**Xử trí những chấn thương vùng mặt trong thể thao**

**BS. Đặng Ngọc Trân**

Bệnh viện Quận 1, TP.HCM

**Thể thao là hoạt động tích cực giúp tăng cường thể lực và sự dẻo dai của cơ thể. Nhưng trong một vài trường hợp bất cẩn bạn có thể bị chấn thương trong quá trình chơi thể thao. Những chấn thương này có thể xảy ra bất kỳ như 1 quả bóng bị đánh “trượt” lao đến gương mặt của bạn với tốc độ nhanh và mạnh, hoặc bạn bị té đập mặt xuống nền cứng hay vô tình bị đánh trúng vào mặt… gây nên những chấn thương vùng mặt như gãy xương mặt, chấn thương mô mềm, chấn thương vùng cổ… Khi chấn thương xảy ra, thái độ và cách xử trí ban đầu của bạn là rất cấp thiết có thể chỉ gây tổn thương nhẹ hoặc tổn thương nặng.**

|  |
| --- |
| http://www.t4ghcm.org.vn/uploads/images/2015/4-TN/007.jpg |

**Những chấn thương vùng mặt thường gặp**

Gãy xương mặt

Nếu bạn bị gãy những xương như là hốc mắt, xương mũi, hoặc các xoang cạnh mũi, bạn có thể có những triệu chứng thường gặp là: sưng và bầm tím vùng hốc mắt; đau hoặc tê ở mặt, má hoặc môi; nhìn đôi hoặc mờ; chảy máu mũi. Trong một vài trường hợp gãy xương có thể ảnh hưởng đến sự mở và khép miệng.

Nếu xương hàm dưới hoặc xương gò má của bạn bị chấn thương ngoài những triệu chứng trên bạn có thể gặp khó khăn khi nhai, nuốt, đóng mở miệng; do khớp thái dương hàm hay khớp cắn đã bị tổn thương.

Bạn nên đến các cơ sở y tế để được bác sĩ chuyên khoa Tai Mũi Họng hoặc bác sĩ Răng Hàm Mặt khám và điều trị.

Chấn thương mô mềm:Vết bầm tím nhẹ, hay vết cắt hoặc vết trầy xước thường gặp trong những môn thể thao như là quyền anh, bóng đá, trượt tuyết và đi xe đạp. Hầu hết có thể được điều trị tại nhà, nhưng một số trường hợp cần đến bệnh viện để được thăm khám và điều trị.

Chấn thương vùng cổ: tất cả các chấn thương vùng cổ cần được sơ cứu đúng cách và được đánh giá kĩ lưỡng bởi bác sĩ tai mũi họng hoặc bác sĩ chuyên về cột sống. Vì chấn thương ở vùng cổ có thể gây ra những vấn đề nghiêm trọng như xương hoặc sụn cột sống cổ bị gãy hoặc gây trật khớp có thể gây sưng nề, tắc nghẽn đường thở; hoặc tổn thương đến các cấu bên trong cổ, chẳng hạn như thanh quản, thực quản, mạch máu thần kinh có thể gây tử vong.

**Sơ cấp cứu ban đầu khi xảy ra tổn thương**

- Trong trường hợp nghi bệnh nhân bị chấn thương nặng hoặc chấn thương vùng cổ nghiêm trọng, bạn không nên di chuyển bệnh nhân mà hãy gọi cấp cứu bất kì bệnh viện nào hoặc gọi qua tổng đài 115. Không cho ăn hoặc uống đến khi mức độ chấn thương được xác định.

- Cẩn thận với dịch tiết cơ thể của người khác nếu bạn là người thực hiện sơ cấp cứu, nên sử dụng găng tay cao su hoặc túi nhựa bọc tay lại khi bạn thực hiện sơ cấp cứu, để tránh lây nhiễm những bệnh lây qua đường dịch tiết cơ thể.

- Nếu là vết thương trầy xước, chảy máu, bạn nên rửa vết thương bằng nước sạch và đặt lên vết thương miếng gạc sạch rồi đè vào vị trí chảy máu để cầm máu. Nếu sự chảy máu vẫn tiếp tục và nhiều nên đến cơ sở y tế gần nhất để được hỗ trợ. Nếu là chấn thương vùng mắt hay vùng đầu, bạn nên rửa sạch vết thương và che vết thương bằng miếng gạc sạch, rồi nhanh chóng đưa bệnh nhân đến bệnh viện để được đánh giá kỹ lưỡng.

- Chườm đá hoặc túi chườm lạnh lên vị trí sưng nề do chấn thương sẽ giúp kiểm soát sưng và đau.

Hãy nhớ đến gặp bác sĩ để được tư vấn nếu bạn tiếp xúc trực tiếp với dịch tiết của những trường hợp nghi nhiễm HIV, hoặc những bệnh lây truyền khác qua dịch tiết, để được làm những xét nghiệm tầm soát bệnh cần thiết.

|  |
| --- |
| http://www.t4ghcm.org.vn/uploads/images/2015/4-TN/007b.jpg |
| Ảnh: suckhoedoisong.vn |

Sớm nhận biết những dấu hiệu cần khẩn cấp đến ngay cơ sở y tế sau chấn thương

- Vết cắt sâu trong da.

- Biến dạng rõ ràng hoặc gãy xương.

- Mất vận động trên khuôn mặt.

- Chảy máu dai dẳng.

- Thay đổi trong tầm nhìn.

- Khó thở và / hoặc nuốt.

- Thay đổi trong ý thức hoặc cử động trên khuôn mặt.

**Phòng ngừa chấn thương vùng mặt**

Để đảm bảo một môi trường thể thao an toàn, bạn nên tuân thủ các nguyên tắc sau đây:

- Hãy chắc chắn rằng các khu vực chơi thể thao, đủ lớn để người chơi sẽ không chạy va vào tường hoặc các vật cản khác.

- Nên sử dụng các vật dụng giúp bảo vệ các khớp, vùng đầu.

- Cẩn thận kiểm tra thiết bị chơi để đảm bảo nó hoạt động tốt.

- Thực hiện những bài tập khởi động trước khi chơi thể thao.

- Trong trường hợp của các môn thể thao liên quan đến chuyển động nhanh trên đường như đua xe đạp, trượt tuyết, phải kiểm tra chắc chắn không có chướng ngại vật trên đường di chuyển.

- Cần phải có sự giám sát của người lớn khi trẻ em tham gia các hoạt động thể thao.