

DI CHUYỂN NẠN NHÂN

Không thể cầu thả trong việc di chuyển nạn nhân, nhất là người đó đang bị thương nặng. Chuyên chở không đúng cách có thể gây hậu quả nghiêm trọng, có thể dẫn đến tử vong. Nếu cứ để cho bất cứ ai cũng có thể khênh nạn nhân ra xe chở đến bệnh viện, thì đó là cách giản dị nhất để biến một vết thương nhẹ thành một vết thương nặng. Nếu đó nạn nhân là một người bị gãy cổ hay chấn thương cột sống thì hậu quả thật khó mà lường được. Cho nên chúng ta phải thật nhẹ nhàng và thận trọng khi di chuyển nạn nhân.

CÁC NGUYÊN TẮC KHI DI CHUYỂN NẠN NHÂN

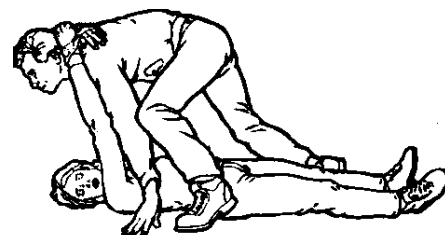
- Không nên di chuyển nạn nhân trừ khi thật sự cần thiết. Khi di chuyển phải cẩn thận, cẩn thận không làm nguy hại đến sự an toàn của nạn nhân, và của bản thân bạn.
- Luôn nhớ giải thích cho nạn nhân biết bạn đang làm gì để nạn nhân có thể hợp tác hành động với bạn nếu có thể.
- Đừng bao giờ di chuyển nạn nhân một mình nếu có người giúp sức, nhưng cũng phải chắc rằng những người phụ giúp hiểu được những gì họ phải làm để phối hợp nhịp nhàng, đầy đủ.
- Khi có người cùng tham gia di chuyển nạn nhân, chỉ một người được hướng dẫn các thao tác bằng lời nói mà thôi.
- Để tránh cho bản thân bạn bị tổn thương cột sống khi khiêng, vác nạn nhân. Hãy luôn theo đúng kỹ thuật khiêng nạn nhân.
- Có những trường hợp ta phải đợi y bác sĩ và xe cứu thương như gãy cột sống, vỡ sọ . . .
- Trước khi di chuyển nạn nhân ta phải sơ cấp cứu như: băng bó, sát trùng, cầm máu, cố định xương gãy . . .
- Dùng các kiểu chuyên chở thích hợp với từng loại vết thương, phân tích để chọn phương tiện tốt nhất.
- Trừ một vài trường hợp để ngồi, còn lại phải để nạn nhân nằm trên cáng khi di chuyển
- Trong tất cả các trường hợp gãy xương phải thận trọng khi xê dịch nạn nhân
- Trong trường hợp bị nặng ở đầu, hãy để nạn nhân nằm nghiêng theo tư thế HỒI SỨC

DI CHUYỂN NẠN NHÂN VỚI MỘT NGƯỜI

- Bò kéo nạn nhân

Thường được áp dụng để mang nạn nhân ra khỏi đám cháy. Người cứu hộ phải bò để tránh khói, lửa và các vật cản khác. Chỉ dùng phương pháp này khi nạn nhân nguy hiểm đến tính mạng

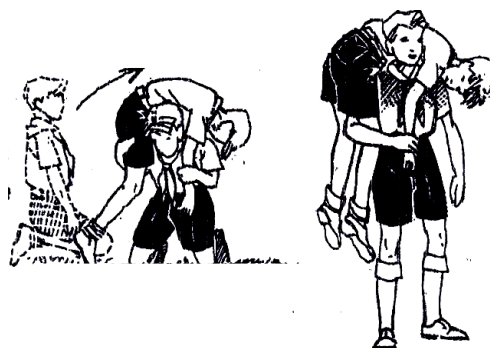
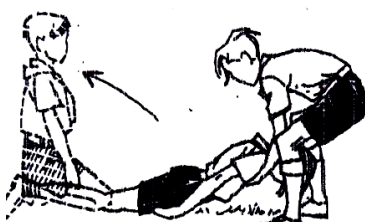
Buộc cổ tay nạn nhân với nhau bằng dây buộc, dây lưng, khăn, quần áo . . . quỳ lên nạn nhân, chui đầu qua vòng tay nạn nhân và bò tiến về phía trước kéo lê nạn nhân. Không để đầu nạn nhân trượt trên mặt đất.



- Phương pháp lính cứu hoả

a/ trường hợp nạn nhân nằm sấp

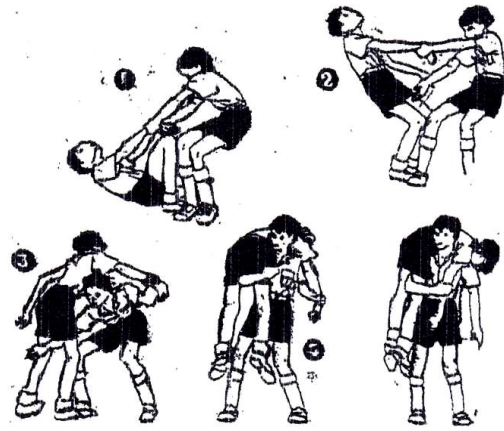
Đứng hoặc ngồi đối diện với nạn nhân, cong đầu gối xuống, dựng nạn nhân dậy theo tư thế ngồi, một tay giữ chặt cổ tay nạn nhân một tay lòn qua háng nạn nhân rồi cúi người đặt nạn nhân trên vai mình. Nhẹ nhàng đứng lên



b/ trường hợp nạn nhân nằm ngửa

Gập hai chân nạn nhân lại, bàn chân sát vào mông, dùng bàn chân và đầu gối của chúng ta để chèn bàn chân và đầu gối của nạn nhân rồi kéo đứng dậy, khom người xuống tay trái của chúng ta giữ tay phải của nạn nhân, đặt nạn nhân lên vai rồi đứng thẳng lên

Bắt chéo hai tay nạn nhân ngang người



- Ấm nạn nhân

Ngồi xổm xuống bên cạnh nạn nhân, bắt chéo hai tay nạn nhân trước bụng. Một tay choàng qua eo nạn nhân. Tay kia luồn dưới khuỷu chân nạn nhân rồi từ nâng nạn nhân lên. Giữ cho lưng mình luôn thẳng.

- Cõng nạn nhân

Bạn ngồi xổm trước mặt nạn nhân và quay lưng vào nạn nhân. Bảo nạn nhân tự ôm vào ổ bạn (nếu nạn nhân còn đủ sức). Hai tay bạn giữ chặt lấy hai tay (hay hai đùi của nạn nhân) rồi từ từ đứng lên.

Nếu nạn nhân quá yếu thì dùng một cái ai bằng vải hay các vật liệu mềm và to bản. Luồn từ vai của bạn xuống mông của nạn nhân, hai tay bạn giữ chặt hai tay của nạn nhân.

Phương pháp cõng và ấm nạn nhân dùng trong trường hợp nạn nhân không bước đi được, cũng như khi cần di tản đường xa

Nạn nhân phải đủ sức để nắm được



Giữ chặt đùi nạn nhân



- Kéo nạn nhân

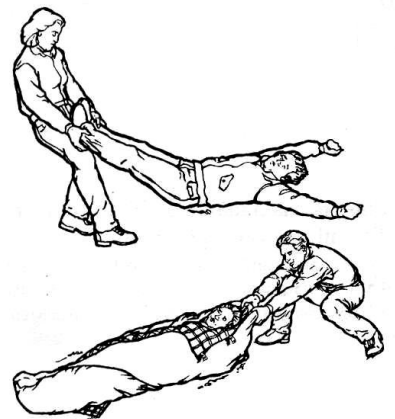
Cầm hai cổ chân hay quần dài của nạn nhân (nếu thương tích cho phép) rồi kéo nạn nhân ra khỏi nơi nguy hiểm (chỉ dùng phương pháp này trong trường hợp thật cấp bách khi chỉ cần cứu tánh mạng của nạn nhân.)

Nếu có chăn, túi ngủ, vải bạt, poncho... thì đặt nạn nhân lên rồi nắm lấy tấm chăn kéo nạn nhân ra khỏi nơi nguy hiểm. Khi kéo cố gắng chọn lối đi bằng phẳng nhất.

Luồn hai tay xuống nách nạn nhân. tay phải nắm cổ tay trái nạn nhân, tay trái nắm cổ tay phải. Ta kéo lê nạn nhân đến nơi an toàn.

- Diu nạn nhân với một người

Nếu nạn nhân chỉ bị thương nhẹ, hay còn có thể bước đi được. các bạn quàng một tay nạn nhân vào cổ của mình, dùng tay giữ lại. Tay kia dùng choàng qua tay nạn nhân diu đi.



DI CHUYỂN NẠN NHÂN VỚI HAI NGƯỜI

DÌU NẠN NHÂN :

Với phương pháp này, chúng ta có thể di chuyển nạn nhân bằng 1 người hoặc hai người. Thường thì áp dụng cho những nạn nhân đuối sức hay bị thương tương đối nhẹ.

Choàng tay nạn nhân qua vai của ta và một tay chúng ta giữ chặt tay nạn nhân . một tay vòng qua ôm lấy thắt lưng.

KIẾU NẠN NHÂN

Hai cứu thương viên ngồi xuống dùng tay nắm tay của nhau (theo hình một và hai) làm thành một cái ghế. Để nạn nhân ngồi lên rồi từ từ đứng lên cùng đi tới. Phương pháp này dùng trong trường hợp nạn nhân còn tỉnh táo nhưng không đi lại được.

HÌNH VẼ

KHIỀNG NẠN NHÂN

Không được áp dụng phương pháp này khi lưng , cổ , tay, hoặc vai của nạn nhân bị thương)

Đỡ nạn nhân ngồi dậy và khoanh hai tay của nạn nhân phía trước ngực nạn nhân , nắm chặt lấy hai cổ tay của nạn nhân. Một người khác quỳ xuống giữa hai chân nạn nhân , mặt nhìn xuống hướng mặt nạn nhân , nắm hai chân nạn nhân ở phía đầu gối. Hai người cùng nâng và khiêng nạn nhân như hình vẽ.

HÌNH VẼ

DI CHUYỂN BẰNG GHẾ

Nếu ở nơi có vật dụng như ghế, cánh cửa, võng... các bạn có thể sáng tạo linh động, dùng những vật liệu sẵn có để làm cáng hay kiệu để di chuyển nạn nhân .

HÌNH VẼ

TẢI THƯƠNG BẰNG CÁNG

Muốn di chuyển nạn nhân được an toàn, trong hầu hết mọi trường hợp , chúng ta phải dùng cáng.

Cáng có nhiều kiểu như: cáng xếp, cáng cố định, cáng tự tạo... thường thì trong các cuộc sinh hoạt dã ngoại hay trong đời sống thường nhật, ít có ai sẵn sẵn cáng chuyên dụng(trừ các cơ sở y tế, chuyên viên cứu hộ...) cho nên chúng ta thường dùng cáng tự tạo.

Chúng ta có thể tận dụng một tấm ván , một cánh cửa, một cái ghế dựa, một xe cút kít, một cái võng... và với hai cây gậy, chúng ta có thể tự tạo những kiểu cáng sau đây(tùy theo nguyên vật liệu mà chúng ta có thể tìm thấy tại chỗ)

Lấy hai bao gạo hoặc bao bột mỳ, chọc thủng hai lỗ ở đáy, luồn hai gậy tre vào.

Dùng nhiều khăn quàng dây nịt, dây.. cột vòng hắc cay sào chắc.

Dùng hai cây sào 2m2 cột hai đầu thanh ngang (chừa tay cáng) dùng dây đan bên chéo bên trong.

Luồn hai gậy tre vào hai áo sơ mi đã gài nút và lộn ngược hai tay áo vào trong.

Cuộn hai gậy bằng một cái mền, một tấm drap, một tấm bạt, hoặc một tấm vải lều...

Lưu ý : trước khi đặt nạn nhân lên cáng, hãy kiểm tra độ an toàn bằng cách cho một người lên nằm thử

ĐỖ NẠN NHÂN LÊN CÁNG

nhiệm vụ của chúng ta là không làm cho vết thương nạn nhân nặng thêm và gây đau đớn cho nạn nhân cho nên chúng ta phải nhẹ nhàng khi đưa nạn nhân lên cáng

cách đỡ với hai người:

1. đặt sát bên cạnh nạn nhân , vắt chéo hai tay nạn nhân lên bụng(trấn an và giải thích cho nạn nhân biết việc đang làm)

2. mỗi người một đầu cùng cẩn thận đặt nạn nhân lên cáng.

Phương pháp vẫn gối

1. một người đỡ nạn nhân . một người đỡ nạn nhân nghiêng về một bên(phía không bị thương nằm ở dưới) cố gắng làm sao cho đầu, cổ và lưng nạn nhân nằm trên một đường thẳng .

2. đặt cáng sát vào lưng nạn nhân rồi từ từ để nạn nhân nằm xuống

HÌNH VẼ KHIÊNG CÁNG

Khi khiêng cáng người ta thường khiêng chân của nạn nhân đi trước . khi nâng và khiêng cáng, luôn luôn nhớ rằng người khiêng là bộ phận giảm xóc. Nếu người đi trước bước chân trái thì người đi sau bước chân phải. đi từng bước ngắn, tay và đầu gối hơi cong. Người đi sau có nhiệm vụ hướng dẫn và điều khiển người đi trước với những khẩu lệnh từ từ và rõ ràng, đầy đủ phần lệnh chuẩn bị và lệnh hành động.

Thí dụ:

- Chuẩn bị khiêng ... khiêng!
- Chuẩn bị tiến ... tiến!
- Chuẩn bị ngừng... ngừng!

Người đi sau còn có nhiệm vụ quan sát nạn nhân, để phòng những biến chứng hoặc khi nạn nhân cảm thấy khó chịu chúng ta kịp thời có biện pháp thích hợp. Trời lạnh thì phải đắp mền cho nạn nhân, trời nắng thì dùng khăn tay sạch hoặc tờ giấy báo to mà che cho họ.

Nếu nạn nhân quá nặng thì phải khiêng bốn người, trong trường hợp này, mỗi người sẽ khiêng một đầu cáng và đều đứng ở phía ngoài cáng.

Khi vượt chướng ngại vật, lên xuống dốc, cầu thang, ...chúng ta hãy linh động để giữ cho người của nạn nhân và cáng lúc nào cũng nằm ngang.

SẴN SÓC VẾT THƯƠNG

Khi gặp một vết thương, chúng ta không đắp vật lạ như thuốc lá, tóc, lông, mạng nhện, bột ngọt ... lên vết thương để cầm máu.

Tất cả vết thương đều bị nhiễm trùng rất nhanh, gây ra những hậu quả tai hại, nên vết thương cần được chăm sóc càng sớm càng tốt.

Tùy theo vết thương nặng hay nhẹ mà chúng ta có hành động thích đáng.

1.vết thương nhẹ

vết thương nhẹ là những vết thương rách da, trầy trụa, lột da hay những vết thương nhỏ.

Rửa vết thương

Trước hết, chúng ta hãy vô trùng hai tay và dụng cụ:

- Rửa hai tay thật sạch bằng xà phòng, xoa hai tay với cồn 90o và để khô.
- Dụng cụ phải đốt nóng, nấu sôi hay nhúng vào cồn.
- Rửa vết thương bằng xà phòng với nước chín, với thuốc đỏ, oxy già, nước muối . . .
- Rửa từ trong ra ngoài và xung quanh vết thương.
- Cạo cắt tóc hay lông cho sạch

-Nếu có cát, sạn và các thứ bẩn ở trong vết thương ta lấy một cái nhíp hoặc các dụng cụ khác (đã sát trùng) để lấy ra. Có thể dùng bông gòn tẩm ướt đậm nước oxy già để rửa nhiều lần cho thật sạch.

-Nâng các mảnh da bị rách lên và rửa sạch phía dưới các mảnh da đó. Nếu da lòng thòng thì cắt bỏ bằng kéo đầu tròn.

-Nếu cổ thể được bơm rửa vết thương bằng một mớim tiêm, hoặc quả bóng bóp.

-Nếu vết thương có chảy máu, đắp gạc có tẩm nước oxy già.

-Băng vết thương lại bằng cách đắp gạc sạch, rồi dùng băng keo dán lại rồi dùng băng vải quấn lại.

-Để dễ thay băng, hãy tẩm miếng gạc bằng vaseline hoặc huile gomenolée

ghi nhớ:1. sự sạch sẽ là điều quan trọng đầu tiên trong việc để phòng nhiễm trùng và giúp mau lành vết thương.

3. dùng bao giờ bôi cồn, teinture d' iode , sulfamide...

4. trực tiếp lên vết thương vì có thể gây phản ứng nguy hiểm và lâu lành vết thương.

BĂNG BÓ

Băng bó là một phần quan trọng trong CTHĐ hạng nhì. Băng bó để che chở vết thương, giữ vết thương sạch, giảm nguy cơ bị nhiễm trùng, tránh đụng chạm gây đau đớn cho nạn nhân. băng bó còn có tác dụng cầm máu.

Những điều cần lưu ý:

- chúng ta là người cứu thương , chỉ cần băng bó xong rồi đưa đến bệnh viện săn sóc, cho nên không được bôi thuốc gì vào vết thương, hạn chế cả bôi thuốc đỏ.
- Với những vết thương nhẹ, cần sát trùng rồi mới băng lại.
- Đắp gạc vô trùng lên vết thương trước khi băng, không đắp bông gòn trực tiếp lên vết thương vì khi khô khó lấy ra.
- Băng đúng kỹ thuật.

CÁC LOẠI BĂNG

Chúng ta thường sử dụng những loại băng thông thường như:

- băng cuộn,(băng vải, băng thun)
- băng tam giác(khăn quàng)
- băng keo

BĂNG CUỘN

Băng cuộn là loại băng thông dụng nhất, sử dụng hầu hết trong mọi tình huống. Băng cuộn có nhiều loại: băng vải thưa , vải thường, thun, có nhiều kích cỡ khác nhau, tùy theo phần cơ thể được băng.

SỬ DỤNG BĂNG

Tay phải cầm cuộn băng, tay trái cầm đầu băng. Cuộn băng mở ở phía trên. băng từ trái qua phải.

HÌNH THỨC ĐƯỜNG BĂNG

- băng xoắn ốc: Dùng để băng những bộ phận có độ lớn đều nhau.
- Băng chéo dùng để băng ở khớp xương
- Băng lật: dùng để băng những phần không đều nhau nhiều nhất là sử dụng loại vải thưa.

Hình vẽ

Khoá băng :

- khi đã băng kín vết thương chúng ta khoá băng bằng các cách :
1. dùng kim tay , băng keo ... (băng thường, móc băng, băng thun)

quấn hai vòng chết

- sé đầu băng và cột lại bằng nút dẹt

hình vẽ:

băng tam giác : là loại băng vải hình tam giác vuông cân , mỗi cạnh góc vuông cỡ khoảng 80, 90cm . các loại có thể sử dụng khăn quàng. Khăn vuông gấp lại , khăn vải ... băng tam giác dùng để băng bó , treo tay cố định xương gãy ...

dưới đây là 1 số phương pháp băng đầu , băng bàn tay , đầu gối bàn chân

hình vẽ:

xử trí:

- vọp bẻ chân: đứng thẳng dang hai chân , có cuống đầu xuống trước , có thể luân phiên vừa nhón gót vừa đứng trên gót kèm xoa bóp chỗ bị vọp bẻ.

- Vọp bẻ bàn chân :vừa xoa bóp vừa uống nhẹ ngón chân cái ngược vào mình .

- Lưu ý: những người hay bị vọp bẻ phải cẩn thận khi bơi lội, nên khởi động cơ thể cho nóng lên. Không bơi khi nước quá lạnh, khi đang bơi bị vọp bẻ dừng hoãn hốt, lấy 1 hơi dài lạnh xuống vừa xoa bóp vừa ráng chịu đau để cử động lại. Hoặc dùng phương pháp bấm huyệt như sau:

- Bắp chân: bấm huyệt thừa sơn.
- Bàn chân: bấm huyệt dũng tuyền .
- Ngón chân : bấm huyệt thái xung
- Hình vẽ
- Chặt khớp xương .

- Trong khi đùa nghịch chơi những trò chơi dùng sức, té ngã va chạm mạnh ...ta có thể bị chập khớp xương. Khi bị chập khớp xương chỗ bị đau là vùng khớp. Có khi chập khớp xương bị biến dạng bên ngoài , nhận ra rất rõ, có khi rất khó nhận ra, nơi bị thương vẫn cử động được nhưng rất đau (có khi không cử động được)

- Nếu không có chuyên môn thì đừng tìm cách sửa lại, chỉ nên băng hay nẹp cố định chuồng nước nóng rồi đưa đi bệnh viện, để càng lâu càng khó chữa

- Bong gân:

- Dấu hiệu của bong gân và của sai khớp xương gần giống nhau, nếu nghi ngờ thì chúng ta phải đi chụp x quang.

- Thông thường thì chập khớp xương và bong gân đều được chữa tương tự như nhau , nghĩa là giữ cho vùng khớp bị đau bất động bằng cách băng cố định . bong gân còn có thể được xoa bóp bằng dầu nóng, đắp cao dán salonbas, chuồng nước nóng hoặc muối rang , uống asparine để giảm đau, tránh cử động.

- Lưu ý : nếu bàn chân có vẻ rất lỏng lẻo , các ngón chân cử động khó khăn hãy đưa đi bệnh viện ngay.

- Vật lạ vào mắt:

- Đừng dụi mắt để khỏi tổn thương giác mạc. Bảo nạn nhân nhìn xuống mũi rồi nhắm mắt lại. Nếu bị ở mi dưới thì lật mi dưới ra rồi dùng chéo khăn tay hay mảnh vải sạch thấm nước lọc mà khiêu hạt bụi về phía góc mũi để lấy ra. Nếu bị ở mi trên thì dùng 1 que nhỏ để lộn mi mắt lên, rồi cũng dùng khăn tay hay vải sạch làm như trên, sau đó dùng thuốc nhỏ mắt nhỏ vào hoặc có thể dùng nước trà nhạt còn ấm ấm nhỏ mắt cho đỡ sưng.

- Nếu chính bạn bị bụi vào mắt, hãy tự chữa bằng cách úp mặt vào bát nước sạch, nháy mắt nhiều lần cho bụi trong mắt chui ra .

- Nếu không dễ dàng lấy được vật lạ, dùng pomade, hoặc 1 giọt dầu ăn nhỏ vào mắt , băng mắt lại đưa đi bệnh viện.

- Hình vẽ.

- Chó mèo ... dại cắn:

- Khi bị chó mèo hoặc động vật hoang dã như chồn, sói , chó rừng ,dơi...cắn , điều có thể truyền cho ta bệnh dại nếu con thú đó dại.

- Dấu hiệu của bệnh dại :

- Ở thú vật .

1. có những cử chỉ bất thường , buồn bã không nằm yên 1 chỗ hoặc trở nên hung dữ.

2. xù bọt mép , không ăn không uống được.

3. cắn bậy bất kì ai hoặc bất kỳ vật gì ở gần nó.

Con vật chết khoảng từ 5-7 ngày.

Ở người

thấy đau hoặc ngứa nơi bị cắn.

Nuốt đau hoặc khó nuốt, nước bọt nhiều đặt và dính.

Ngộp nước ngộp gió , nặng có những cơn giận dữ kể những lúc yên tĩnh .

Lúc sắp chết có những cơn co giật và liệt.

Xử lý khi bị chó mèo cắn:

- nếu tình nghi con vật đó mang bệnh dại

- cầm máu vết thương .kiểm tra các vết cào cắn khác

- dội nước hay đứng dưới vòi nước, rửa vết thương độ 3 phút cho nước miếng của con thú trôi đi

- rửa lại vết cắn bằng xà phòng đậm hay oxy già hoặc dung dịch nước sạch pha với povidone iod(betadine) chừng 3 phút . đừng băng kín mà để hở. Nếu sợ bị nhiễm trùng thì nên băng lỏng vết thương.

- Bắt nhốt con vật vào chuồng trong thời gian 7-15 ngày.

- Nếu con vật chết trước 10 ngày(hoặc con vật bị giết, hoặc chạy mất không bắt được) phải đưa nạn nhân đến cơ sở phòng dịch hay trung tâm y tế để tiêm ngừa phòng dại.

- Những dấu hiệu đầu tiên của bệnh dại xuất hiện từ 10 ngày đến 2 năm sau khi bị cắn (thông thường thì từ 3-7 tuần). Phải chữa trước khi có triệu chứng đầu tiên. Nếu đã lên cơn thì y học cũng đành bó tay.

- Lưu ý: đừng có nghe lời các thầy lang đi lấy nọc chó vì nếu thật sự con vật bị dại thì chắc chắn bạn sẽ chết, nếu không chịu đi tiêm phòng, nhưng nếu là con vật mình nuôi hay theo dõi được, sau 15 ngày mà vẫn không có triệu chứng thì cũng không cần phải đi tiêm phòng.

- Đề phòng:

Giết hoặc nhốt những con vật có triệu chứng bất thường trước khi để nó cắn người.

Tham gia thực hiện kế hoạch tiêm phòng dại cho chó.

Đừng để trẻ em lại gần những con vật đó, nên nhớ: nước bọt của con vật cũng nguy hiểm như một vết cắn nếu dính vào vết thương.

Rắn cắn:

Khi có một người bị rắn cắn. hãy cố tìm xem đó là rắn độc hay không độc. Nếu không thấy được hình dạng con rắn thì có thể phân biệt qua vết rắn để lại trên người nạn nhân

Rắn độc:

Rắn độc thường để lại hai vết răng nanh sâu, ít chảy máu nhưng rất đau và sưng lên, nọc càng ngấm càng sưng và đau nhiều, chỗ hai vết nanh bầm tím.

Rắn không độc:

Vết cắn của rắn không độc thì để lại dấu của hai hàm răng, không thấy có vết răng nanh, vết cắn chảy máu.

Các loại rắn độc thường thấy ở nước ta là:

Rắn lục(viper)

Rắn hổ mang(cobra)

Hổ mang chúa (king cobra)

Cạp nông

Chàm quặm

Hổ đất ...

Là những loại rất độc

HÌNH VẼ

Phương pháp chữa trị

Khi bị rắn độc cắn hãy bình tĩnh, càng ít cử động chỗ cắn càng tốt, nếu bị cắn ở trên thì không nên đi lại, ngay cả một bước (nếu điều đó có thể được)

Áp dụng 5 giai đoạn "phương pháp cấp cứu người bị rắn cắn" của trại rắn " ĐỒNG TÂM" như sau:

1/ đặt garot các phía trên vết cắn từ 3-5 cm, để khoảng 1 giờ thì tháo ra khoảng 1 phút

2/ tẩy nọc tại chỗ bằng nước (nước xà phòng, nước có chất chua, chất chát..)

3/ rạch rộng hai hình chữ nhật tại vết cắn.

HÌNH VẼ

4/ hút máu độc ra ngoài bằng cách nặn tay, dùng ống giác hơi, ống giác cao su, ống tiêm 10cc hoặc dùng miệng(nếu không bị trầy xước, sâu răng)

chú ý:

nếu vết cắn đã trên nửa giờ thì không cần phải hút vì không còn lợi ích gì đôi khi còn hại thêm.

5/ tìm huyết thanh kháng nọc. Nếu bạn có đúng loại huyết thanh chống nọc rắn đang cắn, hãy tìm ngay huyết thanh này và tuân thủ cẩn thận những lời hướng dẫn kèm theo.

Cho uống rượu hội

Cho nạn nhân uống rượu hội và viên hội. rượu hội thì cứ 1 giờ uống 1 chung viên hội thì viên đầu cho nạn nhân nhai ra, xác đắp lên vết cắn và ngày uống 2 lần, mỗi lần 3 viên, liên tiếp trong 3 ngày (rượu hội và viên hội có bán ở các nhà thuốc dân tộc và tân dược)

Nếu không có rượu hội và viên hội có thể cho nạn nhân uống các loại thuốc sau:

20g bù ngọt(hoặc rau răm hay cây kim vàng)

5g phèn chua .

tất cả bỏ chung giả nhiên xác đắp lên vết cắn , nước để uống . sau đó phải chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế để được cứu chữa(báo khpt số 363)

rết cắn bọ cạp chích:

khi rết cắn hay bọ cạp chích tuy không chết người nhưng sưng nhức đau đớn khó chịu. Chúng ta hãy dùng những biện pháp sau .

- bóp chỗ bị cắn bằng dầu xanh hoặc dầu hoả.

- Lấy hạt quất(tắc) giả nhỏ đắp vào vết thương .

- Lấy lá bạc hà, húng chanh , rau sam, giả đắp vào vết cắn .

- Nhai nhỏ 1 tép tỏi đắp vào vết cắn .

- Đưa chỗ bị cắn vào chỗ gần đèn hay lửa thật nóng nhưng không bị phỏng , để yên chừng vài phút sẽ giảm đau.

- Ong đốt:

Các loại côn trùng nhút là loài ong sẽ phản ứng khi ta dùng tay xua đuổi vì chúng cho là bị tấn công . cho nên khi gặp ong phải bình tĩnh không phản ứng bằng hành động tự nó sẽ bay đi .

Ong đốt tuy đau nhức nhưng cũng rất có lợi cho tim mạch , hạ huyết áp đặc biệt là giảm cholesterol trong máu tuy nhiên sẽ trở nên rất nguy hiểm khi bị đốt 1 lúc 50 con trở lên .

Khi bị đốt nếu ong để kim lại thì phải dùng kẹp để lấy ra

Tán nhỏ aspirin rắc lên nơi bị đốt sẽ giảm đau.

Dùng hành tươi hoặc dấm bôi chà lên chỗ ong đốt , dùng amoniac hoặc vôi hoà với nước bôi lên chỗ đốt .

Đập chết con ong , sẽ sát đắp lên chỗ bị đốt .

Lưu ý :có 1 số người bị dị ứng với nọc ong rất nặng , chúng ta phải đưa đi bệnh viện ngay .

Ve cắn :ve là 1 loại côn trùng rất nhỏ chỉ bằng đầu cây tăm , cắn người không nhả , vài ngày sau có thể phình to bằng đầu chiếc đũa . cùng loại với bọ chó ở nhà .

Ve có đầu đã có gai khi cắn vào người hoặc thú để hút máu , gai dương lên , nếu ta cầm kéo ra thì đầu đã sẽ đứt trở lại trong da thịt , làm ngứa ngáy cả năm mới khỏi .

Muốn tránh đều đó chúng ta dùng cawmf vôi vàng dút ra , mà dùng đầu cây nhang cháy , điều thuốc , que dim , ... chạm vào đích của nó . rồi dùng nhíp nhọn đầu từ từ bẩy ra để giết . bôi vôi lên chỗ bị cắn

ĐIẾ VÀ VẮT CẮN

Điế thường sống ở ruộng , ao, hồ , đầm laayf... vắt thì nhỏ hơn điế và sống trên cạn, trong rừng dưới những tán lá ẩm mục.

Khi bám được vào người , điế thường chọn chỗ có mạch máu, nhưng vắt thì len lỏi vào những nơi kín đáo như háng, nách...

Điế và vắt rất kỵ với nước miếng, vôi ăn trầu , xà phòng, thuốc muối.. bôi vào nó sẽ rớt ra ngay.

Vết thương của điế và vắt cắn sẽ tiếp tục chảy máu cho nên phải tìm mọi cách để cầm máu, sát trùng.

HÌNH VẼ

SÚA BIỂN CHÍCH

Ở bờ biển Việt nam , chưa thấy loài sứa gây chết người, nhưng rất nhiều loài sứa va chạm, sẽ gây bỏng rát , đau đớn. Có thể bị vhoáng , rút gân, co cơ...khi đang bơi lội nên rất nguy hiểm. Và cũng nhiều loài sứa vô hại coa thể dùng làm thực phẩm.

Rửa nơi bị chạm bằng rượu, hoặc dấm, hay ammoniac, nước xà phòng, cồn liên tục trong vòng vài phút để vô hiệu hoá nọc độc.

Trộn dung dịch bột nở với nước rồi xít lên vết thương. Bột kết dính lại trên da sẽ hút hết những tes bào độc.

Nếu bị nặng hãy đưa đến bệnh viện.

HÌNH VẼ.

VƯỚNG MẮT MÈO

Trong những lần cắm trại , xuất du, tham dự những trò chơi lớn... chúng ta có thể bị vướng mắt mèo, cho nên chúng ta phải cố gắng nhận diện loại cây này để biết mà tránh.

“dây” mắt mèo thuộc họ đậu(tên khoa học là *mucuna pruriens papilionacea*). Là dây hằng niên. Thân , lá , trái có lông tơ. Hoa màu tím sẫm, chùm thòng. Trái hơi cong, dài từ 5-8 cm đầy lông vàng (loại lông này gây ngứa) có chứa 4-5 hạt.

Dây mắt mèo thường mọc ở đất hoang , rừng chồi, trảng cỏ , rừng thưa, rừng tái sinh.. không mọc ở rừng rậm.

Khi bạn bị dính lông của trái mắt mèo già(màu nâu đen) hoặc ở dưới gió bị gió thổi bay đến, thì rất ngứa ngáy khó chịu, càng gãi càng ngứa, nếu vào mắt có thể bị mù. Nếu bị vướng mắt mèo thì bạn đừng gãi mà hãy:

- dùng rơm , cỏ khô , giấy... đốt thành lửa ngọn rồi hơ phớt mặt da cho lông mắt mèo bị cháy đi thì bớt ngứa.

- Nhặt cơm(cơm nếp càng tốt) thành vắt, lăn trên chỗ ngứa cho lông mắt mèo dính theo

- Dùng băng keo áp vào nơi ngứa rồi lột ra.

HÌNH VẼ

ĐẠP GAI, ĐINH, VẬT NHỌN

Trước tiên phải xem coi còn đầu gai, phải lể để lấy đầu gai ra. Sau đó phải cố gắng làm cho máu chảy ra để chất bắn trôi theo, vì thường thì vết thương loại này sâu mà miệng thì rất nhỏ nên khó mà rửa cho sạch được. Khs mà nặn máu ở gan bàn chân ra, vì da rất dày, chúng ta dùng một khúc cây tròn đập nhẹ nhàng ở chỗ vết thương, máu sẽ chảy ra, sau đó rửa bằng xà phòng , ỗy già, cồn... rồi băng lại(theo kinh nghiệm dân gian thì người ta bôi củ kiệu hay tỏi muối chua). Uống thuốc chống viêm nhiễm.

Những vết thương này tuy nhỏ nhưng nguy hiểm, phải đi chích ngừa phòng đòn gánh

VƯỚNG LƯỚI CÂU

Lưới câu là một vật cong, đầu nhọn lại coa nhọn sắc, nếu bị vướng vào thì rất khó gỡ ra. Có nhiều trường hợp các bạn bị vướng lưới câu nhưng không biết xử trí thế nào. Chúng tôi xin hướng dẫn các bạn phương pháp gỡ lưới câu như sau:

Cố gắng chịu đau xoay đầu nhọn và nhọn ló ra.

Dùng kiếm bén bấm dứt đầu nhọn và nhọn

Rút ngược lưới câu ra.

NGỘ ĐỘC

Khi ăn phải đồ hộp quá hạn, thực phẩm dư hay để lâu bị nhiễm khuẩn, ăn nhầm nấm độc, động vật hay thực vật có mang độc tố, uống nhầm thuốc , hoá chất... đều có thể bị trúng độc.

Trúng độc nhẹ

Triệu chứng:

Đau ở vùng dạ dày, chóng bịnh, nhức đầu, chóng mặt, nôn mửa, tiêu chảy...

Xử lý:

Cố gắng tìm xem nạn nhân đã ăn hoặc uống loại chất độc nào. Sau đó làm cho nạn nhân nôn mửa thật nhiều bằng các cách:móc họng, ho úong xỏ gây nôn(d'ipéca), hoặc uống nước có xà phòng hoặc muối. Cho uống tối đa số lượng có thể uống được như: sữa, trứng đánh bông, bột mì trộn nước. Nếu có than hoạt tính thì cho uống một muỗng canh sau đó lại cho uống sữa, trứng nước, bột mì.. cho đến khi nước nôn ra trong thì mới thôi.

Chườm bụng bằng túi cao su đựng nước nóng.

Lưu ý: trường hợp nạn nhân uống nhầm chất độc. Không được cố sức gây nôn mửa, vì điều này có thể gây hại thêm nạn nhân.

Trúng độc nặng

Người bị trúng độc nặng mặt tái xanh, miệng khô, mạch nhanh , đi cầu nhiều, á khẩu, cứng hàm... nếu không biết cách xử lý sẽ nguy hiểm đến tính mạng.

Xử trí:

- chúng ta phải gọi ngay 115 hay trung tâm cấp cứu gần nhất

- theo dõi mạch đập và nhịp thở của nạn nhân. không cho nạn nhân ăn uống gì nếu không có sự hướng dẫn của bác sĩ.

- Giữ lại những chất nôn mửa của nạn nhân(bằng lon, bao nylon) những chất này sẽ giúp cho phòng xét nghiệm tìm ra nguyên nhân trúng độc của nạn nhân.

PHÒNG BỆNH

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta nên tập thói quen giữ gìn vệ sinh thân thể, vệ sinh ăn ở, sinh hoạt,... nhất là những lúc chúng ta đi cắm trại, du lịch , thám hiểm.. chúng ta càng phải cẩn thận hơn.

1. giữ gìn vệ sinh

a. thân thể:

- tắm rửa hàng ngày bằng xà phòng
- giặt giữ quần áo
- đánh răng súc miệng trước và sau khi ăn , trước và sau khi ngủ
- vận động cơ thể , chơi thể thao , thể dục
- cẩn thận khi phải tiếp xúc với nạn nhân.

b. nhà cửa:

- quét dọn trong ngoài sạch sẽ, sắp xếp thứ tự ngăn nắp
- mở nhiều cửa cho ánh nắng vào.
- Bếp núc gọn gàng sạch sẽ.
- Tiêu diệt ruồi muỗi , chuột bọ, và các loài có hại.
- Coa nguồn nước sinh hoạt hợp vệ sinh
- Nhà cầu hợp vệ sinh , đúng qui cách
- Rác rưởi phải được xử lí hàng ngày

2. đề phòng các bệnh đường ruột:

- rửa tay trước khi ăn
- uống nước đã được đun sôi hoặc khử trùng.
- Đừng ăn củ hay trái còn sống
- Đừng ăn thức ăn ôi thiu, hoặc để quá lâu..
- Đừng để ruồi nhặng đậu vào thức ăn
- Vệ sinh khu vực sinh hoạt.

3. phòng nhiệt:

- đừng làm việc quá sức dưới trời nắng
- đứng ở trong phòng nóng nực, ngột ngạt quá lâu
- đứng ở lâu dưới trời nắng

uống orsol hay nước sôi để nguội pha muối(1/2 muỗng cà phê cho một lít nước) . khi ra nhiều mồ hôi

3. phòng lạnh:

- sưởi ấm cơ thể mình bằng mọi cách
- giữ quần áo được khô ráo, nhất là quần áo lót, vớ...
- mặc nhiều áo quần để giữ ấm(có thể dùng giấy báo đệm ở giữa các lớp quần áo để chống

lạnh)

- giữ cho tay chân không bị tê cóng
- không tắm mưa hoặc dùng nước lạnh quá lâu

- HÌNH VẼ

CUỐN 10

CỨU THƯƠNG

Định nghĩa:

Cứu thương là công việc thích đáng lúc ban đầu, để giảm bớt cơn đau cho nạn nhân. Ngăn chặn , không cho tình hình xấu thêm. Động viên , trấn an nạn nhân trong khi chờ đợi bác sĩ hay phương tiện cứu hộ, giúp họ dễ dàng hơn trong việc điều trị.

10 nguyên tắc vàng của người cứu thương:

Nên nhớ: chúng ta là người cứu thương chứ không phải y sĩ điều trị, cho nên chúng ta chỉ làm những việc cần thiết mà thôi

Cho dù bạn đang đi du lịch, đang làm việc, cắm trại hay ở nhà... thì nguyên tắc đầu tiên là:

1. **để cho nạn nhân nằm thoải mái, đầu và mình bằng nhau, cho đến khi biết rõ tình trạng vết thương và nguyên nhân gây ra(tai nạn, bị bệnh, ngộ độc...)**

2. **Giữ bình tĩnh và đừng vội dời nạn nhân, nếu điều đó không thật cần thiết.** Tuy nhiên , nếu nạn nhân đang ở nơi khu vực chật hẹp như vĩa hè, phòng nhỏ, hẻm hẹp... hay khu vực nguy hiểm như vùng đang cháy nổ, mép vực thẳm.. phải đưa nạn nhân đến nơi an toàn, thoáng đãng ngay.

3. **Tìm cho đủ các vết thương và phân loại**(xuất huyết, ngừng thở, trúng độc, phỏng, gãy xương, sai khớp xương...)

4. **Cấp cứu ngay nếu trong tình trạng nguy kịch** như: ngừng thở, trúng độc, xuất huyết, gãy xương... (băng bó, cầm máu, nẹp xương, hô hấp nhân tạo... và nhất là coi chừng nhiễm trùng vết thương...)

5. **chống choáng(shock)** bằng cách giữ cho nạn nhân ấm(nhưng hông để nạn nhân nóng quá, làm mạch máu giãn nở, gia tăng trạng thái choáng), kê cao chân của nạn nhân. Sau mỗi tai nạn thường kéo theo sự choáng còn trầm trọng hơn tai nạn(dấu hiệu của sự choáng là da xanh xao, mạch đập nhanh trên 100 lần/ phút, bồn chồn, chân tay run rẩy...)

6. **Gọi thêm người hỗ trợ** để họ có thể giúp chúng ta, tìm thêm dụng cụ cấp cứu hay gọi bác sĩ hay xe cấp cứu.

7. **Cẩn thận khi cho** nạn nhân uống nước hay một chất lỏng nào đó, nhất là những vết thương xuất huyết.

8. **Đừng cho người xem đứng xúm xít xung quanh nạn nhân.**

9. **Lúc nào cũng ở bên cạnh nạn nhân. Tiếp tục** giúp đỡ và thường xuyên quan sát , kiểm tra vết thương , hơi thở, mạch đập... làm cho nạn nhân được tiện nghi vui vẻ, an ủi, động viên tinh thần nạn nhân, để cho họ cảm thấy an tâm trong khi chờ đợi bác sĩ đến hay phương tiện cứu hộ.

10. **không nên cho nạn nhân thấy hay mô tả vết thương cho họ nghe.**điều này làm cho họ thêm hoang mang lo sợ, ảnh hưởng xấu đến tình trạng sức khỏe.

Ghi nhớ:

Nếu nạn nhân bất tỉnh sau một tai nạn dữ dội, thường bị chấn thương ở đầu , phải rất cẩn thận , nhất là khi phải di chuyển nạn nhân

Hãy làm tất cả thành tâm và thiện chí, làm hết sức và hết lòng, vì cảo cứu là tranh đấu với sự chết để dành lại MẠNG SỐNG CON NGƯỜI

SƠ CẤP CỨU

VẾT THƯƠNG

ĐỨNG TRƯỚC MỘT VẾT THƯƠNG TA LÀM GÌ?

Không đắp vật lạ như thuốc lá, bột ngọt, lá cây... lên vết thương để cầm máu.

Tất cả vết thương đều bị nhiễm trùng: vi trùng xâm nhập vào vết thương và sinh sản rất nhanh, có thể gây ra những hậu quả tai hại, nên vết thương phải được săn sóc càng nhanh càng tốt.

Hành động của người cấp cứu tùy thuộc vào vết thương nặng hay nhẹ.

I. VẾT THƯƠNG NHẸ

Vết thương nhẹ là những vết thương bị cắt hay trầy trụa lộ da ngoài. Cách săn sóc vết thương nhẹ:

- chuẩn bị vật dụng
- giải quyết vô trùng bàn tay, dụng cụ
- săn sóc vết thương
- phòng ngừa phong đòn gánh

1. vật dụng cần thiết:

- Gạc
- Băng gòn thấm nước và không thấm nước
- Kéo, kẹp
- Thuốc sát trùng để rửa vết thương: xà phòng nước, dung dịch dakin, nước oxy già...
- Thuốc đỏ 2%
- Cồn 90 độ(chỉ dùng để khử trùng dụng cụ)
- Băng keo , băng vải, kim băng

2. Giải quyết vô trùng hai tay và dụng cụ

- Rửa tay bằng xà phòng, xoa hai tay với cồn 90 độ và để khô
- Dụng cụ: đốt nóng, nấu sôi hay nhúng vào cồn

3. Săn sóc vết thương:

- Rửa vết thương từ trong ra ngoài và chung quanh vết thương bằng xà phòng , nước hay thuốc sát trùng

- Cạo , cắt tóc hay lông cho sạch
- Lấy ngoại vật thấy rõ và không nguy hiểm ra
- Cắt bỏ da lòng thòng bằng kéo đầu tròn . Mặt vết thương phải bằng phẳng sạch
- Nếu vết thương có chảy máu, đắp gạc có thấm oxy già(eau oxygénée)



Đừng bao giờ đắp phân súc vật hay phân người , bùn lên chỗ vết thương. Những thứ này gây ra những nhiễm trùng nguy hiểm, như uốn ván

Đừng bao giờ bôi cồn, rượu, cồn I- ốt, hoặc mê -thy – ô- lát trực tiếp lên vết thương; làm như vậy sẽ làm tổn thương cơ bắp và làm vết thương lâu khỏi.

Hãy dùng xà phòng và nước.

- khi vết thương đã sạch và khô, bôi thuốc sát trùng.
- Tránh dùng những loại thuốc có phản ứng nguy hiểm như teinture d' iode (hư da và ăn da), sulfamide(gây phản ứng ở da).pommade và trụ sinh chỉ được dùng khi có sự hướng dẫn của y bác sĩ. Ether nguy hiểm và rất nhạy với lửa.

- Băng vết thương bằng cách đắp gạc rồi dùng băng keo dán lại hoặc dùng băng vải băng lại.

4. **ngừa phong đòn gánh**

vết thương bẩn có thể gây bệnh phong đòn gánh, nhất là vết thương bị bầm dập và lở loét nhiều. Ngừa phong đòn gánh gồm có: rửa vết thương , sát trùng bằng nước oxy già, chích huyết thanh chống uốn ván(sérum antitétanique)

II. **VẾT THƯƠNG NẶNG:**

Vết thương nặng là những vết thương:

- rộng lớn , cần phải được khâu vá
- sâu, xuyên khỏi lớp da vào trong thịt
- bị nhiễm trùng: đất cát, mảnh kim loại
- bầm dập, gãy xương , chảy máu
- ở nơi nguy hiểm như mặt , xoang, ngực , bụng

đứng trước một nạn nhân bị thương nặng, người cấp cứu phải:

- băng bó vết thương gọn gàng, sạch sẽ, ngăn chặn chảy máu động mạch trầm trọng, hay cố định xương gãy

- Đưa ngay nạn nhân đến bệnh viện gần nhất, không được chần chờ vì bệnh nhân có thể chết vì bị choáng hay bị nhiễm trùng

III. **NHỮNG VẾT THƯƠNG ĐẶC BIỆT**

1. Vết thương ít chảy máu:

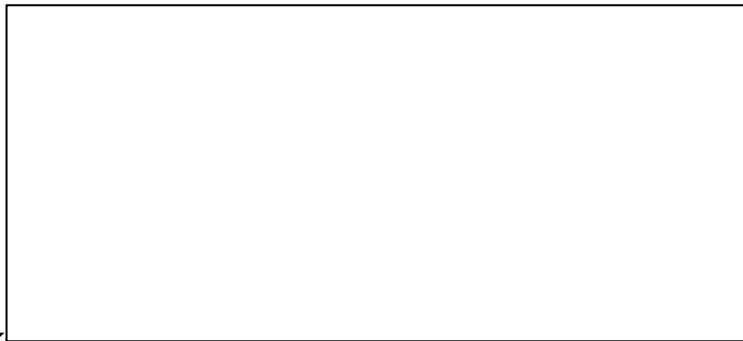
dùng vải sạch băng kín vết thương

2. **Vết thương chảy máu nhiều:**

- Dùng ngón tay hoặc cả bàn tay đè chặt vết thương để chặn máu chảy
- Băng ép chặt lại

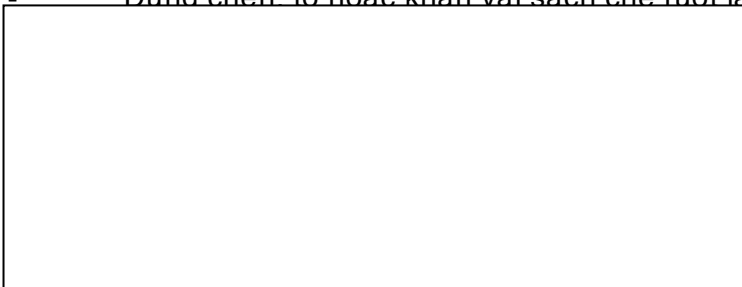
3. Vết thương thủng ngực:

- Bít chặt nơi thủng bằng khăn, vải sạch
- Băng lại
- Phải đặt nạn nhân nửa nằm nửa ngồi để dễ thở(tư thế Fowler)



4. **Vết thương lòi ruột:**

- Không nhét ruột trở vào bụng
- Dùng chén , tô hoặc khăn vải sạch che ruột lại



Khi máu chảy thì tìm cách cầm lại trong một thời gian ngắn. Máu chảy càng nhiều và nhanh thì càng nguy hiểm, có thể gây tử vong.

Có hai loại chảy máu:

- Chảy máu bên trong
- Chảy máu ra ngoài

I. CHẢY MÁU RA NGOÀI

- **Trường hợp đứt động mạch quan trọng ở cánh tay, đùi, cổ:** thì từ vết thương, máu đỏ tươi chảy ra từng tia lớn, theo nhịp tim. Phải khẩn cấp ấn chặt động mạch này bằng tay và nếu có thể thì đặt ga rô

- **Trường hợp đứt tĩnh mạch, động mạch nhỏ hay mao quản:**

Nếu đứt tĩnh mạch, máu chảy tràn ra. Đứt động mạch nhỏ, máu chảy từng tia nhỏ. Trong trường hợp này, ta chỉ cần băng ép là đủ.

- **Cấp cứu khi nạn nhân bị đứt động mạch lớn:**

Tai nạn làm đứt động mạch lớn hiếm có, nhưng rất nguy hiểm. Nguyên nhân có thể do tai nạn giao thông, lao động hay vũ khí, như:

- Vết thương do dao hay đạn
- Tay hay chân bị đứt lìa

Mạng sống của nạn nhân phụ thuộc vào sự nhanh nhẹn và hành động chính xác của người làm công tác cấp cứu.

1. ẤN CHẶN BẰNG TAY:

Phải lập tức đè ép động mạch phía trên vết thương, giữ vết thương và tim.

- a. **Cách ấn tay vào động mạch cổ:**

Động mạch cổ chạy dọc ở hai bên khí quản. Có thể chặn động mạch cổ mà vẫn không đè khí quản, không cản trở sự hô hấp, bằng cách dùng ngón tay phải (vết thương ở bên trái) hay tay trái (nếu vết thương ở bên phải) ấn từ trước ra sau phía ngoài khí quản. Các ngón tay khác tựa sau cổ.

Như vậy động mạch bị nén vào xương cổ và chắc chắn làm ngưng chảy máu vết thương làm đứt động mạch cổ.

Động mạch cổ chia làm nhiều loại động mạch nhỏ, đưa đến mắt và đầu. Những vết thương ở mắt hay da đầu có thể làm chảy máu nhiều, nhưng lượng máu không quan trọng, chỉ cần băng ép là có thể cầm máu. Trước khi băng lấy ngón tay ép vào vết thương máu sẽ ngưng chảy.

- b. **Cách ấn động mạch dưới xương đòn**

Động mạch này đi từ lồng ngực ra, giữa xương sườn thứ nhất và xương đòn gánh

CÁC ĐIỂM ẤN CHẶN ĐỘNG MẠCH

Ấn động mạch thái dương

Động mạch cảnh ở cổ

Động mạch ở cánh tay trong

Động mạch ở cổ tay

Dùng ngón cái tay trái, nếu vết thương bên phải (và ngược lại), ấn từ trên xuống chỗ trũng phía sau xương đòn và cổ. Các ngón tay kia tựa phía sau. Như thế có thể làm ngưng chảy máu vết thương ở nách hay cánh tay bị đứt lìa.

c. Cách ấn từng đoạn của đoạn mạch tay:

- Ở nách dùng hai ngón tay cái ấn vào, những ngón kia tựa ở vai
- Ở cánh tay dùng ngón tay cái ấn phía trong tay, sau cơ hai đầu.
- Ở khuỷu tay ấn phía trong gân cơ hai đầu.

Trong hai trường hợp sau, ta dùng ngón cái tay phải, nếu vết thương ở cánh tay phải và ngược lại. Các ngón tay khác tựa bên ngoài cánh tay hay khuỷu tay.

Nếu không dùng ngón cái được, ta có thể dùng các ngón khác còn ngón cái tựa bên ngoài.

d. Cách ấn động mạch chân:

Động mạch chân đi từ xương chày tới háng, nằm sát dưới da, nhịp đập của nó có thể nhìn thấy ở người gầy.

Từ những háng động mạch chạy dài xuống theo mặt trong của đùi và ra phía sau đầu gối. Có thể ấn động mạch chân bằng cách:

- ở háng, ở đùi, dùng nắm tay đè xuống, cánh tay thẳng đứng
- Ở phía sau đầu gối (khoeo chân) dùng ngón cái, những ngón tay khác tựa phía trước đầu gối. Nạn nhân nằm sấp.

Khi làm những động tác này đặt nạn nhân nằm dài, đầu thấp.

Nếu ta hành động đúng máu sẽ ngừng chảy.

2. ĐẶT GA RÔ:

Là phương pháp cầm máu hữu hiệu nhưng rất nguy hiểm, cần theo dõi một cách cẩn thận khi áp dụng.

Kỹ thuật tốt nhất là garô còng. Lấy một sợi dây chắc không đàn hồi (cà ạt vải không đàn hồi) gấp đôi quấn vòng tay hay chân, cho hai mối vào vòng xiết ngược chiều nhau và nối lại. Nếu sợi dây quá ngắn, chỉ cho một mối vào vòng.

Có thể đặt ga rô với một sợi dây có tính đàn hồi (ống cao su); căng thẳng dây ra, siết hai vòng trong khi siết lại quanh cánh tay và quấn lại.

Ga rô phải siết lại cho đến khi ngưng chảy máu. Nên nhớ là luôn luôn đặt ga rô phía trên vết thương (giữa vết thương và tim), cách vết thương 1-1.5cm)

Trước khi xoay đoạn cây để siết khăn quàng (hay cà vạt) ta nên điểm ở giữa những điểm muốn nén và khăn quàng một vật hơi cứng (viên sỏi bọc vải, khuôn vải cuộn). Mục đích là để cho vật cứng đó đè chặt vào mạch máu khiến máu không lưu thông xuống vết thương được.



- **gắn bảng** ghi rõ tên nạn nhân, ngày giờ và phút đặt ga rô trên áo nạn nhân.

- **Tải thương ưu tiên.** Ga rô đặt lâu có thể gây hoại tử phần dưới chi bị thương. Hơn nữa tình trạng choáng vì xuất huyết rất nguy hiểm, cần phải chuyển máu cho nạn nhân, nếu không có máu thì chuyển huyết thanh. Vì vậy cần phải khẩn cấp chở đến bệnh viện, và cần có người luôn luôn theo dõi nạn nhân trong khi vận chuyển.



CẦN BIẾT

- trong nhiều trường hợp không cần đặt ga rô, vì vô ích. Ga rô rất nguy hiểm chỉ nên đặt khi đứt động mạch lớn mà thôi.
- Đôi khi một động mạch bị đứt mà không chảy máu. Nhưng sau đó miệng
- Nếu tay chân bị dập nát nhưng chưa đứt hẳn mà không thấy máu cũng phải đặt ga rô, nhưng không siết lại. Theo dõi cẩn thận khi chuyên chở., nếu thấy máu chảy thì siết ga rô lại ngay.
- **Trường hợp không đặt ga rô được**, khi vết thương ở cổ, nách, háng. Ta phải chặn động mạch bằng tay và giữ nguyên cho đến khi tới bệnh viện
- **Người cấp cứu không được tháo ga rô khi đã đặt**, nếu không chuẩn bị trước, vì việc này nguy hiểm và làm chết nạn nhân.
- Có thể nói ga rô trong trường hợp vận chuyển xa. Phải có hướng dẫn riêng khi làm việc này.
- **Trong trường hợp nghi ngờ một mạch máu đứt**, luôn luôn bắt đầu bằng băng ép và chỉ đặt ga rô khi máu vẫn tiếp tục chảy nhiều.

* cấp cứu khi đứt tĩnh mạch, động mạch nhỏ hay mao mạch:

khi tĩnh mạch động mạch nhỏ hay mao mạch bị đứt, chỉ cần băng ép là đủ cầm máu. Nếu ở tay chân, làm sao sau khi băng bàn tay hay bàn chân vẫn không bị tím hay lạnh, mạch vẫn đập dưới chỗ băng.

Chi bị thương phải được gác lên cao. Việc chuyên chở không phải khẩn cấp lắm so với việc có đặt ga rô.

II. CHẢY MÁU BÊN TRONG

Khi máu chảy bên trong không thể nhìn thấy máu chảy. Cần phải đưa đi bệnh viện ngay. Thông thường chỉ có giải phẫu mới cầm máu được.

* Chảy máu từ phổi và bụng:

1. Nguyên nhân gây chảy máu bên trong:

- vì va chạm mạnh ở ngực, ở bụng có thể làm rách phổi và màng phổi, vỡ gan, vỡ lá lách.
- Vì mảnh đạn, vết thương nhỏ, nhưng sâu. Máu chảy nhiều bên trong.

2. cách nhận biết nạn nhân bị chảy máu bên trong:

Nạn nhân bị choáng nặng, da xanh mát, lạnh. Đôi khi bất tỉnh. Mạch đập rất yếu và nhanh. Trong mọi trường hợp không nên kích thích tim bằng cà phê, rượu hay thuốc trợ tim, vì như thế sẽ gây chảy máu nhiều hơn.

3. cấp cứu nạn nhân chảy máu trong:

Đặt nạn nhân nằm ngửa, đầu thấp, phủ mền và chuyển đến bệnh viện.

* Những trường hợp chảy máu bên trong:

1. ở sọ:

có thể bị đứt mạch máu não hoặc bị va chạm mạnh vào đầu.

2. Tứ chi bị gãy hay bị kẹp:

Một đầu xương gãy có thể làm rách động mạch. Trong trường hợp này chỗ bị chảy máu sưng lên. Lạnh và tím. Đôi khi tay chân bị kẹp, xương không gãy nhưng động mạch có thể bị vỡ, gây ra chảy máu trong. Nạn nhân thường bị choáng.

3. vết bầm và bầm máu:

Thường xuất hiện ở những chỗ bị dập do máu tụ dưới da. Vết bầm tím không quan trọng bằng bầm máu, có thể là dấu hiệu của xương gãy, thường hiện ra ít lâu sau tai nạn. Săn sóc

bằng cách dùng băng thấm nước lạnh áp vào chỗ bầm tím và chuyển đến bệnh viện, nếu xét thấy cần thiết.

BẢNG TÓM TẮT NƠI ẤN CHẬT ĐỘNG MẠCH
(trường hợp chảy máu động mạch trầm trọng)

	Ở đâu?	Các h nào?	Tại sao?	Ga rô
CHI TRÊN	Sau xương đòn gánh	Với ngón cái(tay trái nếu vết thương ở bên phải và ngược lại)	Vết thương ở vai đứt lia cánh tay	Khô ng đặt được
	Ở nách	Với hai ngón cái	Vết thương ở cánh tay đứt lia gần nách	Khô ng đặt được
	Cán h tay	Với ngón cái(tay phải nếu vết thương ở cánh tay bên phải và ngược lại)	Vết thương ở cánh tay, đứt cánh tay	Đặt được
	Khu ỷu tay	Với ngón cái	Vết thương ở cẳng tay	Đặt được
CHI DƯỚI	Hán g	Với năm tay, cánh tay thẳng	Vết thương gần háng , ở đùi	Đôi khi đặt được
	Ở đùi	Với năm tay, cánh tay thẳng	Vết thương ở đùi, đứt đùi	Đặt được
	Sau đầu gối	Với ngón cái	Vết thương ở đầu gối, ở bắp chân	Đặt được
CỔ		Với ngón cái (tay trái	Vết thương ở cổ	cắm

	nếu vết hương bên phải và ngược lại)		
--	--	--	--

BĂNG BÓ

I. MỤC ĐÍCH:

Băng bó có mục đích:

1. Che chở vết thương:

Giữ sạch vết thương và tránh đụng chạm gây đau đớn cho nạn nhân

2. Cầm máu:

Trong nhiều trường hợp cấp cứu , băng có tác dụng cầm máu

3. Giữ êm chỗ bị thương:

Trường hợp gãy xương

II. VÀI ĐIỀU CẦN LƯU Ý:

1. thường thường trong công tác cấp cứu, chỉ cần băng bó vết thương rồi đưa đến bệnh viện săn sóc, điều trị; không nên bôi thuốc vào vết thương trừ thuốc đỏ.

2. với những vết hương nhẹ, cẩn thận sát trùng rồi mới băng lại.

3. trước khi băng, phải đắp gạc vô trùng lên vết thương.không nên đắp bông gòn trực tiếp lên vết thương, vì bông sẽ dính vào vết thương khó lấy ra hết. Không bôi cồn I- ốt vào vết thương vì sẽ làm phồng da và bỏng thịt.

4. kỹ thuật băng bó phụ thuộc vào phần cơ thể bị thương với phần yêu cầu:

Kín(phải bao bọc kín vết thương0, gọn và chắc(không quá chặt khiến cho máu không lưu thông được và không sút sồ khi cử động)

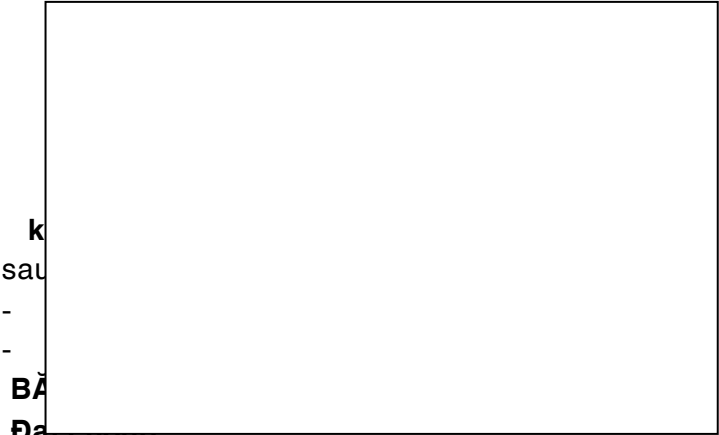
II. CÁC LOẠI BĂNG

Người cấp cứu phải biết một số loại băng thông thường để cấp cứu được với những phương tiện tìm thấy tại chỗ như:

- băng cuộn
- băng vạm giác
- băng cà vạt
- băng đuôi
- băng keo

• BĂNG CUỘN

Đại cương: băng cuộn là loại băng thông dụng nhất. Băng cuộn có nhiều thứ: băng vải thưa, vải thun .và nhiều kích thước khác nhau tùy theo phần cơ thể được băng.



k
sau

-
-

B

Đại cương .

oặc xé đầu băng để cột lại bằng nút dẹt.



Nếu một vết rách sâu, chúng ta có thể đóng lại bằng băng keo cắt hình con bướm như dưới đây

[illegible]

_____ ở rết(gay xương kín), nghi ngờ gãy xương, gãy xương tibia và gay xương.

1. trường hợp gãy xương rõ rệt:

Nạn nhân đau dữ dội, nhiều khi nghe tiếng gãy. Tay chân bị gãy không cử động được. có sự biến dạng rõ ràng, xương gãy làm thành một góc hay rút ngắn lại.



i ấn tay vào.

Trong trường hợp này không nên xê dịch. Hoặc co nhắc tay chân nạn nhân. Đối với tay: cởi áo ra. Đối với chân: tháo đường chỉ hay cắt ống quần.

Nếu việc làm này gặp khó khăn hay làm đau đớn nạn nhân thì không cởi quần áo.

Trong trường hợp nghi ngờ, luôn luôn phải coi vết thương trầm trọng hơn là ta tưởng, tốt hơn nên cố định phần bị thương nghi ngờ có gãy xương và chuyển đến một cơ sở y tế có phương tiện chuẩn đoán.

4. trường hợp gãy xương hở:

Trường hợp gãy xương mà ta nhận ra liền. Đó là khi đầu xương gãy đâm qua làn da ra ngoài. Như vậy, ngoài vấn đề gãy xương lại có thêm một vết thương chảy máu nữa.



Nếu bị một vật nặng rơi trúng hoặc cáng ngang qua, bị đạn bắn có thể bị bể xương. Trong trường hợp này chỗ gãy có thể bị rách nát, chi có thể dài hơn bình thường. Đây là trường hợp gãy xương nghiêm trọng nhất, phải rất cẩn thận.

Trong trường hợp gãy xương. Điều quan trọng nhất ta phải “Làm bất động tức khắc cơ thể có xương bị gãy” để nạn nhân khỏi chịu sự va chạm mạnh khiến vết thương đau đớn và nguy kịch thêm. Trong khi chờ đợi bác sĩ hoặc xe cứu thương, bạn cố tạo cho nạn nhân được thư giãn và xê dịch nạn nhân ít chừng nào tốt chừng ấy. Lúc nâng đỡ vết gãy phải nương nhẹ nơi vùng kế cận.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẤT ĐỘNG CHỖ GỠ XƯƠNG?

Dùng những dụng cụ có miếng bìa cứng... trong trường hợp rách vở, chấn mền, gối, áo gãy tay thì dùng vải hay băng

Trước khi nẹp để làm bất động phần cơ thể có vết thương tay, vải rơm,...

Làm như vậy để nẹp cứng



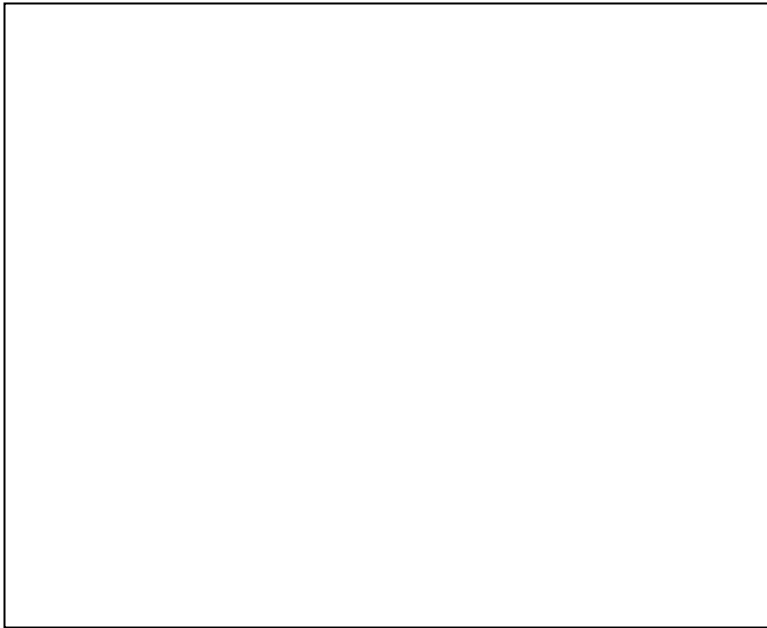
thể nẹp như: mảnh ván, khúc cành cây, hợp không có ta có thể dùng ngay quần... chèn vào rồi bó chặt lại. Nếu bị sát vào người.

động nơi có vết thương hãy đệm chung thương bằng những vật như bông gòn,

của ta khỏi làm nạn nhân đau đớn.

1. Gãy xương ống chân, ống tay:

Ta kéo tạm cho thẳng rồi dùng hai nẹp cứng hai bên chỗ gãy theo chiều dài sau đó dùng dây, khăn quàng hay băng cột lại để cố định chỗ gãy. Trieo tay gãy bằng băng tam giác hay khăn quàng.



làm như sau:

- **Ho to cháy ! cháy!** đe dọa động cho người trong nhà và cư dân gần đó biết(thối còi)
- Gọi điện thoại hay chạy đi báo(nếu cần) cho sở cứu hoả, cảnh sát(khi báo nhớ nói rõ chi tiết địa điểm, số nhà, đường phố , con đường gần nhất để đến đó)
- Trong khi chờ đợi các đoàn sinh phải tìm mọi cách để chặn ngọn lửa
- Bố trí người đón lính cứu hoả
- Dọn dẹp đồ vật choáng lối đi của nhân viên cứu hoả hay vòi rồng
- Giúp lính cứu hoả bằng cách giữ trật tự , ngăn cản những kẻ hiếu kì và hôi của.

Lưu ý: khi xông vào nhà đang cháy chúng ta phải bịt mũi và miệng bằng khăn ướt. Làm ướt ẩm quần áo của mình(đi nép sát vào tường để phòng tường sập) hoặc bò càng sát sàn nhà càng hay vì tránh được hơi nóng và khói.

Trong trường hợp có người bị thương hay bất tỉnh, hãy chuyển họ ra khỏi đám cháy bằng phương pháp nào thuận tiện nhất.

Khi quần áo nạn nhân bị cháy, hãy lăn họ ra đất. Dùng mền hoặc thảm trải nhà quấn họ lại để dập tắt lửa. Có thể dùng bao bố, áo vét... phủ ngay lên người nạn nhân để dập tắt ngọn lửa. Tất cả những việc làm này đều nhằm mục đích ngăn không cho không khí giúp lửa cháy.

NEU GẶP NGƯỜI ĐANG NGẮT VÌ KHÓI muốn di chuyển ra khỏi căn nhà cháy ta có thể dùng những phương pháp dưới đây:

DÙNG NÚT GHẾ ĐƠN : làm hai nút ghế đơn ở hai đầu sợi dây. Một nút quàng qua mình, một qua nạn nhân(xem hình): để(ý mấy chỗ dây chịu). Đi khom lưng hay là bò kéo nạn nhân ra. Làm nút ghế rộng vừa đủ để đỡ đầu nạn nhân theo sợi dây.



BÒ VÀ KÉO NẠN NHÂN

Đặt nạn nhân nằm ngửa. Cột hai tay nạn nhân bằng khăn quàng ở chỗ cườm tay, choàng vòng tay nạn nhân qua cổ của ta rồi vừa bò vừa kéo nạn nhân đi.

VẮC ĐỊU:

Cũng cột tay nạn nhân lại như trên. Ta chui đầu và một tay vòng tay nạn nhân. Dùng tay chịu sức nặng của nạn nhân và “ vác địu” chạy ra ngoài.

nh

LỬA

ách dùng” phương pháp người chữa lửa”
lên vai

ÀO NHỮNG ĐÁM CHÁY DO XĂNG , DẦU

HOẢ GÂY NÊN. Hãy dập tắt bằng cách đổ cát hay dùng chăn ướt chụp lên. Trường hợp này gặp
khi xe hơi , xe máy dầu ở bình xăng.

Hãy nhớ: ngọn lửa được khống chế sớm được phút nào là cơ may dập tắt càng lớn phút đó.

XỬ TRÍ KHI GẶP NGƯỜI CHẾT ĐUỐI

Cấp cứu cho người chết đuối có 3 giai đoạn:

1. Vớt người
2. Xóc người- hô hấp nhân tạo
3. Chống kích xúc và làm ấm

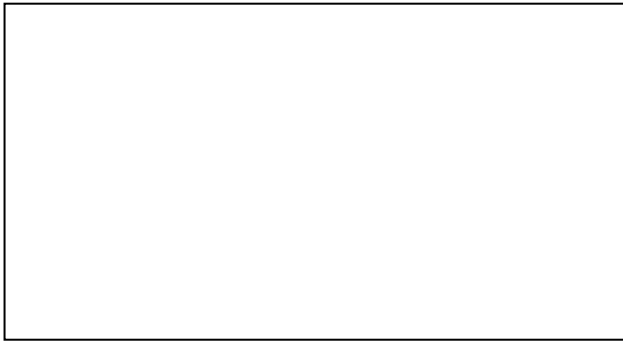
1. VỐT NGƯỜI:

Đây là giai đoạn rất nguy hiểm , nếu ta hốt hoảng và không tự lượng sức mình. Nếu ta là một
tay bơi lội giỏi và đã từng thực tập cứu hộ thì không nói làm gì. Nhưng nếu ta một tay mặt nhợt thì
hãy cẩn thận. Vì trong cơn hoảng loạn , nạn nhân sẽ níu chặt lấy mình và thế là... báo hại người
khác vừa lo cứu mình vừa lo cứu nạn nhân. Nói như thế không có nghĩa là nếu ta bơi dở là ta cứ
đứng nhìn nạn nhân chìm dần.

Ta phải dùng một trong những phương pháp sau đây:

- Nếu nạn nhân còn tỉnh và gần bờ . Ta quăng một vật nhẹ và nổi cho nạn nhân.

Hoặc đưa sào hay quăng dây cho họ nắm

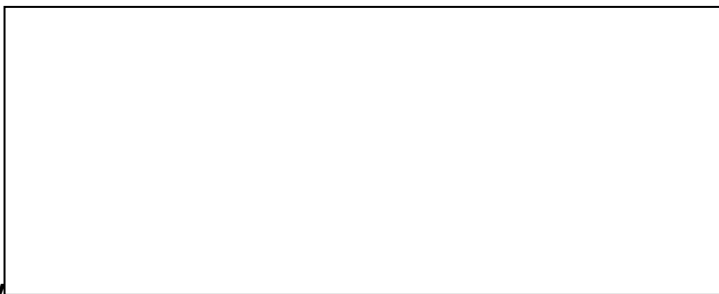


- Ta có thể nắm tay nhau thành một dây chuyền. Người trong cùng bám vào một gốc cây hay một điểm chịu chắc chắn. Người ngoài cùng nắm tay nạn nhân

-
-



- nếu nạn nhân bất tỉnh , để nạn nhân nằm ngửa, một tay nắm tóc hay nâng gáy hoặc kéo áo , một tay bơi. nếu nằm sấp thì một tay nâng cằm, một tay bơi rồi từ từ đưa họ vào bờ.



AN TOÀN KHI CỨU NGƯỜI CÒN TỈNH

Khi nạn nhân còn tỉnh, các bạn hãy cẩn thận khi tiếp cận họ, vì trong cơn hoảng loạn , họ sẽ ôm chặt bất cứ ai ở trong tầm tay họ, kể cả người của mình , rất khó mà gỡ ra, và như thế có thể bị chết chum.

Cho nên, nếu có thể được, các bạn nên trang bị cho mình một phao cứu hộ, hoặc một dây thật dài để người trên bờ cầm một đầu, đầu kia các bạn cầm tay hay buộc vào người của mình(chừa ra một đoạn chừng 2-3m để làm nú thông lọng hay ghế đơn).bơi đến gần nạn nhân, các bạn quăng cho họ cầm lấy hay buộc vào người họ, người trên bờ sẽ cứu họ vào.

Trong lúc khẩn cấp, nếu đang mặc quần áo. Hãy nhanh chóng cởi ra, dùng miệng cắn cái áo(để hai tay không vướng víu)bơi nhanh về phía nạn nhân. Đến gần cầm chặt tay áo, tung thân áo cho nạn nhân nắm lấy, rồi vừa bơi vừa kéo họ vào bờ.

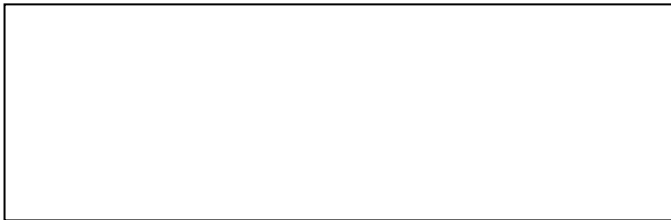
Nếu
cầm hai ch
rồi tiếp tục



h xuống vòng ra phía sau lưng nạn nhân,
, ta bơi lùi lại một chút rồi trồi lên lấy hơi,

Nếu nạn nhân ôm cứng chúng ta

Luồn hai tay của chúng ta vào trong hai tay của nạn nhân, dùng hết sức một tay thì tống vào cằm của nạn nhân, một tay thì xô mạnh tay của nạn nhân cho tuột ra, rồi nắm lấy cổ tay của họ vừa trấn an vừa đưa vào bờ.



Gỡ hai người đang ôm cứng nhau

Nếu bạn thấy hai người đang ôm cứng nhau mà họ không tự gỡ ra được, hãy bơi đến sau lưng của một người, vòng hai tay ôm cằm của người đó làm điểm tựa. Một chân đạp vào háng còn một tay chân đạp thật mạnh vào háng, còn một chân đạp thật mạnh vào cằm người kia để họ rời nhau ra, xong ta đưa người không biết bơi hay yếu nhất vào bờ trước, rồi ra dìu người kia.

Ghi chú: đừng nên “tào diễn” một mình, hãy kêu cứu những người xung quanh đến giúp.

2. XÓC NƯỚC – HÔ HẤP NHÂN TẠO

Khi đưa nạn nhân lên bờ mà nạn nhân đã bất tỉnh, thì xem họ có còn thở hay không. Nếu còn thở thì ta chỉ cần xóc nước. Nếu hết thở thì ta phải làm hô hấp nhân tạo ngay (xin xem chương hô hấp nhân tạo). Muốn xóc nước thì ta làm như sau: nếu nạn nhân nhẹ ký, ta nắm hai cổ chân của họ và đưa cao qua đầu và xóc vài cái cho nước trào ra. Nếu nạn nhân nặng ký: ta vác họ lên vai, cho bụng nạn nhân nằm trên vai của ta, tay và đầu thẳng ra sau lưng ta, chạy vài vòng cho nước trào ra.

3. CHỐNG KÍCH XÚC VÀ LÀM ẤM

Khi nạn nhân vào bờ mà còn tỉnh táo. Hoặc sau khi đã xóc nước và làm hô hấp nhân tạo, họ đã tỉnh lại hãy chăm sóc cho họ bằng trà nóng hay cà phê nóng, đoạn thay quần áo khô và ủ ấm cho họ.

CỨU ĐUỐI BẰNG XUỒNG, CANÔ

Nếu các bạn không nhanh chóng tìm được sào hay dây để ném cho người bị nạn. Hoặc nạn nhân ở quá xa bờ, thì việc dùng ca nô hay thuyền là an toàn và tiện lợi nhất. Tuy nhiên khi cập sát vào họ, hãy cẩn thận vì trong lúc hốt hoảng, họ có thể làm lật thuyền



ĐIỆN GIẬT

Khi nạn nhân ngưng thở vì chết đuối, điện giật, ngạt hơi ... ta có thể cứu sống họ bằng phương pháp hô hấp nhân tạo.

Khi hô hấp nhân tạo chúng ta phải nhớ: bình tĩnh và kiên nhẫn. chúng ta làm các động tác đúng theo nhịp điệu không nhanh quá và cũng không chậm quá. Các động tác có khi kéo dài hàng 1-2 giờ, nên không được chán nản.

Có nhiều phương pháp hô hấp nhân tạo. Nhưng hai phương pháp sau đây dễ làm và hữu hiệu hơn cả.

I. PHƯƠNG PHÁP MIỆNG QUA MIỆNG(Mouth to mouth)

Phương pháp này dùng những động tác sau:

- Nếu có thể để nạn nhân nằm ngửa trên một mô đất cao, hay bàn ghế, giường... để chúng ta cúi mặt gặp người khi thao tác.
- Nếu trong miệng và cổ họng nạn nhân có vướng cái gì. Hãy vấn vẩy vào đầu ngón tay móc sạch ra, đoạn lau miệng cho sạch.

Bắt đầu thao tác:

1. Kéo đầu nạn nhân càng ngửa về phía sau càng tốt, kéo hoặc đẩy hàm dưới cho miệng nạn nhân mở ra
2. dùng bàn tay vừa đẩy trán nạn nhân vừa bịt mũi của họ lại bằng ngón trỏ và ngón giữa. Bàn tay kia dùng banh hàm nạn nhân và kéo miệng mở ra.
3. Hít đầy lồng ngực, đoạn há miệng rộng rồi áp sát vào miệng nạn nhân. Thổi hơi mạnh cho đến khi thấy lồng ngực của nạn nhân phồng lên(đối với người chết đuối, khí quản thường tắc nghẽn, nên mấy hơi đầu cần thổi thật mạnh)
4. Nghiêng đầu lắng tai nghe hơi thổi trở ra
5. lập lại động tác 3 và 4 với nhịp điệu:
 - a. Người lớn: 12 lần trong 1 phút
 - b. Trẻ em; 20 lần (thổi nhẹ)

Tiếp tục như vậy cho đến khi nạn nhân trở lại bình thường.

Chú ý: nếu thấy thổi hơi vào và không thổi hơi ra. Hãy kiểm soát lại vị trí đầu và cằm(động tác 1). Nếu hơi thổi vẫn không thông, hãy lật nghiêng nạn nhân rồi vỗ mạnh vào giữa hai vai họ vài cái. Nếu có vật lạ trong miệng, họng sẽ vướng ra. Sau đó móc và lau miệng họ như lúc ban đầu. Tiếp tục thực hiện các động tác như lúc ban đầu.

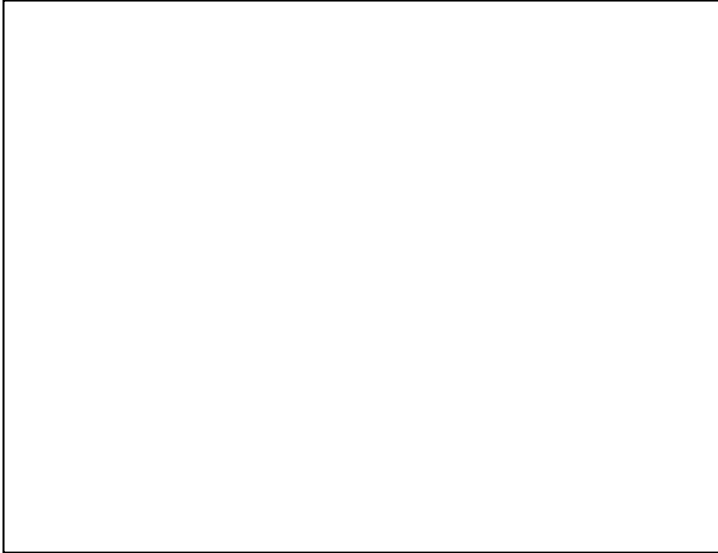


II. P.P THỔI NGẠT VÀ XOA BÓP TIM

Là một phương pháp kết hợp giữa xoa bóp tim và thổi ngạt hiệu quả. Nếu có hai người thì công việc dễ dàng hơn, bằng không, chúng ta cũng có thể thao tác một mình.

Đặt nạn nhân nằm như p.p I. Ta quỳ cạnh nạn nhân, hai tay thẳng, hai bàn tay chồng lên nhau, đặt lên lồng ngực nơi xương ức của nạn nhân. Đè tay ép lồng ngực của nạn nhân xuống, rồi từ từ buông ra. làm theo chu kỳ: khoảng 14-15 giây, chúng ta ép ngực 15 lần và thổi ngạt 2 lần.

Sau mỗi 4 chu kỳ , chúng ta kiểm tra mạch và hơi thở của nạn nhân một lần, bằng cách lắng nghe và đặt hai ngón tay lên động mạch cổ.



CÁC TRƯỜNG HỢP PHẢI CẤP CỨU

SỐC(SHOCK) (CHOÁNG, KÍCH XÚC)

Khi bị sốc nạn nhân có thể bị đe dọa đến tính mạng. Sốc có thể là hậu quả của một tai nạn trầm trọng, mất máu, mất nước, đau đớn, sợ hãi quá sức...

Dấu hiệu:

- Mạch nhanh, yếu (hơn 100 lần / phút)
- Mồ hôi lạnh, da lạnh, nhợt nhạt
- Rối loạn tâm thần, bất tỉnh

Đề phòng:

Nếu thấy dấu hiệu bị sốc hoặc nguy cơ bị sốc. Nếu nạn nhân còn tỉnh:

- Đặt nạn nhân nằm chân cao hơn đầu
- Nếu nạn nhân cảm thấy lạnh hãy đắp chăn ủ ấm
- Nếu còn tỉnh cho uống nước trà ấm
- Nếu nạn nhân đau đớn cho uống thuốc giảm đau
- Giữ yên tĩnh và thoải mái ,động viên tinh thần nạn nhân

Nếu nạn nhân bất tỉnh thì áp dụng những phương pháp dưới đây:

Cấp cứu: nếu nạn nhân có vẻ ngạt thở hãy lật nghiêng sang một bên, đầu thấp hơn mình- kéo hàm và lưỡi về phía trước.

- Nếu có vật lạ trong họng hay bị nôn, hãy móc ra và lau sạch dùng để họ hít vào trong phổi.

- Nếu ngưng thở phải hô hấp nhân tạo

- Nếu bị xuất huyết phải cầm máu ngay lập tức.

- Nếu có dấu hiệu say nắng(sốt cao, da đỏ và nóng, không ra mồ hôi...), đưa vào chỗ mát, để nằm đầu cao hơn chân, đắp nước lạnh hay nước đá.

- Tìm xem có các vết thương hay gãy xương hay không, nhưng phải nhẹ nhàng và di chuyển nạn nhân càng ít càng tốt. Nhất là khi tình nghi gãy xương cổ hay lưng.

Đừng bao giờ cho một người bất tỉnh ăn uống bất cứ thứ gì.

NGẮT XỬU

- để nạn nhân nằm ngửa trên mặt phẳng, chân cao , đầu thấp
- cởi lỏng quần áo
- lau mặt bằng nước lạnh
- quạt mát cho nạn nhân
- không cho người hiếu kỳ vây xung quanh làm cản trở sự thông thoáng của nạn nhân
- nếu ngất lâu hơn 5 phút hãy ủ ấm nạn nhân và đưa đi bệnh viện.

CHẢY MÁU CAM

- để nạn nhân ngồi trên ghế dựa, đầu ngả ra phía sau hoặc nằm dài trên bàn, ghế giường , đầu thòng xuống

- dùng khăn thấm nước lạnh đưa lên mũi

- vỗ nước lạnh lên trán nạn nhân

nếu máu cam vẫn còn chảy bóp mũi lại khoảng 5 phút, hoặc nhét mũi bằng bông gòn

BỊ VỌP BỀ(CHUỘT RÚT)

Khi có sự gắng sức của bắp thịt mà không có sự chuẩn bị từ trước hoặc cơ bắp vận dụng quá nhiều, có thể gây ra vọp bề.

. hoặc khi phơi mình dưới ánh nắng gắt, ra mồ hôi nhiều cơ thể mất chất sodium. Có khi sự tuần hoàn không tốt của tĩnh mạch cũng gây ra vọp bề.

- vọp bề bắp chân: đứng thẳng , dang hai chân , cổ cúi đầu xuống trước. Có thể luân phiên nhót gót chân kèm xoa bóp chỗ bị vọp bề.

- Vọp bề bàn chân: vừa xoa bóp vừa uốn nhẹ ngón chân cái ngược vào mình

Lưu ý: những người hay bị vọp bề, phải cẩn thận khi bơi lội, nên khởi động cơ thể nóng lên, không bơi khi nước quá lạnh. Khi đang bơi bị chuột rút, đừng hoảng hốt, lấy một hơi dài lặn xuống vừa xoa bóp vừa chịu đau để cử động lại

TRÚNG NÓNG, TRÚNG NẮNG

1. Trúng nóng(say nắng)

Do làm việc khi thời tiết nóng nực , ra nhiều mồ hôi.

Dấu hiệu; mặt nhợt nhạt, da lạnh và ẩm. Mạch đập nhanh, yếu.

Xử trí; đặt nằm chỗ mát, gác chân cao , xoa bóp chân. Cho uống nước muối(1/2 muỗng cà phê trong 1 lít nước)

2. trúng nắng(say nắng)

tuy ít gặp nhưng rất nguy hiểm.

Dấu hiệu; da đỏ, nóng và khô, sốt rất cao. Thường bất tỉnh.

Xử trí: đưa nạn nhân vào chỗ mát, đắp nước lạnh(hay nước đá nếu có). Quạt mát cho nạn nhân , đưa đi bệnh viện hay mời y sỹ.

RẮN CẮN

Khi có một người bị rắn cắn . hãy cố tìm xem đó là rắn độc hay không độc. Nếu không thấy được hình dạng con rắn thì có thể phân biệt qua vết rắn để lại trên người nạn nhân

Rắn độc:

Rắn độc thường để lại hai vết răng nanh sâu, ít chảy máu nhưng rất đau và sưng lên, nọc càng ngấm càng sưng và đau nhiều, chỗ hai vết nanh bầm tím.

Rắn không độc:

Vết cắn của rắn không độc thì để lại dấu của hai hàm răng, không thấy có vết răng nanh, vết cắn chảy máu.



Các loại rắn độc thường thấy ở nước ta là:

Rắn lục(viper)
Rắn hổ mang(cobra)
Hổ mang chúa (king cobra)
Cạp nông
Chàm quặm
Hổ đất ...
Là những loại rất độc

PHƯƠNG PHÁP CHỮA TRỊ

Khi bị rắn độc cắn hãy bình tĩnh , càng ít cử động chỗ cắn càng tốt,nếu bị cắn ở trên thì không nên đi lại, ngay cả một bước (nếu điều đó có thể được)

Áp dụng 5 giai đoạn”phương pháp cấp cứu người bị rắn cắn” của trại rắn” ĐỒNG TÂM” như sau:

- 1/ Đặt garot các phía trên vết cắn từ 3-5 cm,để khoảng 1 giờ thì tháo ra khoảng 1 phút
- 2/ Tẩy nọc tại chỗ bằng nước(nước xà phòng, nước có chất chua, chất chát..)
- 3/ Rạch rộng hai hình chữ nhật tại vết cắn.



4/ Hút máu độc ra ngoài bằng cách nặn tay, dùng ống giác hơi, ống giác cao su, ống tiêm 10cc hoặc dùng miệng(nếu không bị trầy xước , sâu răng)

Chú ý:

Nếu vết cắn đã trên nửa giờ thì không cần phải hút vì không còn lợi ích gì đôi khi còn hại thêm.

5/ Tìm huyết thanh kháng nọc. Nếu bạn có đúng loại huyết thanh chống nọc rắn đang cắn , hãy tìm ngay huyết thanh này và tuân thủ cẩn thận những lời hướng dẫn kèm theo.

Cho uống rượu hội

Cho nạn nhân uống rượu hội và viên hội . rượu hội thì cứ 1 giờ uống 1 chung viên hội thì viên đầu cho nạn nhân nhai ra , xác đắp lên vết cắn và ngày uống 2 lần , mỗi lần 3 viên , liên tiếp trong 3 ngày (rượu hội và viên hội có bán ở các nhà thuốc dân tộc và tân dược)

Nếu không có rượu hội và viên hội có thể cho nạn nhân uống các loại thuốc sau:

20g bù ngọt(hoặc rau răm hay cây kim vàng)

5g phèn chua .

tất cả bỏ chung giả nhiên xác đắp lên vết cắn , nước để uống . sau đó phải chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế để được cứu chữa(báo khpt số 363)

@Bài thuốc của Gs Bùi Chí Hiếu trong “ Dược lý trị liệu”

-lấy 6 – 7 lá trâu.

-1 quả cau.

-1 chút vôi ăn trầu

-1 miếng quế bằng nửa ngón tay út giã nhuyễn.

Tất cả trộn chung cho vào miệng nhai ,nuốt lấy nước cốt hoặc giã ra lấy nước uống.

BỊ CHÓ MÈO CẮN

Dội nước hay đứng ngay vôi nước,rửa vết thương độ ba phút cho nước miếng của con thú trôi đi,su đó ta chà bằng nước sà bông đậm vào vết thương nhiều lần.

Đoạn rửa lại lần nữa với vôi nước sạch,xong phải đưa bệnh nhân đến bệnh viện để được chích ngừa bệnh dại.

Cố tìm cách bắt con vật(đừng đập chết)và đưa nó đến viện Pasteur để khám nghiệm.nếu chó mèo có chủ tan trình cảnh sát hay thú y bắt dùm(nếu chủ nhân nó không chịu bắt).

Nếu chó mèo bị bệnh dại, thì trong vòng 15 ngày sẽ lên cơn dại mà chết, khi đó dù muốn dù không cũng phải đi chích.

Còn như con vật ta cũng đến viện Pasteur để chích ngừa.

BỊ ONG ĐỐT

Các loại côn trùng, nhất là ong, sẽ phản ứng khi ta xua đuổi, vì chúng cho là chúng bị tấn công. Bởi vậy khi gặp ong phải bình tĩnh, không phản ứng bằng hành động, tự nó sẽ bay đi.

Khi bị ong đốt việc đầu tiên là phải nhỏ nọc độc ra (có một số loài ong có khuynh hướng để nọc độc lại sau khi đốt). tán nhỏ Aspirin và rắc lên nơi bị đốt sẽ giảm đau nhanh chóng.

Có thể dùng hành tươi hoặc dấm, bôi chà lên chỗ bị ong đốt.

Có một số người bị dị ứng ong đốt rất mạnh, ta phải đưa đến bệnh viện cấp cứu ngay.

RÍT CẦN VÀ THUỐC DÂN GIAN

Khi bị rít cần, sẽ bị sưng nhức, rất khó chịu. ta nên làm như sau:

.lấy hạt quất (tắc) giã nhỏ, đắp vào vết cần.

.lấy bạc hà hay lá rau sam, giã đắp vào vết cần.

.nhai nhỏ một tép tỏi, đắp vào chỗ bị cần.

.hơ vào ngọn lửa hay đèn, cho thật nóng chỗ bị cần

(báo KHPT số 240)

BỊ PHỎNG

trong sinh hoạt hằng ngày, do vô ý, ta thường bị phỏng. Nhưng nguyên nhân phỏng thường nhất là:

+ phỏng do nhiệt

+ phỏng do hoá chất

+ phỏng do điện giật

1:/ phỏng do nhiệt

thường gặp nhiều nhất trong trường hợp bị phỏng

khi bị phỏng sức do nhiệt, phải nhanh chóng cách ly nguồn nhiệt (vượt nhanh khỏi đám cháy, dập lửa, cởi bỏ quần áo bị cháy hay ngâm nước sôi...) xử trí tổn thương phỏng nặng bằng cách ngâm nước sạch để giảm đau, dự phòng choáng và làm cho vết thương không nặng thêm. ngâm nước lạnh còn làm cho nhiệt độ chỗ bị phỏng hạ thấp nhanh giảm viêm nề, hạn chế thoát dịch huyết tương. cần ngâm ngay sau khi phỏng càng sớm càng tốt. sau đó băng ép vừa mức vùng bị phỏng để hạn chế sự phát triển của nốt phỏng. xử trí song cần chuyển ngay đến cơ sở y tế nơi gần nhất (chuyên khoa phỏng) để điều trị

nếu phỏng nhẹ, chỉ cần bôi một lớp Vaseline và đắp một miếng Comprese (con rết) vào là đủ. Giảm dị hơn là lấy nước xà phòng đặc, thoa lên chỗ bị phỏng

2. phỏng do hoá chất;

a/ do acid: phải cởi ngay đồ có dính acid và dùng nhiều nước lạnh để dội hoặc ngâm vùng bị phỏng từ 15-20 phút. sau đó dùng natri bicarbonat 10-20% nước xà phòng, kem đánh răng... thoa lên chỗ phỏng.

Nếu uống phải acid thì súc miệng bằng natri bicarbonat 5% (không nên uống). sau đó uống lòng trắng trứng gà, số lượng tùy theo lượng acid uống vào nhiều hay ít, đoạn chuyển đi bệnh viện ngay.

b/ do chất kiềm (baz):

như vôi tôi, sút... phải rửa hoặc ngâm nước lạnh vùng bị phỏng, sau đó dùng các dung dịch sau để rửa:

acid acetic 6%, amon clorua 5%, acid boric 3%, nước dấm, nước chanh, nước đường...

đắp gạc tẩm một trong các dung dịch trên và chuyển ngay tới bệnh viện.

C/ do phospho trắng:

Rửa, dội nhiều nước lạnh. rửa bằng các dung dịch: sulfat đồng 3-5% hoặc nitrat bạc 0.5%.

Gắp các mảnh phosphor còn lại vết bỏng. Sau đó dùng dung dịch natri bicarbonat 3-5% băng lại và chuyển đến bệnh viện. không được dùng các loại thuốc mỡ.

3. phỏng do điện giật:

cấp cứu theo mục “ xử trí khi gặp điện giật “. Và xử trí như phỏng nhiệt.

NGỘ ĐỘC

DO NẤM ĐỘC

Hiện tượng: đổ mồ hôi, đi cầu ra máu, vàng da.

Cấp cứu: làm cho nôn cho ra hếtđạo cho uống một trong những bài thuốc sau:

- một chỉ hay nấm hương 40gr, đậu xanh 100gr, sắc đặc cho uống.
- Bạch chỉ 40gr.cam thảo 20gr sắc lấy nước uống.
- Lá khoai lang sống 100gr giã lấy nước cốt cho uống.

Sau khi bệnh nhân đã ổn định sẽ cho ăn cháo đậu xanh và uống nước mía. Không cho ăn cơm.

NGỘ ĐỘC THUỐC RẦY(vofatox, wolfatox, thiofot, prathion)

- gây tử vong cao(thuốc có chất P)
- thuốc thấm nhanh qua da, niêm mạc khi bị tiếp xúc thuốc rầy.

a/triệu chứng:

- nhẹ: vài giờ sau sẽ: nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn, ói mửa, chảy nước miếng nhiều, toát mồ hôi, chân tay như kiến bò.

- Nặng: vật vã, mửa , ỉa chảy, bả thịt run, mạch chậm, tím tái , khó thở đến hôn mê.
- Thực tế: (cần cứu 3 yếu tố)

1.Có tiếp xúc thuốc rầy1 vài giờ trước

2.có chảy nước miếng, bọt

4. tăng tiết mồ hôi, đồng tử co.

b) xử trí:

nguyên tắc: càng nhanh càng có kết quả.

- đặt nạn nhân nằm ngửa đầu thấp ngay
- làm cho ói, nôn, móc họng, ngoáy cổ bằng lông gà, uống mủn thối)
- uống là bình bát, măng cầu xiêm, uống thang hạt , lòng trắng trứng gà...
- thuốc rầy có tiếp xúc qua da, rửa ngay da bằng nước xà bông.

Nếu có chuyên môn:

- giảm độc ngay bằng: atropin liều cao(nho82 y tế làm gấp) ¼ mg từ 1-4 ống cách nhau 2 giờ một lần.

- Nếu nặng tiêm vào mạch máu 2-3mg(từ 15-30 phút một lần)

- Tiêm giảm độc cho đến khi đồng tử trở lại bình thường mới thôi(chú ý: đừng để đồng tử giãn to thì ngộ độc atropin quá liều)

- Chở ngay đến bệnh viện gần nhất

c) cách phòng:

- khi xịt thuốc có bảo hiểm như: bao tay, mạng miệng, mũi, đứng tên gió...
- không dùng thuốc rầy xúc ghẻ
- chai lọ đựng thuốc cất kỹ, cao(tránh trẻ em sử dụng)
- không đựng thức uống trong chai đã đựng thuốc rầy.

NGỘ ĐỘC CHẤT CLOR (HỮU CƠ); THUỐC DDT(666) DÙNG DIỆT MUỖI CỦA BỆNH SỐT RÉT.

a) triệu chứng:

- nôn mửa , đau bụng , nhức đầu,chóng mặt, tim đập nhanh, đau ngực, ho , chảy nước mắt

b) xử trí:

- gây nôn mửa, rửa bao tử(parapine)
- tiêm sinh tố C, canxi mạch máu
- da tắm rửa sa von

chú ý: không cho uống sữa bò

DO CÁ NÓC

Hiện tượng: au 30 phút tê môi, tê lưỡi, râm ran đầu ngón tay, ngón chân , nôn mửa, choáng váng , đau đốn, khó chịu ở trán và tròn ng mắt. Tay chân tê liệt, da tím, nhiệt độ và huyết áp giảm. Trong vòng 2 giờ, nếu không cứu chữa, nạn nhân sẽ cứng hàm rồi đi vào hôn mê và chết.(tỷ lệ tử vong là 60%)

Cấp cứu:

- để nạn nhân nằm ngửa, đắp muối đầy thân, chườm mặt.
- Nướng chín trái bông vsãi rồi sắc nước cho uống.
- Pha một lít nước tro thực vật(than củi) để lãng cho uống.
- Giã nát rễ rau muống, vắt nước(cho thêm muối) uống

Sau đó chuyển đến bệnh viện theo dõi điều trị.

SAI KHỚP XƯƠNG

Trong khi đùa nghịch, chơi những trò chơi dùng sức, té, hay, va chạm mạnh ta có thể bị sai khớp xương.

Khi bị sai khớp, xương chỗ bị đau là nơi khớp xương.có khi sai khớp bị biến dạng nhận ra rất rõ, có khi rất khó nhận , có khi vẫn cử động được nhưng rất đau. Nếu không phải chuyên môn , chúng ta đừng “tài khôn” tìm cách sửa lại. Chỉ nên chườm nước ấm, hay nẹp cố định(nếu cần)rồi chở đi bệnh viện.

BONG GÂN

Nếu chỗ bị thương hơi bị bầm và không biến dạng, cử động được nhưng hơi đau, đó là do bong gân. Ta đắp nước lạnh hoặc nước đá và xoa bóp dầu nóng, hoặc chườm bằng muối rang nóng.

TAI NẠN GIAO THÔNG

Đây là trườ«ng hợp chúng ta thường gặp trong cuộc sống hiện tại cho nên ta phải biết xử trí như thế nào.

Trước tiên phải cử người báo cảnh sát giao thông và bệnh viện, nhớ báo chi tiết rõ ràng: địa điểm đường phố, ngã tư gần nhất và số người bị nạn.

Tiếp theo là cử người điều khiển giao thông chung quanh hiện trường để xe cộ không bị ùn tắc .

Chỉ băng bó, cầm máu, giữ ấm, và động viên tinh thần họ.

Không được xê dịch nạn nhân nếu có điều gì nguy hiểm đến tính mạng họ ngay tức khắc(xe bốc cháy, sắp rơi xuống vực),việc xê dịch nạn nhân nên giành cho người giới chức có thẩm quyền.

SỐ ĐIỆN THOẠI CẤP CỨU TẠI SÀI GÒN

- | | | |
|---|----------------------------|---------|
| - | trung tâm cấp cứu sài gòn: | 115 |
| - | quận 1 | 8290898 |
| - | quận 3 | 8299684 |
| - | quận 4 | 8445654 |
| - | quận 5 | 8291500 |
| - | quận 6 | 8755718 |
| - | quận 8 | 8550221 |
| - | quận 10 | 8556365 |
| - | quận bình thanh | 8443958 |
| - | quận gò vấp | 8945098 |
| - | quận tân bình | 8442771 |
| - | bệnh viện thống nhất | 8642140 |

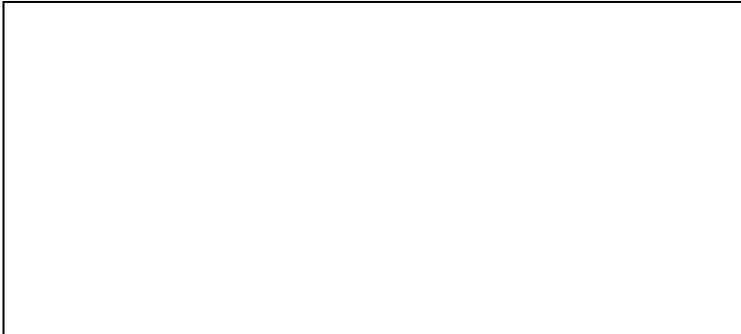
CỨU HOẢ

- | | | |
|---|-------------------|---------|
| - | Cứu hoả thành phố | 114 |
| - | Quận 1 | 0390368 |
| - | Quận 3 | 8441349 |

- Quận 4 8729343
- Quận 5 và 8 8554862
- Quận 6 và huyện bình chánh 8553034
- Quận gò vấp 8945980
- Quận bình thanh và phú nhuận 8440034
- Huyện hóc môn 8911294
- Huyện nhà bè 8738587
- Huyện thủ đức 8965915

BỆNH VIỆN

- An bình 146 an bình,Q5 8351327
- Chợ rẫy 201 nguyễn chí thanh-q5 85558074
- Điện biên phủ 280 điện biên phủ-q3 8223666
- Nhân dân gia định 1 nơ trang long-q.bình thanh 8446194
- Nhi đồng 1 2 sư vạn hạnh- q10 8353255
- Nhi đồng 2 14 lý tự trọng -q1 8298385
- Nguyễn trãi 314 nguyễn trãi- q5 8255020
- Nguyễn tri phương 468 nguyễn tri phương-q 58354332
- Hùng vương 128 hùng vương- q5 8558582
- Sài gòn 125 lê lợi- q1 8297704
- Tổng nhất 1 lý thường kiệt-q10 8640261
- Trưng vương 266 lý thường kiệt -q10 8650687
- Phạm ngọc thạch 120 hùng vương -q5 8551746
- Trần hưng đạo 929 trần hưng đạo-q5 8350791
- Quân y 175 778 nguyễn kiệmq.gò vấp 8945731
- Bình dân 371 điện biên phủ-q3 8394747



CHÚ Ý: Một HDS phải có trong sổ tay của mình một số địa chỉ và số điện thoại của các bệnh viện hay trung tâm cấp cứu tại khu vực mình ở và các vùng lân cận.

DI CHUYỂN NẠN NHÂN



Không thể cầu thả trong việc di chuyển nạn nhân, nhất là người đó đang bị thương nặng. Chuyên chở không đúng cách có thể gây nhiều hậu quả nghiêm trọng dẫn đến tử vong.

- Có những trường hợp ta phải đợi y bác sĩ và xe cứu thương như gãy cột sống, vỡ sọ...
- Trước khi di chuyển nạn nhân ta phải sơ cấp cứu như: băng bó, sát trùng, cầm máu, cố định xương gãy...

- Dùng các kiểu chuyên chở với từng loại vết thương , phân tích để chọn phương tiện tốt nhất.
- Trừ một vài trường hợp phải để ngời, còn lại phải để nạn nhân nằm trên cáng khi di chuyển.
- Trong tất cả trường hợp gãy xương, hay nghi ngờ gãy xương phải tậhn trọng khi xê dịch nạn nhân
- Trong trường hợp bị thương nặng đầu, hãy để nạn nhân nằm nghiêng.

BĂNG CA (CÁNG)

Muốn di chuyển nạn nhân được an toàn, trong hầu hết tất cả các trường hợp ta phải dùng cáng. Mà không phải lúc nào cáng cũng có sẵn, cho nên chúng ta phải biết cách tự chế ra những vật liệu tự có nhất là với gậy cá nhân.

Sau đây là hình ảnh một số băng ca tự chế:

Cáng bằng áo
Cáng bằng bao
Cáng bằng khăn
Cáng bằng nệm
Cáng bằng nệm
Cáng bằng dây
Cáng bằng mền

Phương pháp cứu lính cứu hoả
Kiểu tay 2 người

Thế quỳ
Vị trí đặt tay
Dịu nạn nhân
Kiểu tay 4 người

PHÒNG VÀ CHỮA CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG

A- ĐỀ PHÒNG

Trong các cuộc sống hàng ngày, chúng ta nên tập thành thói quen giữ gìn vệ sinh thân thể, vệ sinh ăn ở, sinh hoạt... nhất là những lúc chúng ta đi cắm trại, du lịch , thám hiểm... chúng ta càng cần phải cẩn thận hơn.

1/ GIỮ GÌN VỆ SINH

a) thân thể

- tắm rửa hàng ngày bằng xà phòng
- giặt giữ quần áo, phơi nắng, ủi
- đánh răng, súc miệng trước và sau bữa ăn khi ngủ
- vận động cơ thể, chơi thể thao, thể dục
- cẩn thận khi phải tiếp xúc với nạn nhân.

b) nhà cửa:

- Quét dọn trong ngoài sạch sẽ , sắp xếp thứ tự ngăn nắp.
- Mở nhiều cửa cho ánh nắng vào.
- Bếp núc gọn gàng , sạch sẽ.
- Tiêu diệt muỗi, ruồi, chuột bọ, và những loài có hại.
- Nguồn nước sinh hoạt hợp vệ sinh
- Nhà cầu vệ sinh đúng quy cách.
- Rác rưởi phải được xử lý hàng ngày

2/ ĐỀ PHÒNG CÁC BỆNH ĐƯỜNG RUỘT.

- Rửa tay trước khi ăn, dùng bốc thức ăn bằng tay bần.
- Uống nước đã được đun sôi hoặc khử trùng.
- Dùng ăn củ hay củ còn sống.
- Dùng ăn thức ăn ôi, thiu, để lâu...
- Dùng để ruồi nhặng và côn trùng đậu vào thức ăn.
- Vệ sinh khu vực sinh hoạt

3/ PHÒNG NHIỆT

- Dùng làm việc quá sức dưới trời nóng
- Dùng ở trong phòng ngột ngạt, nóng nực quá lâu.
- Dùng ở lâu dưới trời nắng
- Uống oresol hay nước sôi để nguội pha muối(1/2 muỗng cà phê cho một lít nước) khi

ra nhiều mồ hôi

- 4/ **PHÒNG LẠNH**

- sưởi ấm cơ thể mình bằng mọi cách .
- giữ áo quần được khô ráo, nhất là quần áo lót, vớ...
- mặc nhiều quần áo để giữ ấm(có thể dùng giấy báo đệm giữa các lớp áo quần để chống lạnh.
- Giữ cho tay chân không bị tê cóng.
- Không tắm mưa hoặc dầm nước lạnh quá lâu.

B.CHỮA BỆNH

@ CẢM CÚM

Cảm cúm là bệnh thông thường do nhiễm vi rút, có thể gây ra ho, đau họng,sổ mũi, nhức đầu, sốt, đau nhức khớp xương, tiêu chảy nhẹ.....

Cảm cúm thường tự khỏi, không cần dùng thuốc men gì.Nhưng để giảm đau, hạ sốt, đỡ nhức đầu,ta có thể uống aspirin, actaminolphen, paracetamol...

- không nên dùng bất cứ loại kháng sinh nào.
- Uống nhiều nước và nghỉ ngơi
- Không cần thiết phải ăn chế độ đặc biệt. Tuy nhiên, nên uống nước cam và chanh , nước các loại trái cây khác...
- Dùng dầu khuynh diệp để đánh gió dọc sống lưng, cổ, vai, ngực... hoặc nấu một nồi nước xông để xông.
- Nếu cảm cúm kéo dài quá một tuần hoặc nếu bệnh nhân sốt, ho ra đờm đặc, khó thở, đau ngực,thì có thể bị viêm phổi hay viêm phế quản nhất là ở người già và những người có vấn đề về phổi.cần phải uống kháng sinh.

Cảm cúm thường kèm theo viêm họng, không cần phải dùng thuốc gì đặc biệt chỉ cần súc họng bằng nước nóng.

ĐỂ PHÒNG

- Cảm cúm không phải do bị lạnh hay ẩm ướt , mà do lây từ người này cho người khác đã bị cảm cúm, nên phải cẩn thận khi cần tiếp xúc với người bệnh. Phải cách ly với người bệnh.
- Ngủ đầy đủ, ăn cam, cà chua, trái cây có chức vitamin C

NGỆT MŨI –SỔ MŨI

Ngạt mũi hay sổ mũi có thể do cảm lạnh hoặc do dị ứng. Chất nhầy trong mũi nhiều có thể gây viêm tai ở trẻ em hoặc viêm xoang ở người lớn.

Những điều cần làm để chữa ngẹt mũi:

1. ở trẻ em: dùng quả bơm nhỏ hoặc ống tiêm không kim hút chất nhầy trong mũi.
2. ở người lớn: cho một ít nước muối vào lòng bàn tay và hít vào mũi cho chất nhầy loãng ra.
3. xông hít hơi nước nóng hay nước tinh dầu xả, bạc hà... cũng sẽ giúp làm thông mũi.

CUỐN 11

4/ - Người hay bị viêm tai hoặc viêm xoang, khi bị cảm lạnh, nân ngăn chặn bệnh này bằng cách nhỏ vào mũi thuốc giảm xung huyết pheninephrine sau khi hít một ít nước muối.

Cách nhỏ: nghiêng đầu dsang một bên, nhỏ 2-3 giọt vào sâu trong lỗ mũi. Chờ vài ba phút rồi nhỏ bên kia.

Chú ý: không được nhỏ thuốc này (hoặc các loại

tương tự) quá 3 lần một ngày và quá quá 3 ngày, vì thuốc có tác dụng phụ.

Để phòng viêm tai và viêm xoang – lau mũi, dùng xì mũi.

@HO

ho không phải là một bệnh nhưng ho là dấu hiệu của nhiều bệnh khác nhau liên quan đến họng , phổi hoặc phế quản.

Ho là phản ứng của cơ thể để đẩy đờm và các mầm bệnh từ họng hay phổi ra ngoài, làm cho hệ thống thở được sạch. Vì vậy , khi ho có đờm, dùng thuốc giảm ho mà phải làm mọi cách cho loãng đờm.

Để làm loãng đờm:

Xông nước sôi với lá bạc hà hay khuynh diệp , hít mạnh

Uống potassium iodide(kali iodua)

- Uống nhiều nước.

2. Ho Khan Và Các Loại Ho Khác

Pha hỗn hợp xirô theo cách: 1 phần mật ong + 1 phần nước chanh + 1 phần rượu. Cứ 2-3 giờ uống một muỗng cà phê. Đối với trẻ em hoặc người khó thở thì không cho rượu.

3. Ho khan nặng làm cho không ngủ được:

- Uống xi rô với codeine hoặc aspirin với codeine(nếu có nhiều đờm hoặc thở rít, không dùng codeine)

4. Tìm xem bệnh gì gây ra ho như: Cảm lạnh, viêm phế quản, suyễn, sởi, viêm phổi, bạch hầu, ho gà, lao... thì chữa bệnh đó. Nếu ho kéo dài, ho ra máu, có đờm thối, sút cân , khó thở... cần khám bác sĩ.

PHONG ĐÒN GÁNH(UỐN VÁN)

Nguyên nhân:

- Do vi trùng ở phân người hay phân súc vật truyền qua vết thương vào người.

- Những vết thương sâu và bẩn

- Vết thương do súc vật cắn

- Vết thương do đạn bắn hay dao đâm

- Xâu lỗ tai bằng kim bẩn

- Cắt dây rốn không kỹ(ở trẻ sơ sinh)

Triệu chứng:

- Vết thương bị nhiễm trùng(đôi khi không tìm thấy vết thương)

- Nuốt khó, cứng hàm rồi cứng các cơ cổ và các nơi khác.

- Nếu nặng tới nạn nhân thì có cơn co cứng như thế này.

Uốn ván hay như sau:

Tìm phản xạ đầu gối:

- Để nạn nhân ngồi, chân thẳng tự do, dùng khớp ngón tay gõ vào khớp gối. Ngay dưới xương bánh chè. Nếu cẳng chân nảy mạnh, bật lên cao, đó là dấu hiệu của một trong những bệnh uốn ván, viêm màng não, ngộ độc...

- Nếu cẳng chân ít phản xạ, nảy nhẹ là bình thường.

có thể gây nên cơn co cứng.

chứng đầu tiên của uốn ván. Nếu nghi

Xử trí:

- Cố gắng tìm xem để phát hiện vết thương hoặc vết loét bị nhiễm trùng(thường có mủ), mở vết thương và rửa sạch.
- Chưng nào mà bệnh nhân còn lú lẫn được, cho ăn thức ăn lỏng, ăn nhiều lần, mỗi lần một ít.
- Tránh tiếng động và ánh sáng, di chuyển càng ít càng tốt.
- Dùng một ống cao su nối với kim tiêm hút các chất nhầy ở mũi, họng. Như vậy giúp bệnh nhân dễ thở.
- Chỉ có bệnh viện mới có đủ điều kiện chăm sóc bệnh nhân

ĐỀ PHÒNG

Ngay cả những bệnh viện tốt nhất, thì 50% bệnh nhân uốn ván cũng bị chết. Phòng bệnh uốn ván dễ hơn chữa bệnh.

Tiêm chủng:

Đây là cách đề phòng uốn ván bảo đảm nhất. Cả người lớn lẫn trẻ em đều phải tiêm chủng. Khi bị vết thương, đặc biệt là vết thương sâu và bẩn, cần phải rửa thật sạch và chăm sóc đúng cách

TÚI CỨU THƯƠNG

Trong gia đình hay đơn vị sinh hoạt, nhất là khi đi trại, thám du, dã ngoại... cần phải có túi cứu thương. Túi cứu thương phải được giữ gìn cẩn thận, treo ở nơi cao để trẻ em không với tới,. Thuốc được đựng trong hộp hay chai lọ, có dán nhãn đáng hoàng, ghi rõ tên thuốc, chủ trị, cách dùng, bổ sung ngay sau mỗi lần dùng.

Thông thường, một túi cứu thương hay tủ thuốc gia đình cần phải có những thứ sau:

- Một chai petadin(polyvidone iodine) sát trùng vết thương)
- Một chai oxy già
- Một chai thuốc đỏ
- Một chai cồn
- Một chai amoniac
- Bột sulfamid hay bột pheniciline
- Kéo, kẹp, kim...
- Ống tiêm +kiềm
- Thuốc chống sốt, giảm đau(panalgon, cetamol, aspirin...)
- Thuốc đau bụng(ganidan, parnegorique...)
- Thuốc chống sốt rét(chloroquine,fansidar...)
- Thuốc kháng sinh(ampicilline, tetraciline...)
- Túi chữa rắn cắn(snake bite kit)
- Rượu hội, viên hội(chữa rắn cắn)
- Các loại băng(băng vải băng thun, băng tam giác...)
- Băng keo, băng dán cá nhân..
- Bông gòn thấm nước, gạc,compresse
-

HỘP CẤP CỨU

Ngoài ra, các HDS nên tập tành thói quen, lúc nào cũng mang trong người một hộp nhỏ bằng thuốc lá, trong đó đựng: chai thuốc đỏ, cuộn băng vải, băng dán cá nhân, chai dầu gió, thuốc cầm máu, thuốc aspirin, bông gòn, kéo, lưỡi lam...

(xin các bạn đọc thêm cuốn” CẤP CỨU KHI XA THẦY THUỐC”. Soạn chung với bác sĩ TRẦN THANH LONG)

PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÓ

Mục đích:

Chữa trị các chứng bệnh như: trúng gió, cảm nắng, cảm lạnh, ói mửa, tiêu chảy, đau nhức, mệt mỏi...

Kỹ thuật:

Đánh nóng từ một chỗ rồi loang dần theo hệ thần kinh như là gáy, đầu, ngang hai vai: trị sổ mũi, làm cổ họng giảm bớt buồn nôn.

Đánh gió giữa khoảng sống lưng, có tác dụng làm giảm đau bao tử, từ lưng quần xuống xương khu thì bớt đau bụng, ỉa chảy, từ lưng quần xuống hậu môn giảm đau bụng quặn.

Đánh gió trẻ em có tác dụng hơn người lớn,

Áp dụng cho trẻ có triệu chứng: uốn éo khó chịu, chân tay lạnh, khó chịu, mất ngủ, khó tiêu, đau bụng, khóc dai dẳng hàng giờ, toát mồ hôi lạnh.

Đánh gió ở lưng quần thì ổn định thần kinh cho trẻ (đánh từ 5 – 7 phút)

PHƯƠNG PHÁP

Chỗ đánh gió: thoáng mát nhưng không lộng gió.

Tư thế: nằm sấp, vén áo không cần cởi.

Dụng cụ: dầu cù là, dầu nóng, nhát gừng.

Cách đánh: Lúc đầu là nhẹ trên mặt da rồi mạnh dần, (không nên làm đau) xoa nhẹ mặt lưng và hai bên sống lưng, và theo từng kẽ sườn, song cuốn hai vai và bắp thịt hai bên sườn sống, bầm bầm dài theo sườn sống, cuối cùng xoa nhẹ khắp lưng từ 5-10 phút (trung bình là 10 phút ít hơn ít có kết quả) nếu đánh lâu hơn thì cũng tốt

LƯU Ý:

Người đánh gió nên nhớ rằng: phương pháp đánh gió để chữa các chứng bệnh phải đổ mồ hôi người bệnh mới khỏi được.

Nên dùng gừng đánh gió hơn là dùng dầu cù là hay dầu nóng, gừng cắt mặt giáp thớ (cắt ngang) để nước gừng thấm vào da, gừng gây nóng dịu, sâu, kéo dài.

Dầu nóng thì nên dùng tinh dầu bạc hà

Sau khi đánh gió xong nên uống thêm thuốc thích hợp với chứng bệnh, uống đúng liều lượng với một ly nước giải cam.

Tủ thuốc gia đình

Trước đây, băng thương thường được làm bằng miếng lớn đựng trong bọc nilon, nhưng hiện nay trên thị trường đã có rất nhiều các sản phẩm băng y tế tiện lợi, phần miếng nhỏ, tiện để chỉ rửa vết thương tiện lợi hơn cho người sử dụng.

Với thuốc cho các bệnh thương thường để đơn giản và tiện lợi hơn, bạn có thể trang bị tủ thuốc gia đình của công ty dược Hậu Giang. Tủ thuốc này đã bao gồm đầy đủ một số thuốc thương dụng như cầm máu, sổ mũi, tiêu chảy, ỉa chảy...

Một loại sản phẩm khác là tủ lạnh. Trong trường hợp bị sốt, chấn thương, trật khớp, chảy máu cam... với tủ lạnh có sẵn trong nhà, bạn có thể bỏ túi vào tủ lạnh hoặc thùng đá, túi sẽ bắt nhiệt nhanh chóng trong vũng vì vậy có thể đem ra sử dụng. Ngoài ra, thị trường còn có miếng dán lạnh hạ sốt như hiệu Kool Patch, giúp hạ sốt nhanh và tránh co giật...

Ngồi kẹp nhiệt độ là một dụng cụ phổ biến thì hiện nay, các loại thiết bị y tế để tự chăm sóc sức khỏe đang cho hộ gia đình cũng có khá nhiều mẫu mã và hiệu. Dành cho những người bị tiểu đường, huyết áp cao có loại máy thử lượng đường trong máu của hãng Bayer (Đức), dùng để kiểm soát nồng độ đường trong máu cho người bệnh. Máy đo huyết áp và nhịp tim cũng có nhiều loại, có loại chỉ hiện lên màn hình chỉ số về nhịp tim, huyết áp của người bệnh; có những loại ngồi có chỉ số, còn có đèn báo tín hiệu. Nếu huyết áp cao sẽ hiện lên màu đỏ, bình thường là màu vàng và thấp là màu xanh.

Loại máy đo nhiệt độ bằng tia hồng ngoại của hai hãng hiệu Omron và Microlife, ngồi chỉ số về nhiệt độ còn có chương báo sốt.

Định cho những người mắc bệnh hen suyễn cỡ loại máy xông hơi nhãn hiệu Omron, cho phép xông hơi không cần giữ tay. Những người béo phì cỡ loại máy cỡ chức năng đo lượng mỡ và tỷ lệ mỡ trong cơ thể, dùng phương thức trở kháng sinh điện nên không gây cảm giác đau và cho kết quả trong thời gian rất ngắn.

Sử dụng hiệu quả và bảo quản tốt tủ thuốc gia đình

- Thuốc vẫn rời nên bỏ vào lọ, ghi nhãn, tên thuốc, hàm lượng, hạn dùng.
- Thuốc người lớn và trẻ em để riêng.
- Thuốc uống theo toa cần để riêng
- Thuốc nhỏ mắt, khi đã khai ra không nên dùng quá 15 ngày. Thuốc vẫn rời không nên để quá 3 tháng đã cận hạn dùng.
- Không để tủ thuốc ở nơi có ánh nắng mặt trời chiếu vào.
- Nếu trong nhà có trẻ em hay nghịch phải thì nên có thêm khóa.
- Sau 3 tháng nên kiểm tra định kỳ và loại bỏ các loại thuốc: thuốc quá hạn dùng, thuốc lẻ, thuốc không nhãn hiệu, không rõ hàm lượng, thuốc đã biến tính.