

Chăm sóc các vết thương hở, vết cắt, vết trầy da

Tờ Thông Tin của Khoa Cấp Cứu

Chung

Vết thương là gì?

Hầu hết các vết thương được phân loại là *các vết cắt* (các đường rạch), *các vết rách* (các đường cắt bõm xõm) hay *các vết trầy da* (các vết trầy xước).

- **Các vết cắt** thường bị gây nên bởi một vật sắc rạch vào da, như một con dao hay trong quá trình phẫu thuật. Các vết cắt là thường gặp và thường xảy ra ở nhà hoặc trong thời gian vui chơi. Hầu hết các vết cắt xảy ra trên đầu, mặt và bàn tay. Có thể chảy máu nhiều nếu các mạch máu nằm bên dưới bị ảnh hưởng. Một vết cắt sâu có thể ảnh hưởng đến các dây thần kinh, cơ, gân và thậm chí xương. Bác sĩ hoặc y tá sẽ kiểm tra xem có tổn thương đến các cấu trúc này hay không.
- **Các vết rách** bị gây nên bởi chấn thương, rách da (như bị đánh bằng gậy cricket). Các vết này bõm xõm hoặc lõm chõm (không gọn hay thẳng giống như một vết cắt).
- **Các vết trầy da** xảy ra khi lớp bề mặt của da (*biểu bì*) đã bị bào đi hoặc bị trầy xước. Đầu gối, cẳng chân, mắt cá chân và khuỷu tay dễ có khả năng bị trầy xước nhất (đặc biệt là ở các trẻ em luôn hoạt động) vì chúng gầy và có làn da mỏng. Các vết trầy xước có thể đau vì chúng gây tổn thương các điểm tận cùng, nhỏ li ti của dây thần kinh trong da.

Điều trị

Việc điều trị của quý vị sẽ tùy thuộc vào các chấn thương của quý vị.

- Vết thương của quý vị sẽ được làm sạch thật kỹ vì bụi bẩn có thể gây nhiễm trùng. Chụp x-quang có thể phải cần đến để xem có thủy tinh hay các vật lạ khác có thể bị ẩn trong da hay không.
- Vết thương của quý vị sẽ được làm sạch thật kỹ, bởi bụi bẩn có thể gây nhiễm trùng. Việc vệ sinh vết thương có thể được làm một cách an toàn bằng nước vòi. Chụp x-quang có thể phải cần đến để xem có thủy tinh hay các vật lạ khác có thể bị ẩn trong da hay không.
- Nếu vết thương có nhiều chất bẩn và mảnh vụn trong đó, bác sĩ hoặc y tá có thể cần phải làm sạch vết thương và để mở trong hai hoặc ba ngày để giảm khả năng nhiễm trùng. Trong một số trường hợp, thuốc trụ sinh hoặc phẫu thuật có thể là cần thiết.
- Các vết trầy da nên được làm sạch một cách cẩn thận và, tùy thuộc vào độ sâu của các vết trầy da, mà các vết này có thể cần đồ băng gạc.
- Một số vết thương sẽ lành tốt hơn nếu các mép của vết thương được giữ vào với nhau. Bác sĩ hoặc y tá có thể khép vết thương lại bằng các đồ băng đặc biệt (như các *Steri-Strips* (các miếng băng được tiệt trùng), các ghim (trong phẫu thuật), các vết khâu (*các đường khâu*) hoặc băng gắn đặc biệt (như *Dermabond*). Các vết thương khác (như các vết thương nhỏ ở bàn tay) lành tốt không kém mà chỉ bằng một miếng băng đơn giản (như một miếng Band-Aid).

- Băng gắn dùng cho bệnh viện (như *Dermabond*) có thể được sử dụng để làm lành các vết cắt đơn giản, bởi cách này nhanh và tương đối không đau. Băng gắn có thể tự nó bong ra sau một hoặc hai tuần, đến khi đó vết thương đã lành. Có ít khả năng là vết thương có thể mở ra trước khi băng gắn tự bong ra.
- Các băng cứu thương đặc biệt được gọi là các *Steri-strips* (các miếng băng được tiệt trùng) có thể để nguyên trong 10 ngày hoặc cho tới khi chúng bong ra.
- Việc tháo chỉ sẽ tùy thuộc vào loại vết thương và vị trí của vết thương. Hầu hết các mũi khâu được tháo bỏ sau từ năm đến 10 ngày. Bác sĩ hoặc y tá của quý vị sẽ cho quý vị biết khi nào thì các mũi khâu này cần được tháo bỏ. **Hãy đặt một cuộc hẹn với bác sĩ địa phương của quý vị để tháo bỏ các mũi khâu.**

Chăm sóc tại nhà

- Chuyên viên y tế của quý vị sẽ đưa ra lời khuyên về việc hoạt động ở mức độ nào là hợp lý. Trong một số trường hợp, một băng chéo và cặp nạng có thể được khuyên dùng.
- Nếu con quý vị có một vết thương, hãy khuyến khích con quý vị có thời gian tĩnh tại và nghỉ ngơi như đọc sách hoặc vẽ tranh.
- **Giữ cho vết thương luôn sạch và khô ráo cho tới khi lành.** Nếu vết thương của quý vị đã khép lại nhưng không được che phủ, quý vị có thể rửa hoặc tắm sau 24 giờ đồng hồ. Không ngâm thắm vết thương trong nước và đảm bảo là sau đó vết thương khô ráo (nhẹ nhàng thắm khô khu vực vết thương bằng một khăn bông sạch).
- Nếu quý vị bị đau, **hãy dùng** các thuốc **giảm đau đơn giản** như paracetamol (chẳng hạn *Panadol* hay *Dymadon*) hay các thuốc giảm đau được kê toa như quý vị được chỉ dẫn. Nếu con quý vị bị đau, hãy kiểm tra kỹ nhãn mác để dùng đúng liều và đảm bảo rằng quý vị không đang cho con quý vị bất cứ sản phẩm nào khác cũng có chứa paracetamol trong đó (như một vài loại thuốc điều trị ho và đau và các chế phẩm điều trị cảm cúm).
- Nếu băng bó hoặc băng gạc bị ướt, chúng cần được thay. Nếu quý vị không thể tự làm việc này được, hãy gặp bác sĩ hoặc chuyên viên y tế địa phương của quý vị.
- Khi đến lúc tháo bỏ băng, việc này có thể được làm một cách dễ dàng hơn bằng cách tắm đắp dầu thực vật hoặc dầu ô-liu để làm lỏng các băng dính, rồi bóc băng trong giấy bọc mỏng trong suốt (cling wrap). Một cách khác, quý vị có thể thắm ướt băng bằng nước hoặc nhẹ nhàng kéo băng ra. Hãy yêu cầu bác sĩ hoặc y tá của quý vị mách cách cho quý vị.
- Một vảy cứng (vảy vết thương) sẽ hình thành trên vết thương. Không bóc vảy cứng này ra, vì việc này có thể gây sẹo và nhiễm trùng. Vảy cứng này sẽ tự nó rụng ra.
- Ngay khi da đã lành lại, nó sẽ mỏng mảnh và cần sự chăm sóc và bảo vệ thêm. Tránh ánh nắng nếu có thể. Dùng kem chống nắng SPF 30+ và mặc quần áo bảo vệ.

Tôi sẽ có sẹo không?

Tất cả các vết thương đều để lại sẹo. Ban đầu, sẹo sẽ là màu đỏ và dày, rồi theo thời gian sẹo sẽ trở nên trắng, mỏng và nhỏ hơn (đôi khi hầu như không nhìn thấy được). Da lành lại ở các mức độ khác nhau, tùy thuộc vào các yếu tố như sức khỏe chung, tuổi tác, chế độ ăn của người đó, và vết thương có trở nên bị nhiễm trùng hay không. Ở một số người có thể hình thành sẹo *đầy lên*, trong trường hợp này, sẹo dày hơn và cao lên. Hãy đề nghị bác sĩ hoặc y tá của quý vị cho quý vị lời khuyên và các phương án điều trị đối với loại sẹo này loại sẹo này.

Điều gì có thể xảy ra

Tất cả các vết thương đều sẽ đau (ở các mức độ khác nhau), sưng, đỏ và có thể chảy máu. Các triệu chứng này sẽ dịu trong từ hai đến ba ngày. Hãy dùng các thuốc giảm đau đơn giản như paracetamol hay thuốc mà chuyên viên y tế đã kê toa. Nếu đau là nặng, thì mặc dù đã dùng thuốc để giảm đau, hãy vẫn gặp bác sĩ địa phương của quý vị.

Uốn ván

Bất kỳ vết cắt nào, ngay cả một vết cắt nhỏ, cũng có thể trở thành bị nhiễm vi khuẩn (vi trùng), gây *uốn ván*. Uốn ván là một bệnh hiểm nhưng có thể gây tử vong. Các vi khuẩn này có trong các chất bẩn và phân động vật. Nguy cơ này ở những người trẻ hay những người cao niên là cao nhất. Một mũi tiêm chủng hỗ trợ (mũi chích) sau lần chủng ngừa uốn ván sẽ bảo vệ quý vị trong ít nhất là 10 năm. Nếu quý vị đã không được chích ngừa uốn ván trong năm năm qua, quý vị có thể cần một mũi chích hỗ trợ. Hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá của quý vị để có thêm lời khuyên.

Sơ cứu

Nếu vết thương của quý vị bắt đầu chảy máu lại, hãy thêm băng mới lên trên băng cũ và ấn xuống. Việc làm này nên càng sạch sẽ càng tốt. Nếu không, đắp một miếng băng vệ sinh hay một khăn bông sạch.

Dùng hai tay của quý vị ấn lên vết thương để chấm dứt tình trạng chảy máu. Giữ lực ấn trên vết thương trong ít nhất năm phút trước khi kiểm tra xem tình trạng chảy máu đã chấm dứt chưa. Cố nâng chỗ có vết thương cao hơn mặt bằng của tim quý vị (ví dụ, nếu vết thương là ở trên cánh tay, hãy nâng cánh tay của quý vị lên).

Gọi xe cứu thương (quay 000) nếu tình trạng chảy máu là trầm trọng. Nếu không, hãy gặp bác sĩ địa phương của quý vị hoặc trở lại khoa cấp cứu.

Khám theo dõi

Nhiều vết thương sẽ cần được bác sĩ hoặc chuyên viên y tế địa phương của quý vị kiểm tra. Bác sĩ cấp cứu của quý vị sẽ cho quý vị biết việc khám kiểm tra này là cần thiết hay không. Việc khám này là để kiểm tra xem vết thương có đang lành lại không và để tìm xem có bất kỳ dấu hiệu nào của tình trạng nhiễm trùng không.

Các dấu hiệu của tình trạng nhiễm trùng có thể bao gồm (và thường hình thành từ hai đến ba ngày sau thương tích):

- đau nhiều hơn mặc dù đã dùng các thuốc giảm đau
- vết thương ẩm ướt, đỏ, và sưng hoặc hiện tượng đỏ lan tới vùng da xung quanh
- vùng da xung quanh trở nên nóng/sưng, đỏ hoặc đau
- mủ (chảy mủ vàng hoặc xanh lơ) và có mùi khó chịu
- có một cục hạch, cảm thấy đau khi chạm tới, ở bên hoặc nách
- sốt (nhiệt độ trên 37,5°C ở người lớn hoặc 38°C ở trẻ em) hoặc các triệu chứng giống như cúm
- vết thương đang không lành lại (sau khoảng năm ngày).

Tìm sự giúp đỡ



Trong trường hợp khẩn cấp về mặt y khoa hãy tới khoa cấp cứu của bệnh viện gần nhất hoặc gọi cứu thương (quay số 000).



Đối với các vấn đề y khoa khác, hãy gặp bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị.



Để có lời khuyên y khoa từ một Y Tá Có Đăng Ký (Registered Nurse) quý vị có thể gọi **NURSE-ON-CALL 24 giờ mỗi ngày** ở số **1300 60 60 24** từ bất cứ đâu trong Bang Victoria với cước phí chỉ bằng một cuộc gọi địa phương. *

NURSE-ON-CALL cung cấp việc tiếp cận dịch vụ thông ngôn cho những người gọi không tự tin về trình độ Anh Ngữ. Hãy gọi số **1300 60 60 24**.

*Các cuộc gọi từ điện thoại di động có thể bị tính một mức phí cao hơn



Quý vị muốn biết thêm không?

- Hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị.
- Hãy ghé thăm **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Nếu quý vị muốn nhận được ấn phẩm này ở một dạng văn bản có thể tiếp cận được, xin hãy gọi số 9096 0578 hoặc gửi thư điện tử tới địa chỉ edfactsheets@health.gov.vic.au

Tháng Mười Hai năm 2010. Còn sẵn có trực tuyến tại địa chỉ www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Khước từ trách nhiệm: Các thông tin về sức khỏe này là cho các mục đích giáo dục chung mà thôi. Xin hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ của quý vị hoặc chuyên viên y tế khác để đảm bảo là các thông tin này là đúng cho quý vị.

