

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.



HCDC
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM

Nguồn tham khảo: Cục Y tế dự phòng

BÍ QUYẾT TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG CHO ĐÔI MẮT BẰNG THỰC PHẨM



NHỮNG DƯỠNG CHẤT CẦN THIẾT CHO MẮT LUÔN SÁNG KHỎE

Vitamin A: đây là loại vitamin rất cần thiết cho mắt, chúng thường có trong các loại trứng, gan động vật, sữa, cá...

Vitamin C: giúp giảm nguy cơ bị đục thủy tinh thể và tăng cường thị lực. Vitamin C thường có trong các loại quả có vị chua như chanh, bưởi, cà chua... và súp lơ, rau ngót, cải bẹ trắng...

Vitamin E giúp làm giảm nguy cơ mắc các bệnh như cườm mắt, chống oxy hóa... chúng thường ở trong các loại dầu thực vật như dầu đậu phộng, đậu nành, các loại hạt như hạt bí, hạt dưa...

Giàu Beta - Caroten có trong rau củ màu vàng như đu đủ, cà rốt, bí đỏ... những loại rau xanh đậm như rau bina, súp lơ xanh, rau ngót... sẽ giúp chuyển hóa chất dinh dưỡng thành vitamin A khi được đưa vào cơ thể.

Giàu Lutein có trong các loại rau củ như cải bó xôi, cải xoăn, trứng, ngô... sẽ giúp bảo vệ võng mạc tốt hơn.

Giàu Selenium có trong hải sản, thịt, trứng, ngũ cốc, gan...

Kẽm giúp chống oxy hóa và liên quan đến sự hình thành các sắc tố thị giác trong võng mạc, kẽm còn giúp giảm nguy cơ thoái hóa điểm vàng với người cao tuổi, bảo vệ mắt khỏi ánh sáng có hại và cải thiện tầm nhìn.

HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC KHI MẮC BỆNH



Các biện pháp hỗ trợ điều trị đau mắt đỏ

Rửa mắt, giữ vệ sinh mắt sạch sẽ. Về thuốc nhỏ mắt sử dụng trong bệnh đau mắt đỏ, người mắc bệnh có thể dùng nước muối sinh lý (natri clorua 0,9%) hoặc nước cất để rửa mắt.

Chườm lạnh bằng cách đắp một chiếc khăn ướt, mát lên mắt trong các trường hợp mắt phù nề sưng tấy đỏ. Những người bị viêm kết mạc đang hoạt động có thể sử dụng kính bảo hộ tối màu để giúp giảm chứng sợ ánh sáng và ngăn ngừa việc chạm vào mắt thường xuyên.

Bệnh đau **mắt đỏ** do vi-rút rất dễ lây lan từ người này sang người khác và không có biện pháp điều trị đặc hiệu. Hầu hết các trường hợp đau mắt đỏ do vi-rút đều nhẹ. Nhiễm trùng thường sẽ hết sau 7 đến 10 ngày mà không cần điều trị và không có bất kỳ hậu quả lâu dài nào. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, có thể mất từ 2 đến 3 tuần hoặc hơn để khỏi. Nếu các triệu chứng kéo dài hơn thế, bạn nên đến gặp bác sĩ nhãn khoa.



LỜI KHUYÊN

PHÒNG TRÁNH LÂY NHIỄM ĐAU MẮT ĐỎ

Đau mắt đỏ rất dễ lây từ người sang người. Hãy làm theo những lời khuyên này để không lây nhiễm cho người khác hoặc lây nhiễm cho chính mình.

- Sử dụng khăn hoặc khăn giấy sạch mỗi lần lau mặt và mắt.
- Dùng khăn mặt riêng.
- Rửa tay thường xuyên với xà phòng, nhất là trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh hoặc sau khi ho, hắt hơi.
- Cố gắng không chạm tay vào mắt. Nếu chạm, hãy rửa tay ngay lập tức.
- Không trang điểm mắt khi mắt đang bị nhiễm trùng.
- Không nên đeo kính áp tròng cho đến khi hết viêm kết mạc.

KHÔNG NÊN LÀM KHI BỊ ĐAU MẮT ĐỎ

- Không giữ vệ sinh mắt và vệ sinh cá nhân.
- Tự ý sử dụng thuốc nhỏ có chứa corticoid hay những thuốc chưa rõ thành phần vào mắt. Điều này không những không có tác dụng mà còn làm tổn thương nặng hơn, kéo dài thời gian bệnh và lây lan của bệnh, tăng nguy cơ nhiễm trùng.

KHI NÀO CẦN ĐI KHÁM BÁC SĨ?

- Khi thấy đau ở mắt hoặc có vấn đề khi nhìn.
- Khi thấy nhạy cảm với ánh sáng (thấy khó chịu khi nhìn vào nguồn ánh sáng mạnh).
- Khi triệu chứng kéo dài cả tuần hoặc hơn, hoặc triệu chứng không bớt mà ngày càng tệ.
- Khi mắt ra rất nhiều mủ hoặc ghèn.
- Khi bạn có triệu chứng khác của nhiễm trùng.