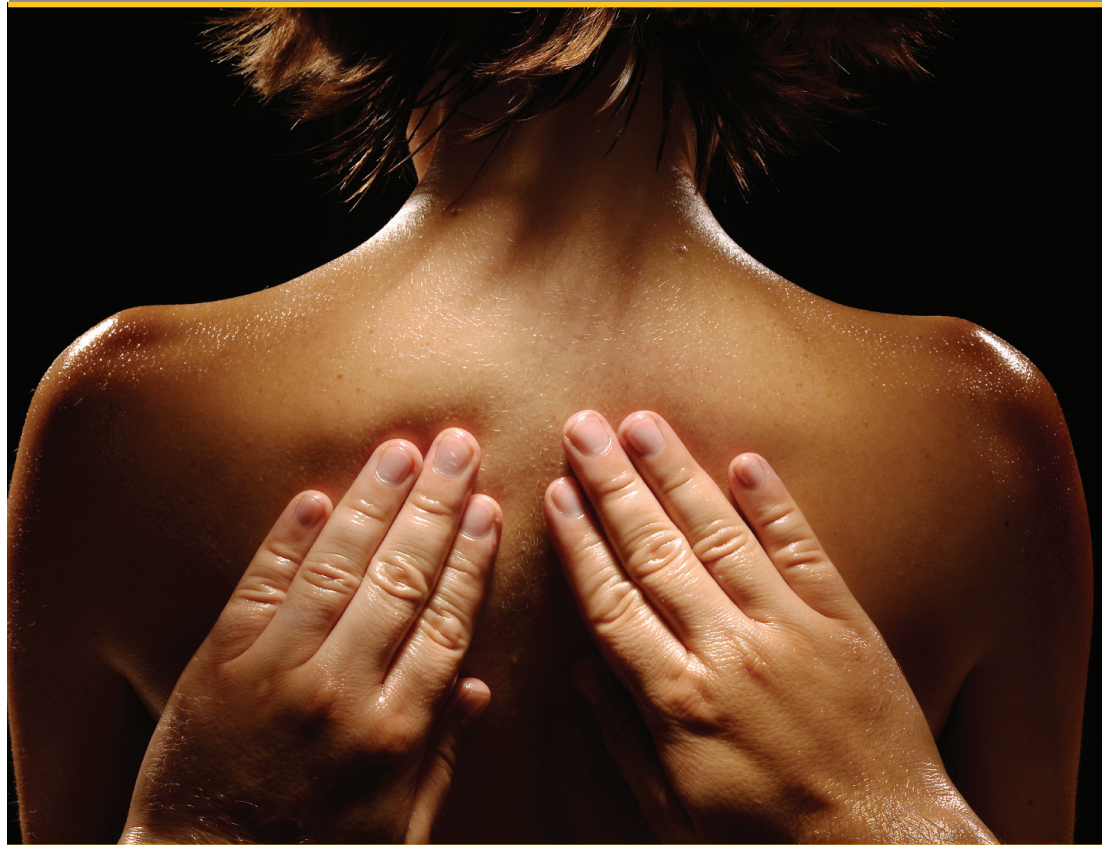


SỐNG CHUNG CÙNG BỆNH LIỆT

# CHẤN THƯƠNG DO ÁP LỰC & KIỂM SOÁT DA



CHRISTOPHER & DANA  
REEVE FOUNDATION  
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

## **Christopher & Dana Reeve Foundation**

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

số điện thoại miễn phí (800) 539-7309

số điện thoại (973) 467-8270

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

SỐNG CHUNG CÙNG BỆNH LIỆT

# CHẤN THƯƠNG DO ÁP LỰC & KIỂM SOÁT DA



# CHÚNG TA CÓ THỂ TRAO ĐỔI VỀ CHẤN THƯƠNG DO ÁP LỰC KHÔNG?

Hầu hết mọi người hầu như không nhận thức được cơ thể của họ đang hoạt động nhiều như thế nào, mỗi thời điểm mỗi ngày. Cho dù chúng ta ngồi, nằm xuống hoặc đứng một chỗ— ngay cả khi chúng ta "đứng yên" hoặc ngủ— các chi, thân và đầu của chúng ta vẫn thực hiện những điều chỉnh nhỏ liên tục để thay đổi và giảm áp lực mà cơ thể chúng ta gây ra cho xương, mô và da vốn đang mang trọng lượng của chính nó tại bất kỳ thời điểm nhất định nào. Đây là phản ứng tự động giúp máu và oxy chảy vào từng mao mạch cuối cùng, các mạch máu nhỏ phát triển ra khắp cơ thể để nuôi dưỡng tế bào trong tất cả các cơ quan và mô.

Quý vị thường không phải suy nghĩ về việc thay đổi trọng lượng của mình để giữ cho máu lưu thông; vốn dĩ là vậy. Khi quý vị bị tổn thương hoặc tê liệt tùy sống, tất cả sẽ thay đổi.

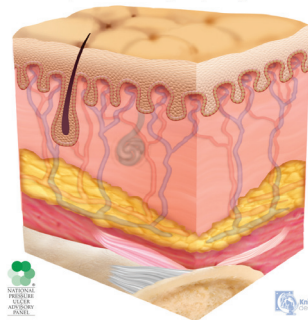
Vào năm 2016, Hội Đồng Cố Vấn Loét Do Áp Lực Quốc Gia đã thay đổi thuật ngữ được khuyến nghị từ "pressure ulcer" (loét do áp lực) sang "pressure injury" (tổn thương do áp lực). [www.npuap.org](http://www.npuap.org)

Chăm sóc da không phải là vấn đề nhỏ đối với những người sống chung với bệnh liệt. Ngay cơ biến chứng trên da tăng lên nếu lượng máu chảy vào da bị hạn chế, thậm chí trong một thời gian tương đối ngắn trong một số trường hợp, thương tổn do áp lực (còn gọi là đau do áp lực, loét do áp lực hoặc loét do tư thế nằm) có thể gây đau đớn và suy nhược nếu không được phát hiện sớm và điều trị đầy đủ. Tổn thương do áp lực nặng có thể mất vài tháng để lành, đôi khi cần phẫu thuật. Tuổi và các tình trạng sức khỏe khác (ví dụ: tiểu đường) có thể làm tăng nguy cơ loét và biến chứng.

## Không Phạm Sai Lầm: Tổn Thương Do Áp Lực Có Thể Gây Chết Người.

Ngăn ngừa nhiễm trùng là mối quan tâm hàng đầu. Các vết loét, vết nứt và chai làm ảnh hưởng đến tính toàn vẹn của hàng rào bảo vệ da và trở thành điểm xâm nhập tiềm năng của vi khuẩn, có thể dẫn đến nhiễm trùng. Một số tình trạng nhiễm trùng toàn thân (toàn hệ thống), như nhiễm khuẩn huyết, có thể đe dọa đến tính mạng và cần điều trị tích cực. Điều trị nhiễm trùng thường bao gồm việc dùng kháng sinh.

Biện pháp bảo vệ tốt nhất ngăn xảy ra các biến chứng trên da là phòng ngừa—kết hợp giữa chăm sóc da tốt, vận động thường xuyên để giảm bớt và phân tán áp lực, và cảnh giác liên tục đối với dấu hiệu của vấn đề.



©2016 NATIONAL PRESSURE ULCER ADVISORY PANEL | WWW.NPUAP.ORG

Da Khỏe Mạnh - Có Sắc Tố Da Sáng

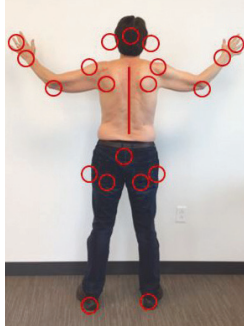
Hình minh họa được sử dụng với sự cho phép của Hội Đồng Cố Vấn Loét Do Áp Lực Quốc Gia 14-02-2017

## MỤC LỤC

- 1 ĐIỀU CƠ BẢN VỀ DA VÀ XƯƠNG
- 2 PHÒNG NGỪA BIẾN CHỨNG TRÊN DA
- 3 TRIỆU CHỨNG VÀ DIỆN MẠO THEO  
GIAI ĐOẠN THƯƠNG TỔN DO ÁP LỰC
- 8 ĐIỀU TRỊ TỔN THƯƠNG DO ÁP LỰC
- 11 THỜI ĐIỂM CẦN CHĂM SÓC Y TẾ
- 13 TÓM LƯỢC
- 14 NGUỒN LỰC THÔNG TIN

## ĐIỀU CƠ BẢN VỀ DA VÀ XƯƠNG

Da là cơ quan lớn nhất trong cơ thể, một rào cản đa tầng sống, cần cho sự sống liên tục tự tái tạo qua cơ chế bong tróc các tế bào cũ và tạo các tế bào mới.



**Trong trường hợp có cơ nhỏ giữa da và xương, nguy cơ bị tổn thương do áp lực lớn nhất.**

Chỗ xương nhô lên là những nơi xương gần bề mặt da. Áp lực từ trọng lượng cơ thể tập trung ở những điểm này, có thể chặn nguồn cấp máu quan trọng cho da. Đây là những khu vực da dễ bị tổn thương nhất và cần được kiểm tra cẩn thận để biết những thay đổi về màu sắc, da bị nứt hoặc vết thương hở.

- Hông, khuỷu tay, đầu gối, gót chân, xương cụt và xương ngồi của mông (xương ngồi) có nguy cơ đặc biệt.
- Những người thừa cân có nguy cơ gia tăng vì chất béo không phân tán áp lực.
- Ở những người rất gầy, mỗi đốt sống lưng có thể là một khu vực có nguy cơ.
- Phía sau đầu có thể là một vị trí có nguy cơ đối với những người không thể di chuyển đầu của họ từ điểm tựa đầu của xe lăn hoặc phần lớn thời gian nằm trên giường. Mái tóc dài có thể che dấu các vấn đề trên đầu.

### Tại Sao Da Bị Nứt?

**Da có thể nứt ra khi mắc bệnh liệt do thiếu vận động và thay đổi sinh lý xảy ra khi áp lực không giảm tại một điểm nhất định.**

Khi da và mô bên dưới bị đè ép do trọng lượng cơ thể, áp lực sẽ chặn lưu lượng máu xuống vùng bị đè ép. Sau đó, tim của quý vị sẽ hoạt động nhiều hơn để di chuyển máu qua các động mạch và tĩnh mạch và cuối cùng vào các mao mạch nhỏ nuôi dưỡng da, cơ và dây thần kinh. Khi áp lực ở bất kỳ vùng nào của cơ thể lớn hơn khả năng tim bơm máu qua vùng đó, các mao mạch sẽ bị chèn ép và bộ phận đó của cơ thể không nhận được chất dinh dưỡng mà nó thường nhận được từ máu và oxy.

Khi quý vị giảm áp lực—bằng cách thay đổi trọng lượng, di chuyển cơ thể, nghiêng ghế hoặc điều chỉnh—quý vị cho phép máu chảy ngược trở lại vùng đã bị đè ép. Mục tiêu là làm ngưng bất kỳ sự đè ép nào trong dòng máu trước khi tổn thương xảy ra đối với da và mô dưới.

Bất động cũng làm chậm sự bong tróc bình thường của da chết, có thể tích tụ trong các vùng dễ bị tổn thương và khiến cho chúng dễ bị nứt hoặc phá vỡ tính toàn vẹn của da.

## PHÒNG NGỪ BIẾN CHỨNG TRÊN DA

### Hiểu Da của Quý Vị

Bệnh liệt thường khiến mất cảm giác, do đó quý vị không thể nhận ra vấn đề đang bắt đầu do não của quý vị không nhận được thông điệp báo hiệu sự khó chịu hoặc đau đớn. Do đó, nhận thấy những thay đổi trong da vào thời gian sớm nhất có thể là điều quan trọng nhất.

- Ngay cả khi quý vị có người chăm sóc, quý vị vẫn cần phải biết bề ngoài và cảm nhận của cơ thể mình.
- Đừng bỏ qua bất kỳ phần nào của cơ thể: Sử dụng gương hoặc máy ảnh của điện thoại di động để nhìn vào mặt sau của gót chân, mặt sau, phía sau đầu và những vị trí khác mà quý vị không thể nhìn thấy.
- Chú ý đến bất kỳ vết sẹo, nốt hoặc vết chàm nào hiện có không gây nguy hại cho quý vị, để quý vị có thể nhận ra những thay đổi về vẻ ngoài của da.
- Sử dụng điện thoại di động để chụp ảnh bất kỳ vùng nào quý vị nghĩ rằng quý vị có thể nhìn thấy thay đổi, để quý vị sẽ có điểm tham chiếu để so sánh khi quý vị kiểm tra vùng đó vào ngày hôm sau.

Bằng cách nắm rõ mỗi inch da, quý vị có nhiều khả năng có thể xác định được thay đổi có thể là vấn đề trước khi thay đổi đó trở thành vấn đề lớn hơn.

***Y Tá Linda Cho Biết...*** “*Nắm rõ da của chính quý vị. Quý vị chịu trách nhiệm với chính cơ thể quý vị. Ngay cả khi quý vị có người chăm sóc hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trợ giúp quý vị, quý vị là người cần chịu trách nhiệm hàng ngày để đảm bảo tính toàn vẹn cho da của quý vị. Ngày quý vị không nhìn có thể là ngày quý vị có một đốm đỏ.*”

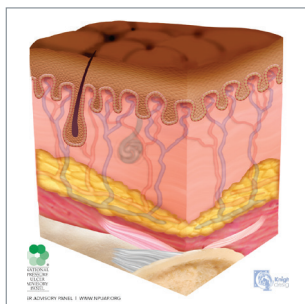
### Thứ Cần Tìm

Da khỏe mạnh sẽ có vẻ ngoài trong và nguyên vẹn mà không bị tấy đỏ, da bị nứt, hoặc bất kỳ vết thương hở nào.

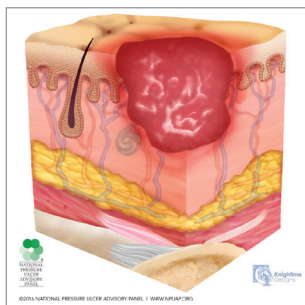
Kiểm tra da của quý vị xem có bất kỳ thay đổi nào về màu sắc hoặc kết cấu, chẳng hạn như vùng tối, mảng da thô hoặc chai và bất kỳ sự chổng thủng bề mặt nào, như vết nứt, vết cắt hoặc lỗ hồng hay bất kỳ bằng chứng nào về trầy da hoặc cắt da.



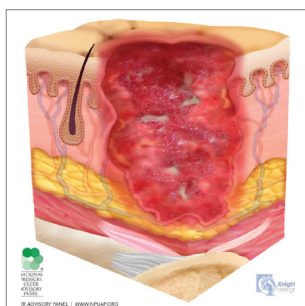
## TRIỆU CHỨNG VÀ DIỆN MẠO THEO GIAI ĐOẠN THƯƠNG TỔN DO ÁP LỰC



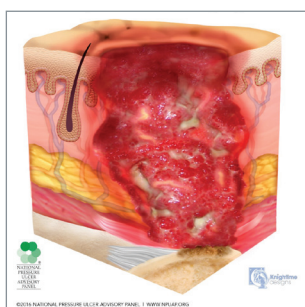
**GIAI ĐOẠN 1**  
Tổn Thương  
Do Áp Lực  
Có Sắc Tố  
Sẫm Màu



**GIAI ĐOẠN 2**  
Tổn Thương  
Do Áp Lực



**GIAI ĐOẠN 3**  
Tổn Thương  
Do Áp Lực



**GIAI ĐOẠN 4**  
Tổn Thương  
Do Áp Lực

Hình ảnh minh họa được cho phép sử dụng bởi Hội Đồng  
Cố Vấn Loét Do Áp Lực Quốc Gia 14-02-2017



## **CÁC TỔN THƯƠNG DO ÁP LỰC ĐƯỢC NHÓM LẠI THEO MỨC ĐỘ NGHIÊM TRỌNG CỦA TRIỆU CHỨNG, GIAI ĐOẠN I LÀ NHẸ NHẤT VÀ GIAI ĐOẠN IV LÀ TỆ NHẤT.**

**GIAI ĐOẠN 1:** Vùng có sắc tố, đau trên da. Màu sắc có thể khác nhau tùy thuộc vào sắc thái da: ở làn da sáng hơn, vùng da có thể có màu đỏ; ở làn da sẫm màu hơn, vùng da có thể hơi xanh hoặc hơi tím. Đây là dấu hiệu cho thấy tổn thương do áp lực đang hình thành.

Da có thể nóng hoặc lạnh, cứng hoặc mềm.

**GIAI ĐOẠN 2:** Da phồng lên hoặc hình thành vết loét hở. Vùng quanh vết loét có thể tấy đỏ và bị kích ứng.

**GIAI ĐOẠN 3:** Da hiện phát triển thành lỗ hở, lõm gọi là vết lõm. Mô dưới da bị tổn thương. Quý vị có thể nhìn thấy mỡ cơ thể trong vết lõm.

**GIAI ĐOẠN 4:** Tổn thương do áp lực đã trở nên sâu đến mức có tổn thương đến cơ và xương và đôi khi đến gân và khớp.

*Hai loại tổn thương do áp lực khác không phù hợp với bất kỳ một giai đoạn nào trong bốn giai đoạn:*

- Phủ bên ngoài các vết loét "không thể xác định giai đoạn" là da chết có màu vàng, nâu, xanh lục hoặc nâu. Da chết khiến khó biết được vết loét sâu như thế nào.
- Các tổn thương do áp lực hình thành trong mô sâu dưới da được gọi là tổn thương mô sâu. Vùng này có thể có màu tím sẫm hoặc nâu sẫm và có thể có chỗ phồng đầy máu dưới da. Loại tổn thương da này có thể nhanh chóng trở thành tổn thương do áp lực giai đoạn III hoặc IV.

### **Thực Hành Chăm Sóc Da Tốt**

Bước đầu tiên để ngăn ngừa các biến chứng trên da do tổn thương tủy sống hoặc bệnh liệt là thực hành các thói quen chăm sóc da tốt. Tin tốt là các thực hành giúp duy trì sự toàn vẹn của da rất phù hợp với thói quen lối sống mang lại lợi ích cho sức khỏe tổng thể và khỏe mạnh về thể chất lẫn tinh thần cho quý vị.

- Ăn một chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng, đa dạng bao gồm các loại dầu có lợi cho sức khỏe (ví dụ: dầu ô liu và dầu dừa); nhiều rau củ và lá xanh; quả hạch, hạt và quả đậu, và bánh mì hoặc mì ống làm từ ngũ cốc nguyên hạt. Hạn chế kẹo, thêm đường, thực phẩm chế biến, carbohydrate tinh chế và chất béo bão hòa.
- Duy trì trọng lượng khỏe mạnh và duy trì/xây dựng cơ bắp càng nhiều càng tốt. Hỏi bác sĩ của quý vị về thói quen tập thể dục thích hợp cho mức độ chức năng của quý vị.
- Ngủ đủ—8 tiếng một ngày là thói quen tốt.
- Duy trì đủ độ ẩm, mà đối với hầu hết mọi người có nghĩa là uống 8 ly nước mỗi ngày. Hạn chế uống đồ uống có cồn và caffein, những thứ có tác dụng khử nước.
- Không hút thuốc. Hút thuốc làm ảnh hưởng đến chức năng bổ sung nước và oxy hóa của tế bào.

- Dưỡng ẩm cho da khô. Những người bị tổn thương đốt sống hoặc liệt có thể có các mảng da chết mà thường sẽ bị bong ra khi vận động. Bôi kem dưỡng ẩm thường xuyên – tốt nhất là kem dưỡng ẩm mềm da không có mùi thơm – sẽ giúp giữ độ ẩm tự nhiên cho da.
- Bảo vệ da khỏi nóng và lạnh khắc nghiệt. Dùng kem chống nắng để tránh bị cháy nắng và có biện pháp che chắn thích hợp cho bàn tay, bàn chân và mặt trong điều kiện lạnh giá khắc nghiệt để tránh tổn thương do lạnh giá. Một số loại thuốc theo toa – ví dụ như thuốc kháng sinh và thuốc trị mụn – có thể khiến da quý vị dễ bị cháy nắng hơn, vì thế hãy cực kỳ thận trọng nếu quý vị đang dùng các loại thuốc theo toa này, và chú ý đến danh sách tác dụng phụ của bất kỳ loại thuốc nào mà quý vị đang dùng.

**Y Tá Linda Cho Biết...** “Hút thuốc là điều tệ hại nhất mà quý vị có thể làm đối với làn da của quý vị. Nicotine gắn kết với oxy, vì thế khi quý vị hút thuốc, các tế bào của quý vị sẽ không nhận đủ lượng oxy mà bình thường vẫn nhận. Do đó, da của quý vị dễ trở nên thiếu oxy, khiến cho da dễ bị tổn thương hơn. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị và ngừng ngay thói quen hút thuốc.”

### **Kiểm Soát Cân Nặng Của Quý Vị**

Cân nặng, cho dù là quá nhẹ cân hay quá thừa cân, cùng đều có thể làm tăng nguy cơ bị loét do áp lực: thừa cân gây ra áp lực nhiều hơn cho xương, trong khi quá nhẹ cân khiến xương nhô ra, tạo ra nhiều nơi có thể hình thành loét do áp lực.

Điều này có thể phần nào lạ thường với quý vị, nhưng có một lớp mỡ đệm xương không ngăn khỏi loét do áp lực. Đó là bởi vì lớp mỡ chỉ ở đó và trọng lượng thì đè lên lớp mỡ, tạo ra các vùng bị đè nén. Lớp mỡ không làm gì để phân phối áp lực. Mặt khác, cơ thường phân tán trọng lượng cơ thể trong cơ, giúp giảm bớt áp lực quá mức ở bất kỳ điểm nào. Đó là lý do vì sao cần duy trì khối lượng cơ nhiều nhất có thể.

### **Dùng Đệm Phân Tán Áp Lực**

Sẵn có các loại đệm đặc biệt có tính năng phân tán trọng lượng trên khắp bề mặt rộng hơn để không tập trung áp lực vào một vùng.

Các gối thông thường đóng vai trò tương tự như một lớp mỡ: thay vì phân tán áp lực, trọng lượng cơ thể của quý vị đè lên đệm, có nguy cơ tạo ra áp lực và gây co thắt các mạch máu. Điều này cũng đúng với các gối hình bán rún. Loại đệm gọi là “mút hoạt tính” không được khuyến nghị vì nó có xu hướng tạo nhiệt và độ ẩm, khiến da dễ bị loét hơn. Trái lại, gối có thể hữu ích trong việc nâng chân tay lên các vị trí thoải mái mà không làm tăng nguy cơ tổn thương do áp lực. Tuy nhiên, không dùng gối để đệm cho các điểm nhô xương ra như gót chân. Đối với gót chân, hãy sử dụng đệm bảo vệ gót chân của *Heelbo* nếu gót chân bị tấy đỏ hay nếu đã có tổn thương do áp lực, hãy sử dụng giày ống đến mắt cá chân dùng trên đệm đỡ chân để giữ cho gót chân tránh xa hoàn toàn khỏi đệm.

Cần kiểm tra hàng ngày đệm hơi, mút hoạt tính và đệm gel chia ô để xem có các ô hoặc vùng bị xẹp có thể gây ra vấn đề hay không.

Điều quan trọng cần lưu ý rằng việc sử dụng các bề mặt đệm hay đệm phân tán áp lực, mặc dù hữu ích trong việc làm giảm nguy cơ tổn thương do áp lực, nhưng KHÔNG hoàn toàn loại bỏ nguy cơ. Quý vị vẫn cần giảm áp lực thường xuyên thông qua di chuyển. Đừng mắc sai lầm khi tin rằng quý vị không cần quan tâm về nguy cơ tổn thương do áp lực vì quý vị đang ngồi hoặc nằm trên đệm phân tán áp lực.

### **Đề Ý đến các Vùng Có Vấn Đề**

Để ý đến vị trí cơ thể chịu áp lực, và chú ý đặc biệt đến các vùng đó. Nếu quý vị ngồi ở ghế đệm trong thời gian dài, hãy kiểm tra vùng xung quanh đốt háng của quý vị (xương ngồi); nếu quý vị nằm, có nguy cơ cao bị loét xung quanh xương cụt (xương cụt) và phía sau đầu.

Để ý giải phóng áp lực thường xuyên bằng cách di chuyển hoặc điều chỉnh tư thế. Quý vị có thể cần làm điều này vài phút một lần, tùy thuộc vào tình trạng nguyên vẹn của da quý vị. Tìm các cách để đưa thói quen này vào sinh hoạt thường ngày của quý vị. Ví dụ, nếu quý vị đang xem tivi, hãy điều chỉnh tư thế của quý vị mỗi lần xuất hiện chương trình quảng cáo. Hoặc, đặt hẹn giờ để nhắc nhở bản thân điều chỉnh lại tư thế. Nếu quý vị đang ngồi trên xe lăn, hãy thường xuyên nâng ghế ra phía sau. Xác định khoảng thời gian tối ưu cho cơ thể CỦA QUÝ VỊ bằng cách bắt đầu tăng dần thời gian và dần dần tiến đến khoảng thời gian dài hơn giữa các lần di chuyển.

Hãy thận trọng để ý đến bất kỳ vùng nào của cơ thể ẩm và ẩm ướt: bất kỳ chỗ nào ở vùng háng, các nếp gấp ở bụng khi ngồi, nách, dưới vú của phụ nữ, dưới bẹn của nam giới. Giữ cho các vùng này khô ráo bằng cách thường xuyên để cho chúng khô trong không khí và/hoặc bôi bột ngô tinh khiết (phần hoạt thạch có liên quan đến một số bệnh ung thư, vì vậy hãy tránh dùng các loại phấn này).

***Y Tá Linda Cho Biết...*** “Điều thật sự quan trọng là giữ tất cả các vùng ẩm và tối trên cơ thể quý vị khô ráo và sạch sẽ. Điều này có thể đặc biệt khó khăn nếu quý vị bị tiểu tiện không tự chủ hoặc bị rò rỉ từ ống thông tiểu, bởi vì nước tiểu và phân có tính ăn mòn da. Thậm chí bị kẹt dưới mưa có thể có vấn đề nếu quý vị đang ngồi xe lăn và phải ngồi trong ghế ẩm ướt hoặc mặc áo quần ẩm ướt trong thời gian dài. Đặc biệt thận trọng trong những trường hợp này để tránh bị tổn thương do áp lực.”

## Đừng Vô Tâm Với Các Vết Chai

Các vết chai có khuynh hướng xuất hiện trên khuỷu tay, gót chân hoặc các vùng khác có thể bị ma sát liên tục hoặc kéo dài. Làm khô da quanh ngón tay và ngón chân – bất kỳ vết nứt nào trên bề mặt da mà qua đó vi khuẩn có thể xâm nhập – cũng có thể gây ra vấn đề.



Nhiều người phớt lờ các vết chai, cho rằng các vết chai nghĩa là da của họ cứng và họ không cần phải bận tâm về vết loét trên da đã bị chai. Đây là một quan niệm sai lầm. Thực tế là, các vết chai có thể gây ra vấn đề vì chúng có thể dẫn đến da bị nứt, tạo lối vào cho vi khuẩn xâm nhập và có thể bị nhiễm trùng.

Hầu hết các vết chai dần biến mất khi ngừng ma sát hoặc áp lực. Ngâm vùng da bị chai trong muối Epsom và dùng đá bọt để nhẹ nhàng làm bong vết chai. Bác sĩ của quý vị có thể tạo phần trên cùng của vết chai để làm giảm độ dày.

## Xử Lý Ngay Vết Rạn Da và Vết Thương Do Ma Sát

Vết thương do ma sát xảy ra khi một phần cơ thể liên tục hoặc thường xuyên tiếp xúc với vật gì đó, chẳng hạn như ga trải giường, quần áo, dụng cụ hay thậm chí là vùng da khác. Ví dụ, nếu quý vị đang sử dụng một dụng cụ hỗ trợ đi lại và dụng cụ này liên tục tiếp xúc với một phần cánh tay của quý vị, thì sẽ sinh ra ma sát. Đai quần bụng đôi khi có thể gây ra vết thương do ma sát trên bụng.

Rạn da có liên quan đến các vết thương do ma sát, nhưng thường xảy ra khi trọng lượng cơ thể bị kéo qua một bề mặt. Ví dụ, trượt từ ghế vào bồn cầu, hoặc di chuyển trên bề mặt giường, có thể khiến rạn da. Nâng cơ thể (hoặc được người khác nâng cơ thể) trong khi di chuyển là đặc biệt quan trọng để tránh rạn da.

Dấu hiệu rõ ràng của vết thương do ma sát hoặc rạn da là da bị đổi màu. Ở những người da mỏng, da có thể bị tấy đỏ; ở những người da sẫm màu hơn, màu da có thể tái nhợt hoặc tím tái. Vùng da bị ảnh hưởng thường sẽ có các viên không rõ ràng, và có thể cảm thấy ấm khi chạm vào.

Điều trị bao gồm giữ cho vùng da sạch sẽ và khô ráo, nhẹ nhàng bôi một lớp thuốc kháng sinh dạng mỡ nếu da bị nứt, và loại bỏ nguyên nhân gây ma sát. Bất kỳ áp lực nào tăng thêm cho vùng này có thể gây tổn thương thêm, vì vậy tốt nhất là tránh áp lực cho vùng này và tránh để vùng này tiếp xúc



với bất kỳ vật gì có thể làm tổn thương trầm trọng hơn.

Nếu hình thành vảy trên vết thương, vảy sẽ ở nguyên vị trí cho đến khi tự bong ra. Vảy là hình thức bảo vệ để vi khuẩn không xâm nhập vào vết thương, giảm nguy cơ nhiễm trùng.

## ĐIỀU TRỊ TỔN THƯƠNG DO ÁP LỰC

Các tổn thương giai đoạn I hoặc II sẽ lành nếu được chăm sóc cẩn thận. Khó điều trị các tổn thương giai đoạn III và IV hơn; các tổn thương này hầu như luôn cần biện pháp can thiệp y tế và có thể mất thời gian dài để lành lại.

Dưới đây là một số hướng dẫn về cách chăm sóc tổn thương do áp lực tại nhà. Hỏi bác sĩ quý vị về bất kỳ hướng dẫn đặc biệt nào về chăm sóc tại nhà, và làm theo hướng dẫn cẩn thận.

### Giảm áp lực lên vùng bị ảnh hưởng

- Sử dụng gối phân tán áp lực đặc biệt, đệm, giày ống hoặc tấm phủ đệm để giảm áp lực cho vùng bị ảnh hưởng. Một số tấm phủ được bơm nước hoặc hơi để giúp hỗ trợ và đệm cho vùng bị ảnh hưởng. Loại đệm quý vị sử dụng tùy thuộc vào vết thương của quý vị và vào việc quý vị nằm trên giường hay ngồi trên xe lăn. Trao đổi với bác sĩ của quý vị về các lựa chọn nào là tốt nhất cho quý vị, bao gồm cả hình dạng và các loại chất liệu.
- Thay đổi tư thế thường xuyên. Nếu quý vị ngồi trên xe lăn, hãy cố gắng thay đổi tư thế của quý vị 15 phút một lần. Nếu quý vị nằm trên giường, quý vị nên được di chuyển khoảng hai tiếng một lần.

**Y Tá Linda Cho Biết...** “Cách duy nhất để loại bỏ tổn thương do áp lực là ngừng tạo áp lực cho vùng đó. Tốt hơn nhiều là xác định vấn đề sớm và giải quyết vấn đề ngay lập tức, khi có thể tự khỏi trong một vài ngày. Quý vị càng để nó lâu, thì tổn thương càng khó khỏi hơn.”

## **Ngăn ngừa nhiễm trùng**

Chăm sóc tổn thương do áp lực theo chỉ định của bác sĩ của quý vị. Giữ vết thương sạch sẽ để ngăn ngừa nhiễm trùng. Làm sạch vết loét mỗi lần thay băng.

- Đối với vết loét giai đoạn I, quý vị có thể rửa nhẹ nhàng vùng loét bằng xà phòng dịu nhẹ và nước. Nếu cần, sử dụng màng chống thấm để giữ cho vùng loét không thấm dịch cơ thể. Hỏi bác sĩ của quý vị về việc nên sử dụng loại màng chống thấm nào.
- Cần rửa sạch vết loét do áp lực giai đoạn II bằng nước muối (nước muối sinh lý) để loại bỏ các mô chết và bong ra. Hoặc bác sĩ của quý vị có thể khuyến nghị một chất tẩy rửa cụ thể.
- Không dùng các chất tẩy rửa hydrogen peroxide hoặc iodine vì có thể làm tổn thương da.
- Che phủ vết loét bằng một loại băng đặc biệt. Điều này giúp bảo vệ khỏi nhiễm trùng và giữ ẩm cho vết loét để vết loét có thể lành lại. Trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc nên sử dụng loại băng nào. Tùy thuộc vào kích thước và giai đoạn của vết loét, quý vị có thể sử dụng màng, gạc, gel, bọt hoặc loại băng khác.

## **Viêm Tủy Xương (Nhiễm Trùng Xương)**

Các vết thương nặng có thể lan ra đến xương và dẫn đến viêm tủy xương, một bệnh trạng nghiêm trọng trong đó mô xương bị nhiễm trùng. Nhiễm trùng này thường là do vi khuẩn, nhưng cũng có thể là do nấm. Nhiễm trùng có thể lan đến xương từ vùng da hoặc cơ bên cạnh, hoặc từ bộ phận khác của cơ thể thông qua dòng máu. Cần cần nhắc nguy cơ viêm tủy xương khi vết thương không đóng miệng lại hoặc mở miệng lại sau khi đã lành.

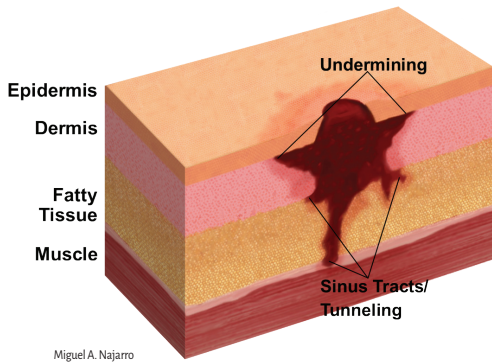
***Các triệu chứng của nhiễm trùng xương bao gồm:***

- Vết thương vẫn mở miệng lại
- Đau vùng bị nhiễm trùng
- Ổn lạnh và sốt
- Sưng, ấm và tấy đỏ

Xét nghiệm máu hoặc chụp hình ảnh như chụp X-quang, chụp cắt lớp vi tính (CT) hoặc chụp cộng hưởng từ (MRI) có thể cho biết quý vị bị nhiễm trùng xương hay không. Phương pháp điều trị bao gồm thuốc kháng sinh hoặc thậm chí phẫu thuật để loại bỏ xương bị ảnh hưởng để ngăn ngừa nhiễm khuẩn lây lan.

## **Thủ thuật mở ổ**

Các tổn thương do áp lực ở Giai Đoạn II trở lên có thể đòi hỏi phải loại bỏ mô đã chết, suy yếu hoặc bị nhiễm khuẩn, cũng như bất kỳ chất tấp nào ra khỏi vết thương. Thủ thuật mở ổ là loại bỏ mô chết, bị tổn thương, hoặc bị nhiễm khuẩn để cải thiện khả năng lành lại của mô khỏe mạnh còn lại. Thủ thuật mở ổ giúp làm giảm số vi khuẩn, độc tố, và các chất khác ngăn chặn quá trình lành vết thương



để vết thương được cải thiện và không xấu đi hoặc bị nhiễm trùng. Chỉ các chuyên gia chăm sóc sức khỏe được đào tạo đặc biệt mới được thực hiện thủ thuật mở ổ.

Đôi khi xuất hiện tình trạng "tạo đường hầm" vết thương. Đây là vết loét mà đường như có thể lành vì vết thương đang đóng miệng trên bề mặt, nhưng trên thực tế tổn thương đang ảnh hưởng đến các lớp mô không nhìn thấy, sâu hơn. Hiện tượng tạo

đường hầm thường gặp được phát hiện trong khi vết thương được mở ổ; nhân viên y tế có thể kiểm tra xem có hiện tượng tạo đường hầm không mà không cần mở ổ.

Trong một số trường hợp, khoảng không trong vết thương có thể được sử dụng để hút chất lỏng từ các loại vết loét hở hoặc tạo đường hầm không lành. Đây thường là bước cuối cùng trước khi phẫu thuật và đôi khi có thể ngăn ngừa việc cần phải can thiệp bằng phẫu thuật.

### **Tránh bị thương thêm hoặc tạo ma sát**

- Rải nhẹ bột ngô lên các tã để da quý vị không chà xát trên giường.
- Tránh trượt chân hoặc trượt người khi quý vị di chuyển vị trí. Tránh các vị trí mà tạo áp lực lên vết loét của quý vị.
- Chăm sóc làn da khỏe mạnh bằng cách giữ cho da sạch và giữ ẩm cho da.
- Kiểm tra da của quý vị để đảm bảo không chịu tổn thương do áp lực ít nhất hai lần một ngày khi khả năng chịu đựng của da được thiết lập. Yêu cầu người chăm sóc quý vị hoặc người mà quý vị tin cậy kiểm tra các khu vực mà quý vị không thể nhìn thấy. Quý vị cũng nên tự kiểm tra những khu vực này bằng cách sử dụng gương soi hoặc máy ảnh.
- Nếu tổn thương do áp lực thay đổi hoặc chuyển thành dạng thức mới, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị.
- Không xoa vùng da gần hoặc trên vết loét. Điều này có thể gây thêm tổn thương. Không sử dụng đệm có hình bán rún hoặc hình tròn. Chúng làm giảm lưu lượng máu lưu thông đến khu vực này, có thể gây loét.

**Phẫu thuật** có thể cần thiết để đóng miệng vết loét do áp lực tiến triển. Phương pháp can thiệp bằng phẫu thuật bao gồm việc làm sạch bất kỳ mô bị nhiễm khuẩn nào và đóng miệng vết loét bằng cách khâu hoặc, trong một số trường hợp, vạt ghép mô cơ. Phẫu thuật vạt ghép là một kỹ thuật trong phẫu thuật tạo hình và tái tạo, tại đó bất kỳ loại mô nào được lấy từ người hiến tặng và di chuyển đến người tiếp nhận duy trì cung cấp máu. Phẫu thuật thường đòi hỏi thời gian hồi phục lâu trong thời gian đó quý vị không được chạm đến khu vực phẫu thuật cho đến khi khu vực đó hồi phục hoàn toàn.



**Mô Sẹo:** Bất cứ khi nào tình trạng toàn vẹn của da bị ảnh hưởng vì bất kỳ lý do gì, sẽ hình thành nên mô sẹo. Mô sẹo không có cùng tính đàn hồi mà phần da còn lại của quý vị có và nhạy cảm hơn khi xuất hiện các vết loét do áp lực trong tương lai, do đó quý vị cần phải tăng cường kiểm tra các vấn đề này.

## THỜI ĐIỂM CẦN CHĂM SÓC Y TẾ

Hãy gọi bác sĩ nếu quý vị bị rộp da hoặc vết loét mở.

*Hãy gọi ngay lập tức nếu xuất hiện các dấu hiệu nhiễm trùng, chẳng hạn như:*

- Mùi hôi từ vết loét
- Mủ chảy ra từ vết loét
- Tấy đỏ và tổn thương xung quanh vết loét
- Vùng da gần vết loét nóng và/hoặc sưng lên
- Sốt

### Hiểu Rõ Các Dấu Hiệu Cảnh Báo của Tình Trạng Nhiễm Khuẩn Huyết

Nếu tổn thương do áp lực bị nhiễm khuẩn, và tình trạng nhiễm khuẩn này không được kiểm soát tại chỗ, có thể chuyển thành nhiễm khuẩn huyết và lan ra khắp cơ thể qua dòng máu.

**Nhiễm khuẩn huyết**— còn gọi là tình trạng nhiễm độc máu hoặc hội chứng đáp ứng viêm hệ thống (SIRS)— là tình trạng đe dọa mạng sống phát sinh khi phản ứng của cơ thể với tình trạng nhiễm khuẩn làm tổn thương các mô và cơ quan của chính nó. Nhiễm khuẩn huyết có thể dẫn đến sốc, suy đa cơ quan, và tử vong; đặc biệt nếu không được phát hiện sớm và điều trị kịp thời. Sốc nhiễm khuẩn là tình trạng nhiễm khuẩn huyết nặng kèm theo giảm huyết áp dẫn đến suy nhược cơ quan. Cả tình trạng nhiễm khuẩn huyết và sốc nhiễm khuẩn đều đe dọa tính mạng. Phương pháp điều trị thành công nhất trong giai đoạn đầu khởi phát.

Bất cứ ai bị nhiễm khuẩn đều phải nhận thức được những rủi ro và triệu chứng của nhiễm khuẩn huyết và tìm sự chăm sóc y tế ngay lập tức.

*Một số hoặc tất cả các triệu chứng sau có thể xuất hiện:*

- Nhiễm khuẩn
- Nhiệt độ cơ thể tăng cao
- Nhịp tim nhanh, nhiều hơn 90 nhịp mỗi phút
- Tốc độ hô hấp nhanh, hơn 20 lần thở mỗi phút

*Các triệu chứng khác có thể xuất hiện:*

- Lú lẫn hoặc hôn mê
- Phù (sưng) đặc biệt ở các chi dưới, cổ, hoặc mặt
- Tăng lượng đường trong máu khi không mắc bệnh tiểu đường
- Nhiệt độ cơ thể thấp hơn nhiệt độ bình thường đối với cá nhân (những người bị liệt đôi khi có nhiệt độ cơ thể thấp hơn người bình thường)

Phòng ngừa là cách tốt nhất để ngăn ngừa sự phát triển của nhiễm trùng huyết. Mọi người nên kiểm tra với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình về bất kỳ bệnh nhiễm trùng nào không cải thiện hoặc có vẻ như đang gia tăng các triệu chứng như đỏ, sưng tấy, khó chịu, đau đớn, nóng cục bộ trong vùng bị ảnh hưởng hoặc sốt/ớn lạnh.

Nếu quý vị bị nhiễm trùng và gặp bất kỳ triệu chứng hoặc phản ứng cơ thể nào trong đây, hãy gọi ngay cho bác sĩ của quý vị.

*Để biết thêm thông tin về nhiễm khuẩn huyết, quý vị có thể yêu cầu nhận một bản sao tờ thông tin nhỏ gọn do Reeve Foundation cung cấp về tình trạng nhiễm khuẩn huyết bằng cách gọi cho Trung Tâm Nguồn Lực Thông Tin về Bệnh Liệt theo số 800-539-7309 và yêu cầu nói chuyện với chuyên viên phụ trách thông tin, [www.ChristopherReeve.org/cards](http://www.ChristopherReeve.org/cards).*

## TRUNG TÂM CHĂM SÓC VẾT THƯƠNG

*Trung tâm chăm sóc vết thương, hoặc phòng khám, là cơ sở y tế để điều trị những vết thương không lành. Quý vị có thể có vết thương không lành nếu vết thương đó không bắt đầu lành trong hai tuần, hoặc chưa hoàn toàn lành lại trong sáu tuần.*

*Khi đi khám vết thương, quý vị sẽ làm việc với một nhóm các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe được đào tạo về chăm sóc vết thương. Nhóm của quý vị có thể bao gồm các bác sĩ giám sát việc chăm sóc quý vị; y tá làm sạch và làm đẹp vết thương cho quý vị và dạy cho quý vị cách chăm sóc vết thương ở nhà; và các nhà vật lý trị liệu giúp chăm sóc vết thương và làm việc với quý vị để giúp quý vị vận động. Những nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe này cũng sẽ cập nhật thông tin cho bác sĩ chăm sóc chính của quý vị về tiến triển và việc điều trị của quý vị.*

*Nhóm chăm sóc vết thương của quý vị sẽ kiểm tra và đo lường vết thương của quý vị, kiểm tra lưu lượng máu trong khu vực xung quanh vết thương, xác định tại sao vết thương đó không lành, và tạo ra kế hoạch điều trị. Mục đích của việc điều trị bao gồm chữa lành vết thương, ngăn vết thương trở nên tồi tệ hơn hoặc bị nhiễm trùng, ngăn ngừa tổn hại chân tay, ngăn ngừa hình thành vết thương mới hoặc vết thương cũ tái phát, và giúp quý vị duy trì mức độ vận động mà quý vị đã có trước khi bị thương. Nhà cung cấp của quý vị sẽ làm sạch vết thương – bao gồm mở ổ nếu cần thiết – và băng bó.*

### **Protein Đóng Vai Trò Cần Thiết để Làm Lành Vết Thương**

Vì những vết thương nghiêm trọng có thể làm giảm nồng độ các protein chính trong cơ thể như albumin (bất kỳ protein nào tan trong nước và các dung dịch muối cô đặc vừa và có thể tích tụ bằng nhiệt) và prealbumin (thành phần protein trong huyết thanh), là các khối cấu tạo cần thiết của tế bào, bác sĩ của quý vị có thể khuyến nghị thực hiện các xét nghiệm trong phòng thí nghiệm để xác định nồng độ của các protein này và quy định các biện pháp dinh dưỡng thích hợp nếu nồng độ protein thấp.

## **TÓM LƯỢC**

### **Điểm mấu chốt: Phòng ngừa đóng vai trò rất quan trọng.**

Làm những việc quý vị có thể làm để tránh bị tổn thương do áp lực ngay từ ban đầu và dành cho mình thời gian hồi phục lâu và khó khăn. Đồng thời, nhận ra rằng quý vị có thể làm tất cả mọi thứ đúng đắn và dù sao đi nữa cũng sẽ hình thành vết loét do áp lực. Trong trường hợp đó, quy tắc chung là điều trị sớm và kỹ lưỡng, và cẩn thận hơn để ngăn ngừa vết thương tái phát.

**Quý vị có thể không bao giờ chú ý nhiều đến làn da của quý vị!**

## NGUỒN LỰC THÔNG TIN

[www.npuap.org/](http://www.npuap.org/)

### **Hội Đồng Cố Vấn Loét Do Áp Lực Quốc Gia (NPUAP)**

NPUAP là cơ quan có tiếng nói có thể tin được để cải thiện các kết cục cho bệnh nhân trong việc phòng ngừa và điều trị loét do áp lực thông qua chính sách công, giáo dục và nghiên cứu.

<http://sci.washington.edu/info/pamphlets/index.asp>

### **Hệ Thống Tổn Thương Tủy Sống Khu Vực Tây Bắc: Bộ Sách Giáo Dục Bệnh Nhân SCI – Duy Trì Sức Khỏe Sau Khi Bị Tổn Thương Tủy Sống**

Trang này có ba cuốn sách nhỏ chứa thông tin về việc duy trì làn da khỏe mạnh và chăm sóc vết loét do áp lực.

[www.pva.org](http://www.pva.org)

### **Ấn phẩm về Cựu Chiến Binh Mỹ Mắc Bệnh Liệt: Phòng Ngừa và Điều Trị Loét Do Áp Lực Sau Khi Chịu Tổn Thương Tủy Sống: Hướng Dẫn Thực Hành Lâm Sàng dành cho Chuyên Gia Chăm Sóc Sức Khỏe, 2014.**

Cung cấp các ấn phẩm viết cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể tài xuống miễn phí.

[www.msktc.org/sci/factsheets/skincare](http://www.msktc.org/sci/factsheets/skincare)

### **Trung Tâm Chuyển Đổi Kiến Thức Hệ Thống Mẫu (MSKTC): Chăm Sóc Da và Loét Do Áp Lực trong Tổn Thương Tủy Sống**

MSKTC là trung tâm quốc gia hoạt động để đưa nghiên cứu vào áp dụng trong thực tiễn để phục vụ nhu cầu của những người bị chấn thương sọ não, tổn thương tủy sống và chấn thương do bong.

### **Đóng Góp Hình Ảnh:**

Linda M. Schultz, Bác Sĩ, Y Tá Được Đăng Ký Chuyên Khoa Phục Hồi Chức Năng Được Chứng Nhận (CRRN) và các bệnh nhân tại Kennedy Krieger Institute. Hình ảnh minh họa được cho phép sử dụng bởi Hội Đồng Cố Vấn Loét Do Áp Lực Quốc Gia 14-02-2017



**Chúng tôi có mặt tại đây để giúp đỡ quý vị.**

Hãy tìm hiểu thêm ngay hôm nay!

### **Christopher & Dana Reeve Foundation**

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

số điện thoại miễn phí (800) 539-7309

số điện thoại (973) 467-8270

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

Một phần dự án này đã được Cơ Quan Quản Lý Cuộc Sống Cộng Đồng Hoa Kỳ, Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ, Washington, D.C. 20201 hỗ trợ theo cấp phép số 90PR3002. Khuyến khích những người thụ hưởng thực hiện các dự án do chính phủ tài trợ tự do trình bày những phát hiện và kết luận của họ. Do đó, những quan điểm hay ý kiến không nhất thiết phải thể hiện chính sách chính thức của Cơ Quan Quản Lý Cuộc Sống Cộng Đồng.