

CÁCH PHÒNG BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ

Các em học sinh thân yêu!

Bệnh đau mắt đỏ rất thường gặp trong cuộc sống hàng ngày. Có những loại nguy hiểm cần điều trị gấp, nhưng cũng có loại nhẹ chỉ thoáng qua mà không cần điều trị. Bệnh phát sinh vào các thời điểm trong năm nhưng mạnh nhất là vào thời gian giao mùa, đặc biệt với thời tiết thay đổi thất thường như hiện nay, các con rất dễ bị mắc phải.

Để chủ động trong việc phòng chống căn bệnh này, chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu nhé!

1. Bệnh đau mắt đỏ là gì?

Đau mắt đỏ còn gọi là **viêm kết mạc**. Nguyên nhân của đau mắt đỏ thường là *nhiễm vi khuẩn, virus hoặc phản ứng dị ứng...* Mặc dù đau mắt đỏ gây kích thích mắt nhưng hiếm khi ảnh hưởng đến thị lực. Vì đau mắt đỏ có nguy cơ lây nhiễm cao trong vòng 2 tuần từ khi bị bệnh nên việc chẩn đoán và điều trị sớm là rất quan trọng.

2. Triệu chứng.

- Đỏ một hoặc cả hai mắt
- Ngứa một hoặc cả hai mắt.
- Cảm giác có sạn ở trong mắt.
- Rỉ dịch ở một hoặc hai mắt, chảy nước mắt.
- Khó chịu với ánh sáng.
- Có chất dịch màu trắng rõ ràng.
- Có dư ghèn màu vàng hoặc màu xanh lục từ mắt.
- Khi thức dậy mắt bị dính chặt lại do màng gi mắt.

Bệnh sẽ làm cho bạn có cảm giác như có vật gì ở trong mắt mà không thể thấy ra



3. Diễn biến bệnh

- Các triệu chứng trên thường rầm rộ khoảng 3 ngày đầu sau giảm dần, thoái lui sau khoảng 10 ngày, đại đa số lành tính, ít để lại di chứng.

Một số ít có thể có giả mạc ở kết mạc mi (mắt thường sưng khó mở, có dịch màu hồng...) đau kéo dài có khi hàng tháng nếu không được bóc giả mạc

- Một số có thể có biến chứng Viêm giác mạc châm khi đó sẽ có ảnh hưởng đến thị lực.

- Viêm kết mạc trên người bệnh có các bệnh mạn tính khác về mắt như: mắt hột, sẹo giác mạc cũ, tắc lệ đạo...sẽ làm cho bệnh tiến triển nặng thêm;

- Bệnh thường bắt đầu một mắt sau đó lây sang mắt thứ 2 trong vòng vài ngày.

4. Bệnh có thể lây lan bằng cách nào ?

Lây qua vật dụng sinh hoạt:

1. Dùng khăn hoặc chậu rửa mặt chung
2. Lây qua vật trung gian là ruồi/ nhặng
3. Dùng tay dụi mắt sau đó dùng chung đồ vật với người khác
4. Lây qua đường nước bọt.

5. Lây qua môi trường bề bơi, không khí

6. Lây qua đường hơi thở.

5. Bệnh có thể gây ra những hậu quả gì ?

Bệnh hầu hết khỏi hoàn toàn trong vòng 1 đến 2 tuần không để lại di chứng.

Tuy nhiên có thể gây ra một số hậu quả:

- Có thể bị bội nhiễm, tổn thương giác mạc như viêm giác mạc đốm, viêm giác mạc chấm nông gây giảm thị lực kéo dài ảnh hưởng đến sinh hoạt và lao động.

- Có thể lây lan thành dịch.

Trong trường hợp tự ý điều trị, hoặc điều trị không đúng theo chỉ dẫn của bác sỹ chuyên khoa có thể dẫn đến các biến chứng trầm trọng có thể gây mù mắt như loét giác mạc, glôcôm...

6. Phòng bệnh đau mắt đỏ như thế nào ?

Để chủ động phòng bệnh, các em học sinh cần thực hiện tốt các khuyến cáo sau:

1. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng. Rửa mắt hằng ngày bằng khăn mặt riêng với nước sạch.

2. Vệ sinh mắt, mũi, họng hàng ngày bằng các thuốc nhỏ mắt, nhỏ mũi, nước súc họng thông thường.

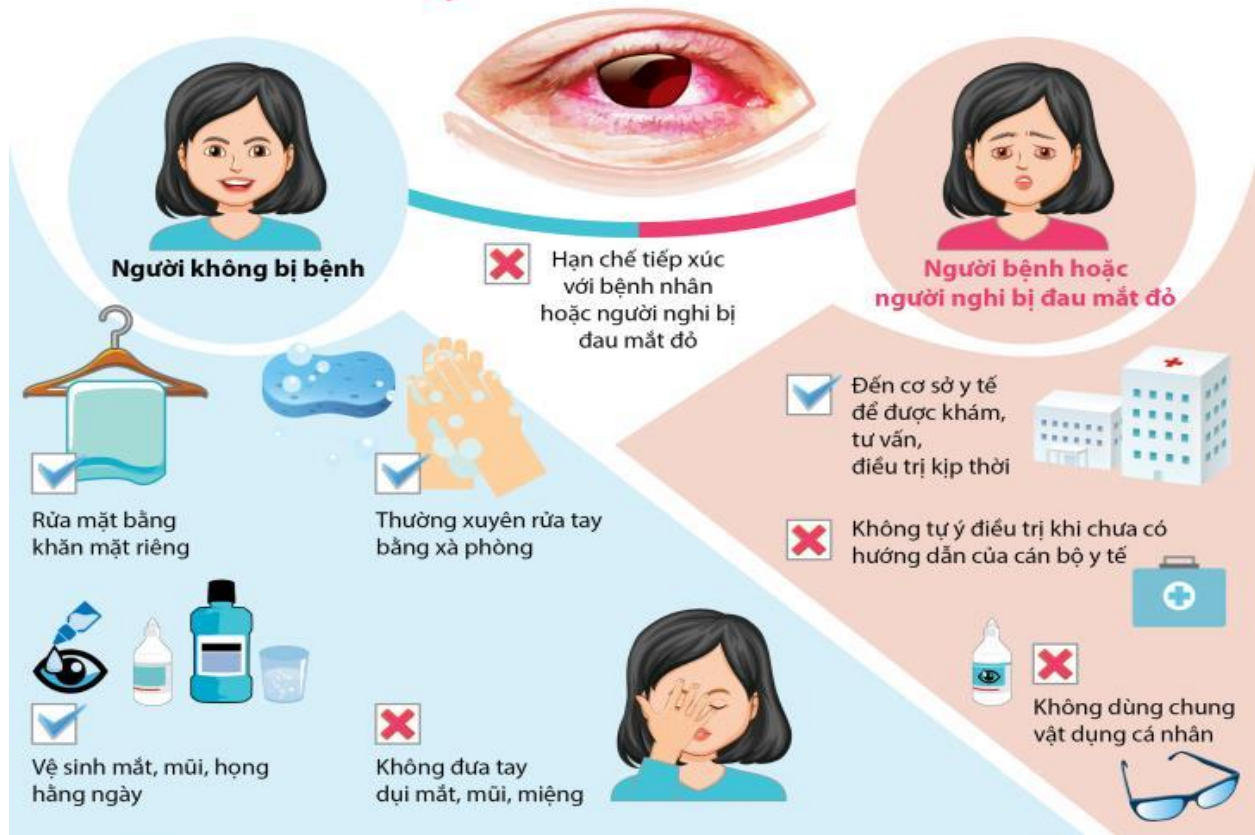
3. Sử dụng xà phòng hoặc các chất sát khuẩn thông thường sát trùng các đồ dùng, vật dụng của bệnh nhân.

4. Không đưa tay lên dụi mắt, mũi, miệng. Không dùng chung lọ thuốc nhỏ mắt, vật dụng cá nhân dễ bị nhiễm mầm bệnh như khăn mặt, kính mắt.

5. Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân hoặc người nghi bị đau mắt đỏ.

6. Khi bị đau mắt đỏ hoặc nghi bị đau mắt đỏ cần hạn chế tiếp xúc với người khác và được bố mẹ đưa đến cơ sở y tế để được khám, tư vấn, điều trị kịp thời. CBGVNV và các bậc Phụ Huynh không nên tự ý điều trị khi chưa có hướng dẫn của cán bộ y tế.

Các biện pháp phòng chống bệnh đau mắt đỏ



Nguồn: Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế

<https://infographics.vn>

© TTXVN
Vietnam News Agency

Lưu ý điều trị bệnh:

- Viêm kết mạc cấp là một bệnh nhiễm trùng mắt được điều trị khá đơn giản bằng các thuốc giảm nhẹ triệu chứng, kháng viêm, kháng sinh nhỏ tại chỗ và toàn thân. Tuy nhiên nếu điều trị không đúng chỉ định và không kịp thời có thể có những biến chứng nguy hiểm ảnh hưởng tới thị lực lâu dài của bệnh nhân.

- Vì vậy, khi có các dấu hiệu viêm kết mạc cấp nên tới khám và điều trị tại các bác sĩ chuyên khoa Mắt để được hướng dẫn điều trị đúng. Không nên tự ý mua thuốc điều trị, hoặc dùng thuốc của người này điều trị cho người khác, đặc biệt là những thuốc có chất corticosteroid khi không có chỉ định của bác sĩ. Không nên xông mắt bằng các loại thuốc, lá cây ... để tránh làm bệnh nặng thêm.

- Tăng cường tập thể dục, dinh dưỡng và các vitamin C có trong hoa quả để tăng sức đề kháng
- Người bệnh cần thường xuyên rửa mắt bằng nước muối sinh lý, tra thuốc mắt theo chỉ định.
- Không tra vào mắt lành thuốc nhỏ của mắt đang bị nhiễm khuẩn.
- Lau rửa dịch gỉ mắt 3 lần một ngày bằng khăn giấy hoặc khăn cotton ẩm, sau đó bỏ vào thùng rác.
- Giặt ga giường, vỏ gối, khăn tắm trong nước tẩy và ẩm.
- Những trường hợp khi mắc bệnh nên chú ý để tránh để lây lan ra những người xung quanh: đeo kính, không dùng chung các vật dụng sinh hoạt, hạn chế đến nơi đông người...

Người viết tuyên truyền

Nguyễn Thị Nguyệt