

## Bài tuyên truyền về Cách phòng bệnh đau mắt đỏ

Đau mắt đỏ (hay còn gọi là viêm kết mạc) là tình trạng nhiễm trùng mắt, thường gặp do vi khuẩn hoặc vi rút gây ra hoặc do phản ứng dị ứng, với triệu chứng đặc trưng là đỏ mắt.

Bệnh thường khởi phát đột ngột, lúc đầu ở một mắt sau lan sang mắt bên kia. Bệnh đau mắt đỏ rất dễ mắc, dễ lây lan trong cộng đồng và gây thành dịch. Cho đến nay chưa có vắc xin phòng bệnh, chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và những người bị đau mắt đỏ rồi vẫn có thể bị nhiễm lại chỉ sau vài tháng khỏi bệnh.



### **Nguyên nhân gây bệnh đau mắt đỏ:**

Nguyên nhân chủ yếu của bệnh đau mắt đỏ là do vi rút Adenovirus, hoặc do vi khuẩn như liên cầu, tụ cầu, phế cầu gây ra. Bệnh thường gặp vào mùa hè đến cuối mùa thu, khi thời tiết từ nắng nóng chuyển sang mưa, độ ẩm không khí cao, khi giao mùa... là những thời điểm mà cơ thể con người, nhất là những người nhạy cảm với thời tiết dễ bị mệt mỏi, hệ thống miễn dịch yếu nên dễ bị nhiễm bệnh. Bên cạnh đó, môi trường nhiều khói bụi, điều kiện vệ sinh kém, sử dụng nguồn nước ô nhiễm, dùng chung đồ dùng sinh hoạt như khăn mặt, gối... cũng là điều kiện thuận lợi cho bệnh phát triển và bùng phát thành dịch.

### **Triệu chứng của bệnh đau mắt đỏ:**

Bệnh đau mắt đỏ được biểu hiện chính bằng mắt đỏ và có ghèn. Người bệnh thường đỏ một mắt trước, sau đó lan sang mắt thứ hai. Triệu chứng thường gặp là người bị bệnh cảm thấy khó chịu ở mắt, sau đó cộm như có cát trong mắt, mắt nhiều dử, buổi sáng ngủ dậy hai mắt khó mở do nhiều dử dính chặt, dử mắt

có thể có màu xanh hoặc màu vàng tùy tác nhân gây bệnh. Mi mắt sưng nề, mọng, mắt đỏ (do cương tụ mạch máu), đau nhức, nổi cộm, chảy nước mắt. Một số trường hợp viêm kết mạc có giả mạc (giả mạc là lớp màng dai trắng khi lật mi lên mới thấy) thường lâu khỏi hơn các trường hợp khác. Khi bị đau mắt đỏ, người bệnh cũng có thể có thêm các triệu chứng như mệt mỏi, sốt nhẹ, đau họng, ho, xuất hiện hạch ở tai.

Thông thường người bệnh vẫn nhìn thấy bình thường, thị lực không bị suy giảm nhưng nếu để bệnh nặng, mắt người bệnh có thể bị phù đỏ, có màng trong mắt, xuất huyết dưới kết mạc... thì hậu quả sẽ lớn hơn.

### **Đường lây bệnh:**

Bệnh đau mắt đỏ có thể lây qua:

- Tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh qua đường hô hấp, nước mắt, nước bọt, bắt tay, đặc biệt nước mắt người bệnh là nơi chứa rất nhiều vi rút.
- Cầm, nắm, chạm vào những vật dụng nhiễm nguồn bệnh như tay nắm cửa, nút bấm cầu thang, điện thoại; đồ vật, đồ dùng cá nhân của người bệnh như khăn mặt, chậu rửa mặt... Dùng chung đồ dùng sinh hoạt như khăn mặt, gối.
- Sử dụng nguồn nước bị nhiễm mầm bệnh như ao, hồ, bể bơi.
- Thói quen hay dụi mắt, sờ vào mũi, vào miệng.
- Bệnh viện, công sở, lớp học, nơi làm việc, nơi công cộng, trên xe buýt, tàu hỏa, máy bay... những nơi có mật độ người đông, cự ly gần rất dễ lây bệnh.

### **Cách phòng bệnh đau mắt đỏ:**

Đau mắt đỏ tuy là một bệnh cấp tính, triệu chứng rầm rộ, dễ lây nhưng thường lành tính, ít để lại di chứng, tuy nhiên bệnh thường gây ảnh hưởng nhiều đến sinh hoạt, học tập và lao động, và có không ít trường hợp bệnh kéo dài, gây biến chứng ảnh hưởng đến thị lực sau này nên mọi người cần có ý thức phòng bệnh tốt và cần được xử trí kịp thời khi mắc bệnh.

Mầm bệnh có khả năng sống ở môi trường bình thường trong vài ngày và người bệnh vẫn có thể là nguồn lây bệnh sau khi đã khỏi bệnh một tuần. Vì vậy, cách phòng bệnh tốt nhất là thực hiện triệt để các biện pháp vệ sinh và cách ly với người bệnh. Các biện pháp cụ thể mọi người cần thực hiện như sau:

#### ***Khi không có dịch:***

- Luôn đảm bảo vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch.
- Dùng riêng khăn, gối, chậu rửa mặt.
- Giặt sạch khăn mặt bằng xà phòng và nước sạch, phơi khăn ngoài nắng hàng ngày.
- Không dùng tay dụi mắt.

#### ***Khi đang có dịch đau mắt đỏ:***

Ngoài việc luôn thực hiện các biện pháp trên, cần lưu ý thực hiện thêm các biện pháp sau:

- Rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn.
- Rửa mắt hàng ngày bằng nước muối sinh lý (nước muối 0,9%), ngày ít nhất 3 lần vào các buổi sáng, trưa, tối.
- Không dùng chung thuốc nhỏ mắt, không dùng chung đồ đạc với người đau mắt.
- Hạn chế tiếp xúc với người bị đau mắt.
- Hạn chế đến những nơi đông người đặc biệt là những nơi có nhiều mầm bệnh như bệnh viện...
- Hạn chế sử dụng các nguồn nước bị ô nhiễm, hạn chế đi bơi.

#### **Cách xử trí khi có người bị bệnh hoặc nghi bị bệnh đau mắt đỏ:**

- 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.
- Những trẻ em bị bệnh nên nghỉ học, không đưa trẻ đến trường hoặc những nơi đông người trong thời gian bị bệnh.
- 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).
- Tránh ôm ấp khi trẻ em bị bệnh, ngủ riêng.
- Trước và sau khi vệ sinh mắt, nhỏ mắt, cần rửa tay thật sạch bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn.
- Người bệnh cần được nghỉ ngơi, cách ly, dùng thuốc theo đơn của thầy thuốc. Không tự ý mua thuốc nhỏ mắt. Không dùng thuốc nhỏ mắt của người khác.
- Không đắp các loại lá vào mắt như là trà, lá dâu...
- Khi có dấu hiệu đau mắt đỏ phải đến cơ sở y tế để được khám, tư vấn và điều trị.