**Kính thưa quý thầy cô giáo và các em học sinh thân mến**!

Hiện nay bệnh đau mắt đỏ đã và đang lan rộng đến các cơ quan, xí nghiệp, công sở và trường học.v.v…. 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 viêm kết mạc là tình trạng nhiễm trùng mắt, xảy ra ở mọi lứa tuổi và thường gia tăng khi thời tiết chuyển mùa. Bệnh thường khởi phát đột ngột, lúc đầu ở một mắt sau lây sang mắt kia. Bệnh đau mắt đỏ dễ lây lan ra cộng đồng qua đường hô hấp hay tiếp xúc trực tiếp hoặc gián tiếp với dịch từ mắt của người bệnh. 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:**

Đau mắt đỏ có 65%-90% nguyên nhân là do virus.

Bệnh rất dễ trở thành dịch và khả năng lây lan do tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh qua nhiều đường như hô hấp, nước bọt, qua tay, qua cầm nắm chạm vào những đồ vật, đồ dùng cá nhân của người bệnh như mắt kính, khăn mặt, chậu rửa mặt.

Thời tiết nắng nóng chuyển qua mưa, [độ ẩm](https://vi.wikipedia.org/wiki/%C4%90%E1%BB%99_%E1%BA%A9m) không khí tăng cao, môi trường nhiều khói bụi, điều kiện vệ sinh kém, sử dụng nguồn nước ô nhiễm, là điều kiện thuận lợi cho bệnh phát triển và bùng phát thành dịch.

[Công sở](https://vi.wikipedia.org/wiki/C%C3%B4ng_s%E1%BB%9F), [lớp học](https://vi.wikipedia.org/wiki/L%E1%BB%9Bp_h%E1%BB%8Dc), nơi công cộng là những môi trường khiến bệnh lây lan nhanh và nhiều. Bệnh đau mắt đỏ không lây khi nhìn nhau.

**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 đũa, 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:**

\* Thời gian từ khi từ khi bị nhiễm đến khi phát bệnh là 3 ngày. Với các triệu chứng:

- Đỏ mắt, ngứa rát cộm mắt.

- Nhạy cảm với ánh sáng, dễ bị chói mắt.

- Chảy nước mắt, nhiều gỉ mắt bẩn, dỉ 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.

- Ngoài ra còn có thể bị sốt nhẹ, nổi hạch ở tai, dưới hàm gây đau, họng đỏ, amidal sưng to.

**5. Cách phòng bệnh và điều trị bệnh:**

**\* Cách phòng bệnh**

- Luôn vệ sinh sạch sẽ nhất là hai bàn tay.

- Khi đi ra ngoài nên đeo kính để hạn chế gió, bụi.

- Tra nước muối sinh lý để rửa mắt nhất là đối với gia đình có người thân bị bệnh.

- Phải tiến hành cách ly người bệnh: dùng riêng khăn, chậu rửa, mùi soa, kính mắt, thìa bát, vỏ gối, đeo khẩu trang khi nói chuyện và hạn chế đến nơi đông người…

- Tập trung điều trị hợp lý và tích cực cho người bệnh đến khi khỏi hẳn, nên nghỉ ngơi tại nhà từ 5-7 ngày để bệnh nhân mau phục hồi và tránh lây bệnh trong cộng đồng.

- Sau khi chăm sóc cho bệnh nhân phải rửa tay bằng xà phòng. Khỏi bệnh phải rửa sạch kính của mình bằng xà phòng tránh tái nhiễm lại.

\* **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.

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 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 ấm.

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.

***Tác giả: Nguyễn Thị Thủy***