

SƠ CỨU

CHẢY MÁU CAM

CÁC VẾT THƯƠNG PHẦN MỀM,

BĂNG BÓ VẾT THƯƠNG

CHẢY MÁU CAM

Chảy máu cam hay còn gọi là **chảy máu mũi** là hiện tượng xuất huyết ở mũi. Chảy máu mũi là một triệu chứng của rất nhiều bệnh, biểu hiện bằng chảy máu ra cửa mũi trước hoặc chảy xuống dưới họng miệng qua cửa mũi sau.



LÀM GÌ KHI CHẢY MÁU MŨI

NGỒI CÚI ĐẦU VỀ TRƯỚC

- Ngồi thẳng và hơi cúi đầu về phía trước để biết được:
 - a. Chảy máu mũi bên nào?
 - b. Còn chảy máu hay không?
 - c. Theo dõi được lượng máu mất



KHÔNG NGỬA ĐẦU RA SAU

- Không ngửa đầu ra sau vì máu mũi sẽ chảy ngược xuống họng hoặc đường thở dưới.
- Điều này làm khó biết lượng máu mất, đồng thời sẽ gây buồn nôn, tiêu phân đen, sặc máu, khó thở.



BÓP CHẶT CẢNH MŨI 10 PHÚT

- Dùng ngón trỏ và ngón cái **bóp chặt cánh mũi 10 phút** để tạo cục máu đông giúp cầm máu.
- Thở bằng miệng
- Không thả tay quá sớm và quá thường xuyên vì sẽ làm máu chảy kéo dài



KHÔNG XÌ MŨI, NGOÁY MŨI

- Xì mũi, ngoáy mũi sẽ làm bong cục máu đông, gây chảy máu tiếp tục.
- Nếu muốn hắt xì, hãy **mở to miệng để hắt xì**, tránh làm bong cục máu đông



NÀM NGHIÊNG SANG 1 BÊN

- Nên duy trì tư thế ngủ này 1 ngày để xem còn chảy máu rỉ rả hay không.
- Nếu máu còn chảy rỉ rả, tư thế ngủ nghiêng sang 1 bên sẽ **hạn chế máu đọng ở đường thở**, gây khó thở.



KHÁM TẠI MŨI HỌNG

- Chảy máu mũi đôi khi là dấu hiệu của các **bệnh lý nguy hiểm**.
- Cần đến khám chuyên khoa Tai Mũi Họng khi **vẫn còn chảy máu** sau khi làm các bước trên hoặc **tái đi tái lại nhiều lần**.



CÁC VẾT THƯƠNG PHẦN MỀM

1. Dấu hiệu nhận biết: Vết thương phần mềm bao gồm chấn thương kín hoặc vết thương hở.



Chấn thương kín



Vết thương hở

1.1 Chấn thương phần mềm kín với các dấu hiệu:

- Không rách da
- Đau
- Sưng, bầm tím hoặc đỏ
- Hạn chế cử động



1.2. Vết thương phần mềm hở: gồm những tổn thương rách da, chảy máu:

- Rách da, rách các tổ chức dưới da gây chảy máu.

- Đau, sưng nề, bầm tím tại vùng bị tổn thương.

- Có thể có dị vật tại vết thương.

2. Nguyên nhân

- Do tai nạn trong: sinh hoạt, giao thông, lao động, bạo lực.
- Tổn thương trực tiếp từ bên ngoài: vật sắc nhọn (mảnh thủy tinh, dao, súc vật cắn...) thường gây vết thương rách da, vật tù thường gây chấn thương phần mềm.
- Tổn thương từ bên trong: đầu xương gãy gây rách phần mềm.

3. Nguy cơ

- Chảy máu nhiều nếu không được sơ cứu kịp thời có thể làm cho nạn nhân choáng, dẫn đến tử vong.
- Có thể bị nhiễm khuẩn tại chỗ và toàn thân: uốn ván, hoại thư sinh hơi, nhiễm trùng huyết dẫn đến tử vong.

Trong thời gian 48-72 giờ đầu, phải thực hiện được 4 bước nên làm và 4 điều nên tránh dưới đây trước khi đưa bệnh nhân đến bệnh viện:

4 bước nên làm:

Nghỉ ngơi ngay sau chấn thương càng sớm càng tốt để tránh chảy máu, giảm phù nề. Hạn chế vận động, di chuyển. Tốt nhất là bất động chi bằng bột hoặc nẹp.

Chườm đá giúp giảm đau, giảm co thắt, giảm sưng nề và giảm chảy máu. Chườm đá mỗi lần 20-30 phút, cách nhau 2-3 giờ. Đá nên bọc trong khăn ẩm, chườm trực tiếp lên vùng bị tổn thương.

Băng ép giúp hạn chế chảy máu và giảm phù nề. Tốt nhất dùng băng thun, băng tại vị trí tổn thương, băng rộng lên phía trên và xuống phía dưới vùng thương tổn.

Kê cao chi (cao hơn mức tim) nhằm tạo thuận lợi cho máu trở về tim dễ dàng, giúp giảm phù nề, giảm chảy máu. Với chi dưới, kê cao chân ở tư thế nằm, với chi trên, treo tay bằng đai treo tay.

4 điều nên tránh:

Chườm nóng sẽ làm tăng chảy máu. Tránh bất kỳ một tác động nhiệt nóng nào vào vùng tổn thương như chườm khăn nóng, rửa vòi nước ấm...

Đắp cồn hoặc rượu cũng tăng chảy máu, tăng phù nề và làm cho vùng tổn thương lâu hồi phục.

Chạy hay tập luyện trong vòng 72 giờ đầu sẽ làm tổn thương tiến triển nặng hơn.

Xoa bóp sẽ làm tăng chảy máu, tăng phù nề và làm tổn thương nặng lên. Tránh xoa bóp ít nhất trong 72 giờ đầu sau chấn thương.

4. Xử trí

4.1. Sơ cứu vết thương phần mềm kín

- Bước 1: Đánh giá tổn thương
- Bước 2: Đeo găng tay hoặc túi nilon thay thế
- Bước 3: Để nạn nhân ở tư thế thoải mái.
- Bước 4: Chườm lạnh bằng đá (đã được bọc bằng vải) hoặc miếng vải lạnh.
- Bước 5: Băng cố định vùng tổn thương. Nếu chấn thương liên quan đến vùng khớp thì dùng băng chun giãn băng cho nạn nhân.
- Bước 6: Nâng cao chi tổn thương để phòng bị sốc, nghỉ ngơi, hạn chế cử động mạnh.
- Bước 7: Chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế.

4.2. Sơ cứu vết thương phần mềm có chảy máu ít.

- Bước 1: Đánh giá tổn thương
- Bước 2: Đeo găng tay hoặc túi nilon thay thế
- Bước 3: Để nạn nhân ở tư thế thoải mái.
- Bước 4: Rửa vết thương bằng nước sạch nếu có bùn, đất, cát bám dính trên vết thương. Nếu vết thương sâu, bẩn thì rửa bằng ôxy già.
- Bước 5: Đặt gạc phủ kín vết thương và băng lại.
- Bước 6: Băng vết thương hoặc băng ép nếu chảy máu nhiều.
- Bước 7: Kiểm tra lưu thông máu sau khi băng.
- Bước 8: Theo dõi tình trạng nạn nhân và chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế.

Cách rửa vết thương

- Rửa theo chiều xoắn ốc từ trong vết thương ra ngoài.
- Có thể dùng dung dịch Betadine, cồn sát trùng (nếu có) để sát trùng xung quanh vết thương.



4.3. Sơ cứu vết thương phần mềm chảy máu nhiều.

- Bước 1: Đánh giá tình trạng chảy máu
- Bước 2: Gọi hỗ trợ
- Bước 3: Đeo găng tay cao su, nilon hoặc vật dụng thay thế để tránh tiếp xúc với máu của nạn nhân.
- Bước 4: Nhanh chóng ép vết thương.
- Bước 5: Nếu nạn nhân có dấu hiệu choáng thì đỡ nạn nhân nằm, kê cao chi bị thương để phòng choáng và làm giảm lượng máu chảy đến các vết thương.
- Bước 6: Băng ép trực tiếp tại vết thương bằng nhiều bông, gạc hoặc vải sạch.
- Bước 7: Kiểm tra lưu thông của mạch máu đầu chi sau khi băng bằng cách so sánh 2 chi về màu sắc (bấm vào đầu ngón), cảm giác, nhiệt độ.
- Bước 8: Nếu máu vẫn chảy thấm qua băng thì không tháo băng, đặt thêm gạc và băng chồng tiếp bên ngoài.
- Bước 9: Để nạn nhân nằm, kê cao chân, ủ ấm để phòng choáng và giảm lượng máu chảy đến các vết thương.
- Bước 10: Chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế.

4.4. Sơ cứu vết thương phần mềm có dị vật.

- Bước 1: Đánh giá tình trạng chảy máu
- Bước 2: Gọi hỗ trợ
- Bước 3: Đeo găng tay cao su, nilon hoặc vật dụng thay thế để tránh tiếp xúc với máu của nạn nhân.
- Bước 4: Không rút dị vật, ép chặt 2 mép vết thương
- Bước 5: Nâng cao vết thương nếu ở các chi, đặt nạn nhân nằm nếu có dấu hiệu choáng.
- Bước 6: Chèn gạc quanh dị vật, băng cố định (không băng trùm qua dị vật)
- Bước 7: Để nạn nhân nằm đầu thấp, kê cao chân, ủ ấm.
- Bước 8: Nhanh chóng chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất

4.5. Các kĩ thuật băng

4.5.1. Mục đích băng:

- cầm máu: Băng ép trong vết thương phạm mềm có chảy máu.
- Bảo vệ, che chở vết thương tránh cọ xát va chạm.
- Chống nhiễm khuẩn, thấm hút dịch, máu mủ.
- Phối hợp với nẹp để cố định xương gãy tạm thời.

4.5.2. Nguyên tắc băng:

- Phủ kín vết thương bằng gạc sạch.
- Băng đủ chặt để đảm bảo lưu thông máu
- Băng nhẹ nhàng, nhanh chóng, không làm nạn nhân đau đớn thêm.
- Nút buộc băng tránh đè lên vết thương, đầu xương, mặt trong chân tay, chỗ bị tê đê, chỗ dễ cọ xát nhằm tránh đau.
- Kiểm tra lưu thông máu sau khi băng.

4.5.3. Các loại băng thường dùng:


- Băng cuộn vải, băng chun (băng thun): Được sử dụng nhiều, băng được nhiều vị trí tổn thương, có tác dụng cầm máu nếu băng chặt.
- Băng tam giác: Rất dễ sử dụng, nhanh gọn nhưng ít có tác dụng cầm máu.
- Băng dính: Băng những vết xước da, vết đứt tay, băng cố định...


4.5.4. Cách sử dụng băng:


4.5.4.1. Băng cuộn: Có 5 kiểu băng cơ bản:


- Băng vòng/ cuộn
- Băng chữ nhân
- Băng số 8
- Băng rẻ quạt
- Băng vòng gấp lại

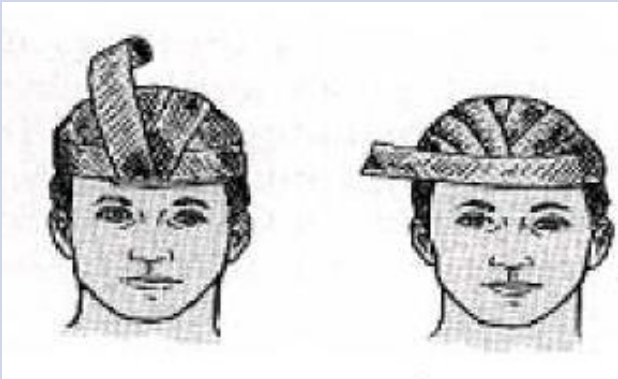
Cách băng bằng băng cuộn và áp dụng trong các trường hợp tổn thương phần mềm

Tên kiểu băng	Hình ảnh	Cách băng	Áp dụng
Băng vòng/ cuộn		<ul style="list-style-type: none">- Cố định (neo) băng phía dưới vết thương bằng cách đặt chéo dải băng và quấn 1 vòng chồng lên nhau, gấp mép để chặn đầu băng.- Quấn băng vòng sau chồng lên 2/3 vòng trước cho đến khi kín vết thương.- Khóa 2 vòng sau khi băng kín vết thương.	Vết thương ở vùng ngực, bụng, cánh tay, đùi,...

Tên kiểu băng	Hình ảnh	Cách băng	Áp dụng
Băng chữ nhân/ băng lật.		<ul style="list-style-type: none"> - Cố định băng. - Đưa băng lên trên và gấp ngược băng sau mỗi vòng, tiếp tục cho đến khi kín vết thương. - Khóa 2 vòng sau khi băng kín vết thương. 	Vết thương cẳng tay, cẳng chân.

Tên kiểu băng	Hình ảnh	Cách băng	Áp dụng
Băng số 8		<ul style="list-style-type: none">- Cố định băng- Đưa băng lên trên khỏi vết thương.- Cuốn 1 vòng, trả băng trở về theo hình số 8, tiếp tục cho đến khi kín vết thương.- Khóa 2 vòng sau khi băng kín vết thương.	Vết thương mặt trong khuỷu tay, lòng bàn tay, lòng bàn chân, cổ chân, vai, gáy.

Tên kiểu băng	Hình ảnh	Cách băng	Áp dụng
Băng rẻ quạt		<ul style="list-style-type: none"> - Cố định băng tại vết thương - Vòng băng lên phía trên chiếm 1/3 vòng cố định. - Tiếp tục quấn vòng phía dưới 1/3. - Khóa 2 vòng sau khi băng kín vết thương. 	<p>Vết thương khuỷu tay (cùi chỏ), đầu gối, gót chân.</p>

Tên kiểu băng	Hình ảnh	Cách băng	Áp dụng
Băng vòng gấp lại		<p>Dùng 2 cuộn băng:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuộn thứ 1 quấn vòng giữ cố định. - Cuộn thứ 2 dùng che phủ vết thương, đặt đầu băng ở giữa đỉnh đầu, sau đó kéo băng về phía trái và tiếp tục kéo trả về phía phải cho đến khi kín vết thương. - Khóa 2 vòng sau khi băng kín vết thương. 	Dùng băng đầu

4.5.4.3. Băng dính

- Khi sử dụng băng dính phải lau sạch, khô phần da nơi băng.
- Phải đặt gạc trước khi băng.
- Băng theo đường ngang với cơ thể để tránh bị rơi băng.

5. Phòng ngừa vết thương phần mềm

- Chấp hành Luật an toàn giao thông khi tham gia giao thông kể cả trẻ em hay người lớn.
- Thao tác trong lao động đúng quy trình và mặc đủ quần, áo, trang bị bảo hộ lao động.
- Không cho trẻ chơi các vật bén nhọn và vật bén nhọn phải được bịt đầu, tránh chơi đùa với súc vật hung dữ hoặc phải được rọ mõm.

Các điểm chủ yếu cần ghi nhớ

1. Đeo găng tay hoặc vật thay thế và kính trắng nếu có.
2. Không tiếp xúc trực tiếp với máu, luôn mang găng tay.
3. Làm sạch vết thương trước khi băng.
4. Không rút dị vật ra khỏi vết thương.
5. Áp dụng các kiểu băng phù hợp để băng kín vết thương và kiểm tra lưu thông máu sau khi băng.
6. Nếu nạn nhân có dấu hiệu sốc, cho nằm đầu thấp, ủ ấm.