bệnh diễn ra nhanh hơn.

- Nhanh chóng chuyển đến cơ sở y tế gần nhất để theo dõi và điều trị.

5. Các biện pháp phòng chống bệnh: Để ngăn ngừa và phòng dịch lây lan, mọi người cần thực hiện tốt những khuyến cáo sau:

a. Vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường

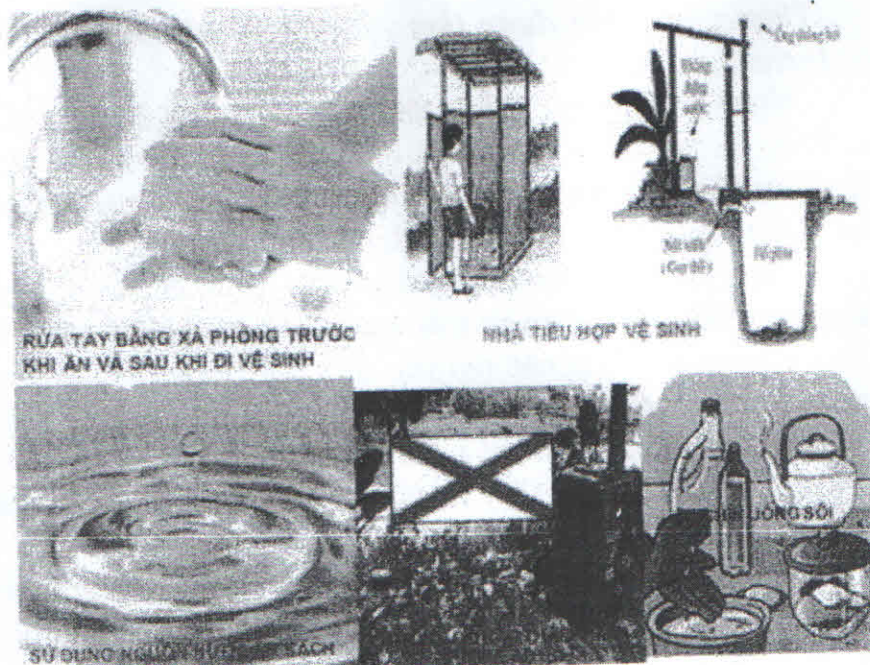
- Rửa tay bằng xà phòng trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

- Cần có nhà tiêu hợp vệ sinh, cấm đi tiêu, tiểu bừa bãi. Đối với gia đình có bệnh nhân tiêu chảy cấp cần rắc vôi bột hoặc cloramin B sau mỗi lần đi tiêu.

- Phân và chất thải của người bệnh phải đổ vào nhà tiêu, cho vôi bột, Cloramin B cho mỗi lần đi tiêu.

- Tránh trường hợp để người mắc bệnh tiêu chảy trực tiếp chế biến thức ăn

- Hạn chế vào vùng đang có dịch.



b. An toàn vệ sinh thực phẩm:

Cục An toàn thực phẩm đã có khuyến cáo người dân:

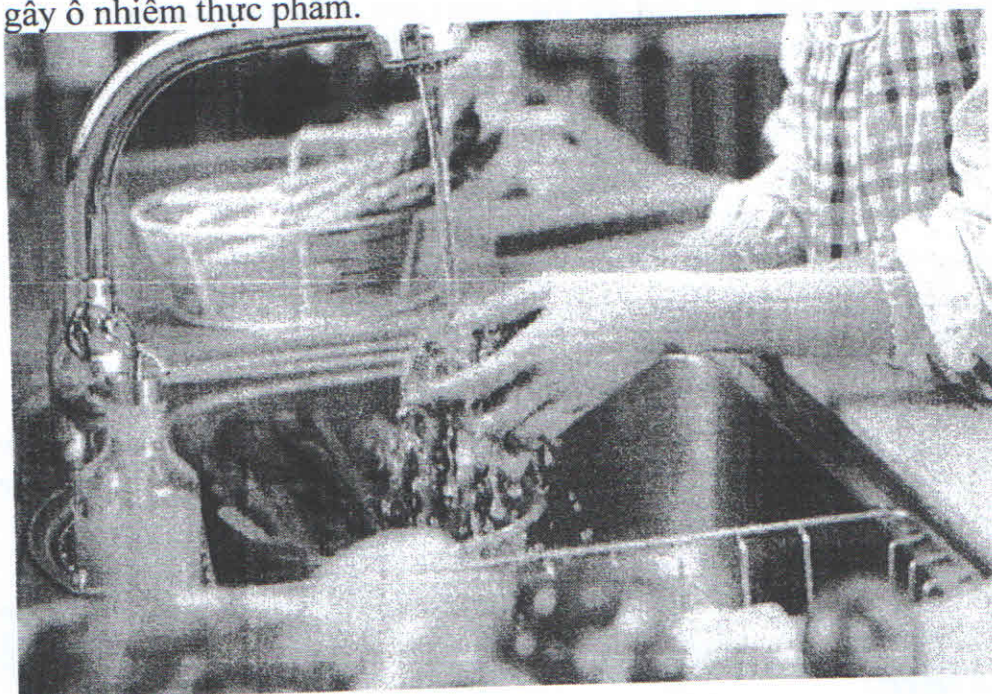
- Lựa chọn rau, củ quả, thịt, cá, thực phẩm đã qua chế biến, đồ uống phải có nguồn gốc rõ ràng và bảo đảm an toàn thực phẩm. Thực phẩm tươi sống phải được sơ chế sạch sẽ trước khi chế biến, nấu ăn.

- Thức ăn nên nấu chín kỹ và ăn ngay sau khi nấu. Nếu thức ăn chín đã quá 4 giờ mà không được bảo quản (giữ liên tục nóng trên 60 độ C hoặc lạnh dưới 10 độ C) thì phải nấu kỹ lại trước khi ăn.

- Sử dụng nguồn nước sạch, an toàn để sơ chế, nấu ăn.

- Tránh tiếp xúc giữa thực phẩm sống và thức ăn chín, thức ăn ăn ngay.

Không dùng chung dụng cụ sơ chế, chế biến thực phẩm sống và thức ăn chín. Đối với thức ăn sau khi chế biến cần che đậy, phòng tránh ruồi, côn trùng và động vật gây ô nhiễm thực phẩm.



Thực phẩm cần được làm sạch trước khi đưa vào chế biến (Ảnh minh họa: Internet)

- Nguyên liệu thực phẩm cần phải bảo quản, che đậy theo yêu cầu của từng loại. Thịt, cá tươi sống bảo quản nhiệt độ lạnh (đông đá). Rau củ quả bảo quản nhiệt độ mát, bao bọc kín thực phẩm trước khi bảo quản kể cả trong tủ lạnh. Thực phẩm bao gói bảo quản theo yêu cầu của nhà sản xuất.

- Thực hiện ăn chín, uống chín, không ăn tái, ăn sống thực phẩm không rõ nguồn gốc, không bảo đảm an toàn như tiết canh, gỏi cá, nước lã...

- Không sử dụng các nguyên liệu thực phẩm nghi ngờ, không bảo đảm an toàn, các loại sản phẩm được khuyến cáo có chứa độc tố tự nhiên (nấm độc, cá nóc, cóc, măng lạ, ốc ma...) để chế biến thành thực phẩm.

* Tuân thủ theo 10 Quy tắt vàng về chế biến thực phẩm an toàn.

1. Chọn thực phẩm tươi an toàn.

Rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên gọt vỏ trước khi ăn. Thực phẩm đông lạnh để tan đá, rồi làm đông đá lại là kém an toàn.

2. Nấu chín kỹ trước khi ăn.

Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, bảo đảm nhiệt độ trung tâm thực phẩm phải đạt tới 70°C.

3. Ăn ngay sau khi nấu.

hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì thức ăn càng để lâu càng nguy hiểm.

4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín.

Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ liên tục nóng trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

5. Nấu lại thức ăn thật kỹ.

Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng, nhất thiết phải được đun kỹ lại.

6. Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống với bề mặt bản.

Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bản (như dùng dao, thớt để chế biến thực phẩm chín và sống).

7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác. Nếu bạn bị nhiễm trùng bàn tay, hãy băng kỹ và kín vết thương trước khi chế biến thức ăn.

8. Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn.

Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.

9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác.

Giữ thực phẩm trong hộp kín, chận, tủ kính, lồng bàn. Đó là cách bảo vệ tốt nhất. khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch trước khi dùng lại lần nữa.

10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn.

Nước sạch là nước không màu, không mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi nước trước khi làm đá lạnh để uống. Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu ăn cho trẻ.

- Rửa tay sạch sau khi đi vệ sinh, trước khi chế biến thức ăn và trước khi ăn.
- Xử lý phân, chất thải, rác thải đảm bảo yêu cầu vệ sinh, không dùng phân tươi để tưới rau và nuôi cá.

- Khi có những biểu hiện tiêu chảy nhiễm khuẩn cấp nghi ngờ do ăn uống cần nhanh chóng đến cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, trợ giúp kịp thời về chuyên môn.

- Mọi người, mọi nhà đều thực hiện ăn chín uống sôi.

- Không ăn rau sống, không uống nước lã.

- Không ăn các thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn đặc biệt là mắm tôm sống, hải sản tươi sống, gỏi cá, tiết canh, nem chua...

c. Bảo vệ nguồn nước và dùng nước sạch:

- Nguồn nước sạch phải được đảm bảo vệ sinh, sạch sẽ.

- Tất cả nước ăn uống đều phải được sát khuẩn bằng hóa chất cloramin B.

- Cấm đổ chất thải, nước giặt, rửa đồ dùng của người bệnh xuống ao, hồ, sông, giếng. Cấm vứt súc vật chết và xác xuống ao, hồ, sông, giếng.

d. Khi có tiêu chảy cấp: Khi gia đình, đơn vị có người bị tiêu chảy cấp, phải nhanh chóng báo ngay cho cơ sở y tế gần nhất để được khám và điều trị kịp thời.

Trên đây là một số thông tin cần biết về dịch bệnh tiêu chảy nhiễm khuẩn cấp tính TTYT huyện Bình Đại cung cấp để mọi người cùng biết và thực hiện để đảm bảo sức khỏe, tính mạng tại đơn vị, tránh những trường hợp đáng tiếc xảy ra./.

**PHÊ DUYỆT BGD
PHÓ GIÁM ĐỐC**



Lê Minh Hải

**BIÊN SOẠN
CHUYÊN TRÁCH TT-GDSK**

Phan Hồng Vũ

