TRƯỜNG THCS THANH HỒNG

 **BAN CHĂM SÓC SỨC KHỎE**

**BÀI TRUYỀN THÔNG VỀ “BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ”**

 ***Bệnh đau mắt đỏ có thể bắt gặp ở bất kỳ ai từ người lớn đến trẻ nhỏ. Đặc biệt, trong thời gian ngắn đau mắt đỏ có khả năng bùng phát thành ổ dịch bởi rất dễ lây lan từ người này sang người khác thông qua đường tiếp xúc.***

*Đau mắt đỏ thường không nghiêm trọng, không để lại di chứng về sau và có thể tự khỏi trong vòng 1 tuần. Tuy nhiên, bệnh có thể tái phát nhiều lần ở một người bởi cơ thể con người không thể sản sinh ra miễn dịch trọn đời với bệnh này. 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 và những điều cần biết**

Bệnh đau mắt đỏ (hay viêm kết mạc) một bệnh lý viêm do nhiễm trùng xảy ra tại màng trong suốt lót phần mí mắt trên lẫn dưới.

Bệnh thường lành tính ít gây biến chứng, tuy nhiên không được chủ quan. Bệnh sẽ cải thiện trong vòng một tuần. Người bệnh có thể bị đau mắt đỏ ở một hoặc cả hai mắt do virus, vi khuẩn, chất gây dị ứng và nhiều nguyên nhân khác gây ra. Đau mắt đỏ xảy ra ở mọi lứa tuổi, bệnh này xảy ra quanh năm rất dễ lây và lan thành dịch nhất là vào khoảng thời gian chuyển từ mùa hè sang mùa thu. Bệnh đau mắt đỏ có thể xảy ra kèm theo cảm lạnh hoặc các triệu chứng nhiễm trùng đường hô hấp như đau họng.

**2. Nguyên nhân** **của bệnh đau mắt đỏ**

           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 nhành và nhiều. Bệnh đau mắt đỏ không lây khi nhìn nhau.

**3.Triệu chứng đau mắt đỏ**

**Đỏ mắ**t: đây là triệu chứng điển hình. Nếu được điều trị kịp thời sẽ ít gây biễn chứng nghiêm trọng làm tổn thương mắt hay ảnh hưởng đến thị lực.

**Ngứa hoặc cộm ở mắt:** người bị đau mắt đỏ sẽ cảm thấy ngứa nóng rát hoặc khó chịu ở mắt như có vật gì kẹt trong mắt. Các triệu trứng bắt đầu ở một mắt và vài ngày sau sẽ lan sang mắt còn lại.

**Tiết nhiều dịch ở mắt**: nước mắt chảy nhiều thường là do virut hoặc dị ứng. Đau mắt đỏ do vi khuẩn sẽ tiết dịch mủ màu vàng hoặc xanh.

**Nhạy cảm với ánh sáng**: Đau mắt đỏ do vius và vi khuẩn thường bắt đầu đỏ một bên mắt rồi lây sang mắt còn lại trong vòng vài ngày. Mắt đỏ bị chảy nước, có thể làm mí mắt dính vào nhau.

**4. Con đường lây lan của bệnh đau mắt đỏ thông qua**

- Tiếp xúc gần như bắt tay.

- Giọt bắn, hay tiếp xúc trực tiếp hoặc gián tiếp với rỉ mắt của người bệnh.

- Chạm vào bề mặt nhiễm khuẩn sau đó chạm vào mắt mình.

- Dùng chung đồ dùng sinh hoạt với người đau mắt đỏ như khăn mặt, cốc uống nước, bắt ăn cơm…

**5. Phòng ngừa bệnh đau mắt đỏ**

- Hạn chế dùng tay chạm vào mắt.

- Rửa tay thường xuyên, đặc biệt khi ở nơi công cộng.

- Sử dụng dung dịch vệ sinh tay.

- Bổ sung các chất dinh dưỡng như vitamin A,D,E..

-  Rửa tay sau khi tiếp xúc với người bị đau mắt đỏ hoặc vật dụng của họ.

-  Không dùng chung đồ dùng của người bị nhiễm bệnh.

**6. Cách chăm sóc khi bị đau mắt đỏ**

 - Chườm mắt bằng nước mát.

- Lau mắt bằng khăn ẩm.

 - Dùng thuốc giảm đau khi cần thiết.

 - Tránh chạm tay rụi mắt nhiều lần sẽ làm tổn thương mắt nhiều hơn.

 - Ngừng đeo kính áp tròng nếu có.

 - Để bệnh không diễn biến nặng và nhanh khỏi chúng ta có thể đến khám bác sĩ để được uống thuốc.

\* Đi khám bác sĩ ngay nếu có dấu hiệu sau:

- Thay đổi thị lực.

- Nhạy với ánh sáng chói.

- Cảm thấy như có gì đó trong mắt.

- Không thể mở hoặc nhắm mắt.

- Kèm theo đau đầu buồn nôn hoặc đau mắt.

**7. Chế độ ăn khi bị đau mắt đỏ**

- Nên ăn thực phẩm giàu vitamin A,B,C,K: như thịt, cá, gan động vật bí ngô rau xanh đậm, sữa…

- Kiêng những thức ăn có mùi tanh: cá mè, tôm, cua, ốc, các chất kích thích, kiêng ăn rau muống, mỡ động vật.

*Thanh Hồng, ngày 03 tháng 10 năm 2023*

**BAN CSSK**