



## Đau Mắt Đỏ (Viêm Màng Kết) Pinkeye (Conjunctivitis)

### Đau mắt đỏ là gì?

Đau mắt đỏ đôi khi được gọi là viêm màng kết (conjunctivitis (con-junk-tiv-eye-tiss)). Đây là tình trạng nhiễm trùng màng nhãn cầu và phần bên trong mí mắt.

Đau mắt đỏ thường do một loại siêu vi khuẩn gây ra, vì dị ứng, ô nhiễm không khí hoặc vì dụi mắt quá nhiều.

Đau mắt đỏ là bệnh thông thường của trẻ thơ. Nếu do siêu vi khuẩn hoặc vi trùng gây ra thì có thể truyền nhiễm sang người khác rất dễ dàng.

### Bệnh này trông như thế nào?

Đau mắt đỏ thường làm cho lòng trắng của mắt có màu hồng hoặc đỏ. Bệnh này có thể làm chảy nước mắt, đỏ mắt, ngứa mắt, và mí mắt có thể sưng. Mủ hoặc chất dịch đặc tiết ra có thể làm dính mí mắt, nhất là khi người đó ngủ. Dùng khăn thấm nước ấm và đắp nhẹ vào chỗ dính sẽ giúp làm bong ra bất cứ chất dịch nào đã đóng ghèn.

### Đau mắt đỏ có nguy hiểm hay không?

Đau mắt đỏ là bệnh nhẹ. Bệnh này không đe dọa nghiêm trọng đến sức khỏe. Bệnh này thường sẽ tự hết sau 7-10 ngày.

Đôi khi đau mắt đỏ có thể trở thành bệnh nguy hiểm hơn. Hãy đến bác sĩ nếu các triệu chứng đau mắt đỏ trở nặng hơn. Bác sĩ sẽ biết có vấn đề gì hay không và có thể kê toa thuốc trụ sinh rõ mắt hoặc thuốc mỡ.

Khi con quý vị bị đau mắt đỏ, bác sĩ có thể cho biết trẻ có thể đi học hoặc đến nơi giữ trẻ lại hay không, hay nên ở nhà (thường là 1-3 ngày). Con quý vị có thể cần ở nhà cho đến khi đã dùng thuốc trụ sinh trọn một ngày hoặc cho đến khi các triệu chứng, chẳng hạn như tiết chất dịch hoặc đau, đỡ hơn.

### Bệnh này lan truyền như thế nào?

Bệnh này lan truyền rất dễ dàng. Một người bị đau mắt đỏ có thể dễ dàng lây sang nhiều người khác trong gia đình trong vòng vài ngày. Bệnh này thường lây khi người bệnh sờ vào mủ hoặc chất dịch tiết ra từ mắt rồi chạm vào người khác. Bệnh này cũng lây khi chạm vào người bị nhiễm trùng rồi sờ vào mắt mình. Một vật nào đó chạm vào chất dịch tiết ra (chẳng hạn như khăn giấy, khăn mặt hoặc ống rỏ giọt) rồi chạm vào mắt người khác hoặc chạm vào tay họ mà họ có thể sờ vào mắt cũng có thể truyền nhiễm.

### Quý vị có thể làm gì?

Đau mắt đỏ có thể rất hay lây, do đó con quý vị và mọi người khác trong gia đình nên giữ vệ sinh nghiêm ngặt. Nên áp dụng những cách này đến 10 ngày sau khi chẩn đoán bệnh đau mắt đỏ hoặc khi mắt hãy còn đỏ.

Sau đây là một số điều nên làm:

- Đừng dụi hoặc sờ vào mắt bị nhiễm trùng. Nếu chỉ có một mắt bị nhiễm trùng, hãy đặc biệt cẩn thận đừng sờ vào mắt kia. Rửa tay ngay sau khi sờ vào mắt hoặc mặt người bệnh.

- Rửa tay bằng xà bông nhiều lần mỗi ngày.
- Bất cứ chất dịch nào tiết ra từ mắt bị nhiễm trùng đều nên rửa sạch mỗi ngày hai lần. Dùng khăn giấy thấm nước. Lau từ trong kéo ra ngoài bằng một động tác liền lạc, bắt đầu từ bên gần mũi. Dùng khăn giấy mới để thấm khô. Hãy cẩn thận đừng chạm vào mắt bị nhiễm trùng.
- Dùng khăn giấy thay vì khăn vải và khăn lông để rửa và lau khô tay và mặt. Nếu không làm vậy được, hãy giữ kỹ sao cho người khác không dùng khăn lông và khăn mặt của người bị bệnh.
- Giặt tất cả khăn lông, khăn mặt và khăn giường bị nhiễm trùng riêng rẽ với đồ giặt khác của gia đình. Dùng bột giặt, nước nóng nhất của máy giặt, và sấy khô trong máy sấy nóng.
- Người bị đau mắt đỏ không nên dùng kính đeo sát tròng hoặc trang điểm mắt cho đến khi mắt họ đã hết đỏ, xốn và không tiết chất dịch nữa. Hãy vứt đi tất cả đồ trang điểm mắt đã dùng khi bắt đầu thấy có triệu chứng. Sau khi đã hết nhiễm trùng, nhớ rửa kỹ kính đeo sát tròng mắt và hộp đựng tròng kính trước khi dùng lại.

## Dùng thuốc

Nếu bác sĩ kê toa thuốc trụ sinh rửa mắt hay thuốc mỡ, sau đây là một số hướng dẫn về cách dùng thuốc:

- Về **thuốc rửa mắt**, nhẹ vạch mí mắt dưới ra thành một cái túi. Như vậy sẽ giúp hứng thuốc và không để phí thuốc. Một cách khác để rửa thuốc rửa thẳng vào tròng trắng của mắt. Phần này của mắt ít nhạy cảm hơn đồng tử và phần có màu.
- Mỗi lần quý vị chỉ cần rửa một giọt. Cát thuốc rửa mắt trong tủ lạnh, nhờ lạnh mà

người dùng thuốc sẽ biết ngay thuốc có vào mắt hay không.

- Sau khi rửa thuốc, nhắm mắt lại trong một hay hai phút không chớp mắt. Như vậy sẽ giúp thuốc có tác dụng.
- **Thuốc mỡ** khó rửa vào tròng mắt. Thay vì thế, xoa thuốc mỡ lên lông mi. Thuốc sẽ chảy tan ra và xuống đến mắt. Đây là cách tốt nhất khi quý vị muốn rửa thuốc mỡ vào mắt trẻ và trẻ khó chịu.



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.