



## Bệnh tiêu chảy

### Bệnh tiêu chảy là gì?

Bệnh tiêu chảy gây ra do mầm bệnh (vi khuẩn, ký sinh trùng hay vi-rút) phát triển trong ruột và được tống ra ngoài cơ thể trong phân. Ai cũng có thể bị tiêu chảy và có thể bị lại nhiều lần. Những người mang mầm bệnh này trong phân có thể không bị tiêu chảy hay cảm thấy khó chịu. Xét nghiệm là cách duy nhất để biết trong phân có chứa mầm bệnh hay không.

### Bệnh tiêu chảy lây như thế nào?

Khi không rửa tay sạch sau khi đi vệ sinh, thay tã, hoặc giúp trẻ đi vệ sinh, các mầm bệnh nhỏ không thấy được sẽ bám vào tay bạn và tay trẻ. Mầm bệnh có thể lan sang bất cứ vật gì mà bạn chạm vào (thức ăn, nước uống và đồ chơi) và sau đó lan sang tay, miệng của người khác. Người ta nuốt những mầm bệnh này vào cơ thể, và đây là nơi chúng phát triển và gây bệnh. Bệnh tiêu chảy lây dễ dàng nơi trẻ em vì chúng chạm tay vào mọi thứ và chúng còn quá nhỏ để có thể rửa tay thật sạch.

### Chẩn đoán bệnh tiêu chảy như thế nào?

Một số bệnh tiêu chảy này có thể được chẩn đoán bằng cách quan sát phân dưới kính hiển vi, một số khác thì bằng cách cấy mầm bệnh trong phòng thí nghiệm, một số còn lại thì bằng cách xét nghiệm hóa học. Bởi mầm bệnh thường ẩn trong phân và tiếp tục lây truyền, do đó cần kiểm tra các mẫu phân của một số ngày.

### Chặn không cho những chứng bệnh này lây lan bằng cách nào?

- Nhớ rửa tay bằng nước và xà phòng *sau khi* đi vệ sinh, giúp trẻ đi vệ sinh, hoặc thay tã, và *trước khi* nấu ăn hoặc ăn. Trẻ sơ sinh và trẻ em cũng cần được rửa tay lúc này. Chỉ rửa qua **không** đủ, phải bảo đảm là rửa sạch tay bằng nước ấm và xà phòng ít nhất là 15 giây.
- Nếu người nào đó trong gia đình bạn bị tiêu chảy, bạn cần tham khảo ý kiến của chuyên viên chăm sóc sức khỏe của mình. Điều này rất quan trọng nếu trong gia đình bạn có người làm việc với nhiệm vụ chính là chế biến và chuẩn bị thức ăn.

Phần lớn những người bị tiêu chảy không cần uống thuốc. Các triệu chứng sẽ hết trong 2-5 ngày. Nếu bạn thấy có máu trong phân (chứng lỵ) hay các triệu chứng vẫn còn hoặc trở nên nghiêm trọng hơn, hãy tham khảo chuyên viên chăm sóc sức khỏe của bạn. Chuyên viên chăm sóc sức khỏe sẽ quyết định xem bạn hoặc các thành viên khác trong gia đình có cần được điều trị không.