

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ VIÊM KẾT MẠC (ĐAU MẮT ĐỎ)

Dịch từ: Preventing the Spread of Conjunctivitis

Hình ảnh: Treat-Eye-Infection-Naturally



Viêm kết mạc do vi khuẩn hoặc do virus là một bệnh lý truyền nhiễm. Viêm kết mạc có thể dễ dàng lây lan từ người này sang người khác. Tuy nhiên, bạn có thể giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh cũng như lây lan cho người khác bằng cách thực hiện các bước vệ sinh đơn

giản sau:

NẾU BẠN ĐANG BỊ VIÊM KẾT MẠC

Bạn có thể giảm thiểu nguy cơ lây lan cho người khác bằng cách thực hiện các bước sau:

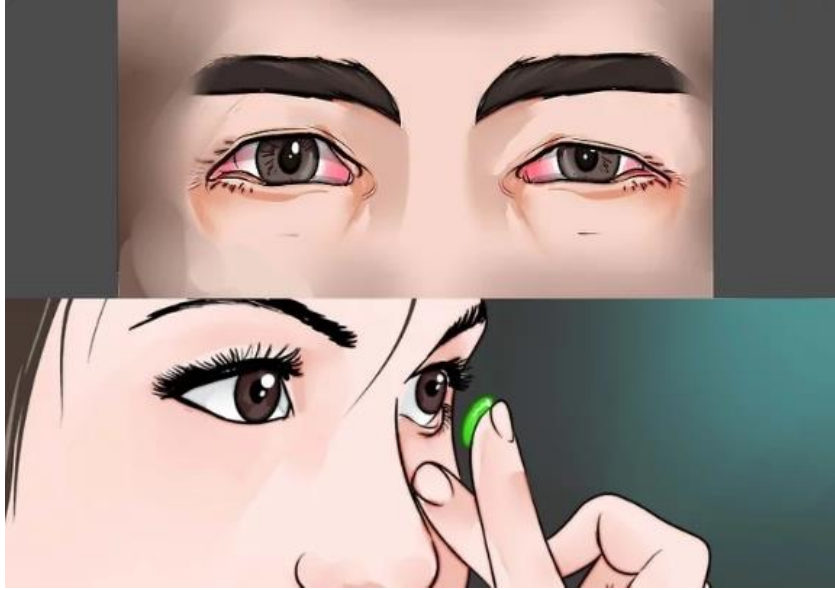
- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước ấm ít nhất trong 20 giây. Rửa tay thật kỹ trước và sau khi vệ sinh mắt hoặc nhỏ thuốc. Ngoài ra, nếu đang đi bên ngoài, không có sẵn xà bông và nước, bạn có thể vệ sinh tay bằng cách sử dụng dung dịch sát khuẩn tay nhanh (chứa ít nhất 60% alcol).



- Tránh chạm hoặc dụi mắt. Việc chạm hoặc dụi mắt sẽ làm nặng hơn tình trạng viêm kết mạc và khiến cho bệnh lây sang mắt còn lại.



- Sau khi rửa tay, lau sạch tất cả ghèn (rỉ mắt) nhiều lần trong ngày. Sử dụng khăn ướt hoặc bông gòn sạch. Vứt bỏ bông gòn ngay sau khi sử dụng hoặc giặt sạch khăn với nước ấm và bột giặt. Rửa tay bằng xà bông ngay lập tức sau khi vệ sinh mắt xong.
- Không sử dụng kính sát tròng nếu không được sự cho phép của bác sĩ.



- Không sử dụng cùng 1 lọ thuốc nhỏ cho cả 2 mắt viêm và mắt không viêm.
- Giặt sạch chăn ga, gối nằm, khăn mặt thường xuyên bằng bột giặt và nước nóng. Rửa tay lại bằng xà bông sau khi giặt.
- Vệ sinh kính đeo trên trên mắt.
- Vệ sinh, bảo quản, thay đổi kính sát tròng theo chỉ định của bác sĩ.
- Không dùng chung những vật dụng cá nhân như: gối, khăn, thuốc nhỏ mắt, đồ trang điểm, cọ trang điểm, kính áp tròng, hộp đựng kính áp tròng, mắt kính...
- Hạn chế trang điểm mắt.
- Không đi bơi

NẾU BẠN ĐANG TIẾP XÚC VỚI NGƯỜI BỊ VIÊM KẾT MẠC

Nếu bạn đang tiếp xúc với người bị viêm kết mạc, bạn có thể giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm bằng cách sau:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước ấm ít nhất trong 20 giây. Rửa tay thật kỹ trước và sau khi vệ sinh mắt hoặc nhỏ thuốc. Ngoài ra, nếu đang đi bên ngoài, không có sẵn xà bông và nước, bạn có thể vệ sinh tay bằng cách sử dụng dung dịch sát khuẩn tay nhanh (chứa ít nhất 60% alcol).
- Rửa tay ngay sau khi tiếp xúc với người bệnh hoặc vật dụng xung quanh người bệnh. Ví dụ như: rửa tay sau khi nhỏ thuốc giùm hoặc sau khi giặt mền gối cho người bệnh.

- Tránh chạm tay vào mắt khi chưa rửa tay sạch bằng xà bông.



- Không dùng chung những vật dụng cá nhân với người bệnh như: gối, khăn, thuốc nhỏ mắt, đồ trang điểm, cọ trang điểm, kính áp tròng, hộp đựng kính áp tròng, mắt kính...

Nếu bạn có con nhỏ đang mắc viêm kết mạc, nên cho trẻ nghỉ học đến khi bệnh đến giai đoạn không còn truyền nhiễm.

PHÒNG TRÁNH TÁI VIÊM KẾT MẠC

Nếu bạn đã bị viêm kết mạc, những bước sau có thể giúp giảm nguy cơ tái viêm:

- Vứt bỏ và thay thế dụng cụ, cọ trang điểm mà bạn đã sử dụng trong lúc viêm kết mạc.
- Vứt bỏ và thay thế kính áp tròng, hộp đựng mà bạn đã sử dụng trong lúc viêm kết mạc.
- Đeo kính áp tròng có sự chỉ định và hướng dẫn của bác sĩ.
- Vứt bỏ thuốc nhỏ mắt mà bạn đã sử dụng trong lúc viêm kết mạc.
- Vệ sinh sạch sẽ mắt kính và hộp đựng mắt kính sau đợt bệnh.

VACCINES CÓ THỂ PHÒNG NGỪA MỘT SỐ DẠNG VIÊM NHIỄM CÓ LIÊN QUAN ĐẾN VIÊM KẾT MẠC

Không có loại vaccine nào có thể phòng ngừa tất cả các loại viêm kết mạc. Tuy nhiên, có những loại vaccines có thể giúp bạn chống lại một số loại vi khuẩn và virus có liên quan đến viêm kết mạc như:

- Rubella
- Sởi
- Thủy đậu
- Zona
- Phế cầu khuẩn
- Haemophilus influenza type b

Viêm kết mạc dị ứng không lây lan trừ trường hợp bội nhiễm thêm vi khuẩn hoặc virus.

Nguồn:

- *Bài viết:* <https://www.cdc.gov/conjunctivitis/about/prevention.html>
- *Hình ảnh:* <https://www.wikihow.com/Treat-Eye-Infection-Naturally>