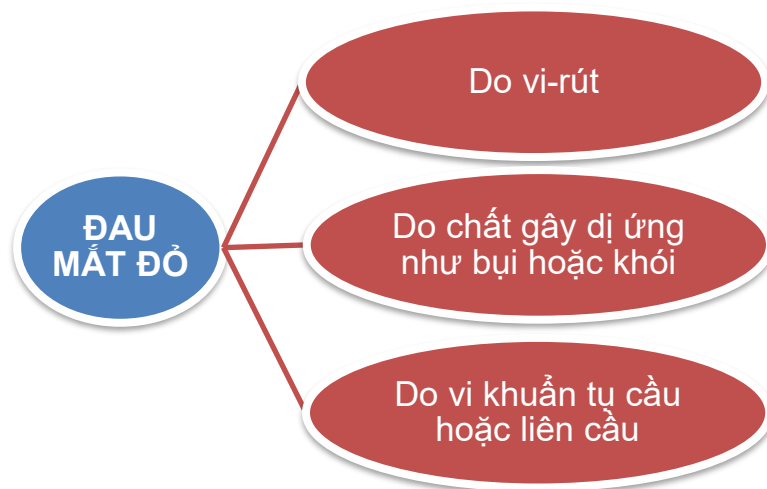


Bệnh đau mắt đỏ (còn gọi là Viêm kết mạc) là tình trạng nhiễm trùng mắt, xảy ra ở mọi lứa tuổi và thường gia tăng khi thời tiết chuyển mùa. Bệnh thường khởi phát đột ngột, lúc đầu ở một mắt sau lây sang mắt kia.

1. Nguyên nhân của bệnh đau mắt đỏ:

- Đau mắt đỏ có 65 - 90% nguyên nhân là do vi-rút.
- Bệnh rất dễ trở thành dịch và khả năng lây lan do tiếp xúc trực tiếp/gián tiếp với người bệnh qua đường:
 - Hô hấp, nước bọt, nắm tay
 - Cầm nắm chạm vào những đồ vật, đồ dùng cá nhân người bệnh: mắt kính, khăn mặt, chậu rửa mặt...
- Công sở, lớp học, nơi công cộng là những môi trường khiến bệnh lây lan nhanh và nhiều.
- Thông thường bệnh sẽ tự lui sau 7 - 10 ngày. Bệnh đau mắt đỏ không lây khi nhìn nhau.



PHẦN LỚN CÁC TRƯỜNG HỢP BỆNH SẼ THOÁI LUI SAU 7 - 10 NGÀY



2. Triệu chứng đau mắt đỏ:

Thời gian từ khi từ khi bị nhiễm đến khi phát bệnh là 3 ngày:

- Sốt nhẹ, nổi hạch ở tai, dưới hàm gây đau, họng đỏ, amidan sưng to.
- Đỏ mắt, ngứa rát cộm mắt.
- Nhạy cảm với ánh sáng, dễ bị chói mắt.
- Chảy nước mắt, nhiều gỉ mắt bần, gỉ bám dính chặt hai mi mắt nhất là lúc mới ngủ dậy.
- Khó nhìn nhưng thị lực không giảm.
- Đỏ mắt, vùng mi mắt hơi sưng nề.

3. Phòng bệnh đau mắt đỏ

- **Luôn vệ sinh sạch sẽ nhất là hai bàn tay.**
- Tra nước muối sinh lý để rửa mắt nhất là đối với gia đình có người thân bị bệnh.
- Phải tiến hành cách ly người bệnh: dùng riêng khăn, chậu rửa, mùi soa, kính mắt, thìa bát, vỏ gối, đeo khẩu trang khi nói chuyện và hạn chế đến nơi đông người...
- Tập trung điều trị hợp lý và tích cực cho người bệnh đến khi khỏi hẳn, nên nghỉ ngơi tại nhà từ 5-7 ngày để bệnh nhân mau phục hồi và tránh lây bệnh trong cộng đồng.
- Sau khi chăm sóc cho bệnh nhân phải rửa tay bằng xà phòng. Khi bệnh phải rửa sạch kính của mình bằng xà phòng tránh tái nhiễm lại.

TRIỆU CHỨNG KHỞI PHÁT

- Mệt mỏi, đau họng, một số trường hợp có nổi hạch trước tai, hạch dưới hàm

TRIỆU CHỨNG Ở MẮT

- Đỏ mắt
- Mí mắt sưng phù
- Sáng ngủ dậy ghèn nhiều khó mở mắt
- Bệnh thường ở một mắt, sau đó lan sang mắt còn lại



4. Điều trị:

- Vệ sinh mắt bằng nước muối sinh lý thường xuyên.
- Đeo kính râm để giảm triệu chứng chói mắt, bảo vệ mắt khỏi bụi bẩn, nhiễm khuẩn.
- Không dùng tay dụi mắt, sờ mắt.
- Chú ý nghỉ ngơi, dinh dưỡng hợp lý để tăng cường sức đề kháng và giúp mắt mau phục hồi.
- Có thể sử dụng thuốc nhỏ mắt có chứa kháng sinh và kháng viêm để phòng ngừa bội nhiễm cho mắt và hạn chế những triệu chứng khó chịu của bệnh theo chỉ định của bác sĩ.

Khi có người bị bệnh hoặc nghi bị bệnh đau mắt đỏ

→ Khi có dấu hiệu của bệnh đau mắt đỏ (mắt đỏ và có ghèn) phải đến cơ sở y tế để khám, được tư vấn và điều trị



→ Người bệnh cần được nghỉ ngơi, cách ly, dùng thuốc theo đơn của thầy thuốc. Không tự ý mua thuốc nhỏ mắt.

→ Lau rửa ghèn, dử mắt ít nhất 2 lần một ngày bằng khăn giấy ẩm hoặc bông, lau xong vứt bỏ khăn, không sử dụng lại



→ Không tra vào mắt lành thuốc nhỏ của mắt đang bị nhiễm khuẩn

→ Tránh khói bụi, đeo kính mát cho mắt



→ Khi trẻ bị đau mắt, thông thường sẽ bị 1 bên mắt trước, bố mẹ và người nhà cần chăm sóc trẻ thật cẩn thận, để tránh nhiễm bệnh cho mắt còn lại. Cho trẻ nằm nghiêng một bên, nhỏ mắt rồi dùng gạc y tế lau ngay ghèn, dử và nước mắt chảy ra (làm tương tự đối với người lớn)

→ Những trẻ em bị bệnh nên nghỉ học, không đưa trẻ đến trường hoặc những nơi đông người trong thời gian bị bệnh

→ Tránh ôm ấp khi bị bệnh, nên ngủ riêng

→ Không đắp các loại lá vào mắt như lá trầu, lá dâu...

→ Trước và sau khi vệ sinh mắt, nhỏ mắt, cần rửa tay thật sạch bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn

