**Bệnh Tiêu chảy cấp**

**Tiêu chảy cấp là bệnh nguy hiểm với biểu hiện là tiêu phân lỏng từ 3-10 lần/ngày, nôn nhiều lần, sốt cao.**

     Nếu tiêu chảy kèm nôn nhiều có thể gây tình trạng mất nước nguy hiểm dẫn đến trụy tim mạch, suy kiệt và tử vong nếu không được điều trị kịp thời. Bệnh dịch ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, tính mạng của người dân, đến sự phát triển kinh tế – xã hội của mỗi địa phương.

**1/ Nguyên nhân gây bệnh.**

[Bệnh tiêu chảy cấp](http://3tpharma.com.vn/tag/benh-tieu-chay-cap/) có thể do nhiều nguyên nhân khác nhau như do các loại vi trùng tả, thương hàn, kiết lỵ; các loại virus đường ruột như rotavirus, entenovirus; do ký sinh trùng đường ruột…

**2/ Bệnh lây truyền như thế nào ?**

     Đường lây của [bệnh tiêu chảy](http://3tpharma.com.vn/tag/benh-tieu-chay/) cấp chủ yếu qua ăn uống các thực phẩm nhiễm vi khuẩn gây bệnh. Theo kết quả điều tra dịch tễ học, phần lớn những người bị bệnh đều có liên quan đến việc sử dụng thực phẩm như mắm tôm, mắm tép, rau sống, hải sản tươi sống, tiết canh, rau quả, thức ăn chế biến sẵn mất vệ sinh hoặc thức ăn bị ô nhiễm do ruồi, nhặng, bụi, gió, tay bẩn. Đặc biệt bệnh dễ dàng bùng phát do ô nhiễm nguồn nước. Điều nguy hiểm là khoảng 75% người nhiễm khuẩn đường tiêu hoá là không có biểu hiện triệu chứng bệnh, tuy nhiên họ vẫn đào thải vi khuẩn ra môi trường trong vòng 7-14 ngày. Chất thải của người bệnh đều mang mầm bệnh và là nguồn lây bệnh nguy hiểm cho cộng đồng nếu không được xử lý hợp vệ sinh. Nguồn chứa mầm bệnh còn có thể là các động vật sống dưới nước (như: sò, điệp, cua, tôm …) và động vật phù du. Trong môi trường, mầm bệnh có thể tồn tại một thời gian dài, như từ 4-47 ngày trong nước biển, từ 4-40 ngày trong nước máy, từ 3-30 ngày trong nước giếng khơi và trong nước ao hồ, từ 17-19 ngày trong nước sông, 2-3 tuần trong ruồi và tới 25 tuần trong đất. Đặc biệt nguy hiểm là trong thực phẩm như cá, cua, hàu, mầm bệnh có thể sống đến 40 ngày. Trong bánh mì, mắm tôm, mắm tép, nem chạo, nem chua từ vài ngày đến hàng tuần.

**3/ Biểu hiện của bệnh:**

- Tiêu chảy liên tục, ngay từ lần đầu tiên đi ngoài đã là dạng “tháo cống”, toàn nước trắng đục.
- Ít khi đau bụng
- Thường không sốt, thậm chí tay chân và người có thể lạnh.
- Hầu hết các ca bệnh đều nôn mửa.

**4/ Cần làm gì khi nghi ngờ có người bị tiêu chảy cấp?**

- Trong tình hình bệnh tiêu chảy cấp có thể lan rộng thành dịch và bệnh có thể xảy ra với bất cứ ai. Vì vậy khi phát hiện có những biểu hiện đi tiêu phân lỏng và nôn nhiều lần trong ngày phải đưa ngay người bệnh đến cơ sở y tế gần nhất để được chữa trị. Do bệnh tiêu chảy cấp rất nguy hiểm vì tình trạng mất nước có thể dẫn đến tử vong, do đó việc bù nước là cực kỳ quan trọng.

- Bù nước bằng cách cho uống dung dịch ORS hoặc bằng cách khác như: cho uống nước cháo muối: Dùng tay bốc một nắm gạo đem vo sạch, đổ và xoong và thêm 6 chén nước. Dùng ba ngón tay: cái, trỏ và giữa bốc một nhúm muối bỏ vào xoong. Nấu cho tới khi gạo nở bung ra, không cần nấu thật nhừ. Chắc lấy nước cháo cho người bệnh uống. Phần cháo còn lại có thể nấu với thịt, cá … cho người bệnh ăn. Nên nhớ nước cháo này để bù nước chớ không phải để thay bữa ăn.

         Bên cạnh việc bù nước, người bệnh cần ăn thêm những thức ăn loãng dễ tiêu như cháo thịt, cá, súp, … để giúp có sức khỏe. Đối với trẻ em nếu bị tiêu chảy thì vẫn cho trẻ bú, ăn bình thường. Có thể chia nhỏ bữa ăn làm nhiều lần. Tuyệt đối không được bắt trẻ cử ăn. Nếu trẻ bị ói, đi tiêu nhiều lần cần cho trẻ uống nhiều nước để bù vào lượng nước đã mất. Đối với thai phụ nếu bị tiêu chảy cần đến ngay cơ sở y tế để được hướng dẫn và điều trị. Không được tự ý sử dụng bất kỳ loại thuốc nào để tự chữa bệnh.

**5/ Phòng bệnh tiêu chảy cấp bằng cách nào?**

     Bệnh tiêu chảy cấp là bệnh nguy hiểm, lây lan nhanh và dễ tử vong, nhưng có thể đề phòng được. Để phòng bệnh và ngăn ngừa dịch lây lan, mọi người phải thực hiện những điều sau:

**1.**Vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường: Rửa tay bằng xà bông trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Mỗi gia đình có một cầu tiêu hợp vệ sinh, không đi tiêu 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 cầu tiêu, cho vôi bột, Cloramin B … vào sau mỗi lần đi để sát khuẩn. Tránh tập trung ăn uống đông người như đám tang, đám cưới, đám giỗ. Hạn chế người ra, vào vùng đang có dịch.

**2**. An toàn vệ sinh thực phẩm: 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…

**3.** Bảo vệ nguồn nước và dùng nước sạch: nguồn nước ăn uống phải được bảo vệ không để bị ô nhiễm nhất là đối với các huyện vùng lũ, việc sử dụng nước sạch trong sinh hoạt hàng ngày là rất quan trọng. Tất cả các nước ăn uống đều phải được sát khuẩn bằng hoá chất Cloramin B. Không đổ chất thải, nước giặt rửa và đồ dùng của người bệnh xuống ao, hồ, sông, giếng. Không vứt súc vật chết và rác xuống ao, hồ, sông.

**4**. Khi gia đình có người bị tiêu chảy cấp: phải nhanh chóng báo ngay cho cơ sở y tế gần nhất để được điều trị kịp thời.

         Để phòng chống bệnh tiêu chảy cấp có hiệu quả, bảo vệ sức khỏe và tính mạng của mỗi người và của cả cộng đồng, mọi người cần thực hiện 6 biện pháp an toàn vệ sinh thực phẩm sau:

         \* Thực hiện ”Ăn chín uống sôi”, tất cả đồ ăn thức uống cần nấu sôi trước khi ăn uống;

         \* Rửa tay sạch bằng xà bông trước khi ăn uống;

         \*  Dụng cụ, chén đũa trước khi ăn cần rửa sạch và nhúng nước sôi;

         \* Bảo quản tốt thực phẩm đã chế biến, chống ruồi, mưa gió, bụi bậm;

         \* Xử lý phân, chất thải đảm bảo yêu cầu vệ sinh, không dùng phân tươi để bón và tưới rau;

        \* Thực hiện 6 không theo khuyến cáo của Cục An toàn Vệ sinh Thực phẩm: ***không ăn rau sống, tiết canh, mắm tôm, mắm tép sống, gỏi cá, hải sản sống, nem chạo, nem chua, không uống nước lã, nước đá mất vệ sinh.***

 Tác giả: admin