

# **BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG 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 và mọi thời gian trong 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. Song, 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 quá gần, ho, hắt hơi không che miệng hoặc mang khẩu trang. Vì vậy bệnh có thể lây lan nhanh thành dịch ở các trường học, công sở, ký túc xá v.v.

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 gỉ, có khi sáng ngủ dậy gỉ làm 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 và điều trị bệnh:**

### **- Cách phòng bệnh**

- Cách ly người bệnh để tránh lây lan sang người khác.
- Đeo kính khi đi đường để tránh bụi, tra 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 vitamin C có trong hoa quả để tăng khả năng miễn dịch.

### **- Điều trị bệnh**

- Khi mắc bệnh yêu cầu người bệnh đến các cơ sở y tế chuyên khoa về mắt khám chữa 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 bác sĩ.
- Không tra vào mắt lành thuốc nhỏ của mắt đang bị nhiễm khuẩn.
- Lau rửa dịch gỉ 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.
- 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...
- Cuối cùng xin chúc quý thầy cô và các em học sinh có một sức khỏe tốt để làm việc và học tập.

# Các biện pháp phòng bệnh ĐAU MẮT ĐỎ:



**1** Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, sử dụng nước sạch



**2** Không đưa tay lên dụi mắt, mũi, miệng



**3** Không dùng chung vật dụng cá nhân như: lọ thuốc nhỏ mắt, khăn mặt, kính mắt, khẩu trang...



**4** Vệ sinh mắt, mũi, họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý, các thuốc nhỏ mắt, nhỏ mũi thông thường



**5** Sử dụng xà phòng hoặc các chất sát khuẩn thông thường sát trùng các đồ dùng, vật dụng của người bệnh



**6** Hạn chế tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi bị bệnh đau mắt đỏ



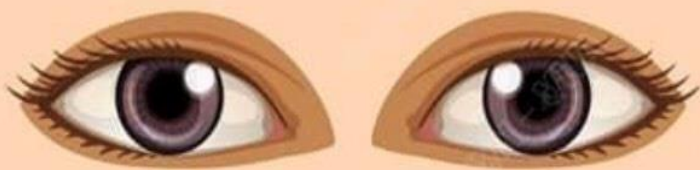
**7** Người bệnh, người nghi bị bệnh đau mắt đỏ cần hạn chế tiếp xúc với người khác

**8** 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.



# CÁCH PHÒNG TRÁNH LÂY LAN CỦA BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ

## NGƯỜI KHÔNG BỊ BỆNH



Không đưa tay dụi mắt, mũi, miệng



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng, dung dịch sát khuẩn



Sử dụng riêng vật dụng cá nhân



Vệ sinh mắt, mũi, họng hằng ngày



Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân hoặc người nghi mắc bệnh

## NGƯỜI BỊ BỆNH



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

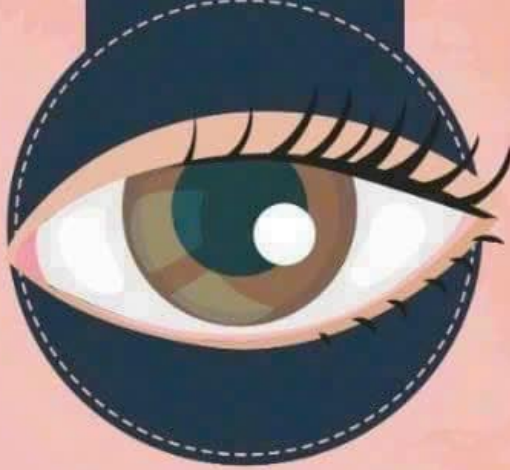


Không dùng chung vật dụng cá nhân



Hạn chế tiếp xúc với người không bị bệnh, nơi đông người





# CÁCH CHỮA ĐAU MẮT ĐỎ TẠI NHÀ

Triệu chứng ban đầu của bệnh là nóng rất mắt, đau, có cảm giác cộm mắt, nhìn mờ, mi mắt sưng nề, chảy nước mắt.



Bạn nên đến bệnh viện ngay lập tức để kiểm tra nếu như đã thử qua hầu hết mọi cách chữa trị nhưng tình trạng của bạn vẫn không có dấu hiệu thay đổi hoặc thậm chí trở nên tệ hơn nhé!

