



HƯỚNG ĐẠO VIỆT NAM
ĐẠO AN HẢI - LIÊN ĐOÀN DUY TÂN
THIỆU ĐOÀN DUY TÂN
Đ A N A N G

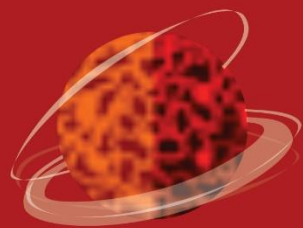
[CẨM NANG SƠ CẤP CỨU]

TẬP 1 : XỬ TRÍ VẾT THƯƠNG NGOÀI DA - BONG GÂN — CẦM MÁU — BĂNG GARO

Thanh xuân
mãi mãi là **DUY TÂN**

BIÊN SOẠN : TRƯỞNG TRẦN NGUYỄN PHÚ PHÚ
THIẾT KẾ : TRƯỞNG PHÙNG HỮU HOÀNG THAO





Kỹ năng

CỨU THƯƠNG

khurungbazon
Make a difference

PHỤ LỤC:

1. XỬ TRÍ VỚI VẾT THƯƠNG NGOÀI DA

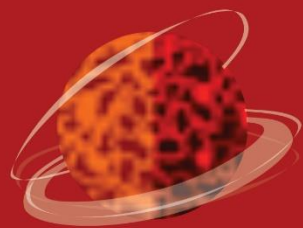
1. KHÁI NIỆM
2. QUY TRÌNH SƠ CỨU
3. CHĂM SÓC VẾT THƯƠNG
4. HIỂU ĐÚNG VỀ CÁC DUNG DỊCH SÁT KHUẨN THƯỜNG DÙNG
5. UỐN VÁN — NHỮNG ĐIỂM CẦN LƯU Ý

2. XỬ TRÍ KHI BỊ BONG GÂN

1. BONG GÂN - BẢN CHẤT
2. QUY TRÌNH SƠ CỨU
3. MỘT SỐ LƯU Ý

3. TỔNG QUAN VỀ CẦM MÁU VÀ BĂNG GARO

1. NHẬN BIẾT CÁC HUYỆT ĐỘNG MẠCH
2. XÁC ĐỊNH LOẠI VẾT THƯƠNG
3. QUY TRÌNH SƠ CỨU
4. CÁCH ĐẶT GARO
5. CÁCH NỐI GARO
6. MỘT SỐ LƯU Ý



Kỹ năng

CỨU THƯƠNG

khurungbazon
Make a difference

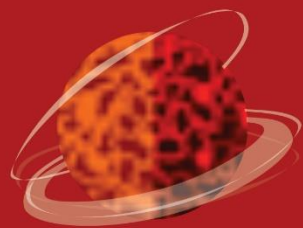
1.1 XỬ TRÍ VỚI VẾT THƯƠNG NGOÀI DA:

Khái niệm: Vết thương ngoài da là cấp độ nhẹ nhất của các chấn thương phần mềm, biểu hiện bởi một vết trầy nông trên da, chảy máu ít, có sưng.

Tại sao phải xử lý vết thương ngoài da?

- Có nhiều người sẽ chủ quan với những vết trầy xước, vì chảy máu ít, để một thời gian sẽ tự lành, và không gây khó khăn trong sinh hoạt.
- **Thực tế, vết thương dù nhỏ, nhưng vẫn có khả năng gây nhiễm trùng, uốn ván.**
- Vì vậy, nếu không được sơ cứu đúng lúc, đúng cách, bệnh nhân sẽ có nguy cơ bị nhiễm trùng uốn ván, gây nguy hiểm tới tính mạng.





Kỹ năng

CỨU THƯƠNG

khurungbazon
Make a difference

1.2 QUY TRÌNH SƠ CỨU:



LÀM SẠCH:

- Mở vòi nước sạch xả nhẹ lên vết thương để rửa trôi những bụi bẩn.
- Nếu có quá nhiều bụi bẩn, có thể dùng xà phòng, tuy vậy, không nên để xà phòng xả trực tiếp vào miệng vết thương.



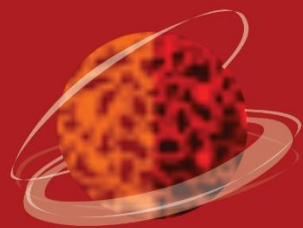
SÁT KHUẨN:

- Rửa lại vết thương bằng nước muối sinh lý hoặc dung dịch Povidine pha loãng.
- Không nên dùng oxy già, cồn. Nếu dùng không nên lạm dụng vì sẽ làm vết thương khó lành.



BĂNG BÓ

- Lau sạch vết thương bằng bông gòn (Lau nhẹ nhàng theo chiều xoắn ốc từ trong ra ngoài)
- Băng vết thương bằng băng cá nhân, băng gạc, cuộn (tùy kích thước). Không băng quá chặt.



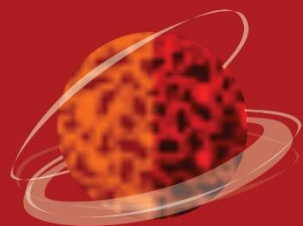
Kỹ năng

CỨU THƯƠNG

khurungbazon
Make a difference

1.3 CHĂM SÓC VẾT THƯƠNG:

- Thay băng thường xuyên mỗi ngày cho đến khi vết thương lên da non lành lại.
- Nếu vết thương nặng, mỗi lần thay băng nên rửa lại vết thương với nước muối hoặc Povidine pha loãng.
- Vết thương bình thường sẽ tự lành sau 7-10 ngày.
- Theo dõi tình trạng sức khỏe , hình dạng vết thương để phòng hờ những trường hợp bị nhiễm trùng.
- Đối với vết thương nhỏ, có thể không cần băng lại, nếu ở nhà nên để thoáng để vết thương mau lành.
- Nếu bị những vị trí da dễ tổn thương như mặt, nên chú ý thoa kem chống sẹo để tránh hình thành sẹo.



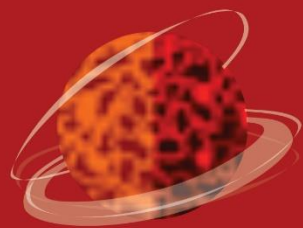
Kỹ năng

CỨU THƯƠNG

khurungbazon
Make a difference

1.4 HIỂU ĐÚNG VỀ CÁC DUNG DỊCH THƯỜNG DÙNG:

Dung dịch	Cách dùng
Nước muối	- Nước muối 0.9% là chuẩn - Dùng để rửa vết thương, diệt khuẩn ngoài da, súc miệng sát khuẩn. - Có tính an toàn cao cho tất cả mọi lứa tuổi.
Povidine	- Sơ cấp cứu sử dụng Povidine 4% - Rửa vết thương ngoài da, tẩy trùng da, vết thương. Chỉ dùng cho các vết thương nhỏ, nhẹ. - Khi dùng nên pha loãng, tránh lạm dụng, tránh đổ trực tiếp vào miệng vết thương.
Oxy già	- Oxy già dùng cho sơ cứu có nồng độ 1.5-3% - Dùng để rửa vết thương, tiêu trừ bụi bẩn, sát trùng, cầm máu nhẹ. - KHÔNG được dùng oxy già với những vết thương đang lành. - KHÔNG nhỏ trực tiếp oxy già vào miệng vết thương lớn, KHÔNG lạm dụng oxy già, khi dùng đổ oxy già lên bông và lau, dùng nhiều sẽ gây tổn thương mô, tổn thương tế bào da, làm vết thương lâu lành.
Cồn sát trùng	- Cồn dùng cho sát trùng vết thương là cồn 70 độ - Dùng để sát trùng vết thương - Hạn chế và lưu ý như Oxy già
Thuốc đỏ	- Dùng để sát trùng vết thương - Hạn chế dùng, nếu dùng không được dùng trên vết thương lớn, sâu, không lạm dụng, không nhỏ trực tiếp vào miệng vết thương, vì trong thành phần thuốc đỏ có Lưu Huỳnh, là hợp chất cực độc.



Kỹ năng

CỨU THƯƠNG

khurungbazon
Make a difference

1.5 UỐN VÁN — NHỮNG ĐIỂM LƯU Ý:

Nguyên nhân: Sơ cứu không đúng cách, sát trùng không kịp thời, để vết thương hở, vết thương nhiều cặn, bụi bẩn, dị vật.

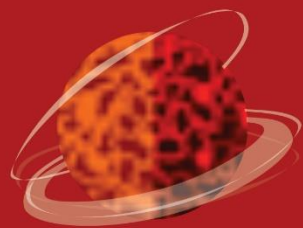
Dấu hiệu:

- Sốt cao, nhức đầu, bồn chồn, mất kiểm soát tiêu hóa.
- Co thắt cơ hàm, mặt, sau đó lan ra toàn cơ thể.
- Vết thương lâu lành, sưng tấy, mưng mủ, ngày càng đau không thuyên giảm.

Cách xử lý:

- Đưa ngay bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất để được tiêm uốn ván kịp thời ngay trong ngày.
- Đi tiêm uốn ván ngay bây giờ, vắc xin uốn ván chỉ có tác dụng tốt nhất trong vòng 5 năm trở lại.
- Nên nhớ, **PHÒNG BỆNH HƠN CHỮA BỆNH!**





Kỹ năng

CỨU THƯƠNG

khurungbazon
Make a difference

2.1 BẢN CHẤT CỦA BONG GÂN:

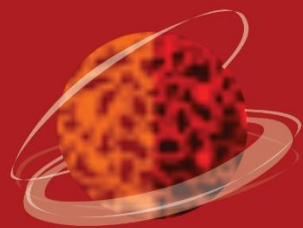
Khái niệm: Bong gân là sự tổn thương của khớp, dây chằng. Xảy ra khi các bó cơ bị co giãn đột ngột, xoắn vặn, kéo căng quá mức.

Mức độ:

- Mức độ 1: Gân chỉ bị kéo giãn ra, một ít sợi bị đứt
- Mức độ 2: Gân chỉ bị kéo căng, nhiều bó bị đứt, nhưng khớp vẫn vững
- Mức độ 3: Đứt dây chằng

Biểu hiện: Sưng, bầm tím, tê cứng khớp, đau nhức tăng dần, đau như điện giật.





Kỹ năng

CỨU THƯƠNG

khurungbazon
Make a difference

2.2 QUY TRÌNH SƠ CỨU:



BẤT ĐỘNG KHỚP:

- Dùng băng thun băng ép khớp bị bong gân giúp khớp có điểm tựa và giữ cố định.
- Trường hợp nặng, cần đặt nẹp bột bất động khớp.



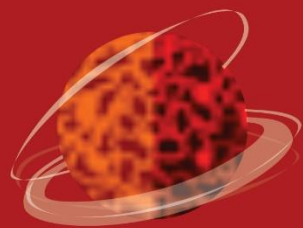
GIẢM ĐAU:

- Chườm lạnh bên ngoài bằng nước đá (hoặc nước lạnh) trong 4 giờ đầu.
- Dùng thuốc giảm đau, bình xịt Ethyl Clorua để gây tê vùng khớp.



HỒI PHỤC:

- Kê cao đầu chân khi nghỉ ngơi và nằm ngủ để máu lưu thông.
- Từ ngày thứ 2, ngâm chân trong nước ấm 2-3 lần 1 ngày.
- Tập cử động nhẹ sau 3-4 ngày



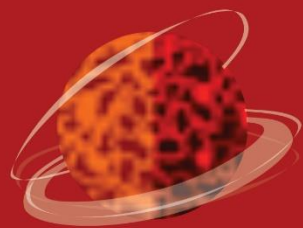
Kỹ năng

CỨU THƯƠNG

khurungbazon
Make a difference

2.3 MỘT SỐ LƯU Ý:

- Đối với bong gân mức độ 3, phải ngay lập tức Bất Động Chi, và đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất.
- Đối với bong gân mức độ 1 và 2, làm theo quy trình sơ cứu và theo dõi tại nhà, vết thương sẽ lành trong vòng 4-6 tuần.
- Không xoa bóp, không chườm nóng, tiêm bất cứ thuốc gì vào vùng bong gân để tránh làm giãn mạch, chảy máu phù nề thêm.
- Không băng quá chặt vì có thể gây đau nhức, bầm tím thêm chỗ bong gân.
- Theo dõi tình trạng bệnh nhân tại nhà, nếu người bệnh có biểu hiện như vết thương sưng to, bị sốt không đỡ sau 2 ngày, phải đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất để chữa trị.



Kỹ năng

CỨU THƯƠNG

khurungbazon
Make a difference

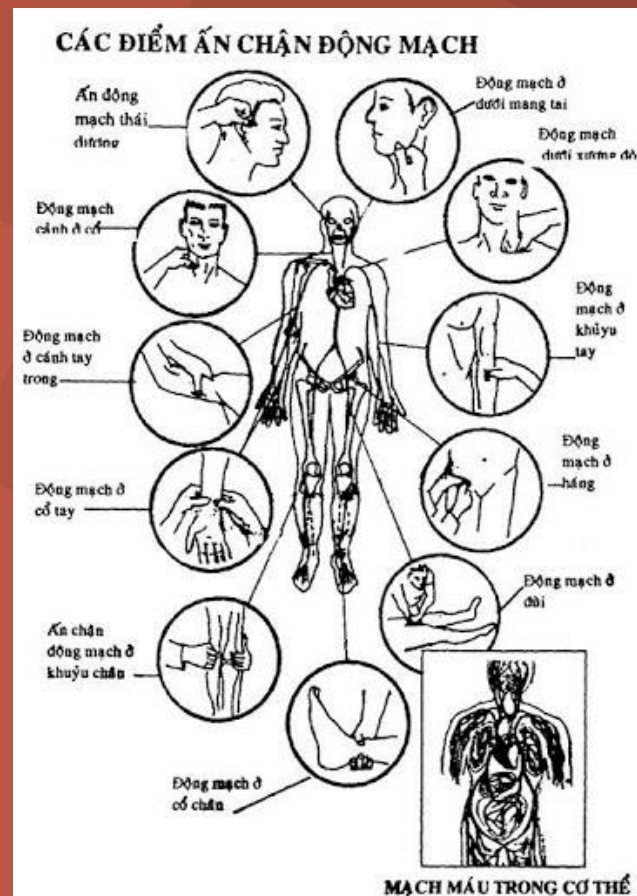
3.1 NHẬN BIẾT CÁC HUYỆT ĐỘNG MẠCH:

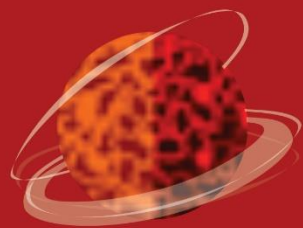
Khái niệm: Ấn động mạch là 1 phương pháp cầm máu khẩn cấp tạm thời, sử dụng ngón tay để đè vào động mạch ngay phía trên vết thương nhằm chặn không cho dòng máu chảy xuống vết thương. Dùng chủ yếu trong chảy máu động mạch.

Vì sao phải ấn động mạch?

Hành động nhanh này là rất quan trọng vì mỗi giây chậm trễ là một lượng máu lớn lại mất đi, nạn nhân khi bị mất nhiều máu sẽ dẫn đến bị choáng và tử vong.

Thời gian vàng để cầm máu: 2 phút





Kỹ năng

CỨU THƯƠNG

khurungbazon
Make a difference

3.2 XÁC ĐỊNH LOẠI VẾT THƯƠNG MẠCH MÁU:



ĐỘNG MẠCH:

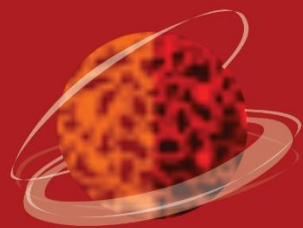
Chảy máu nhiều, phụt thành tia, mạnh lên theo nhịp mạch nãy, máu màu đỏ tươi (trừ vết thương ở động mạch phổi).

TĨNH MẠCH:

Chảy máu chậm, máu trào ra đều ở bề mặt vết thương, máu có màu đỏ sẫm.

MAO MẠCH:

Vết thương nhỏ, nông, máu chảy ít, có thể tự cầm.



Kỹ năng

CỨU THƯƠNG

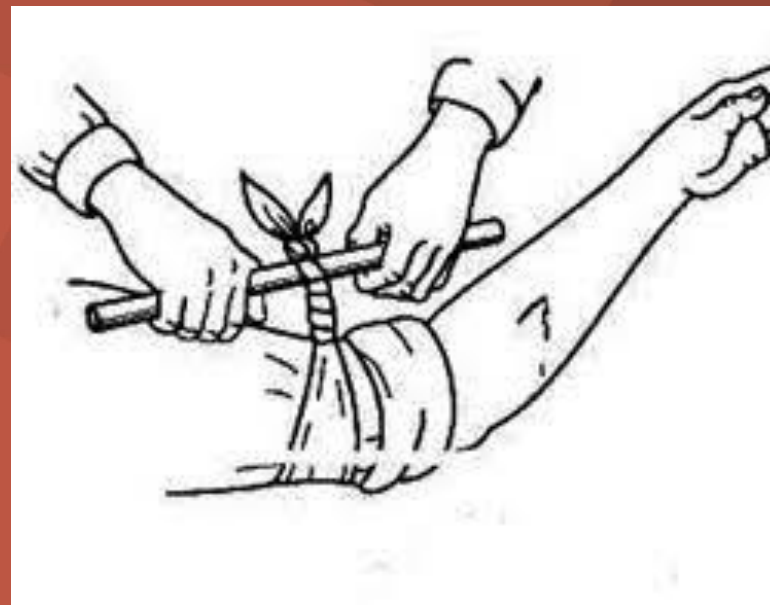
khurungbazon
Make a difference

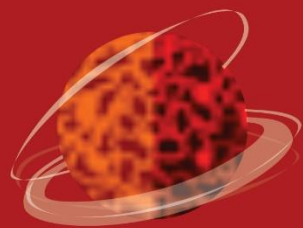
3.3 TỔNG QUAN VỀ GARO:

Khái niệm: Garo là phương pháp cầm máu tạm thời bằng dây cao su hoặc dây vải xoắn chặt vào đoạn chi để làm ngưng sự lưu thông máu từ phía trên xuống dưới chi.

Những trường hợp cần đặt garo:

- Vết thương bị cắt chi tự nhiên, hoặc chi thể bị đứt gần lìa.
- Chi bị giập nát quá nhiều biết chắc không thể bảo tồn được.
- Vết thương tổn thương mạch máu đã áp dụng những biện pháp cầm máu tạm thời trên mà không có kết quả.
- Buộc garo tạm thời trong một thời gian ngắn để xử trí vết thương.
- Buộc garô khi bị rắn độc cắn.



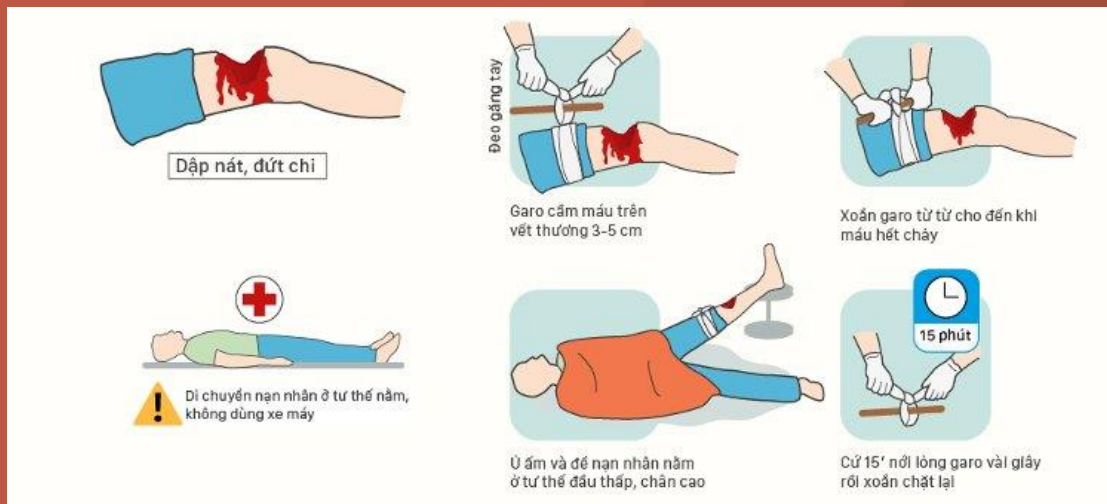


Kỹ năng

CỨU THƯƠNG

khurungbazon
Make a difference

3.4 QUY TRÌNH SƠ CỨU:



ẤN ĐỘNG MẠCH:

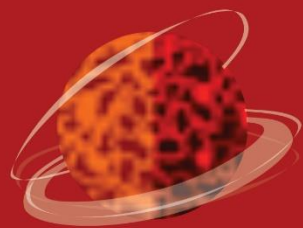
Ngay lập tức ấn chặn động mạch ngay phía trên vết thương.

ĐẶT GARO:

Dùng băng thun hoặc dây, vải và vật dài như chiếc đũa/cây bút để xoắn chặt vào phía trên vết thương cho đến khi máu ngưng chảy. Băng ép vết thương.

DI CHUYỂN:

Ủ ấm cơ thể, di chuyển nạn nhân ở tư thế nằm, hơi nâng cao chi bị thương, quan sát sát mặt và chú ý thời gian nới lỏng garô.



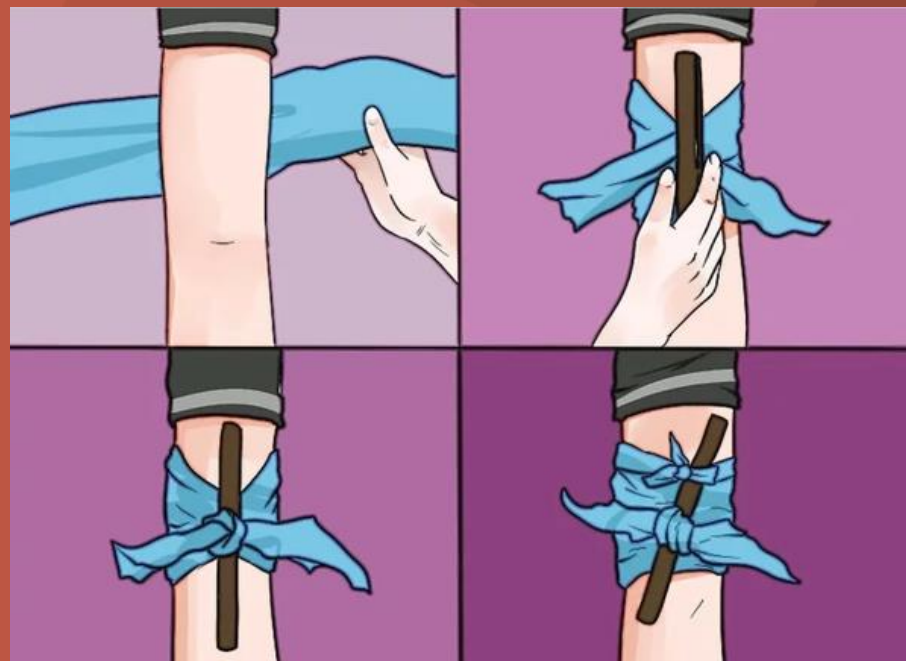
Kỹ năng

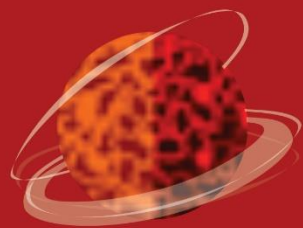
CỨU THƯƠNG

khurungbazon
Make a difference

3.5 CÁCH ĐẶT GARO:

- Ấn động mạch ở phía trên vết thương để tạm thời cầm máu.
- Lót vải hoặc gạc ở chỗ định đặt garô hoặc dùng ngay ống quần, ống tay áo để lót.
- Đặt garô và xoắn dần (nếu là dây vải), bỏ tay ấn động mạch rồi vừa xoắn vừa theo dõi mạch ở dưới hoặc theo dõi máu chảy ở vết thương. Nếu mạch ngừng đập hoặc máu ngừng chảy là được. Khi đã xoắn vừa đủ chặt thì cố định que xoắn. Nếu là dây cao su thì chỉ cần cuốn nhiều vòng tương đối chặt rồi buộc cố định.
- Băng ép vết thương và ghi rõ ngày giờ ga-rô, giờ nói ga-rô lần một, giờ nói ga-rô lần hai, họ tên bệnh nhân. Cần có ký hiệu băng dài vải đỏ cài vào túi áo trên bên trái (đó là ký hiệu cho những bệnh nhân cần chuyển nhanh và xử trí khẩn cấp).





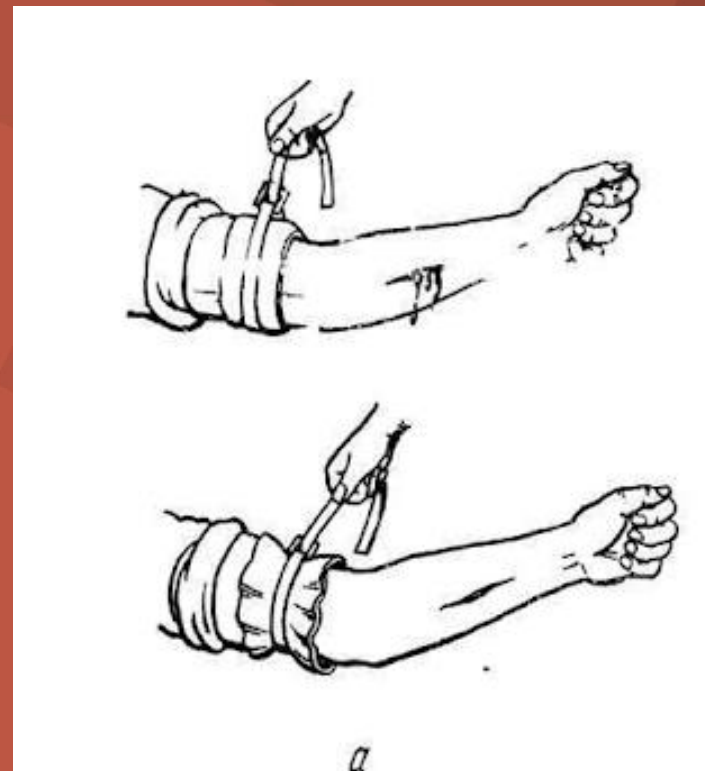
Kỹ năng

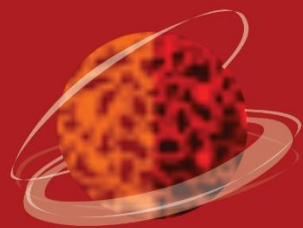
CỨU THƯƠNG

khurungbazon
Make a difference

3.6 CÁCH NỐI GARO:

- Cứ mỗi 1 tiếng phải nối garo, không được để garo quá lâu > 3 tiếng -> sẽ gây hoại tử.
- Người phụ ấn động mạch ở phía trên garo
- Người chính nối dây garo, rất từ từ, vừa nối vừa theo dõi sắc mặt, tình hình máu chảy ở vết thương, mạch và màu sắc đoạn chi ở dưới garo.
- Để garo nối khoảng từ 4 – 5 phút.
- Thấy máu chảy mạnh ở vết thương thì phải ấn lại động mạch cho tốt (ở phía gốc chi).
- Nếu thấy sắc mặt thương binh thay đổi đột ngột tím tái hoặc nhợt nhạt phải đặt garo lại ngay.
- Chú ý: Khi đặt lại dây garo, không đặt ở chỗ cũ mà nhích lên hoặc nhích xuống một ít để khỏi gây lằn da thịt và thiếu máu kéo dài ở chỗ đặt garo.
- Nếu nối garô mà quan sát thấy không chảy máu ở vết thương nữa thì không cần thắt lại garô nữa nhưng vẫn để dây garô tại chỗ và sẵn sàng buộc lại nếu chảy máu lại.





Kỹ năng

CỨU THƯƠNG

khurungbazon
Make a difference

3.7 MỘT SỐ LƯU Ý:

- Khi bị vết thương nặng về mạch máu, việc đầu tiên cần làm là ấn động mạch, và gọi ngay cho cấp cứu 115.
- Thực hiện Garo thật nhanh chóng, hãy nhớ **KHUNG GIỜ VÀNG : 2 PHÚT**
- Garo phải đặt sát ngay phía trên vết thương và lộ ra ngoài, không được để quần áo che lấp garo.
- Garo là một phương pháp cần sự theo dõi và tuân thủ các quy tắc về thời gian rất nghiêm ngặt, nếu không sẽ là con dao 2 lưỡi gây hoại tử vùng chi bị thương.
- Đối với trường hợp Rắn độc cắn – KHÔNG NÓI GARO, chuyển gấp bệnh nhân tới trạm y tế trong vòng 1 tiếng đồng hồ.