

Các vết cào xước và cắt da

Vết cắt trầm trọng

Các vết rách/cắt da mà chảy máu nhiều (vết thương sâu) cần được kiểm chế bằng cách dùng sức ép trực tiếp: cởi bỏ y phục quanh chỗ cắt, ép một miếng băng đắp sạch (dùng miếng vải hoặc khăn sạch cũng được) trên chỗ cắt và ép sát để cầm máu. Tốt nhất là dùng miếng băng nhỏ loại không dính (nếu có) để đặt trên vết thương rồi mới ép băng đắp lên trên. Nếu được, nâng phần cơ thể nơi vết thương lên cao hơn mức trái tim (để máu chảy chậm lại). Nếu miếng băng đắp bị ướt đẫm máu, đừng gỡ ra mà hãy ép thêm một miếng băng đắp khác lên trên. Giữ ép chặt lên vết thương cho đến khi được sơ cứu hoặc giúp đỡ bởi chuyên viên tại trạm xá.

Gọi xe cứu thương nếu bạn bị vết thương sâu và bất cứ triệu chứng nào sau đây:

- ◆ bạn cảm thấy đuối sức, hụt hơi hoặc đau ngực.
- ◆ Vết thương vẫn chảy máu tiếp tục chứ không phải rỉ máu chậm rãi, và bạn không thể cầm máu.
- ◆ Bạn nghĩ rằng có thể đã bị gãy xương.
- ◆ Vết thương đi vào nhãn cầu (cầu mắt) của bạn.
- ◆ Nếu bạn đang dùng thuốc loãng máu (chống đông máu).

Ngoài ra, nếu có vết thương sâu thì bạn cần gặp bác sĩ hoặc y tá ngay, tốt nhất là trong vòng 2 giờ.

Các vết thương/vết cắt khác mà cần đến chăm sóc y tế

Bạn cần gặp bác sĩ hoặc y tá trong vòng 2-6 giờ nếu có các triệu chứng sau:

- ◆ Có vết thương, vết cắt hoặc xây xát (cào xước) mà không cầm máu được.
- ◆ Có vết thương hoặc vết cắt nào mà sâu hơn vài mi-li-mét và chỗ cắt không khép kín lại được (nghĩa là vết thương bị hở). Nhân viên y tế có thể đóng chỗ hở bằng cách khâu lại, hoặc dùng loại keo dán mô tế bào (tissue glue) hoặc kẹp bấm.

- ◆ Bất cứ vết cắt sâu nào ở mí mắt chứ không phải là vết xước cạn.
- ◆ Bị người cắn hoặc súc vật cắn, hoặc bị vết cắt ở tay do đâm vào cái gì.
- ◆ Một vết cắt mà bạn không thể nhìn thấy đáy của chỗ cắt, nhất là nếu vết cắt đó nằm trên khớp xương, ví dụ đốt ngón tay hoặc khớp ngón tay, hoặc trên đầu gối.
- ◆ Vết cắt hoặc vết trầy mà đã bị trong vũng nước dơ bẩn.
- ◆ Vết cắt nào mà tiếp tục đau nhức thêm sau khoảng một giờ đầu tiên.

Trước khi đến gặp bác sĩ hoặc y tá:

- ◆ Nếu vết cắt đang chảy máu, cần băng bó và ép trực tiếp như trong trường hợp bị vết cắt sâu, và nếu cần, nâng vùng bị ảnh hưởng (ví dụ tay, chân) lên cao hơn vị trí của tim.
- ◆ Nếu vết thương không tiếp tục chảy máu:
 1. Rửa thật nhiều với nước sạch trong vòi, và loại bỏ đất cát hoặc vật lạ nào thấy được (ví dụ các mảnh vụn v.v.).
 2. Quấn một miếng băng ép sạch (hoặc miếng vải hoặc khăn sạch) lên chỗ cắt. Tốt nhất là nên dùng một miếng băng dán loại không dính (nếu có) để phủ lên chỗ cắt đó trước khi quấn băng ép.

Vết cắt và trầy xước nhỏ

Vết cắt và trầy xước nhỏ thường có thể được chữa trị tại nhà. Làm theo các bước sau:

1. Rửa sạch chỗ cắt và loại bỏ đất cát, hoặc bất cứ các vật lạ nào thấy được (như mảnh vụn v.v) ra khỏi vết thương. Thường cách tốt nhất là dùng thật nhiều nước sạch từ vòi và, nếu cần, dùng một cái khăn nhỏ sạch hoặc miếng gạc để lau sạch đất cát. Đừng dùng dung dịch sát trùng, xà phòng, hoặc chất rửa, bởi vì các chất đó không giúp ích làm sạch và có thể gây tổn hại cho các mô tế bào đang bị thương tổn. Nếu bạn không thể làm sạch tất cả đất cát và vật lạ trong vết thương, hãy đến gặp bác sĩ hoặc y tá trong vòng 2-6 giờ.

Các vết cào xước và cắt da

- Đặt một miếng băng sạch lên chỗ cắt hoặc cào xước. Đối với vết cắt nhỏ, dùng băng cá nhân (Band-Aid®) hoặc loại tương tự là đủ rồi. Đối với những vết cắt/trầy lớn hơn và các nơi khó băng bó của cơ thể, ví dụ như ngón tay, nên gặp được sĩ y để được băng bó đúng cách. Việc băng bó vết cắt hoặc trầy xước ở những chỗ hơi khó như đầu tóc hoặc gần mắt là điều khó thực hiện. Trong trường hợp này, không băng bó cũng được nhưng nên giữ cho chỗ vết thương được sạch và khô ráo.
- Không cần thiết phải dùng kem sát trùng. Nguyên do thường gây nhiễm trùng nơi vết cắt là đất cát vương trong chỗ cắt, và kem sát trùng (antiseptic creams) không giúp ích trong việc này.
- Giữ cho chỗ băng bó được sạch và khô ráo trừ khi rửa sạch vết thương và thay băng hàng ngày, ví dụ như sau khi tắm. Sau mỗi lần tắm, tháo băng và rửa sạch nhẹ nhàng chỗ trầy/cắt, rồi đặt băng mới.
- Nếu không, gắng giữ cho chỗ cắt được khô ráo cho đến khi lành. Tránh bơi lội khi có vết cắt nào, trừ khi chỉ có trầy xước nhỏ.
- Gặp bác sĩ nếu chỗ vết thương đau thêm hoặc đỏ quanh vùng cắt, hoặc bắt đầu chảy mủ.

Chỉ dẫn:

Bạn đã bị một vết cắt _____ được quản chế với _____.

Việc băng bó _____ đã được thực hiện. Bạn có thể tắm mà vẫn để nguyên miếng băng này trong _____ ngày.

Hãy đến gặp _____ sau _____ ngày.

Tìm giúp đỡ:



Trong trường hợp khẩn cấp y tế, hãy đến khu cấp cứu gần nhất hoặc điện thoại số 000.

Bệnh uốn ván

Bệnh uốn ván là bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng (có thể dẫn đến tử vong) gây ra do đất cát vương vào chỗ cắt và ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể. Điều này có thể ngăn ngừa được qua việc chủng ngừa uốn ván. Lịch trình chủng ngừa hiện nay là các em bé được chủng ngừa uốn ván 3 lần trong sáu tháng đầu sau khi sinh, và mũi chích tăng cường (boosters) khi các em được 4 tuổi và lúc các em học Lớp 7. Trước kia người ta dùng các lịch chủng ngừa khác.

Hãy đến gặp bác sĩ hoặc y tá để được chủng ngừa uốn ván trong vòng một ngày sau khi bạn bị vết cắt hoặc trầy xước nào và một trong các điều sau có thích ứng đối với bạn:

- ◆ Đã hơn 10 năm kể từ lần bạn chủng ngừa uốn ván lần cuối, hoặc bạn không nhớ mình đã chủng ngừa uốn ván lần chót hồi nào.
- ◆ Bạn đã chủng ngừa uốn ván chưa tới 3 lần trong đời, hoặc không nhớ đã nhận được bao nhiêu lần.
- ◆ Nếu đã 5 năm kể từ lần chủng ngừa uốn ván lần chót, và nếu vết cắt hoặc trầy có dính đất cát, hoặc bạn có vết cắt sâu.

Những điều nên nhớ:

- ◆ Nén vết cắt tuôn máu, hãy ép băng trực tiếp trên vết thương và nâng cao vùng bị thương lên cao hơn mức trái tim.
- ◆ Các vết cắt sâu cần được chữa trị y tế nhậm lệ.
- ◆ Các vết cắt và trầy xước nhỏ thường có thể điều trị tại nhà, nhưng hãy tìm gặp chăm sóc y tế đối với các vết cắt mà không thể rửa sạch đúng cách, vết cắn do người hoặc súc vật cắn, vết cắt ở tay vì đâm vào cái gì, vết cắt ở mí mắt hoặc trên các khớp xương, hoặc vết cắt đã bị lúc ở trong làn nước bẩn.
- ◆ Nhớ kiểm chắc việc chủng ngừa uốn ván của bạn được cập nhật.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES