



Đau Mắt Đỏ (Viêm Kết Mạc) Pinkeye (Conjunctivitis)

Đau mắt đỏ là gì?

Đau mắt đỏ, hoặc viêm kết mạc, là một bệnh phổ biến ở tuổi thơ. Đau mắt đỏ là việc bị sưng màng nhãn cầu và bên trong mí mắt. Bệnh thường do một loại siêu vi trùng hoặc vi khuẩn gây nên, và có thể lây một cách dễ dàng từ người này sang người khác.

Đau mắt đỏ cũng có thể do bị dị ứng, ô nhiễm không khí hoặc do các chất hay hóa chất gây phản ứng độc hại; tuy nhiên thông tin cung cấp trong tài liệu HealthLinkBC File này là về đau mắt đỏ do bị nhiễm trùng.

Các triệu chứng là gì?

Đau mắt đỏ thường làm cho tròng trắng mắt trở nên bị hồng hoặc đỏ. Bệnh có thể làm chảy nước mắt, đỏ mắt, ngứa mắt, và mí mắt có thể bị sưng. Mủ hoặc chất dịch đặc tiết ra có thể khiến mí mắt bị dính, nhất là khi quý vị ngủ. Một miếng vải thấm nước ẩm đắp nhẹ nhàng lên nơi bị ảnh hưởng sẽ giúp làm bong bất cứ chất dịch nào đã đóng thành vảy.

Đau mắt đỏ có nghiêm trọng hay không?

Đau mắt đỏ thường là một sự nhiễm trùng nhẹ không đe dọa nghiêm trọng đến sức khỏe. Bệnh thường sẽ tự hết trong thời gian từ 7 đến 10 ngày.

Đôi khi đau mắt đỏ có thể là một sự nhiễm trùng nghiêm trọng hơn. Hãy gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu các triệu chứng của bệnh đau mắt đỏ trở nặng. Chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ biết có bị bất cứ vấn đề gì hay không và có thể cho toa mua thuốc kháng sinh để nhỏ mắt hoặc bôi thuốc mỡ.

Khi con quý vị bị đỏ mắt, chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể cho quý vị biết khi nào con quý vị có thể đến trường hoặc đến nhà trẻ trở

lại, hoặc phải ở nhà. Nếu con quý vị được bác sĩ cho toa mua thuốc kháng sinh, các em phải ở nhà ít nhất 24 tiếng đồng hồ sau khi bắt đầu việc trị liệu. Điều quan trọng là con quý vị phải dùng tất cả (hoàn tất trọn vẹn) số thuốc trụ sinh được cho và phải dùng đúng giờ.

Bệnh lây như thế nào?

Đau mắt đỏ là một sự nhiễm trùng gây nên bởi siêu vi trùng hoặc vi khuẩn và lây lan rất dễ dàng. Một người bị bệnh đau mắt đỏ có thể dễ dàng lây cho một vài người trong gia đình trong vòng một vài ngày. Bệnh thường lây khi người bị nhiễm bệnh chạm tay vào mủ hoặc chất dịch tiết ra ở mắt và sau đó chạm tay vào người khác. Bệnh cũng lây lan khi chạm tay vào chất dịch tiết ra ở mắt bị nhiễm trùng và sau đó chạm tay vào chính mắt của mình.

Quý vị cũng có thể bị lây nhiễm qua sự tiếp xúc với các đồ vật chẳng hạn như khăn giấy, khăn lau mặt, khăn bông hoặc dụng cụ thuốc nhỏ mắt đã bị nhiễm trùng với chất dịch tiết ra từ mắt của người bị bệnh. Vi khuẩn hoặc siêu vi trùng gây bệnh đau mắt đỏ có thể lây sang những người khác qua sự tiếp xúc với các giọt nước nhỏ li ti khi người bị nhiễm trùng ho hoặc hắt mũi.

Tôi có thể làm gì để hạn chế việc lây lan bệnh đau mắt đỏ?

Điều quan trọng là con quý vị và tất cả những người khác trong gia đình quý vị phải thực hành vệ sinh nghiêm ngặt. Những cách giữ vệ sinh này phải được tuân theo cho tới 10 ngày sau khi đã được chẩn đoán bị bệnh đau mắt đỏ hoặc cho đến khi nào mắt vẫn còn bị đỏ.

Đây là một số quy luật tốt phải làm theo:

- Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm vài lần trong ngày. Để biết thêm thông tin, xin xem

[HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Chấn Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng.](#)

- Không dụi hoặc chạm tay vào mắt bị nhiễm trùng. Nếu chỉ một mắt bị nhiễm trùng, hãy thật cẩn thận không chạm tay vào mắt kia. Rửa tay ngay lập tức sau khi chạm tay vào mắt hoặc mặt của người bị nhiễm bệnh.
- Bất cứ chất dịch nào tiết ra từ mắt bị nhiễm trùng đều nên rửa sạch mỗi ngày hai lần. Dùng một khăn giấy thấm nước lau từ trong ra ngoài với chỉ một lần lau duy nhất, bắt đầu ở phía gần nơi mũi. Dùng khăn giấy mới để thấm khô. Hãy cẩn thận không chạm vào mắt không bị nhiễm trùng.
- Dùng khăn giấy thay cho khăn vải và khăn bông để rửa và lau khô tay và mặt. Nếu quý vị không thể làm điều này, hãy bảo đảm những người khác không dùng khăn lông và khăn lau mặt của người bị nhiễm trùng.
- Khăn lông, khăn lau mặt và khăn trải giường của người bị nhiễm bệnh phải được giặt riêng với đồ giặt khác của gia đình. Dùng bột giặt, nước nóng nhất của máy giặt, và sấy khô trong một máy sấy nóng.

Một người bị bệnh đỏ mắt không nên mang kính áp tròng hoặc trang điểm mắt cho đến khi mắt của họ đã hết đỏ, hết khó chịu và không còn bất cứ chất dịch nào tiết ra nữa. Vứt bỏ tất cả các đồ dùng trang điểm mắt nào đã dùng khi bắt đầu có các triệu chứng. Khi sự nhiễm trùng đã hết, hãy chắc chắn kính áp tròng và hộp đựng tròng kính đã được chùi rửa cẩn thận theo như được đề nghị bởi chuyên viên chăm sóc mắt của quý vị trước khi dùng chúng trở lại.

Bệnh được chữa trị như thế nào?

Bệnh đau mắt đỏ thường sẽ tự lành. Tuy nhiên, chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể cho toa mua thuốc trị sinh nhỏ mắt hoặc thuốc mỡ để trị bệnh đỏ mắt gây nên bởi vi khuẩn.

Phải luôn luôn nhớ rửa tay trước và sau khi nhỏ mắt hoặc dùng thuốc mỡ để bôi mắt.

Nhỏ thuốc vào mắt

Hãy làm theo các mẹo vặt này khi dùng thuốc nhỏ mắt:

- Trước khi nhỏ mắt hãy chắc chắn ống thuốc nhỏ mắt thì sạch.
- Hãy chắc chắn không chạm ống thuốc nhỏ mắt vào mắt, mí mắt hoặc bất cứ bề mặt nào khác khi nhỏ thuốc.
- Luôn luôn gắn ống thuốc nhỏ mắt trực tiếp trở lại vào chai thuốc.
- Nhẹ nhàng vạch mí mắt bên dưới xuống để tạo thành một túi chứa và ngó lên phía trên, hoặc bảo con quý vị ngược mặt lên. Điều này sẽ giúp hứng các giọt thuốc và tránh lãng phí thuốc nhỏ mắt.
- Một cách khác là nhỏ thuốc trực tiếp vào lòng trắng của mắt. Phần này của mắt thì ít nhạy cảm hơn so với đồng tử và phần có màu của mắt.
- Nếu quý vị cần giữ tay có cầm chai thuốc cho vững vàng, hãy đặt tay trên trán.
- Mỗi lần nhỏ thuốc chỉ cần nhỏ một giọt.
- Cất chai thuốc nhỏ mắt của quý vị trong tủ lạnh, để độ mát lạnh sẽ cho người đó biết ngay là thuốc có chạm vào nhãn cầu hay không.
- Sau khi đã nhỏ mắt xong, nhắm mắt lại từ 1 đến 2 phút và không chớp mắt. Điều này sẽ giúp thuốc có tác dụng.

Bôi thuốc mỡ

Thuốc mỡ khó để bôi trực tiếp lên nhãn cầu. Thay vào đó, hãy thoa thuốc mỡ lên lông mi. Thuốc sẽ tự động tan ra và chảy vào mắt. Đây là cách tốt nhất nếu quý vị đang muốn bôi thuốc mỡ vào mắt trẻ em khi các em đang khó chịu.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.