

Trang này nhằm cung cấp một số thông tin tổng quát về các bệnh thường gặp, cách phòng tránh và điều trị nhằm giúp cho du khách chuẩn bị tốt trước khi đi du lịch hay định cư ở Việt Nam.

Ghi chú: tất cả các bệnh hay triệu chứng được liệt kê dưới đây xảy ra không chỉ riêng ở Việt Nam.

Tất cả các nội dung và chi tiết trong trang này chỉ mang tính chất tham khảo, không nhằm mục đích thay thế hay phân bác bất kỳ sự điều trị và chỉ định điều trị nào của các bác sĩ hay các cơ sở, trung tâm y tế hợp pháp, đặc biệt đối với trẻ em, người lớn tuổi, phụ nữ có thai và người bị các bệnh kinh niên, hiểm nghèo khác.

CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI ĐI DU LỊCH

1. Chích ngừa, tiêm chủng

A - Tiêm chủng, chích ngừa đúng định kỳ

Bạn và gia đình bạn phải đảm bảo chích ngừa, tiêm chủng đúng định kỳ theo qui định của Ủy Ban Tư Vấn Thực Hành Tiêm Chủng (Advisory Committee on Immunization Practice - ACIP). Các định kỳ chích ngừa, tiêm chủng có thể rút ngắn trong trường hợp đi du lịch sang các nước khác.

Hãy gặp bác sĩ để được chích ngừa, tiêm chủng trước khi đi du lịch từ 4 đến 6 tuần để thuốc có thời gian phát huy tác dụng tốt nhất. Ngay cả trong trường hợp bạn nhớ quên hay phải đi gấp dù thời gian còn dưới 4 tuần, bạn cũng phải đến gặp bác sĩ, tiêm phòng muộn vẫn còn tốt và an toàn hơn là không tiêm phòng. Ngoài ra, bạn còn có thêm lời khuyên tốt nhất về các bệnh địa phương cũng như cách phòng tránh, xử lý trong trường hợp bị bệnh.

B - Các loại vắc-xin phòng bệnh

Các vắc-xin dưới đây thường cần thiết khi du lịch tới vùng Đông Nam Á. Ghi chú: nên gặp bác sĩ riêng của bạn để biết thêm chi tiết về các vắc-xin nào là thích hợp với bạn.

- Viêm gan siêu vi A: Bệnh viêm gan siêu vi A lây trực tiếp qua các đường sau: 1) Tiếp xúc người với người. 2) Nước, nước đá, hải sản có nguồn gốc từ các nguồn nước đã bị nhiễm bệnh. 3) Sử dụng các loại rau quả, trái cây hay thực phẩm khác đã bị nhiễm bệnh khi chuyền tay, mà không qua chế biến chín.
- Viêm gan siêu vi B: Đặc biệt lây qua con đường tiếp xúc với máu hay các dịch tiết ra từ cơ thể nhiễm mầm bệnh như truyền máu hay các phương pháp điều trị không an toàn, quan hệ tình dục với người lạ. Vắc-xin siêu vi B được khuyến cáo sử dụng cho tất cả trẻ em dưới 7 tuổi và cho trẻ em 11-12 tuổi trong trường hợp không được chủng ngừa khi dưới 7 tuổi.
- Viêm não Nhật Bản: Thường xuất hiện thành dịch vào thời kì có gió mùa trong năm dưới các điều kiện làm việc khó khăn ở các vùng nông thôn
- Sốt rét: Bệnh thường hiếm gặp trong các đô thị nên không khuyến cáo đối với các du khách chỉ sống ở các thành phố lớn. Ngoài ra, các đối tượng du khách sau nên chuẩn bị sẵn các loại thuốc phòng chống muỗi cắn, kiến cắn và trị sốt rét: khách du lịch đã ngoại vùng nông thôn, leo núi, đi tour xuyên Việt Nam hay các tour dài ngày trong rừng.
- Bệnh dại: Tiêm phòng nếu trong chuyến đi khách sẽ tiếp xúc nhiều với thú vật, sống ở các vùng nông thôn, cắm trại qua đêm, đi bộ, đi xe đạp trong rừng. Chú ý: không chỉ định cho các trường hợp bình thường.
- Sốt thương hàn: Bệnh lây qua đường ăn uống, ăn hoặc uống các loại thực phẩm đã nhiễm khuẩn.

Nên tiêm phòng đầy đủ các loại bệnh phổ biến như: uốn ván, bạch hầu, bại liệt và sởi.

C - Các vắc-xin phải tiêm phòng

Không có.

D - Sốt vàng da:

Không có nguy cơ mắc bệnh sốt vàng da ở Đông Nam Á. Một vài quốc gia ở các vùng sau đây đòi hỏi du khách phải được tiêm phòng bệnh sốt vàng da trước khi vào: Nam Mỹ, châu Phi.

2. Những vật dụng cần mang theo khi đi du lịch

- Quần áo dài tay, và nón sử dụng khi ra ngoài trời để tránh các bệnh lây bởi côn trùng.
- Thuốc chống sung tấy
- Màn ngủ được xử lý với permethrin hay các hóa chất diệt côn trùng khác.
- Thuốc xịt muỗi và các loại côn trùng có chứa hóa chất pyrethroid.
- Dụng cụ lọc nước du lịch trong trường hợp không có các nguồn nước bảo đảm vệ sinh.
- Mắt kính, kem chống nắng, nón, áo dài tay để bảo vệ da dưới tia cực tím của mặt trời.
- Nếu bạn có sử dụng các đơn thuốc (toa thuốc) riêng biệt thì nên mang theo (có thể nhiều bản) và xuất trình với bác sĩ hay y sĩ tại các nước sở tại trong trường hợp cần thiết.
- Luôn để thuốc trong hành lý xách tay và mang theo bên mình.
- Các loại thuốc trị tiêu chảy hay kháng sinh (kê đơn theo bác sĩ riêng của bạn) là cần thiết trong các trường hợp bệnh nhẹ.
- Mang theo sổ theo dõi tiêm phòng.
- **Bạn nhớ ghi nhóm và loại máu của mình trong sổ tay hay trong các loại giấy tờ để tiếp cận trong các trường hợp cấp cứu.**
- **Mua bảo hiểm sức khỏe.**

KHI ĐI DU LỊCH

1. Nên

- Thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước sạch. Trong trường hợp không có xà phòng và nước sạch, có thể sử dụng alcohol.
- Khi du lịch tới các nước đang phát triển, tránh sử dụng thức uống có nguồn gốc không rõ ràng như: nước đá, nước sông, suối, nước máy. Nên sử dụng các loại nước đóng chai, tinh khiết.
- Luôn mang theo các loại thuốc phòng tránh và điều trị bệnh sốt rét theo đơn của bác sĩ.
- Không đi chân đất, ngay cả trên bãi biển, để phòng tránh các bệnh nấm tay chân và ký sinh trùng.
- Luôn sử dụng bao cao su khi quan hệ để phòng tránh HIV và các bệnh lây qua đường tình dục.
- Tránh muỗi cắn bằng các cách sau:
 - Mặc quần áo dài tay và đội nón khi ra ngoài.
 - Sử dụng kem chống muỗi.
 - Ngủ trong màn chống muỗi
 - Khi ở phòng không có máy lạnh, phải sử dụng thuốc xịt muỗi.

2. Không nên

- Không ăn các thức ăn không được nấu kỹ.
- Không uống bia với đá.
- Không ăn các thức ăn có nguồn gốc bơ sữa mà không được tiệt trùng
- Không bơi trong các nguồn nước tự nhiên hay nước máy không qua xử lý để tránh các bệnh giun sán.
- Không tiếp xúc trực tiếp với thú vật, đặc biệt là chó, khi, mèo nhằm tránh bệnh dại, bệnh dịch lây qua các vết cắn. Nên chích ngừa dại nếu bạn phải làm việc trong các môi trường nông thôn, hay tiếp xúc với thú vật.
- Không chạm vào xác động vật cũng như các nơi có chất thải, dịch của động vật.
- Không dùng chung bàn chải đánh răng, dao cạo râu, kim tiêm, kim xăm, các vật dụng cá nhân khác nhằm phòng tránh HIV và viêm gan siêu vi B.

3. Thông tin dành cho khách du lịch

A - Các mối đe dọa đến từ môi trường xung quanh

- **Ô nhiễm không khí và khí hậu:** Nhiệt độ, độ ẩm, bụi bẩn, khí thải xe (đặc biệt ở tp Hồ Chí Minh và Hà Nội) là các tác nhân chính gây nên các bệnh về phổi, đường hô hấp: hen suyễn, viêm mũi dị ứng mãn tính, viêm xoang, ho, cảm lạnh. Không nên lạm dụng máy lạnh. Luôn mang theo thuốc nếu bạn bị các bệnh mãn tính về phổi và xoang mũi.
- **Khí hậu nóng:** gây nên sự mất nước, say nắng. Uống nhiều nước, cho thêm ít muối để bù vào lượng muối đã mất qua mồ hôi (nếu bạn không bị bệnh chống chỉ định sử dụng nhiều muối như: cao huyết áp, tim, xơ gan...). Da nổi rôm, sởi do mồ hôi tiết ra qua nhiều có thể phòng tránh bằng cách: mặc quần áo khô thoáng làm bằng sợi tự nhiên, tắm thường xuyên xức phấn làm khô da ngừa rôm, sởi.
- **Bị râm nắng:** ở các vùng nhiệt đới, ngay cả khi trời nhiều mây và nhiệt độ không quá cao thì da của bạn vẫn bị râm nắng. Nên bảo vệ da bằng kem chống nắng, mặc áo quần dài tay, đeo kính mát để bảo vệ mắt.

B - Các bệnh truyền nhiễm

Tiêu chảy

Tiêu chảy là một triệu chứng thường gặp đối với khách du lịch. Thường do không quen các thức ăn ở nơi lạ. Bạn nên gặp bác sĩ trong các trường hợp sau:

- Tiêu ra máu
- Sốt cao
- Đau bụng thường xuyên
- Tiêu chảy thường xuyên dẫn đến sụt cân và mất nước
- Nôn mửa

Trong các trường hợp thông thường, bạn có thể tự xử lý bằng các cách sau:

- Uống bù nước: bạn phải uống nhiều nước để bù vào lượng nước đã mất do đi tiêu. Sử dụng phương pháp của World Health Organization ORS (Oral Rehydration Salts). Nếu thực hiện được theo ORS, bạn có thể uống Coca-Cola hoặc Pepsi-Cola nhưng phải để cho bay hết gas.
- Ăn nhẹ: ăn cháo hay phở.

Trong trường hợp tiêu chảy không dứt sau 3 ngày, bạn phải đến ngay cơ sở y tế gần nhất. Không nên lạm dụng một số thuốc cầm tiêu như Loperamide (Imodium) bởi thuốc sẽ làm cơ thể lâu hồi phục hơn. Trong vài trường hợp sau, đòi hỏi phải có cách điều trị đặc biệt:

- Tiêu không dứt trong 48 giờ, ra máu, nhầy, cảm sốt. Người thân bệnh nhân nên lấy mẫu tiêu để xác định vi khuẩn lây bệnh. Trong trường hợp không thể tiếp cận cơ sở y tế trong thời gian ngắn, có thể dùng thuốc Ciprofloxacin 500mg (2 lần/ngày) trong 5 ngày (chống chỉ định đối với trẻ em và phụ nữ có thai).
- Bị kiết lị. Các triệu chứng tiêu chảy nhẹ, tiêu ra máu, đồng thời đau bụng co giật từng cơn liên hồi. Trong trường hợp khẩn cấp, dùng 1 liều secnidazole 2g hay metronidazole 500mg (3 lần/ngày) trong 10 ngày
- Giardiasis là 1 trong những ký sinh trùng có thể gây tiêu chảy đi đôi với chứng vọp bẻ, sưng dạ dày, phân có mùi hôi. Cách chữa trị tương tự như đối với bệnh do trùng Amip gây nên.

Viêm gan siêu vi

Có 5 loại viêm gan siêu vi được nhận dạng: A, B, C, D và E. Trong đó phổ biến nhất là A, B và C. Viêm gan siêu vi B và C phổ biến ở châu Á hơn ở châu Âu

Viêm gan siêu vi A lây qua đường máu, nước uống hay tiếp xúc trực tiếp. Có vac-xin phòng bệnh. Nếu không được tiêm vac-xin, bạn phải nhớ rửa tay kĩ trước khi ăn uống.

Viêm gan siêu vi B lây qua các con đường tiếp xúc trực tiếp với máu và chất dịch đã nhiễm khuẩn như: quan hệ tình dục không an toàn, dùng chung kim tiêm, truyền máu, hay các vết xước ở da (cạo râu, xăm mình...). Viêm gan siêu vi B là bệnh phổ biến ở Việt Nam vì vậy tiêm phòng trước khi đến là một việc nên làm đầu tiên. Trong trường hợp không được tiêm phòng, du khách nên tránh để chảy máu, yêu cầu sử dụng kim tiêm 1 lần trong các trạm y tế, sử dụng bao cao su.

Viêm gan siêu vi C lây qua đường máu, quan hệ tình dục (trong một vài trường hợp). Phổ biến ở Việt Nam, hiện không có vac-xin ngừa siêu vi C nên cần trọng là cách bảo vệ tốt nhất.

Viêm gan siêu vi D lây qua đường máu, những người mắc bệnh viêm gan siêu vi B, C hay HIV thường có nguy cơ mắc bệnh cao hơn. Hiện chúng tôi không có số liệu về bệnh siêu vi D ở Việt Nam.

Viêm gan siêu vi E lây qua đường máu và nước. Hiếm gặp ở Việt Nam và không có vac-xin nên giữ vệ sinh là cách phòng bệnh duy nhất. Phụ nữ mang thai ở 3 tháng cuối có nguy cơ mắc bệnh cao nhất.

HIV và AIDS

Vi-rút HIV làm suy giảm hệ miễn dịch của cơ thể, dẫn đến người bệnh dễ bị nhiễm các bệnh nguy hiểm khác. Hiện chỉ có thuốc kìm hãm sự phát triển của vi-rút chứ không có thuốc điều trị tận gốc. Vi-rút lây qua đường máu và quan hệ tình dục. Giữ gìn vệ sinh và sinh hoạt tình dục an toàn là cách phòng bệnh an toàn nhất hiện nay.

Sán lãi, trùng kí sinh.

Các vùng nhiệt đới vốn có nhiều vật kí sinh. Du khách có thể nhiễm giun, sán lãi, trùng kí sinh do ăn thức ăn sống hay nấu không chín, vô tình uống nước không được tiệt trùng như nước hồ bơi, tiếp xúc trực tiếp hoặc bị cắn bởi thú vật như chó mèo. Khi nhiễm người bệnh có thể có hoặc không có các triệu chứng sau đây: ngứa da, nổi mẩn, đau bụng, tiêu chảy. Nếu có biểu hiện khác thường, bạn nên đến gặp bác sĩ.

Cúm gà

Cúm gà đã xuất hiện nhiều nước trên thế giới, nhất là các nước nuôi gia cầm, trong đó có Việt. Những người dân chăn nuôi và tiếp xúc trực tiếp với gia cầm là những người có nguy cơ mắc bệnh cao nhất. Đặc biệt, người ta đã phát hiện 12 trường hợp cúm gia cầm ở Thái Lan bị nhiễm là do lây bởi người qua người trong cùng 1 gia đình.

Du khách không nên chọn các tour du lịch có tham quan hay gần các điểm chăn nuôi gia cầm.

Hiện chưa các vac-xin phòng cúm. Oseltamivir (Tamiflu®) được xem là biện pháp duy nhất để giúp người bệnh tăng sức đề kháng, chống chọi với cúm gia cầm.

Tổ chức y tế thế giới không ban hành lệnh cấm du lịch đến các nước có bệnh dịch. Du khách nên tránh tiếp xúc trực tiếp với gia cầm tại các trang trại, hay ngay cả ở chợ bán thịt gia cầm. Rửa tay kĩ với alcohol và chỉ ăn thịt gia cầm đã nấu chín kĩ.

TÓM TẮT - NHỮNG VẬT DỤNG CẦN KHI ĐI DU LỊCH

Những nội dung dưới đây chỉ có tính chất tham khảo, bạn nên trao đổi thêm với bác sĩ riêng của mình

Dụng cụ sơ cấp cứu

- băng dính, băng vải để buộc quanh vết thương;
- vòng băng lót;
- bông gạc vô khuẩn để thấm vết thương hoặc đắp vào chỗ vết thương;
- quần áo bảo hộ;
- garô cầm máu, kéo, nẹp ;
- que thăm dò, kim ống;
- kem chống viêm (Fucidine) ;

- **thuốc sát trùng, dung dịch sát khuẩn (Bétadine, Chlorexidine)**
- **nhật kế điện tử;**
- **pin dự trữ;**
- **kim khâu vết thương;**
- **thuốc mỡ**

Các vật dụng cần thiết khác:

- **bao cao su ;**
- **kem chống nắng;**
- **thuốc đui muỗi;**
- **chất khử trùng nước;**
- **Cặp kính mát;**
- **Nón rộng vành;**
- **Giấy vệ sinh;**
- **đồng hồ báo thức** (sẽ nối với 1 dụng cụ báo động, cần cho người mắc bệnh đái tháo đường. Dụng cụ báo động được gài vào trong quần. Khi ra nước tiểu, dụng cụ sẽ căn cứ vào độ ẩm trong quần sẽ báo hiệu, đồng hồ reo vang, đánh thức người bệnh dậy đi tiểu) ;
- **nút bịt lỗ tai;**
- **khăn tắm, khăn ăn.**

Các loại thuốc thông dụng (nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng)

- **Thuốc ngủ (Lexomil);**
- **Thuốc trị thương hàn (Noroxine);**
- **Thuốc trị tiêu chảy (Tiorfan, Smecta);**
- **Thuốc nhuận tràng (Forlax);**
- **Thuốc giảm đau (Paracetamol) ;**
- **Thuốc trị co thắt (Spasfon, Debridat);**
- **Thuốc hạ sốt (Paracetamol);**
- **Thuốc kháng dị ứng (Cetirizine);**
- **Thuốc chống sốt rét;**
- **Thuốc kháng sinh (Augmentin);**
- **Thuốc nhỏ mắt (để rửa mắt, chống dị ứng) ;**
- **Thuốc chống nôn (do say tàu xe) (Primperan) ;**
- **Phương thuốc chống mất nước do tiêu chảy - oral rehydration salts (ORS) (được WHO khuyến khích sử dụng: dùng 6 muỗng cà phê đường, nửa muỗng cà phê muối hòa vào 1 lít nước) ;**
- **Thuốc nhỏ tai.**