

Bài 58

**CHƯỜM NÓNG – CHƯỜM LẠNH**

**MỤC TIÊU**

1. Trình bày các tác dụng của chườm nóng – chườm lạnh.
2. Liệt kê ảnh hưởng của các cơ quan đối với vùng da được chườm với các cơ quan liên hệ.
3. Kể những yếu tố liên quan đến tác dụng chườm.
4. Kể các phương pháp chườm nóng – chườm lạnh.
5. Trình bày các nguyên tắc chung khi chườm nóng – chườm lạnh.

**1. TÁC DỤNG CỦA CHƯỜM NÓNG CHƯỜM LẠNH**

Tổ chức	Chườm nóng	Chườm lạnh
Da	- Tăng nhiệt độ của da làm ấm nóng đỏ. Tăng sự bài tiết của da.	- Giảm nhiệt độ của da làm lạnh nhợt nhạt. - Giảm sự bài tiết của da.
Các mô liên kết của da	- Giãn cân cơ, giảm co thắt.	
Mạch máu	- Giãn mạch, tăng tuần hoàn ngoại vi.	- Co mạch, giảm mạch giảm phù nề.
Thần kinh	- Mức độ trung bình: làm êm dịu.	- Giảm kích thích đầu dây thần kinh.
Chuyển hóa tế bào	- Mức độ cao làm kích thích. - Tăng cường sự hoạt động của tế bào. - Kích thích sự tăng trưởng và phục hồi của các tổ chức. - Tăng cường sự xâm nhập của bạch cầu tăng tốc độ nung mủ.	- Giảm cảm giác. - Giảm sự tăng trưởng sự xâm nhập của bạch cầu. - Giảm tốc độ nung mủ.

## 2. ẢNH HƯỞNG CỦA CÁC CƠ QUAN LIÊN HỆ VỚI VÙNG ĐƯỢC CHƯỜM

Khi chườm nóng chườm lạnh không những chỉ ảnh hưởng ngoài da nơi vị trí chườm mà còn ảnh hưởng đến các cơ quan nằm sâu trong cơ thể.

Vùng được chườm	Cơ quan được ảnh hưởng
Đầu mặt, bàn tay bàn chân	Não bộ
Phần sâu của cổ	Niêm mạc mũi
Hai bên ngực	Phổi
Trước giữa ngực	Tim
Hạ sườn phải	Gan
Hạ sườn trái	Lách
Thượng vị	Dạ dày
Trung vị	Ruột
Hạ vị – Xương cụt	Cơ quan vùng chậu
Thắt lưng	Thận
Ngâm tay ngâm bàn chân	Não

## 3. NHỮNG YẾU TỐ LIÊN QUAN ĐẾN TÁC DỤNG CHƯỜM

Tùy theo phương pháp chườm làm thay đổi kết quả của chườm như:

**3.1. Phương pháp chườm:** chườm ướt tác dụng nhanh.

**3.2. Nhiệt độ chườm:** nhiệt độ cao hiệu quả hơn.

**3.3. Thời gian chườm:** lâu, tác dụng kéo dài, nếu chườm lâu quá làm giảm sự đề kháng của da.

**3.4. Diện tích vùng chườm:** chườm 1 chỗ tác dụng kém hơn diện tích chườm miêng.

**3.5. Tình trạng người bệnh:** người bệnh bị rối loạn cảm giác, tri giác thì phản ứng với tác dụng chườm sẽ chậm hơn.

## 4. PHƯƠNG PHÁP CHƯỜM

Tùy theo mục đích điều trị mà áp dụng phương pháp chườm thích hợp.

### 4.1. Chườm nóng

#### 4.1.1. Chườm nóng khô nhiệt độ từ 45 – 60°C.

- Thời gian mỗi lần chườm: 20–40 phút.
- Phương tiện: túi chườm, bóng đèn điện, bình nước, đun gạch, cát, muối...

#### **4.1.2. Chườm nóng ướt: nhiệt độ từ 37–45<sup>0</sup>C.**

- Thời gian đắp: 10–20 phút, thay đổi khi nguội khoảng 1–2 phút.
- Phương tiện: vải, gạc thấm dung dịch muối vắt ráo đắp lên vùng chườm. Khi cần đắp tiếp phải ngưng 2–3 giờ mới chườm tiếp.

#### **4.1.3. Ngâm tay, ngâm chân**

- Nhiệt độ 40–43<sup>0</sup> C.
- Phương tiện: chứa nước trong thau ngập nước vùng chườm.
- Che chở vùng da không cần chườm.
- Tránh ngâm liền sau khi ăn, theo dõi khi ngâm tránh bị nhiễm lạnh khi nước nguội.

### **4.2. Chườm lạnh**

#### **4.2.1. Chườm lạnh khô**

- Nhiệt độ: đá cục.
- Thời gian: 2–3 giờ, tùy theo mục đích, không nên chườm liên tục, thỉnh thoảng ngưng 1–2 giờ rồi chườm lại.
- Phương tiện: túi chườm.
- Theo dõi người bệnh có thể lấy đá cục ra hoặc lạnh run.

#### **4.2.2. Chườm lạnh ướt**

- Nhiệt độ chườm: 4–10<sup>0</sup>C.
- Thời gian: 10–13 phút thay đổi khi cần 2–3 phút/lần.
- Phương tiện: dùng vải, gạc thấm nước lạnh vắt ráo đắp lên vùng chườm.

### **5. CÁC NGUYÊN TẮC CHUNG KHI CHƯỜM NÓNG CHƯỜM LẠNH**

- Khi chườm túi không bị đè lên nắp, túi phải an toàn.
- Không đặt túi trực tiếp lên vùng da chườm.
- Không chườm liên tục kéo dài ở một vị trí để da được trở lại trạng thái bình thường.
- Theo dõi tình trạng da nơi chườm, khi da chườm nóng bị đỏ rất phải thoa Vaseline, khi da chườm lạnh bị tái xanh phải thoa phấn. Xoa bóp kích thích tuần hoàn.
- Không chườm nóng trên đầu.
- Không chườm lạnh trên vùng phổi.