



TÀI LIỆU HUẤN LUYỆN

CÁC TÌNH HUỐNG SƠ CẤP CỨU

ST T	Tình Huống	Cách Xử Lý
1.	Cầm máu	<p>Nếu đứt tĩnh mạch, động mạch nhỏ hay mao mạch lượng máu ít, trường hợp này ta che cần băng ép là đủ.</p> <p>Nếu đứt động mạch quan trọng, chúng ta phải nhanh chóng sử dụng một trong những biện pháp sau: Ấn chặt vào vết thương, nâng cao lên; Ấn chặn động mạch; Buộc ga rô.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ấn chặt vết thương: Dùng một khăn sạch ấn chặt vào vết thương. Giữ chặt cho đến khi máu ngừng chảy, nếu chưa cầm được thì hãy giờ phần bị thương lên cao, càng cao càng tốt, nếu cần thì buộc thêm ga rô. - Ấn chặn động mạch: Dùng ngón tay, nắm tay, ấn mạnh vào động mạch ở khoảng cách giữa vết thương và tim. Dưới đây là những điểm Ấn chặn động mạch và buộc ga rô với các vị trí sau: <ul style="list-style-type: none"> + Ấn động mạch cảnh ở cổ: để cầm máu vùng đầu, ta dùng ngón tay cái phải, nếu vết thương bên trái (và ngược lại), Ấn từ trước ra sau, phía ngoài khí quản. Các ngón tay khác tựa sau cổ. Làm như thế động mạch bị nén vào xương cổ, làm ngừng chảy máu mà không cản trở sự hô hấp của nạn nhân. + Ấn chặn động mạch dưới xương đòn : dùng để cầm máu vùng nách và cánh tay. Dùng ngón tay cái trái nếu vết thương bên phải (và ngược lại) Ấn từ trên xuống chỗ trũng phía sau xương đòn và cổ. <p>Các ngón tay kia tựa sau vai.</p> <ul style="list-style-type: none"> + Ấn động mạch nách: để cầm máu vùng cánh tay trở xuống, có hai phương pháp: Dùng hai ngón tay cái Ấn vào hõm nách, những ngón kia tựa ở vai. Dùng hai ngón tay cái tựa sau vai, những ngón tay còn lại bóp mạnh vào hõm nách. + Ấn chặn động mạch ở cánh tay trong: để cầm máu từ vùng cẳng tay trở xuống, có hai cách: Dùng ngón cái tay phải Ấn vào điểm giữa mặt trong cánh tay, nếu vết thương ở tay phải và ngược lại. Các ngón tay khác tựa ngoài cánh tay. <p>Dùng ngón tay cái tựa phía sau, các ngón khác bóp mạnh phía trong cánh tay.</p>
2.	Cố định xương gãy	<ul style="list-style-type: none"> - Gãy xương bàn tay hoặc khớp cổ tay: Đặt một cuộn băng hoặc một cuộn vải vào lòng bàn tay ở tư thế sấp (không sửa nắm bàn tay). Sau đó đặt một nẹp cây từ bàn tay đến quá cổ tay (hơi thừa ở đầu bàn tay), rồi dùng băng cố định bàn tay, cẳng tay vào nẹp, dùng băng để treo cẳng tay. - Gãy xương cẳng tay: Chúng ta tạm kéo cho thẳng, dùng nẹp ép hai bên theo chiều dài xương, dùng băng, dây, khăn quàng... cột lại để cố định xương gãy. Sau đó treo tay bằng băng cuộn thường hoặc băng tam giác. - Gãy xương chân: Khi bị gãy xương cẳng chân, chúng ta cũng xử lý như gãy xương cẳng tay. Đặt nẹp đã được bọc êm ở hai bên chân. Chêm độn vải,

		<p>bông gòn vào rồi sau đó dùng băng buộc lại.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gãy xương cánh tay: đặt hai nẹp ở mặt trong và mặt ngoài của cánh tay. Cố định nẹp bằng dây hoặc băng tam giác. Sau đó dùng băng treo căng tay vuông góc 90 độ với cánh tay. - Gãy xương đùi: Ta lấy hai khúc cây hay hai mảnh ván dài, ép sát hai bên chân suốt từ gót chân cho tới háng, rồi dùng dây khăn quàng, khăn tay hay băng... buộc lại. Nếu gãy phần trên của đùi, tốt nhất là nên bó nẹp toàn thân của nạn nhân. Với xương đùi, trước khi đung vào vết thương ta nên tiêm thuốc giảm đau, nếu không dễ gây cho nạn nhân bị choáng nặng do quá đau và có thể dẫn đến tử vong. - Gãy xương đòn (xương quai xanh): Nếu thấy hai vai bị sụp xuống, không thể tự nhấc lên cao được, trong trường hợp này, chúng ta băng hai vai kiểu số 8, hai vòng số 8 bắt chéo nhau sau lưng.
3.	Các trường hợp đặc biệt	<ul style="list-style-type: none"> - Gãy xương sống: Nếu một nạn nhân sau tai nạn, bị ngã mà nằm bất động hoặc kêu đau ở cổ và lưng. Ta thử bảo họ cử động chân tay, nếu họ mất cảm giác, trường hợp này chúng ta không thể đỡ nạn nhân ngồi dậy, không khiêng nạn nhân bằng cách nâng đầu gối hay xốc hai bên nách, vì như thế có thể làm cho họ bị chấn thương tủy sống mà biến chứng của nó có thể làm nạn nhân bị bại liệt suốt đời. Muốn di chuyển nạn nhân, chúng ta phải dùng tấm ván lườn nhẹ dưới lưng nạn nhân bằng cách: đỡ nhẹ lưng nạn nhân hơi nghiêng về một phía đủ để lườn tấm ván vào và lúc nào cũng phải giữ lưng nạn nhân cho thẳng. - Vỡ xương chậu: trường hợp này rất nặng, có thể gây mất máu nhiều. Việc cấp cứu di chuyển cũng giống như trường hợp gãy xương sống: Đặt nạn nhân nằm ngửa trên cáng cứng, chi dưới ở tư thế "con ếch nằm ngửa". Sau đó, dùng gối hay mền cuộn lại, chêm dọc theo xương chậu. Giữa hai khớp gối, đặt một gối đệm bằng chăn hay bằng áo quần cuộn lại. Rồi sau đó buộc nạn nhân vào cáng cứng.
4.	Hỏa hoạn	<p>Khi gặp hỏa hoạn, nếu muốn xông vào đám cháy chúng ta phải bịt mũi và miệng bằng khăn ướt, tẩm ướt quần áo, đi nẹp sát vào tường, hoặc bò càng sát sàn nhà càng tốt, để tránh khói và hơi nóng(vì khói và hơi nóng có khuynh hướng bốc cao). Trường hợp có người bị thương hay bất tỉnh muốn di chuyển họ ra khỏi căn nhà đang bị cháy chúng ta có thể dùng một trong các phương pháp sau :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bò và kéo nạn nhân : Đặt nạn nhân nằm ngửa, cột hai tay nạn nhân bằng khăn quàng ở chỗ cùi tay, choàng vòng tay của nạn nhân qua cổ của mình, rồi vừa bò vừa kéo nạn nhân ra khỏi đám cháy. - Vác "địu" nạn nhân ra khỏi đám cháy : Cũng cột tay nạn nhân lại như trên, sau đó ta chui đầu và một tay vòng qua tay nạn nhân, dùng vai chịu sức nặng của nạn nhân mà vác nạn nhân chạy ra khỏi đám cháy. <p>Lưu ý : Khi quần áo của nạn nhân bị cháy, hãy lăn họ trên đất, dùng mền hoặc thảm trải nhà quấn họ lại để làm tắt ngọn lửa, có thể dùng bao bố, áo vest ,... phủ ngay lên người nạn nhân. Không được dùng nước tạt vào những đám cháy do xăng, dầu hôi gây nên. Chỉ nên dập tắt bằng cát, chăn ướt hoặc bình chữa lửa chuyên dùng.</p>
5.	Cứu	Để cứu người chết đuối, chúng ta có 3 giai đoạn : Vớt người; Xóc nước-hô

	người chết đuối	<p>hấp nhân tạo; Ủ ấm - chống choáng.</p> <p>1. Vớt người :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nếu nạn nhân còn tỉnh và gần bờ : Có thể làm trong các cách sau : Trước hết đưa một cây sào dài cho nạn nhân nắm, ta quăng phao hoặc vật nhẹ và nổi cho nạn nhân nắm được, ném dây cột vật nổi, hoặc nắm tay nhau thành một dây chuyền, người trong bờ bám vào gốc cây, hay một điểm chịu chắc chắn nào đó, người ngoài cùng nắm tay nạn nhân. - Nếu nạn nhân còn tỉnh mà xa bờ : Nếu chúng ta biết bơi, trước khi xuống nước, ta nên trang bị cho mình một phao cứu hộ(nếu có thể được), hoặc một sợi dây thật dài để người trên bờ có thể cầm một đầu, đầu kia ta buộc vào người(và chừa ra một đoạn dài khoảng 2-3 mét). Khi bơi gần đến nạn nhân ta dùng đầu dây chừa ra, làm một nút thông lọng cột vào tay hay mình nạn nhân rồi kéo nạn nhân vào bờ. Chú ý , khi bơi gần đến nạn nhân, hãy lặn xuống vòng ra phía sau lưng nạn nhân, cầm hai chân họ đẩy trời lên và bơi vào bờ(vì trong cơn hoảng loạn, nạn nhân thường ôm cứng bất cứ vật gì trong tay kể cả người cứu mình nếu không biết cách xử trí chúng ta sẽ chết chìm cùng họ). - Nếu nạn nhân bất tỉnh : Để nạn nhân nằm ngửa, một tay nắm tóc, một tay bơi hay một tay nắm cổ áo một tay bơi. Nếu nằm sấp thì một tay nâng cằm, một tay bơi, từ từ đưa nạn nhân vào bờ. <p>2. Xóc nước - Hô hấp nhân tạo : Khi chúng ta đưa được nạn nhân vào bờ mà nạn nhân đã bị bất tỉnh, thì hãy xem thử họ có còn thở hay không. Nếu như họ còn thở thì chỉ cần xóc nước. Nếu hết thở thì làm hô hấp nhân tạo ngay. Muốn xóc nước thì ta làm như sau : Đưa nạn nhân lên cao rồi xóc vài cái cho nước trào ra, dùng tay móc những vật lạ mà họ đã nuốt phải ra khỏi miệng để tránh bị nghẹn đường hô hấp.</p> <p>3. Ủ ấm - Chống choáng : Khi nạn nhân vào bờ mà còn tỉnh táo, hoặc sau khi xóc nước và làm hô hấp nhân tạo, nạn nhân đã tỉnh lại, hãy thay quần áo khô cho họ, dùng chăn để ủ ấm và cho họ uống trà nóng hay cà phê nóng.</p>
6.	Hô hấp nhân tạo	<p>1. Phương pháp thổi ngạt miệng qua miệng :</p> <p>a. Cách xử trí: Đặt nạn nhân ở nơi thoáng mát, nới lỏng quần áo, dây nịt, cà vạt ... Nếu có thể thì đặt nạn nhân nằm ngửa trên một mô đất cao, hay bàn ghế, giường ... để chúng ta đỡ cúi gập người khi thao tác. Nếu trong miệng và cổ họng nạn nhân có vướng vật gì, hãy VẮN vải vào đầu ngón tay và móc sạch ra, sau đó lau miệng nạn nhân cho sạch.</p> <p>b. Phương pháp thao tác : Kéo đầu nạn nhân ngửa về phía sau, kéo hoặc đẩy hàm dưới để cho miệng nạn nhân mở ra. Sau đó dùng bàn tay vừa đẩy trán nạn nhân vừa bịt mũi họ lại bằng ngón trỏ và ngón giữa. Bàn tay kia dùng banh hàm nạn nhân và kéo miệng cho mở ra. Sau đó cần hít vào đầy lồng ngực, đoan há miệng rộng rồi áp sát vào miệng nạn nhân. Thổi hơi thật mạnh cho đến khi thấy lồng ngực của nạn nhân phồng lên, mấy hơi đầu cần thổi thật mạnh. Sau đó nghiêng đầu lắng tai nghe hơi thổi trở ra. Lặp lại động tác trên với nhịp độ 12 lần trong một phút đối với người lớn và 20 lần một phút đối với trẻ em.</p> <p>2. Phương pháp thổi ngạt và xoa bóp tim :</p> <p>Ta quỳ cạnh nạn nhân, hai tay thẳng, hai bàn tay chồng lên nhau đặt lên</p>

		lồng ngực nơi xương ức nạn nhân. Đè tay ép lồng ngực nạn nhân xuống rồi từ từ buông ra, làm theo chu kỳ : khoảng thời gian từ 14 - 15 giây, chúng ta ép ngực nạn nhân khoảng 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.
7.	Rắn cắn	<p>Khi bị rắn độc cắn, hãy bình tĩnh càng ít cử động càng tốt, nếu bị rắn cắn ở chân thì không nên đi lại nhiều.</p> <p>Áp dụng 5 giai đoạn trong " Phương pháp cấp cứu người bị rắn cắn" của trại Đồng Tâm như sau :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Đặt garrot cách phía trên vết cắn từ 3-5cm. Để khoảng một giờ thì tháo ra khoảng một phút. 2. Tẩy nọc tại chỗ bằng nước (nước xà phòng, nước có chất chua, chất chát,..) 3. Rửa rộng 2 hình chữ thập tại vết cắn. 4. Hút máu độc ra ngoài bằng cách nặn tay, dùng ống giác hơi, ống giác cao su, hoặc dùng miệng (nếu không bị trầy xước, sâu răng,..) 5. -Tiêm huyết thanh kháng nọc : Khi sử dụng cần phải tuân thủ những lời hướng dẫn kèm theo. <p>- Cho uống "rượu hội": cho nạn nhân uống "rượu hội" và "viên hội". Rượu hội thì cứ mỗi giờ uống một chung. Viên hội thì viên đầu cho nạn nhân nhai ra, xác đắp lên vết cắn và ngày uống hai lần, mỗi lần uống 3 viên, và uống liên tiếp trong 3 ngày. Nếu không có rượu hội và viên hội thì có thể cho nạn nhân uống tạm các bài thuốc sau :</p> <p>+ dùng 20g bù ngót (hoặc rau răm hoặc cây kim vàng), 5g phèn chua. Tất cả bỏ chung giã nhuyễn, nước để uống, xác đắp lên vết cắn.</p> <p>+ lấy 6-7 lá trầu, 1 quả cau, một 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 vắt lấy nước uống.</p>
8.	Ngoại vật lọt vào đường hô hấp	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nếu nạn nhân còn tỉnh : <p>Cách làm : Chúng ta đứng phía sau nạn nhân, hai chân đứng theo tư thế trước sau, chân trước đặt giữa hai chân nạn nhân. Đặt bàn tay ở phần bụng trên rốn của nạn nhân, nắm chặt bàn tay sao cho lòng bàn tay úp xuống, cạnh trong của bàn tay chạm phần bụng của nạn nhân. Sau đó, kéo thật mạnh tay theo hướng từ trước ra sau và từ dưới lên trên. Phải làm thật dứt khoát thì mới có hiệu quả.</p> 2. Nếu nạn nhân bị bất tỉnh : <p>Cách làm : Đặt nạn nhân nằm ngửa, thẳng người, ta quỳ ngang qua người nạn nhân, hai gối sát mé ngoài hai gối nạn nhân. Ta đặt ức bàn tay thứ nhất lên bụng nạn nhân, phần ở trên rốn, rồi đặt bàn tay thứ hai lên bàn tay thứ nhất. Sau đó dùng sức nặng của thân người để Ấn vào bụng của nạn nhân theo hướng từ trên xuống dưới và từ bụng đẩy về phía miệng nạn nhân. Ấn liên tục 5 cái rồi vạch miệng của nạn nhân xem ngoại vật có được đẩy lên không .nếu không có ta thổi hai hơi rồi tiếp tục Ấn 5 cái và xem lại miệng nạn nhân. Khi thấy có ngoại vật được đẩy lên trong miệng nạn nhân, ta cần thận dùng ngón tay móc ngoại vật ra. Sau đó nếu hơi đã vào được lồng ngực đường thở đã thông thì chuyển sang làm hô hấp nhân tạo (nếu nạn nhân ngừng thở) hoặc không cần làm nữa.</p>

		Nếu hơi thở vẫn chưa thông thì tiếp tục Ấn bụng.
9.	Say nóng, say nắng	<p>1. Say nóng : Do làm việc dưới thời tiết nóng nực, nơi có nhiệt độ cao ... Dấu hiệu nhận biết : mặt nhợt nhạt, da lạnh ẩm, mạch đập nhanh, yếu, người rất mệt,.. Cách xử trí: Đặt nạn nhân nằm nơi thoáng mát, gác chân lên cao, xoa bóp chân, cho uống nước pha với muối (1/2 muỗng cà phê trong một lít nước).</p> <p>2. Say nắng : Do bị ánh nắng mặt trời thiêu đốt. Dấu hiệu nhận biết : da đỏ, nóng và khô, sốt cao, thường bất tỉnh. Cách xử trí :Đưa nạn nhân vào chỗ mát, đắp nước lạnh hay nước đá, quạt mát cho nạn nhân, sau đó đưa đi bệnh viện. (triệu chứng này tuy ít gặp nhưng rất nguy hiểm).</p>
10.	Choáng xây xẩm	<p>Dấu hiệu nhận biết : mặt mày tái xanh, cơ thể rã rời, sự nhận thức suy giảm. Cách xử trí : Đưa nạn nhân vào nơi thoáng mát, yên tĩnh, nằm duỗi thẳng, đầu thấp hơn chân, rồi đắp nước lạnh hoặc nước đá lên đầu nạn nhân, không cho nhiều người bao quanh để tạo sự thông thoáng. Nếu nạn nhân bị đói thì cho nạn nhân uống sữa, hoặc nước cháo. Bấm huyệt cấp cứu : bấm huyệt Nhân trung ở dưới mũi (1/3 từ gốc mũi đến môi trên) và huyệt Nội quan ở cả hai tay, từ đầu cườm tay mé trong, đo lên độ 4cm ở giữa hai gân. Mỗi huyệt bấm chừng 1 - 2 phút.</p>
11.	Chảy máu cam	<p>Đừng sờ tay vào mũi đang chảy máu, đừng hỉ mũi, mà hãy bịt lỗ mũi bên lành và hít nhẹ vào bằng lỗ mũi đang chảy máu. Sau đó : - Ngồi xuống, và đầu ngửa về phía sau, cánh tay phía lỗ mũi đang chảy máu đưa cao và gấp lại đằng sau đầu. - Đắp khăn thấm nước lạnh hay nước đá lên trán. - Nhét một miếng gạc hoặc bông gòn có tẩm nước ôxy già hoặc dung dịch sinh tố K. - Dùng ngón tay bóp hai lỗ mũi lại chừng 5 phút rồi buông ra.</p>
12.	Bầm tím	Xoa bóp bằng dầu khuynh diệp vào chỗ bị bầm tím, sau đó dùng gạc tẩm nước đắp lên để giữ ẩm, khô nước thì rửa thêm. Tránh đụng chạm đến chỗ đau.
13.	Vọp bẻ (Chuột rút)	<p>Nếu bị vọp bẻ bắp chân : đứng thẳng , dang hai chân, có cúi đầu xuống trước, có thể luân phiên vừa nhón gót vừa đứng trên gót, kèm xoa bóp chỗ bị vọp bẻ. Nếu bị vọp bẻ bàn chân : vừa xoa bóp vừa uốn nhẹ ngón chân cái ngược vào mình. * Lưu ý: những người hay bị vọp bẻ, phải cẩn thận khi bơi lội, nên khởi động cho cơ thể nóng lên trước khi bơi. Không nên bơi khi nước quá lạnh. Trường hợp khi đang bơi mà bị vọp bẻ, đừng hoảng hốt, lấy một hơi dài lặn xuống nước, vừa xoa bóp vừa ráng chịu đau để cử động lại.</p>
14.	Vật lạ vào mắt	<p>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 chéoc khăn tay hay mảnh vải sạch tẩm nước mà khều hạt bụi về phía góc mũi để lấy ra. Nếu bị ở mi trên thì dùng một que nhỏ để lộn mi mắt lên, rồi cũng dùng khăn làm như ở trên. Sau đó dùng thuốc nhỏ mắt nhỏ vào. Nếu chính bạn bị bụi vào mắt, hãy tự chữa bằng cách úp mặt vào bát nước</p>

		sạch, nháy mắt nhiều lần cho bụi trong mắt trôi ra.
15.	Vướng mắt mèo	<p>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 bị vướng vào mắt thì có thể bị mù. Nếu bị vướng mắt mèo thì bạn đừng gãi mà hãy :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dùng rơm, cỏ khô, giấy, .. đốt thành lửa ngọn rồi hơi phốt mặt da cho lông mắt mèo bị cháy đi thì đỡ ngứa. - Nắm cơm thành vát, lăn trên chỗ ngứa cho lông mắt mèo dính theo. - Dùng băng keo áp vào nơi ngứa rồi lột ra thì lông mắt mèo sẽ dính theo băng keo và tróc ra.