

BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ



Thời tiết với độ ẩm cao thường là điều kiện thuận lợi cho các loại virus, vi trùng sinh sôi phát triển nhanh hơn. Bệnh đau mắt đỏ cũng thường xảy ra trong thời gian này, nhất là trong thời điểm giao mùa hè – thu, bệnh có thể lan rộng ra thành dịch. Bệnh **đau mắt đỏ** lây lan rất nhanh, nhiều trường hợp tất cả các thành viên trong gia đình đều bị mắc. Khi bị đau mắt đỏ, một số người không tuân thủ hướng dẫn của bác sĩ hoặc tự ý điều trị khiến bệnh tiến triển nặng và phức tạp hơn, gây ra một số biến chứng nguy hiểm”.

1. Đau mắt đỏ là gì?

Đau mắt đỏ (hay viêm kết mạc) xảy ra khi lớp màng trong suốt trên bề mặt nhãn cầu (lòng trắng mắt) và kết mạc mi gặp phải tình trạng viêm nhiễm. Bệnh có thể gặp ở tất cả mọi đối tượng: trẻ em, người trưởng thành, người già.

2. Nguyên nhân gây ra đau mắt đỏ:

❖ **Do virus:** đây là nguyên nhân phổ biến nhất gây ra bệnh, với những triệu chứng như chảy nước mắt, ngứa mắt, có ghèn dầy, mi sưng, cộm, giảm thị lực. Đối với bệnh viêm kết mạc do virus gây ra có thể dễ dàng lây lan thông qua việc tiếp xúc trực tiếp với nước mắt của người bệnh.

❖ **Do vi khuẩn:** thường là do vi khuẩn *Haemophilus Influenzae*, *Staphylococcus*, ... Một vài triệu chứng điển hình như chảy nước mắt, ngứa, dính 2 mi mắt do có ghèn vàng hoặc vàng xanh nhạt vào buổi sáng lúc thức dậy. Bệnh nếu không được điều trị kịp thời có thể dẫn đến những tổn thương nghiêm trọng như giảm thị lực không phục hồi, viêm loét giác mạc. Một người có thể bị lây đau mắt đỏ nếu tiếp xúc với dịch tiết nước mắt hoặc đồ dùng có dính dịch tiết nước mắt của người bệnh.

❖ **Do dị ứng:** thông thường rất khó để xác định được nguyên nhân gây ra dị ứng, có thể là do lông vật nuôi, thuốc, phân hóa, bụi, Các triệu chứng của bệnh thường là ngứa và chảy nước mắt ở cả 2 mắt, có thể kèm theo viêm mũi dị ứng. Tuy nhiên, đau mắt đỏ do dị ứng thì không có khả năng lây lan.

3. Triệu chứng đau mắt đỏ do virus:

- Thời gian từ khi bị nhiễm đến khi phát bệnh là 3 ngày. Với các triệu chứng:
- Đỏ mắt, ngứa rất cộm mắt.
- Nhạy cảm với ánh sáng, dễ bị chói mắt.
- Chảy nước mắt, nhiều gỉ mắt 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.
- Có thể bị sốt nhẹ, nổi hạch ở tai, dưới hàm gây đau, họng đỏ, amidal sưng to.

4. Phương pháp điều trị đau mắt đỏ

❖ Điều trị toàn diện

- Bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn hàng ngày: chất đạm, chất xơ, chất béo, tinh bột để tăng cường hệ miễn dịch. Người bệnh nên tránh ăn uống quá kiêng khem để tránh cơ thể rơi vào suy nhược.

- Tích cực ăn các loại trái cây để bổ sung vitamin như cam, bưởi, chanh, ...

- Bệnh có khả năng lây qua đường tiếp xúc nên người bệnh cần được cách ly hợp lý và sử dụng khẩu trang y tế khi đi ra ngoài.

- Nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc.
- Trong thời gian bị bệnh tốt nhất nên tránh tối đa việc sử dụng các thiết bị điện tử.
- Nên trang bị kính chắn bụi, gió, ... để giảm thiểu việc tiếp xúc với các loại khói bụi dễ gây kích thích cho mắt.
- Không để nước bắn dây vào mắt, tránh đi bơi khi bị bệnh.
- Để không làm bệnh nghiêm trọng hơn, người bệnh không được dụi, day mắt tránh làm tổn thương giác mạc.

❖ Điều trị tại vị trí đau mắt đỏ

- 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 dụi mắt, sờ vào mắt.
- 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.

Lưu ý: người bệnh tuyệt đối không được tự ý điều trị theo các phương pháp truyền miệng, dân gian như nhỏ sữa mẹ, đắp hành củ, xông lá trầu, ... Ngoài ra, khi chưa có chỉ

định của bác sĩ, người bệnh cũng không nên tự mua thuốc điều trị vì có thể dẫn đến những hậu quả không mong muốn.

5. Phòng, chống bệnh đau mắt đỏ, chúng ta cần thực hiện:

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, sử dụng nước sạch.
- Không đưa tay lên dụi mắt, mũi, miệng.
- Không dùng chung vật dụng cá nhân như: lọ thuốc nhỏ mắt, khăn mặt, kính mắt, khẩu trang...
- Vệ sinh mắt, mũi, họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý, các thuốc nhỏ mắt, nhỏ mũi thông thường.
- Sử dụng xà phòng hoặc các chất sát khuẩn thông thường sát trùng các đồ dùng, vật dụng của người bệnh.
- Hạn chế tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi bị bệnh đau mắt đỏ.
- Người bệnh, người nghi bị bệnh đau mắt đỏ cần hạn chế tiếp xúc với người khác.
- Người có các dấu hiệu đau mắt đỏ cần đến cơ sở y tế để được khám, tư vấn, điều trị kịp thời, không tự ý điều trị khi chưa có hướng dẫn của cán bộ y tế để tránh biến chứng nặng.

**MỌI NGƯỜI HÃY CÙNG CHUNG TAY ĐẨY LÙI DỊCH BỆNH
VÌ MỘT VIỆT NAM KHỎE MẠNH**