

**Phòng ngừa bệnh đau mắt đỏ**

Thời tiết chuyển mùa là điều kiện thuận lợi cho nhiều loại dịch bệnh bùng phát ở nhiều địa phương. Trong đó, đau mắt đỏ là bệnh lành tính nhưng nếu không điều trị kịp thời, đúng cách sẽ dẫn đến những biến chứng nguy hiểm như viêm, loét giác mạc và có thể dẫn đến mù lòa.

Đau mắt đỏ (hay còn gọi là viêm kết mạc) là tình trạng nhiễm trùng mắt, bệnh do virus Adenovirus hoặc do vi khuẩn như liên cầu, tụ cầu, phế cầu gây ra.

**Triệu chứng đau mắt đỏ:**

- Mắt đau rầm rộ, cộm, cảm giác như cát trong mắt.

- Chảy nước mắt và có nhiều rỉ, có khi sáng ngủ dậy rỉ làm mi mắt dính chặt.

- Mi mắt sưng nhẹ, hơi đau, kết mạc sưng 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).

- Thông thường người bệnh vẫn nhìn thấy bình thường, thị lực không bị suy giảm nhưng nếu để bệnh nặng, mắt người bệnh có thể bị phù đỏ, có màng trong mắt, xuất huyết dưới kết mạc… thì hậu quả sẽ lớn hơn.

**Đường lây bệnh:**

- Tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh qua đường hô hấp, nước mắt, nước bọt, đặc biệt nước mắt người bệnh là nơi chứa rất nhiều virus.

- Cầm, nắm, chạm vào những vật dụng nhiễm nguồn bệnh như tay nắm cửa, nút bấm cầu thang, điện thoại; đồ vật, đồ dùng cá nhân của người bệnh như khăn mặt, chậu rửa mặt… Dùng chung đồ dùng sinh hoạt như khăn mặt, gối.

- Sử dụng nguồn nước bị nhiễm mầm bệnh như ao, hồ, bể bơi.

- Thói quen hay dụi mắt, sờ vào mũi, vào miệng.

- Lây qua vật trung gian là ruồi/nhặng.

- Bệnh viện, công sở, lớp học, nơi làm việc, nơi công cộng, trên xe buýt, tàu hỏa, máy bay…, những nơi có mật độ người đông, cự ly gần rất dễ lây bệnh.

**Cách phòng bệnh**

- 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 hằng ngày bằng các thuốc nhỏ mắt, nhỏ mũi, nước súc họng thông thường.

- Sử dụng xà phòng hoặc các chất sát khuẩn thông thường sát trùng các đồ dùng, vật dụng của người bệnh.  
 Nên đeo kính râm khi ra đường. Sau một ngày lao động có tiếp xúc bụi, mắt nên rửa mặt sạch rồi rửa mắt bằng nước muối sinh lý Natri Clorid 0,9%.

- Hạn chế tiếp xúc với người bệnh hoặc người nghi bị đau mắt đỏ.

- Người bệnh hoặc người nghi bị đau mắt đỏ cần hạn chế tiếp xúc với người khác; cần được nghỉ học/nghỉ làm để tránh lây nhiễm cho người xung quanh và lây lan cộng đồng; 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.

Tóm lại, đau mắt đỏ tuy là một bệnh cấp tính, triệu chứng rầm rộ, dễ lây nhưng thường lành tính ít để lại di chứng, tuy nhiên bệnh thường gây ảnh hưởng nhiều đến sinh hoạt, học tập và lao động, có không ít trường hợp bệnh kéo dài và có biến chứng xấu ảnh hưởng thị lực sau này nên mọi người luôn có ý thức phòng bệnh tốt và cần được can thiệp kịp thời khi bị mắc bệnh ./.