

Hướng dẫn cho bệnh nhân và người chăm sóc về cách chăm sóc bó bột

(Plaster cast or backslab care instructions for patients and their carers)

Lời giải trừ trách nhiệm: Tài liệu này chỉ có tính cách hướng dẫn. Xin vui lòng hỏi ý kiến bác sĩ của bạn hay chuyên viên y tế để chắc chắn hướng dẫn này phù hợp với con của bạn.

Tài liệu này giải thích cách chăm sóc con bạn trong thời gian bó bột tại nhà. Xin vui lòng đọc kỹ các hướng dẫn sau.

Nếu bạn có bất kỳ vấn đề hoặc câu hỏi nào, xin vui lòng gặp bác sĩ gia đình hoặc đến Phòng Cấp cứu bệnh viện gần nhất.

Chăm sóc cho tay hoặc chân bị thương (Care of the affected arm or leg)

Nâng cao (Elevate)

- Trong 24 giờ đầu tiên, cố giữ tay hoặc chân của con bạn cao hơn tim của em, và khuyến khích em cử động ngón tay hoặc ngón chân càng nhiều càng tốt. Điều này sẽ giúp tay chân bớt sưng.
- **BÓ BỘT TAY** - Dùng băng treo tay (nếu được cung cấp) để đỡ cánh tay của con, và tựa cánh tay lên gối khi em ngồi hoặc nằm. Bảo đảm con đeo băng theo đúng lời dặn của bác sĩ hoặc nhà vật lý trị liệu.
- **BÓ BỘT CHÂN** - Chân của con bạn phải được nâng lên và để trên gối khi em nghỉ ngơi, và dùng nạng hoặc dụng cụ trợ giúp đi lại theo đúng lời dặn của nhà vật lý trị liệu.



Kiểm soát coi em có bị các tình trạng sau (Check for any of the following):

- Ngón tay hoặc ngón chân bị sưng quá.
- Ngón tay hoặc ngón chân tái xanh hoặc trắng bệch (so sánh các ngón này với bên tay hoặc chân không bị thương).
- Có cảm giác kim châm, ngứa ngáy hoặc nóng rát.
- Bị tê hoặc mất cảm giác.
- Không thể cử động ngón tay hoặc ngón chân.
- Chỗ bó bột bị đau nhiều hoặc đau càng ngày càng tăng.
- Khóc rên rỉ dễ không nín.
- Đau không bớt dù đã dùng thuốc giảm đau.

Nếu xảy ra bất cứ điều gì như nói trên, nâng cao chân hoặc tay trong 20 phút và khuyến khích em cử động ngón tay / ngón chân. Nếu tình trạng này không bớt, đem em ngay đến Phòng Cấp cứu bệnh viện gần nhất.

Chăm sóc da (Skin care)

- Đảm bảo con bạn không được dùng các vật sắc nhọn để gỡ dưới lớp bó bột, thí dụ như dùng kim đan, đũa hoặc bút. Trẻ em có thể đút các vật lạ vào dưới lớp thạch cao, và điều này có thể gây ra các vết loét do bị ép trên da. Nếu bạn nghi ngờ có vật gì bị mắc kẹt bên trong lớp bó bột, đem em ngay đến Phòng Cấp cứu bệnh viện gần nhất.

Các dấu hiệu cho thấy có vấn đề dưới lớp bó bột

(Signs that there is a problem under the plaster):

- Bị chảy nước làm dơ lớp bó bột, thí dụ nước vàng hoặc xanh rỉ ra.
- Lớp bó bột có mùi hôi thối.

Chăm sóc cho lớp bó bột (Cast care)

- Đừng làm ướt, cắt, hơ nóng hoặc thử sửa đổi lớp bó bột tại nhà.
- Phải mát khoảng 48 giờ cho lớp bột thạch cao cứng đúng mức. Tránh để lớp bó bột trên các bề mặt cứng trong khoảng thời gian này. Để lớp bó bột khô tự nhiên trong không khí thông thoáng. Đừng để gần sức nóng trực tiếp như lò sưởi, mền điện, túi nước nóng và máy sấy tóc. Không cho con bạn bước đi bên chân bó bột.
- Cho trẻ em nhỏ tuổi tắm trong bồn nước cạn, phải luôn luôn trông chừng, tay hoặc chân bó bột được bọc trong túi nhựa và dán kín bằng băng keo. Các em lớn hơn có thể tắm vòi hoa sen, với một tay giữ vòi hoa sen còn tay chân bó bột được bọc trong túi nhựa và dán kín. Đừng xịt nước hoặc ngâm nước chỗ tay chân bó bột dù đã được bọc kín bằng bao nhựa.
- Nếu lớp bó bột trở nên lỏng lẻo, bị nứt, và mềm hoặc không còn giữ cứng được chỗ bị thương, xin tới Phòng Cấp cứu gần nhất.

Xin nhớ (Remember)

- **Giữ lớp bó bột cho khô. Bọc lớp bó bột trong túi nhựa dán kỹ bằng băng keo ở phía trên, khi tắm bồn hoặc tắm vòi hoa sen, và tránh ngâm lớp bó bột vào trong nước.**
- **Kiểm soát coi có vật gì bị nhét vào trong lớp bó bột hay không.**
- **Kiểm soát tuần hoàn máu ở ngón tay hoặc ngón chân. Nếu bạn lo ngại, hãy dơ tay hoặc chân lên rồi nhúc nhích ngón tay hoặc ngón chân.**
- **Tuân theo hướng dẫn cụ thể của bác sĩ của con bạn và / hoặc của nhà vật lý trị liệu.**
- **Con bạn không nên tham gia bất cứ trò chơi hoặc môn thể thao hoạt động nào.**
- **Nếu bạn có bất kỳ điều lo lắng nào, xin vui lòng tới Phòng Cấp cứu gần nhất.**



The Children's Hospital at Westmead
Tel: (02) 9845 3585
Fax: (02) 9845 3562
www.chw.edu.au/



Sydney Children's Hospital, Randwick
Tel: (02) 9382 1688
Fax: (02) 9382 1451
www.sch.edu.au/



Kaleidoscope, Hunter Children's Health Network
Tel: (02) 4921 3670
Fax: (02) 4921 3599
www.kaleidoscope.org.au