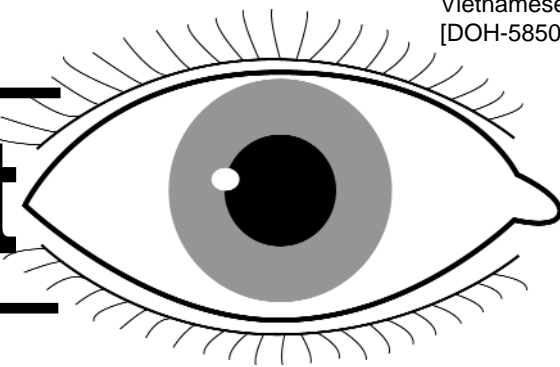


# Viêm mí mắt



## Blepharitis

### Viêm mí mắt là gì?

Viêm mí mắt (Blepharitis) hay viêm mí mắt mãn tính là một tình trạng sưng mắt thông thường và rất khó chịu. Các triệu chứng có thể nhẹ và chỉ có hai mí mắt bị đau và sưng (loại thông thường nhất). Hoặc có thể nặng hơn và làm cho mí mắt bị méo mó khiến cho lông mi mọc ngược vào bên trong.

Viêm mí mắt thường đi kèm với chứng khô da, ví dụ như chứng ghê chóc (eczema) hay vẩy nến (psoriasis). Mí mắt mọc mụn (stye) thường hơn nếu bị viêm mí mắt.

### Có thể chữa khỏi chứng này hay không?

Có thể chữa khỏi chứng này, tuy nhiên bệnh nhân có thể làm nhẹ bớt các triệu chứng bằng thuốc men hay cơ học. Mục tiêu của việc chữa trị nhằm:

1. Giữ cho mí mắt sạch sẽ - điều quan trọng là nên rửa để gỡ các lớp vẩy hay mày cứng.
2. Chữa trị sự nhiễm trùng - thoa kem trụ sinh lên vùng mí mắt để tránh bị nhiễm trùng trở lại.
3. Thay thế nước mắt - có thể cần phải nhỏ nước mắt nhân tạo để làm nhẹ bớt các triệu chứng.

### Rửa mí mắt

Làm theo cách đơn giản dưới đây.

Trước hết rửa hai mí mắt. Nếu sau khi đã rửa đều đặn mà mắt vẫn còn đau hay sưng, nên đến gặp bác sĩ. Có thể cần phải thoa kem hay nhỏ nước mắt nhân tạo để làm nhẹ các triệu chứng.

### Cách rửa mí mắt

1. Trước hết, rửa tay cho thật sạch.
2. Nhắm mắt lại, đắp bằng vải ướt lên mắt - 2 phút.
3. Xoa (nhẹ) lên mí mắt.
4. Dùng dầu gội đầu Johnson Baby Shampoo: pha 5 giọt với nửa ly nước đã nấu chín

#### HOẶC

- 1 muỗng cà-phê bicarbonate soda với một lít nước đã nấu chín.
5. Chờ cho dung dịch nói trên nguội lại trước khi sử dụng.
6. Dùng que gòn hay băng vải - miếng gạc - chà nhẹ lên rìa của mí mắt và lông mi.
7. Rửa nước lạnh 2 hoặc 3 lần mỗi ngày khi bị khó chịu và mỗi ngày nếu không bị khó chịu.

### Cảm tạ

Phiếu chỉ dẫn này do nhân viên của Bệnh viện Sydney và Bệnh viện Mắt Sydney biên soạn và thực hiện với sự hợp tác của Toán Giao tiếp Đa văn hóa.

