

Bài 59

KỸ THUẬT CHƯỜM NÓNG – CHƯỜM LẠNH

MỤC TIÊU

1. *Nêu được định nghĩa, chỉ định và chống chỉ định của từng phương pháp chườm.*
2. *Tiến hành được kỹ thuật chườm đúng cách và an toàn.*
3. *Kể các yếu tố quan trọng trong việc tiến hành kỹ thuật chườm đúng cách và an toàn.*

1. CHƯỜM NÓNG KHÔ

1.1. Mục đích

- Sưởi ấm người bệnh.
- Làm dịu cơn đau.
- Bớt viêm, bớt sưng, bớt xung huyết các bộ phận trong sâu.

1.2. Chỉ định và chống chỉ định

1.2.1. Chỉ định

- Trẻ sơ sinh thiếu tháng.
- Người già khi trời rét.
- Các cơn đau: gan, dạ dày, thận, khớp xương, dây thần kinh.
- Viêm tại chỗ.

1.2.2. Chống chỉ định

- Viêm ruột thừa.
- Viêm màng bụng cấp.
- Nhiễm độc nặng.
- Các bệnh nhiễm khuẩn gây mủ nặng.
- Xuất huyết những vùng không có cảm giác.
- Đau bụng không rõ nguyên nhân.

1.3. Dụng cụ

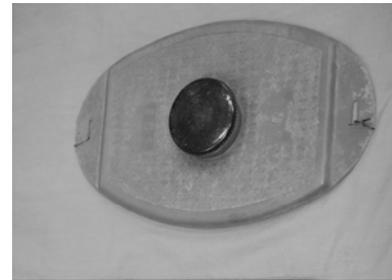
- khay đựng:
 - + Túi chườm
 - + Nước nóng
 - + Nhiệt kế để đo nhiệt độ của nước
 - + Bao túi hoặc khăn (nếu có)
 - + Kim ghim (nếu có)
 - + Chất nhờn (nếu cần)
 - + Bột talc



Hình 59.1. Túi chườm nóng

1.4. Dọn dẹp và bảo quản dụng cụ

- Rửa mặt ngoài và trong của túi chườm bằng xà bông với nước cho sạch.
- Mở nắp dốc ngược túi xuống và phơi chỗ mát.
- Thoa phấn talc mặt ngoài túi.
- Nhốt hơi vào túi và trả về chỗ cũ. Giữ mặt trong túi không bị dính.



Hình 59.2. Túi chườm lạnh

1.5. Ghi hồ sơ

- Ngày giờ chườm nóng.
- Nhiệt độ của nước.
- Thời gian chườm.
- Nơi chườm.
- Kết quả làm việc.
- Tình trạng da sau khi chườm.
- Tên điều dưỡng thực hiện.



Hình 59.3. Cách đui khí trong túi chườm nóng

1.6. Những điểm cần lưu ý

- Phải đo nhiệt độ của nước đúng với chỉ định.
- Thường xuyên theo dõi da người bệnh khi chườm nóng, nhất là đối với những người già, trẻ em thiếu dinh dưỡng, thiếu máu.
- Có thể dùng chai thay túi nếu không có túi.
- Luôn luôn kiểm soát miệng túi hoặc nút chai trong suốt thời gian chườm (tránh làm phỏng da người bệnh do nước nóng chảy ra từ miệng túi hay miệng chai).

- Giữ không để người bệnh đè lên túi chườm.
- Trong khi chườm nếu da bị đỏ, người bệnh kêu nóng rất điều dưỡng phải lót thêm khăn và bôi chất nhờn lên da.

2. CHườM NÓNG ƯỚT

2.1. Mục đích

(Giống như chườm nóng khô) kết quả nhanh hơn đắp nóng khô.

2.2. Chỉ định

Thường chườm nóng ướt trong trường hợp sau:

- Vết thương hở.
- U nhọt.
- Vùng nhiễm trùng nhẹ (trán, mắt, hội âm).

2.3. Dụng cụ

- Bồn đựng nước hay dung dịch. Tùy chỉ định, có thể dùng acid boric 2%, nước muối sinh lý 0,9% hoặc nước thường.
- Nhiệt kế để đo nhiệt độ của nước. Thường từ 40⁰C đến 50⁰C (vô trùng nếu vết thương hở).
- Vải thưa lớn (nhỏ) tùy diện tích vùng đắp.
- 2 kê.
- Miếng cao su hoặc vải nỉ (phủ ngoài vải thưa để giữ sức nóng được lâu).
- Chất nhờn.

2.4. Dọn dẹp và bảo quản dụng cụ

- Xử lý dụng cụ theo đúng quy trình khử khuẩn tiết khuẩn.
- Chuẩn bị dụng cụ gói diệt trùng.

2.5. Ghi hồ sơ

- Ngày giờ chườm nóng.
- Nhiệt độ của nước.
- Thời gian chườm.
- Nơi chườm.
- Kết quả làm việc.
- Tình trạng da sau khi chườm.
- Tên điều dưỡng thực hiện.

2.6. Những điều cần lưu ý

Áp dụng kỹ thuật vô trùng tuyệt đối khi chườm nóng trên vết thương hở. p mắt dùng vải thưa kích thước nhỏ khoảng 5 x 5 cm hay miếng gòn bao, nếu có một mắt đau, dẩy mắt mạnh lại, cho mắt hơi nghiêng về mắt đau, tránh dè lên mắt bị đau.

3. CHườM LẠNH

3.1. Mục đích

- Làm hạ nhiệt độ.
- Làm dịu cơn đau.
- Cầm máu.
- Bớt sưng.
- Bớt xung huyết tại chỗ.
- Giảm nhịp đập của tim.
- Chậm nung mủ.

3.2. Chỉ định chống chỉ định

3.2.1. Chỉ định

- Xuất huyết.
- Chấn thương sọ não.
- Nhức đầu.
- Sau khi mổ bướu.
- Các chứng viêm: viêm màng bụng, viêm tai vòi, viêm ruột thừa, viêm cơ tim, viêm túi mật.
- Một số các trường hợp đau ngực, đau bụng.

3.2.2. Chống chỉ định

- Xuất huyết ở phổi.
- Tuần hoàn cục bộ kém.
- Thân nhiệt thấp.
- Người già yếu.

3.3. Dụng cụ

- Túi chườm.
- Thau đựng đá đập nhỏ (không cạnh bén).
- Bao túi hoặc khăn.
- Băng vải, dây cột, kim ghim (nếu cần).
- Phấn talc (nếu cần).

3.4. Dọn dẹp và bảo quản dụng cụ

- Rửa sạch dụng cụ với xà bông và nước sạch, lau khô trả về chỗ cũ.
- Chuẩn bị gửi diệt trùng

3.5. Ghi hồ sơ

- Ngày giờ chườm nóng.
- Nhiệt độ của nước.
- Thời gian chườm.
- Nơi chườm.
- Kết quả làm việc.
- Tình trạng da sau khi chườm.
- Tên điều dưỡng thực hiện.

3.6. Những điểm cần lưu ý

- Trường hợp cần làm hạ nhiệt độ nên đặt nhiều túi chườm chung quanh người bệnh.
- Không đặt túi chườm ngay vùng ngực người bệnh. Tránh bị nhiễm lạnh.
- Không cần chườm lạnh liên tục, thỉnh thoảng ngưng một vài giờ rồi chườm lại.
- Khi quan sát thấy da tím tái hoặc người bệnh kêu tê phải ngưng ngay và dùng phấn talc xoa bóp.
- Điều dưỡng cần lưu ý kéo người bệnh mở nắp lấy đá ngậm.



Hình 59. 4. khay dụng cụ chườm

Bảng 59.1. Bảng kiểm hướng dẫn học kỹ năng chườm nóng khô

STT	Nội dung	Ý nghĩa	Tiêu chuẩn cần đạt
1	Báo và giải thích người bệnh.	Tiến hành được thuận lợi và an toàn.	Người bệnh an tâm hợp tác.
2	Đặt người bệnh tư thế thuận tiện. Bộc lộ vùng chườm.	Dễ dàng thực hiện kỹ thuật.	Tư thế người bệnh an toàn và tiện nghi.
3	Đặt nhẹ túi lên vị trí chườm.	Tác dụng chườm hiệu quả, tránh làm đổ nước nóng từ túi chườm ra ngoài.	Để miệng túi để lên trên.
4	Theo dõi vùng da dưới nơi chườm và thân nhiệt trong thời gian chườm.	Phát hiện sớm vùng da bị kích ứng để xử trí.	Nếu da bị rộp đỏ có thể thoa Vaseline.
5	Chườm 20-40 phút, cho người bệnh nghỉ.	Tránh làm tổn thương da.	Thay đổi vị trí hoặc lót thêm khăn khi chườm tiếp tục.
6	Giúp người bệnh tiện nghi.	Giao tiếp.	Giúp người bệnh được tiện nghi.
7	Ghi nhận kết quả, ghi phiếu theo dõi điều dưỡng.	Theo dõi và quản lý người bệnh.	Ghi lại những công việc đã làm.

Bảng 59.2. Bảng kiểm lượng giá thực hiện kỹ năng chườm nóng khô

STT	Nội dung	Thang điểm		
		0	1	2
1	Báo và giải thích người bệnh.			
2	Đặt người bệnh tư thế thuận tiện.			
3	Bộc lộ vùng chườm và quan sát vùng da.			
4	Đặt nhẹ túi lên vị trí chườm, miệng túi để lên trên.			
5	Giữ yên túi chườm tại chỗ.			
6	Theo dõi vùng da nơi chườm và thân nhiệt trong thời gian chườm.			
7	Chườm 20-40 phút, cho người bệnh nghỉ.			
8	Thay đổi vị trí hoặc lót thêm khăn khi chườm tiếp tục.			
9	Giúp người bệnh tiện nghi.			
10	Thu dọn dụng cụ, rửa tay.			
11	Đánh giá kết quả, ghi phiếu theo dõi điều dưỡng.			
Tổng cộng				
Tổng số điểm đạt được				

Bảng 59.3. Bảng kiểm hướng dẫn học kỹ năng chườm nóng ướt

STT	Nội dung	Ý nghĩa	Tiêu chuẩn cần đạt
1	Báo và giải thích người bệnh.	Tiến hành được thuận lợi và an toàn.	Người bệnh an tâm hợp tác.
2	Đặt người bệnh ở tư thế thuận tiện.	Dễ dàng thực hiện kỹ thuật.	Tư thế người bệnh an toàn và tiện nghi.
3	Nhúng vải thưa vào dung dịch (40-50°C), đắp lên vùng bị đau.	Sức nóng tác dụng trực tiếp lên vùng chườm.	Dùng kèm vắt ráo vải thưa tránh để rơi vải ra ngoài.
4	Phủ tấm cao su lên lớp vải thưa.	Giữ cho độ nóng được lâu.	Vải phủ cao su phải vô khuẩn nếu đắp lên vết thương hở.
5	Thay vải thưa 1-2 phút.	Giúp cho nhiệt độ chườm luôn ổn định.	Thời gian đắp 1 lần khoảng 10-20 phút.
6	Lau khô vùng da.	Giúp người bệnh tiện nghi.	Dùng gạc vô khuẩn nếu là vết thương hở.
7	Đánh giá kết quả, ghi phiếu theo dõi điều dưỡng.	Theo dõi và quản lý người bệnh.	Ghi lại những công việc đã làm.

Bảng 59.4. Bảng kiểm lượng giá thực hiện kỹ năng chườm nóng ướt

STT	Nội dung	Thang điểm		
		0	1	2
1	Báo và giải thích người bệnh			
2	Đặt người bệnh ở tư thế thuận tiện.			
3	Nhúng vải thưa vào dung dịch (40-50°C).			
4	Vắt ráo vải thưa với kèm.			
5	Mở rộng vải thưa ra, từ từ đắp lên vùng bị đau.			
6	Phủ tấm cao su lên lớp vải thưa.			
7	Thay vải thưa mỗi 1-2 phút (thời gian đắp 10-20 phút).			
8	Lau khô vùng da.			
9	Thu dọn dụng cụ, rửa tay.			
10	Thu dọn dụng cụ, rửa tay.			
11	Đánh giá kết quả, ghi phiếu theo dõi điều dưỡng.			
Tổng cộng				
Tổng số điểm đạt được				

Bảng 59.5. Bảng kiểm hướng dẫn học kỹ năng chườm lạnh

STT	Nội dung	Ý nghĩa	Tiêu chuẩn cần đạt
1	Báo và giải thích người bệnh.	Tiến hành được thuận lợi và an toàn.	Người bệnh an tâm hợp tác.
2	Đặt người bệnh tư thế thuận tiện.	Dễ dàng thực hiện kỹ thuật.	Tư thế người bệnh an toàn và tiện nghi.
3	Đặt nhẹ túi lên vị trí chườm.	Tác dụng chườm hiệu quả, tránh làm đổ nước nóng từ túi chườm ra ngoài.	Đế miệng túi để lên trên.
4	Theo dõi da nơi chườm và thân nhiệt trong thời gian chườm.	Phát hiện sớm vùng da bị kích ứng để xử trí.	Nếu da bị tái, đau buốt có thể thoa phấn talc và massage nhẹ.
5	Chườm 120-180 phút, cho người bệnh nghỉ.	Tránh làm tổn thương da.	Thay đổi vị trí hoặc lót thêm khăn khi chườm tiếp tục.
6	Lau khô da, giúp người bệnh tiện nghi.	Giao tiếp.	Giúp người bệnh được tiện nghi.
7	Đánh giá kết quả, ghi phiếu theo dõi điều dưỡng.	Theo dõi và quản lý người bệnh.	Ghi lại những công việc đã làm.

Bảng 59.6. Bảng kiểm lượng giá thực hiện kỹ năng chườm lạnh

STT	Nội dung	Thang điểm		
		0	1	2
1	Báo và giải thích người bệnh			
2	Đặt người bệnh ở tư thế thuận tiện.			
3	Bộc lộ vùng chườm và quan sát vùng da.			
4	Đặt nhẹ túi lên vị trí chườm, miệng túi để lên trên.			
5	Giữ yên túi chườm tại chỗ.			
6	Theo dõi da nơi chườm và thân nhiệt trong thời gian chườm.			
7	Chườm 120-180 phút, cho người bệnh nghỉ.			
8	Lau khô da, quan sát vùng da.			
9	Giúp người bệnh tiện nghi.			
10	Thu dọn dụng cụ, rửa tay.			
11	Đánh giá kết quả, ghi phiếu theo dõi điều dưỡng.			
Tổng cộng				
Tổng số điểm đạt được				

CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

Câu hỏi ngắn

1. Nêu ba mục đích của chườm nóng.
2. Liệt kê ba trường hợp (chống chỉ định) chườm nóng.
3. Nêu ba trường hợp áp dụng chườm nóng ướt.
4. Nêu bốn tác dụng của chườm lạnh.

Trả lời đúng sai

5. Chườm nóng giúp giảm sưng và dịu cơn đau.
6. Chườm nóng vùng hố chậu phải để giảm đau khi người bệnh nghi ngờ viêm ruột thừa.
7. Đau dạ dày nên chườm nóng vùng bụng để giảm đau.
8. Sau chườm nóng người bệnh kêu nóng rát ứng đỏ vùng chườm, điều dưỡng nên chườm lạnh để giảm cảm giác trên.
9. Chườm nóng vùng bụng giúp giảm đau trong ca viêm màng bụng cấp.
10. Dừng thao tác chườm khi người bệnh có tím tái, tê.

Chọn câu đúng nhất

11. Chườm nóng trong trường hợp nào sau đây:
 - A. Viêm ruột thừa
 - B. Nhiễm khuẩn gây mủ nặng
 - C. Viêm bọng mủ (abces) tại chỗ
 - D. Đau bụng không rõ nguyên nhân
 - E. Xuất huyết
12. Chườm nóng khô áp dụng trong:
 - A. Cơn đau dạ dày
 - B. Trẻ sơ sinh thiếu tháng
 - C. Đau khớp
 - D. Đau nhức dây thần kinh
 - E. Tất cả đều đúng
13. Chườm lạnh trong ca nào sau đây:
 - A. Nhức đầu
 - B. Chấn thương sọ não

- C. Xuất huyết
 - D. Viêm túi mật
 - E. Tất cả đều đúng
14. Chườm lạnh được áp dụng trong:
- A. Xung huyết ở phổi
 - B. Người già yếu
 - C. Viêm dạ dày
 - D. Absces tại chỗ
 - E. Nhức đầu
15. Chườm nóng cần lưu ý:
- A. Nhiệt độ nước
 - B. Da vùng chườm
 - C. Thân nhiệt của người bệnh
 - D. A, B đúng
 - E. Tất cả đều đúng
16. Chườm lạnh cần lưu ý:
- A. Thân nhiệt người bệnh, cảm giác chườm
 - B. Thời gian chườm
 - C. Nhiệt độ nước
 - D. A, B đúng
 - E. Tất cả đều đúng

ĐÁP ÁN

1. Sưởi ấm người bệnh, làm dịu cơn đau, giảm: viêm, sưng, xung huyết các bộ phận trong sâu.
2. Viêm ruột thừa, viêm màng bụng cấp, xung huyết những vùng không có cảm giác.
3. Vết thương hở, u nhọt, vùng nhiễm trùng nhẹ.
4. Làm hạ nhiệt độ, làm dịu cơn đau, cầm máu, chặm nung mủ.
5. Đ 6. S 7. Đ 8. S 9. S 10. Đ
11. C 12. E 13. E 14. E 15. D 16.