

Viêm dạ dày ruột

Tờ Thông Tin của Khoa Cấp Cứu

Chung

Viêm dạ dày ruột là gì?

Viêm dạ dày ruột (thường được gọi là 'gastro') là một tình trạng viêm ruột thường gặp, có thể gây tiêu chảy (phân lỏng), nôn ói, hoặc cả hai.

Viêm dạ dày ruột có thể gây *mất nước*, đôi khi dẫn đến mất đường và các chất muối mà cơ thể cần để làm việc bình thường.

Viêm dạ dày ruột thường đi mà không cần đến điều trị. Viêm dạ dày ruột là thường gặp hơn trong mùa đông và ảnh hưởng đến mọi người ở tất cả các độ tuổi.

Điều gì gây viêm dạ dày ruột?

Các loại vi-rút là nguyên nhân thường gặp nhất gây viêm dạ dày ruột. Có nhiều loại vi-rút vì thế viêm dạ dày ruột có thể xảy ra trên một lần.

Vi-rút gây bệnh viêm dạ dày ruột, có trong phân người.

Vi khuẩn và ký sinh trùng cũng có thể gây viêm dạ dày ruột, và thường có trong đồ ăn hay nước bị nhiễm bẩn (ngộ độc thực phẩm). Ngộ độc thực phẩm thường xảy ra từ sáu đến 12 giờ sau khi ăn phải thức ăn bị hư thối.

Viêm dạ dày ruột được lây lan như thế nào?

Viêm dạ dày ruột do vi-rút bị lây lan dễ dàng từ người sang người. Khi một người nôn ói hoặc bị tiêu chảy, các hạt nước nhỏ li ti có chứa vi-rút có thể gây nhiễm bẩn các bề mặt như vòi nước, tay nắm xả ở bồn cầu vệ sinh (toilet), đồ chơi và tã lót của trẻ em. Những người bị viêm dạ dày ruột có thể lây lan vi-rút này tới 48 tiếng đồng hồ sau khi các triệu chứng của họ đã chấm dứt.

Viêm dạ dày ruột do vi khuẩn được lây lan thông qua tình trạng vệ sinh kém (đặc biệt là không rửa tay sau khi đi cầu hoặc sau khi lau chùi bãi nôn ói hoặc tã lót bẩn), thức ăn hư thối, các nguồn nước bị ô nhiễm và tiếp xúc với các vật nuôi trong nhà và động vật.

Những gì là các dấu hiệu và triệu chứng?

Viêm dạ dày ruột có thể gây ra một vài hoặc tất cả các triệu chứng sau:

- buồn nôn và nôn ói có thể kéo dài một hoặc hai ngày
- tiêu chảy, thường kéo dài từ một tới ba ngày, nhưng cũng có thể kéo dài tới 10 ngày
- co thắt và đau dạ dày
- sốt (nhiệt độ trên 37,5°C ở người lớn và trên 38°C ở trẻ em)

Trong viêm dạ dày ruột do vi khuẩn, các triệu chứng này là tương tự nhưng sốt là thường cao hơn, các cơn co thắt dạ dày là nặng hơn và tiêu chảy có thể có máu và chất nhầy trong đó.

Triệu chứng của viêm dạ dày ruột trầm trọng hơn bao gồm hoàn toàn không cảm được dịch lỏng, không thải ra được nhiều nước tiểu và cảm thấy choáng váng khi đứng dậy. Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong các triệu chứng này, quý vị nên tìm đến dịch vụ chăm sóc y khoa khẩn cấp.

Tiêu chảy màu đen không phải là viêm dạ dày ruột – hiện tượng này có thể là dấu hiệu cho biết tình trạng chảy máu trong ruột già (ruột) và cần được điều trị y khoa khẩn cấp.

Điều trị

Viêm dạ dày ruột là thường nhẹ và cách điều trị sẽ tùy thuộc vào loại viêm dạ dày ruột.

- Các dung dịch như *Gastrolyte* hoặc *Hydralyte* giúp bù nước và các chất muối bị mất do nôn ói và tiêu chảy. Các dung dịch này cũng có thể có ở dạng các que đá, giúp trẻ em duy trì đủ các chất lỏng của chúng. Tuân theo các hướng dẫn trên bao bì.
- Đối với tiêu chảy nhẹ, bác sĩ của quý vị có thể khuyên dùng một chất như *Imodium* hoặc *Lomotil*. Tuân theo các hướng dẫn trên bao bì. Các thuốc này là không thích hợp để sử dụng cho trẻ em.
- Đối với tiêu chảy ở mức vừa đến trầm trọng, tránh các chất chống tiêu chảy vì các chất này có thể làm tiêu chảy nặng hơn.
- Thuốc chống buồn nôn có thể được kê toa để điều trị buồn nôn và nôn ói.
- Các thuốc kháng sinh chỉ được cần đến nếu viêm dạ dày ruột là do vi khuẩn hoặc ký sinh trùng. Mẫu dịch tiêu chảy của quý vị có thể được xét nghiệm để xác định điều này.
- Một số người có thể cần các dịch lỏng được tiêm *vào tĩnh mạch* (vào trong ven) nếu họ đang bị mất nước nhiều.

Chăm sóc tại nhà

- Thường xuyên uống lượng nhỏ (hộp nhỏ) các đồ uống trong như nước (mỗi năm đến mười phút một lần). Chất lỏng sẽ không chấm dứt được tình trạng nôn ói và tiêu chảy nhưng sẽ làm quý vị không bị mất nước.
- Ăn nếu quý vị cảm thấy đói. Bắt đầu bằng các đồ ăn nhạt như crackers (bánh giòn), cơm, chuối hoặc bánh mì khô. Quý vị nên trở lại chế độ ăn và đồ uống bình thường trong từ 48-72 giờ đồng hồ, ngay cả nếu tiêu chảy vẫn tiếp tục.
- Nghỉ ngơi nhiều.
- Quý vị nên trở lại gặp bác sĩ của quý vị hoặc trở lại bệnh viện nếu quý vị không thể cảm được đủ chất lỏng, cảm thấy chóng mặt khi đứng dậy hoặc các triệu chứng trở nên nặng hơn một cách rõ rệt.

Ngăn không để viêm dạ dày ruột lây lan

Có nhiều cách để giảm việc lây lan của chứng viêm dạ dày ruột.

- Không dùng chung các khăn lau của quý vị, khăn lau mặt, bàn chải răng, đồ uống hoặc thìa nĩa với những người khác.
- Rửa tay thật kỹ (trong ít nhất là 10 giây đồng hồ) bằng nước xà bông ấm sau khi sử dụng bồn cầu vệ sinh, thay tã lót, lau chùi bãi nôn và trước khi ăn hoặc nấu ăn.
- Xử lý, bảo quản và chuẩn bị các thực phẩm sống và đã nấu chín riêng nhau. Nấu kỹ tất cả các thực phẩm sống.
- Những người bị viêm dạ dày ruột không nên chuẩn bị hay xử lý đồ ăn cho những người khác.
- Ở nhà và tránh xa khỏi mọi người trong khi quý vị đang không khỏe.
- Nếu quý vị dự định đi xa, chỉ uống ược đã đun sôi hoặc đun sôi nước trong 10 phút. Nếu quý vị không thể gọt vỏ đồ ăn, nấu chín hoặc luộc sôi được, thì không ăn các đồ ăn này.
- Lau chùi phòng tắm và bồn cầu vệ sinh thường xuyên.
- Thận trọng khi tiếp xúc với các động vật và phân hoặc nước tiểu của chúng.
- Nếu quý vị cho rằng nguồn bệnh của quý vị có thể đã là thực phẩm, hãy khai báo điều này với sở y tế thuộc hội đồng địa phương của quý vị ngay. Giữ tất cả các thực phẩm thừa để được xét nghiệm.

Trở lại nơi giữ trẻ, trường học hay nơi làm việc – các hướng dẫn của mỗi trung tâm giữ trẻ và trường học khác nhau lại khác nhau và thay đổi tùy theo nơi quý vị làm việc. Nhân viên bệnh viện, y tế và xử lý thực phẩm không nên trở lại làm việc cho đến khi đã qua 48 giờ sau khi tiêu chảy đã chấm dứt. Hãy kiểm tra với trung tâm giữ trẻ/trường học của con quý vị/nơi làm việc về các đòi hỏi của những nơi này.

Ghi Chú:

Tìm sự giúp đỡ



Trong **trường hợp khẩn cấp về mặt y khoa** hãy tới khoa cấp cứu của bệnh viện gần nhất hoặc gọi cứu thương (quay số 000).



Gặp bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị nếu quý vị bị:

- đau dạ dày đang trở nên nặng hơn
- nôn ói hoặc tiêu chảy thường xuyên hoặc cả hai tình trạng này
- có máu hoặc dịch nhày trong phân của quý vị (dịch tiêu chảy)
- đi tiểu ít hoặc không có nước tiểu, hoặc nước tiểu của quý vị sẫm màu hoặc có mùi.



Để có lời khuyên y khoa từ một Y Tá Có Đăng Ký (Registered Nurse) quý vị có thể gọi **NURSE-ON-CALL 24 giờ mỗi ngày** ở số **1300 60 60 24** từ bất cứ đâu trong Bang Victoria với cước phí chỉ bằng một cuộc gọi địa phương.*

NURSE-ON-CALL cung cấp việc tiếp cận **dịch vụ thông** ngôn cho những người gọi không tự tin về trình độ Anh Ngữ. Hãy gọi số **1300 60 60 24**.

*Các cuộc gọi từ điện thoại di động có thể bị tính một mức phí cao hơn



Quý vị muốn biết thêm không?

- Hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị..
- Hãy ghé thăm **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Nếu quý vị muốn nhận được ấn phẩm này ở một **dạng văn bản có thể tiếp cận** được, xin hãy gọi số 9096 0578 hoặc gửi thư điện tử tới địa chỉ edfactsheets@health.gov.vic.au

Tháng Mười Hai năm 2010. Còn sẵn có trực tuyến tại địa chỉ www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Khước từ trách nhiệm: Các thông tin về sức khỏe này là cho các mục đích giáo dục chung mà thôi. Xin hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ của quý vị hoặc chuyên viên y tế khác để đảm bảo là các thông tin này là đúng cho quý vị.



Được ủy quyền bởi
Chính Phủ Bang Victoria,
Melbourne (1009025)