

## Bệnh ngứa do bơi lội Swimmer's Itch

### Bệnh ngứa do bơi lội là gì?

Bệnh ngứa do bơi lội là tình trạng phát ban trên da do phản ứng dị ứng với ký sinh trùng nhỏ giống giun được gọi là schistosomes (phát âm là xít-tơ-sôm). Schistosomes sống ký sinh trong suốt vòng đời của chúng trong cơ thể của ốc sên nước và trong máu của động vật có vú sống dưới nước, vịt hoặc các loài chim sống trong môi trường nước khác. Trong vòng đời của chúng, ấu trùng schistosome (được gọi là cercariae) rời khỏi vật chủ là ốc sên và bơi gần bề mặt nước, tìm kiếm vật chủ là chim và động vật có vú.

### Tôi có thể bị nhiễm bệnh ngứa do bơi lội theo cách nào?

Nếu ấu trùng schistosome có trong một vùng nước và bạn đang ở trong vùng nước đó (bơi hoặc lội nước) thì có khả năng một hoặc nhiều ấu trùng sẽ xâm nhập vào dưới da của bạn. Vì ấu trùng không thể tồn tại trong cơ thể người nên chúng sẽ chết gần như ngay lập tức. Chính phản ứng với những ấu trùng siêu nhỏ ký sinh dưới da này là nguyên nhân gây ra bệnh ngứa do bơi lội.

Bệnh ngứa do bơi lội không lây từ người sang người.

### Những ký sinh trùng này tồn tại ở đâu?

Schistosomes tồn tại ở nhiều hồ, ao và vùng nước ven biển ở British Columbia, thường vào những tháng mùa hè ấm áp. Ấu trùng của chúng thường có khả năng cao hơn được tìm thấy trôi nổi gần bề mặt ở vùng nước nông dọc theo bờ của những vùng nước ngọt và các bãi ven biển.

Các trường hợp nhiễm bệnh ngứa do bơi lội đã được báo cáo trên khắp Canada, bao gồm cả ở B.C. và miền bắc Hoa Kỳ.

### Ai có nguy cơ bị ngứa do bơi lội cao hơn?

Trẻ nhỏ lội nước và chơi té nước ở vùng nước nông có thể có nguy cơ cao hơn vì:

- Trẻ liên tục làm ướt người mà không được lau khô hẳn
- Trẻ thường chơi bên bờ biển/bờ hồ/bờ sông, nơi schistosomes và ấu trùng của chúng xuất hiện nhiều hơn
- Da của trẻ nhỏ có thể nhạy cảm hơn da của người lớn

### Tôi có thể phòng tránh bị nhiễm bệnh ngứa do bơi lội theo cách nào?

Không có cách nào chắc chắn để tránh hoàn toàn bệnh ngứa do bơi lội trừ khi bạn tránh các vùng nước. Tuy nhiên, bạn có thể thực hiện một số biện pháp phòng ngừa nhất định:

- Nói chuyện với những người khác đến khu vực, nhân viên y tế địa phương hoặc nhân viên của công viên về tình trạng nước trước khi xuống bất kỳ hồ, ao hoặc bờ biển/bờ hồ/bờ sông nào
- Kiểm tra các biển cảnh báo tại các bờ biển/bờ hồ/bờ sông công cộng, hồ nước và các khu vực dã ngoại để xem có các thông báo cho biết có thể có ký sinh gây bệnh ngứa do bơi lội hay không. Không phải tất cả các bờ biển/bờ hồ/bờ sông đều có biển báo về ký sinh gây bệnh ngứa do bơi lội. Nếu bạn không chắc chắn về vùng nước, hãy tránh những khu vực có nhiều cỏ dại mọc. Có thể có nhiều ốc sên và ấu trùng hơn xung quanh các cây thủy sinh
- Sử dụng bển tàu hoặc cầu tàu để xuống nước sẽ giúp giảm nguy cơ tiếp xúc vì có thể có nhiều ấu trùng gần bờ hơn. Đảm bảo rằng những công trình này được phê duyệt cho việc bơi lội và

không lặn xuống vùng nước không biết rõ. Xem [HealthLinkBC File #39 Các Hướng Dẫn An Toàn cho Người Bơi Lội](#) hoặc liên hệ với Hiệp hội Cứu sinh (Lifesaving Society) tại [www.lifesaving.bc.ca](http://www.lifesaving.bc.ca) để biết thêm thông tin về bơi an toàn và phòng tránh đuối nước

- Lau khô người bằng khăn ngay sau khi bạn lên bờ. Nếu có thể, hãy đi tắm và lau khô người ngay lập tức. Tuy nhiên, việc tắm vòi hoa sen sẽ không loại bỏ được bất kỳ ấu trùng nào đã chui xuống da của bạn

### Triệu chứng của bệnh là gì?

Các triệu chứng có thể từ kích ứng nhẹ đến phát ban đỏ ngứa, rất nghiêm trọng. Gãi có thể gây đau và sưng tấy nghiêm trọng hoặc khiến da bạn bị nhiễm trùng. Mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng sẽ phụ thuộc vào số lượng ấu trùng xâm nhập vào da và mức độ nhạy cảm của bạn với chúng. Các triệu chứng có xu hướng trở nặng hơn sau khi tiếp xúc nhiều lần.

Khi bạn bắt đầu lau khô người và ấu trùng bắt đầu chui vào da, bạn có thể cảm thấy ngứa râm ran. Các đốm đỏ nhỏ, có kích thước như đầu đinh ghim sẽ xuất hiện, chúng to dần thành các nốt mẩn đỏ lớn hơn trong vòng vài giờ. Khi những nốt đỏ này to ra, cảm giác ngứa râm ran trở thành ngứa ngứa dữ dội.

### Các triệu chứng kéo dài bao lâu?

Phát ban có thể xuất hiện trong vòng 12 giờ sau khi nhiễm trùng. Phản ứng có thể kéo dài từ 2 đến 5 ngày và các triệu chứng có thể kéo dài đến 2 tuần.

Những lần nhiễm trùng tiếp theo thường nặng hơn. Mọi người trở nên nhạy cảm hơn với ấu trùng và phản ứng mạnh hơn sau mỗi lần nhiễm.

## Tôi nên làm thế nào để điều trị bệnh ngứa do bơi lội?

Bạn có thể thực hiện một số bước mà có thể làm giảm ngứa. Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để biết phương pháp nào là phù hợp với bạn.

Các phương pháp điều trị và lời khuyên thường gặp bao gồm:

- Bôi kem dưỡng da calamine trơn
- Uống thuốc kháng histamine. Đối với trẻ em, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn như dược sĩ tại địa phương, bác sĩ gia đình hoặc HealthLink BC. Thuốc kháng histamine có thể khiến trẻ nhỏ buồn ngủ. Thuốc kháng histamine có thể kích thích hệ thần kinh, gây tăng động
- Tắm nước ấm, nồng với 3 muỗng canh bột nở (baking soda) hòa vào nước
- Tắm bồn pha yến mạch dạng keo
- Chườm mát
- Tránh gãi. Nếu bạn gãi quá nhiều, vết phát ban có thể bị nhiễm trùng

### Bệnh ngứa do bơi lội có nguy hiểm không?

Phát ban và ngứa có thể rất khó chịu, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ, nhưng không gây nguy hiểm nghiêm trọng. Tuy nhiên, nếu bị nhiễm trùng da do gãi quá nhiều, bạn nên đến gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình.

### Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về bệnh ngứa do bơi lội, hãy xem tờ thông tin của Bộ Môi trường tại [www2.gov.bc.ca/gov/content/enosystem/air-land-water/water/water-quality](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/enosystem/air-land-water/water/water-quality).