

Số: /TTYT

TP. Cao Lãnh, ngày tháng 9 năm 2023

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ

Hiện nay bệnh đau mắt đỏ đã và đang lan rộng đến các cơ quan, xí nghiệp, công sở và trường học.... Nếu chúng ta không biết cách chăm sóc, phòng và điều trị thì bệnh đau mắt đỏ có thể dẫn đến viêm giác mạc, giảm thị lực lâu dài, ảnh hưởng đến học tập, sinh hoạt và làm việc.

Để chúng ta hiểu thêm về bệnh sau đây là một số thông tin về bệnh đau mắt đỏ:

1. Khái niệm

Bệnh đau mắt đỏ còn gọi là bệnh viêm kết mạc cấp, đây là bệnh phổ biến, xảy ra ở mọi lứa tuổi, bệnh lưu hành quanh năm. Bệnh thường xảy ra sau khi bơi ở các bể bơi mà điều kiện vệ sinh nguồn nước trong bể không đảm bảo yêu cầu. Bệnh thường gặp nhất vào mùa đông xuân và mùa hè. Đây là bệnh lành tính, tuy nhiên vẫn có tỷ lệ biến chứng khoảng 20% chủ yếu là viêm giác mạc. Nếu không điều trị kịp thời có thể để lại sẹo giác mạc, gây giảm thị lực.

2. Nguyên nhân

Nguyên nhân chủ yếu là do vi khuẩn hoặc vi rút gây ra. Nhóm vi khuẩn thường gặp là Haemophilus influenzae. Nhóm vi rút bao gồm Adeno và Entero. Đặc biệt, ngay cả khi đã khỏi, bệnh nhân vẫn có thể lây cho người khác trong vòng 1 tuần tiếp theo. Ngoài ra, thời tiết nắng nóng, các bể bơi, không khí nhiều bụi bẩn... tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển của các vi khuẩn, virus gây viêm kết mạc. Bệnh không lây nhiễm nếu không có sự tiếp xúc trực tiếp chất tiết của mắt người bệnh với mắt người lành.

3. Cách lây lan

Viêm kết mạc cấp chủ yếu lây lan bằng đường tiếp xúc trực tiếp với các chất dịch tiết ở mắt của người bệnh, sau đó người bệnh dụi mắt rồi dùng tay cầm các vật dụng chung trong gia đình, hay bạn bè như ly cốc, khăn mặt, chậu rửa, chăn gối, ống thuốc nhỏ mắt, bàn ghế, bát đĩa, điện thoại, bắt tay nhau v.v. Đường lây thứ hai là qua hô hấp và nước bọt người bệnh có mang mầm bệnh như hôn, nói chuyện ở khoảng cách quá gần, ho, hắt hơi không che miệng hoặc không mang khẩu trang. Vì vậy bệnh có thể lây lan nhanh thành dịch ở các trường học, công sở, ký túc xá....

Bệnh không lây qua việc nhìn vào mắt bệnh nhân, vì vậy việc đeo kính chỉ giúp người bệnh bớt chói mắt, bụi bặm và khó chịu chứ không ngăn chặn được sự lây lan như dân gian thường quan niệm trước đây.

4. Triệu chứng

- Người bệnh có cảm giác mắt bị cộm, bị rát như có bụi ở trong mắt do kết mạc bị viêm và phù;

- Chảy nước mắt và có nhiều dịch tiết (ghèn), có khi sáng ngủ dậy dịch tiết làm 2 mi mắt dính chặt;
- Mi mắt sưng nhẹ, hơi đau, kết mạc sung phù, đỏ. Bệnh thường bắt đầu từ một mắt, sau vài ba ngày đến mắt thứ hai;
- Kèm theo có thể ho, sốt nhẹ, nổi hạch trước tai (hay gặp ở trẻ em);
- Mắt bị chói nhất là khi nhìn ánh sáng;
- Thị lực hầu như không ảnh hưởng.

5. Cách phòng bệnh

- Hạn chế tiếp xúc với người bệnh hoặc người nghi bị đau mắt đỏ.
- Đeo kính khi đi đường để tránh bụi, nhỏ nước muối sinh lý để rửa mắt.
- Dùng riêng cốc uống nước, khăn và chậu rửa mặt.
- Không dùng tay dụi mắt.
- Luôn vệ sinh sạch sẽ đồ dùng cá nhân.
- Rửa tay kỹ và thường xuyên với xà phòng sát khuẩn và nước rửa tay.
- Tăng cường tập thể dục, dinh dưỡng và các loại trái cây có nhiều vitamin C để tăng khả năng đề kháng của cơ thể.

6. Điều trị bệnh

- Khi mắc bệnh yêu cầu người bệnh đến các cơ sở y tế chuyên khoa mắt để được khám và điều trị theo sự chỉ dẫn của bác sĩ.
- Người bệnh cần thường xuyên rửa mắt bằng nước muối sinh lý, tra thuốc mắt theo chỉ định của bác sĩ.
- Không tra vào mắt lành thuốc nhỏ của mắt đang bị nhiễm khuẩn.
- Lau rửa dịch tiết mắt 2 lần một ngày bằng khăn giấy hoặc khăn cotton ẩm, sau đó bỏ vào thùng rác.
- Nếu bị sưng nề thì có thể chườm lạnh ở mắt.
- Giặt ga giường, áo gối, khăn tắm trong nước tẩy và phơi nơi có ánh sáng mặt trời.
- Những trường hợp khi mắc bệnh nên chú ý để tránh để lây lan cho những người xung quanh: đeo kính, không dùng chung các vật dụng sinh hoạt, hạn chế đến nơi đông người..

Nguyễn Thị Thom – TTYT TPCL

Tài liệu tham khảo:

- Trung tâm TTGDSK Trung ương: <http://t5g.org.vn/>.

Nơi nhận:

- TT VH TT & TT;
- Khoa, phòng;
- TYT xã, phường;
- Lưu: VT, KHTC.

**KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC**

Trần Anh Khương

