

TÀI LIỆU THỰC DỤNG

**PHÒNG NGỪA
TẠI NẠN
DẪN ĐẾN TỔN THƯƠNG TỬ SỐNG**

**HANDICAP
INTERNATIONAL**



MỤC LỤC

LỜI MỞ ĐẦU	2
1.Tổn thương tủy sống là gì? Những ai có thể bị tổn thương tủy sống?	3
2.Bạn có thể làm gì để hạn chế tối đa sự tổn thương?	5
3.Phòng bệnh hơn chữa bệnh!!! Làm cách nào để phòng ngừa tổn thương tủy sống?.....	7
↻ Thái độ tham gia giao thông.....	7
↻ Rủi ro trong nghề nghiệp:.....	8
↻ Những tai nạn tiềm ẩn trong nhà:	10
4.Các số liệu :	11
5.Chính sách của nhà nước:.....	12
↻ Phòng ngừa tai nạn giao thông:.....	14
↻ Phòng ngừa tai nạn lao động:.....	14
↻ Phòng ngừa tai nạn xảy ra trong nhà:.....	15
6.Kết luận:.....	16
Tài liệu tham khảo:.....	17

LỜI MỞ ĐẦU



Quyển sổ tay về *Phòng ngừa tai nạn dẫn đến tổn thương tủy sống* được soạn thảo nhằm cung cấp thông tin tổng quát về lãnh vực này cho các ban ngành y tế, giáo dục và xã hội và các ban ngành có liên quan cũng như những ai quan tâm đến lãnh vực này.

Handicap International đã tiến hành tham khảo các tình huống tai nạn xảy ra với các bệnh nhân điều trị tại khoa Phục hồi chức năng Tủy sống–Bệnh viện Điều dưỡng Phục hồi chức năng và Điều trị bệnh nghề nghiệp Tp. HCM kể từ năm 2003 kết hợp với các thông tin và sự kiện tại Việt Nam cũng như tham khảo các tài liệu quốc tế. Mục đích của quyển sổ tay này là tuyên truyền cách thức phòng ngừa tai nạn và cố gắng giảm thiểu các nguyên nhân dẫn đến tổn thương tủy sống tại Việt Nam. Quyển sổ tay này mang tính lưu hành nội bộ.

Những số liệu chỉ giới hạn trong việc cung cấp thông tin chung về tình hình tổn thương tủy sống tại Việt Nam. Vì vậy chúng tôi mong nhận được những đóng góp của quý đọc giả nhằm hoàn thiện quyển sổ tay này.

Chúng tôi xin gửi lời cảm ơn đến những cá nhân đã đóng góp trong quá trình thực hiện: bệnh nhân và nhân viên trong khoa Tủy sống, Ban giám đốc bệnh viện Điều dưỡng, cũng như nhân viên tổ chức Handicap International-Việt Nam những người đã cung cấp các thông tin quan trọng, hữu ích để hoàn thành quyển sổ tay này. Và xin đặc biệt gửi lời cảm ơn đến Giáo sư Bác sĩ Võ Văn Thành – Bệnh viện Chấn thương chỉnh hình Tp. HCM đã nhiệt tình hỗ trợ và chia sẻ thông tin.

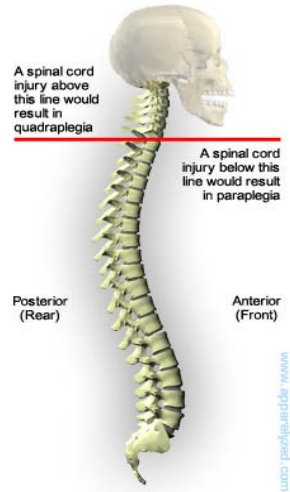
Handicap International

Dự án Tổn thương tủy sống Tp. HCM – Việt Nam

www.hivietnam.org.vn

1. Tổn thương tủy sống là gì? Những ai có thể bị tổn thương tủy sống?

Cột sống là một kết cấu bao gồm các đốt xương bảo vệ cho các dây thần kinh đi từ não xuống đến các bộ phận của cơ thể. Tổn thương tủy sống xảy ra khi cột sống bị gãy hoặc bị đứt đoạn. Khi đó các dây thần kinh sẽ không còn hoạt động bình thường được nữa, khả năng vận động, hô hấp và điều khiển các hoạt động của cơ thể sẽ bị ảnh hưởng. Vị trí tổn thương tủy sống sẽ ảnh hưởng đến chức năng hoạt động của một số các cơ quan nhất định trong cơ thể.



Tổn thương tủy sống có thể xảy ra cho bất kỳ ai, chủ yếu là những người hoạt động nhiều, lao động chính trong gia đình. Theo các số liệu quốc tế, mỗi năm trung bình có từ 14 đến 80 người/1 triệu dân bị tai nạn dẫn đến tổn thương tủy sống và hiện có khoảng từ 250 đến 861 người/1 triệu dân là người bị tổn thương tủy sống. Mặc dù chưa có số liệu báo cáo cho cả nước về tình hình này ở Việt Nam, nhưng phải thừa nhận rằng số người trung bình bị tổn thương tủy sống tại Việt Nam cũng rơi vào khoảng giữa các con số trên. Khoa Tủy sống - Bệnh viện Điều dưỡng Phục hồi chức năng và Điều trị bệnh nghề nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh (chuyên khoa về tổn thương tủy sống) đã điều trị và theo dõi cho hơn 400 bệnh nhân tổn thương tủy sống kể từ năm 2003. Phần lớn bệnh nhân bị tổn thương tủy sống là do tai nạn giao thông, kế tiếp là do té ngã trong nhà hoặc nơi làm việc và một phần nhỏ là do bệnh lý. Theo những thông tin này, hiện nay Việt Nam có ít nhất 200.000 người bị tổn thương tủy sống và mỗi năm có thêm ít nhất 850 người bị tổn thương tủy sống.

Sống với tổn thương tử sống là một gánh nặng cho tương lai bạn cũng như đối với các thành viên khác trong gia đình. Để có thể tiếp tục sống, bản thân bạn phải vượt qua những khó khăn và thử thách cả về tâm lý và tài chính.

Như đã đề cập, tổn thương tử sống có thể xảy ra cho bất cứ ai. Tuy vậy, những tai nạn này vẫn có thể được phòng ngừa nếu chúng ta áp dụng một số biện pháp cụ thể và tuân thủ một số qui định cơ bản trong đời sống hàng ngày.

Các tình huống tai nạn thường thấy:



Tai nạn giao thông dẫn đến tổn thương tử sống

Trèo cây hái dứa và té ngã



Rơi từ giàn giáo khi đang xây nhà

2. Bạn có thể làm gì để hạn chế tối đa sự tổn thương?

Khi bạn phát hiện những tai nạn này xảy ra cho bất cứ ai trong các tình huống trên hãy giúp nạn nhân bằng cách lấy vật nặng đang đè lên người nạn nhân ra và cố gắng nói chuyện với nạn nhân (hỏi thăm xem họ còn cảm giác không, có thấy đau đớn không...; cố trấn tĩnh nạn nhân và yêu cầu nạn nhân nằm yên) và **tuyệt đối không được di chuyển phần đầu và phần lưng của nạn nhân.**

Cố định và hỗ trợ để đầu nạn nhân nằm ở vị trí an toàn trung tâm (như hình bên dưới), vì vị trí này ít gây nguy hiểm nhất cho nạn nhân trong trường hợp nghi ngờ là tổn thương tủy sống.



Giữ đầu nạn nhân ở tư thế trung tâm



Nếu bạn nghi ngờ nạn nhân bị tổn thương cổ thì yêu cầu một người nữa hỗ trợ bạn bằng cách cuộn hai đầu của một tấm mền/ vải/ quần áo và đặt dưới đầu của nạn nhân (như hình bên dưới) trong khi bạn vẫn giữ đầu của nạn nhân ở vị trí trung tâm.



Cố định đầu nạn nhân ở tư thế trung tâm bằng cuộn vải



Ngay cả khi nạn nhân đang bất tỉnh nhưng vẫn còn thở, **bạn không được di chuyển nạn nhân ra khỏi vị trí ban đầu**, hãy cố gắng bảo vệ an toàn khu vực nơi anh ta đang nằm để tránh không gây thêm tai nạn cho những người khác.

Bạn nên **gọi sự giúp đỡ** từ những người có chuyên môn và biết rõ các thao



tác kỹ thuật đúng để di chuyển và sơ tán nạn nhân ra khỏi vị trí tai nạn (như hội **viên Chữ Thập Đỏ, nhân viên y tế, nhân viên cứu thương...**).



Trong bất kì trường hợp nào, không nên di chuyển nạn nhân bằng cách di chuyển đột ngột phần cột sống hoặc phần đầu của nạn nhân. Cố gắng di chuyển nhẹ nhàng nạn nhân ở tư thế nằm.

Bằng những động tác đơn giản như thế, bạn có thể giúp cho tình hình của nạn nhân tổn thương tửu sống không trở nên



trầm trọng hơn ngay sau khi xảy ra tai nạn. Việc theo học một khóa sơ cấp cứu cũng rất hữu dụng cho bạn và người thân của mình nếu bạn gặp phải những trường hợp tai nạn như thế.

3. Phòng bệnh hơn chữa bệnh!!! Làm cách nào để phòng ngừa tổn thương tử sống?

Trong cuộc sống hằng ngày đôi lúc bạn cũng có thể rơi vào các tình huống nguy hiểm dẫn đến tổn thương tử sống. Điều này đôi khi liên quan đến đặc tính công việc mà bạn đang làm có thể có nguy cơ xảy ra tai nạn cao ví dụ như làm việc trên cao, ở những công trường xây dựng với các thiết bị nặng nề, hay phải đi lại nhiều trên đường phố...

Bạn cần được tập huấn những kỹ năng chuyên biệt để xác định những nguy cơ cũng như tránh những rủi ro đó cho bản thân và đồng nghiệp của bạn. Các tình huống có thể xảy ra tai nạn có thể được phòng tránh bằng cách áp dụng một số biện pháp đơn giản, thực hiện những chọn lựa khôn ngoan và tôn trọng các nguyên tắc bảo đảm an toàn.

↗ Thái độ tham gia giao thông



Bất kỳ người tham gia giao thông nào cũng có thể gặp tai nạn. Việc tuân thủ luật giao thông là rất quan trọng (không vượt đèn đỏ, tuân theo các biển báo giao thông, làm chủ tốc độ trong khi lái xe...). Mỗi cá nhân cần xác định thái độ đúng đắn khi tham gia giao thông, một là tránh gây tai nạn cho mình và những người thân, hai là tránh những hậu quả nghiêm trọng xảy ra cho người khác một khi bạn gây ra tai nạn.



Những nguyên nhân gây ra tai nạn là: vượt quá tốc độ, uống rượu bia trước khi điều khiển xe, không cài dây an toàn (đối với người lái xe 4 bánh), không đội nón bảo hiểm... Phương tiện giao thông không đủ tiêu chuẩn an toàn, chở nhiều hàng hóa quá tải trọng của xe, chở nhiều người hơn mức cho phép, ít bảo trì xe cũng là những nguyên nhân gây ra nhiều tai nạn nghiêm trọng tại Việt Nam.

➤ **Rủi ro trong nghề nghiệp:**

Một số công việc đặc thù đưa bạn vào các tình huống rủi ro cao hơn những công việc khác và dễ xảy ra tai nạn như té ngã, bị vật nặng đè hoặc bị kéo giãn cột sống. Luật lao động chỉ rõ một số nghề nghiệp và công việc có rủi ro cao là: trèo cây hái quả, thợ xây giàn giáo, thợ hồ, người điều khiển cần cẩu, thợ lau chùi cửa kính tại các cao ốc, thợ sửa chữa dây điện v.v...

Biết cách xác định những tình huống rủi ro có thể xảy ra cho bản thân là bước đầu tiên để bảo vệ mình và đồng nghiệp. Tại nơi làm việc, bạn nên hỏi quản đốc hoặc người giám sát các thông tin về an toàn lao động cũng như khuyến cáo về các thiết bị nguy hiểm. Sử dụng các thiết bị bảo hộ trong thời gian làm việc, hợp tác với người sử dụng lao động thực hiện các nguyên tắc an toàn lao động.



Những công việc như khâu vác hàng nặng, leo trên giàn giáo, vận hành máy móc nặng và làm việc trên cao mà không được tập huấn hay không có thiết bị hỗ trợ có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng tại nơi làm việc. Trượt và vấp té, máy móc và thiết bị nặng hoặc kém chất lượng, tiếng ồn, căng thẳng, thiếu nghỉ ngơi là những yếu tố làm tai nạn lao động trở nên nghiêm trọng.

Những rủi ro và tai nạn cần lưu ý đối với những loại công việc này là:



Bị vật nặng đè



Trượt chân nhà tắm



Nhảy chúi đầu xuống nước



Té từ trên cao

➤ Những tai nạn tiềm ẩn trong nhà:

Tại nơi làm việc hay khi tham gia giao thông, các tình huống dẫn đến tai nạn được xác định rõ ràng và có những biện pháp phòng tránh cụ thể bằng những quy định, luật lệ mang tính bắt buộc chung. Ngược lại trong cuộc sống cá nhân và điều kiện tại nhà mỗi người, các tai nạn đáng tiếc dễ xảy ra vì các qui định, luật lệ, các biện pháp phòng ngừa ít được trang bị cũng như không được áp dụng. Do đó ý thức tuân theo một số qui định an toàn và trách nhiệm là các yếu tố then chốt để phòng ngừa tai nạn.

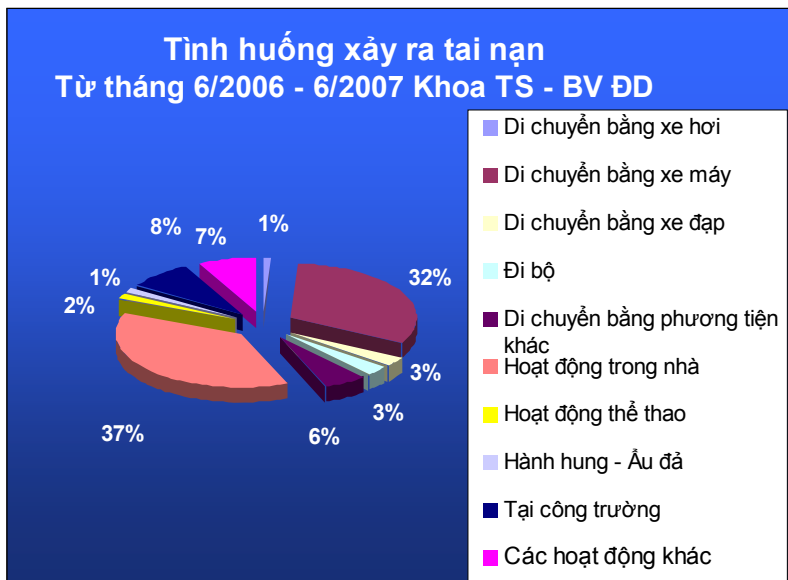


Vui chơi, trang hoàng sửa chữa nhà hay các hoạt động khác trong nhà đều tiềm ẩn những nguy cơ mà bạn cần phải đề phòng. Những tai nạn ngoài dự kiến này có thể đề phòng được nếu bạn

kiểm tra môi trường chung quanh trước khi hành động (vd: kiểm tra độ sâu của hồ trước khi lặn, đập miệng giếng hoặc hố, chú ý chỗ đất ẩm ướt, tránh những công việc như sửa chữa trong nhà khi bạn không chắc chắn là mình đủ chuyên môn để làm, chỉ thực hiện những công việc trong tầm quan sát của bạn...) đồng thời giải thích và khuyên răn gia đình, bạn bè.

4. Các số liệu :

Các thông tin từ một bài nghiên cứu trên 150 ca bị tổn thương tửy sống trong vòng 3 năm nay (số liệu thu thập từ tháng 6 đến tháng 12 năm 2006) đã làm nổi bật lên những tình huống rủi ro, từ đó có thể rút ra những biện pháp để phòng tránh các tai nạn.



*Các tình huống xảy ra tai nạn từ tháng 6-2006 đến tháng 06-2007
tại khoa Tửy sống – Bệnh viện Điều Dưỡng
Phục hồi chức năng Tp. Hồ Chí Minh*

Sau đây là các nhận xét rút ra từ các số liệu thống kê về tình huống xảy ra tai nạn:

- Nguyên nhân thường thấy là sử dụng thức uống có cồn ngay trước thời điểm xảy ra tai nạn. Chất cồn sẽ làm giảm khả năng phản xạ, suy luận, sự cân bằng và khả năng xét đoán khi bạn gặp nguy hiểm
- Lái xe nhanh và không tuân thủ luật giao thông là nguyên nhân chính làm xảy ra các tai nạn giao thông (gần 50% trường hợp)
- Khi bốc dỡ hàng từ xe tải, các kiện hàng không được buộc chặt, bị rơi ra và đè lên người khác
- Leo lên mái nhà, treo cây, cột điện mà không có dây bảo hiểm hay thang cố định sẽ dẫn đến các tai nạn té ngã từ trên cao.
- Tại các nơi làm việc (như công trường xây dựng, các công trình đang thi công) các điều kiện an toàn lao động không được phổ biến và tuân thủ. Điều này cũng gây ra các tai nạn nghiêm trọng (như bị kẹt, nghiền bởi máy móc hoặc các thiết bị xây dựng...).
- Đường sá, xe cộ, trang thiết bị (tại nơi làm việc và ở nhà) kém chất lượng cũng là một nhân tố gây ra tai nạn.

5. Chính sách của nhà nước:



Biển cảnh báo khu vực cấm nhảy

Một trong những chủ trương chính sách lớn của nhà nước đó là phát triển việc phòng chống tai nạn và chấn thương với mục tiêu đề ra từ năm 2002-2010.

Hơn 10 năm qua, một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong tại Việt Nam là các tổn thương do tai nạn gây ra và hiện nay tỉ lệ này cao gấp ba lần so với các bệnh truyền nhiễm. Bên cạnh một người chết là có 2 người bị thương tật vĩnh viễn. Các nguyên nhân gây tử vong do chấn thương thường thấy nhất là do tai nạn giao thông, chết đuối và té ngã. Tỉ lệ cao nhất thường có ở trẻ 5-9 tuổi.

Với sự hỗ trợ của cơ quan phát triển quốc tế Thụy Điển, chương trình phòng ngừa tổn thương và an toàn cộng đồng đã được bắt đầu tại 2 huyện ngoại thành Hà Nội từ năm 1996. Bắt đầu từ cấp xã, chương trình dần dần tăng lên đầu tiên là cấp huyện và sau đó lên cấp tỉnh, đến năm 1998 đã mở rộng lên thêm 6 tỉnh thành nữa.

Các dữ liệu ở 6 huyện cho thấy có sự suy giảm đáng kể con số các ca tổn thương. Chẳng hạn như ở Cẩm Phả, tỉnh Quảng Ninh, các ca chấn thương đã giảm 29% từ 3237 ca năm 1997 xuống còn 2295 ca vào năm 2001, và ở Thịnh Liệt, huyện Từ Liêm, Hà Nội con số các ca tổn thương giảm xuống từ 302 ca trong năm 1996 xuống còn 25 ca trong năm 2001.

Tiếp nối theo sự thành công của chương trình cũng như tham vấn ý kiến của các ban ngành khác và các tổ chức phi chính phủ, Bộ Y tế đã phát triển chương trình này thành chương trình mang tính quốc gia áp dụng trong toàn nước phần đầu trong khoảng thời gian 2002-2010. Chính sách được ban hành vào tháng 12 năm 2001 và đưa ra chương trình hoạt động cụ thể cho hai giai đoạn: 2002-2005 và 2006-2010. Các dạng chấn thương được đề cập đến bao gồm: chấn thương do tai nạn giao thông, chấn thương lúc nhỏ (đặc biệt do ngạt nước, bỏng hoặc bị ngộ độc) và các tai nạn nghề nghiệp như té ngã hoặc điện giật. Các chiến dịch tiêu biểu như:

➤ Phòng ngừa tai nạn giao thông:

“Chính phủ Việt Nam sẽ tiếp tục tiến hành nhiều biện pháp để giảm tỉ lệ tai nạn giao thông đường bộ thông qua các chiến dịch nhằm tuyên truyền, vận động người tham gia giao thông tuân thủ luật giao thông đường bộ, củng cố hệ thống sơ



cấp cứu nạn nhân tai nạn giao thông, huy động nhiều cơ quan, tổ chức, các thành phần kinh tế, và các nguồn lực khác nhau trong toàn xã hội tham gia phòng tránh tai nạn giao thông đường bộ. Chính phủ Việt Nam

nhật liệt chào đón **Báo cáo phòng chống tai nạn giao thông thế giới của Ngân Hàng thế giới và Tổ chức Y tế Thế giới**, cam kết xúc tiến những đề xuất đó trong khả năng của mình”.

Đoạn trích trên đây là lời phát biểu của Ngài Phan Văn Khải, Nguyên Thủ Tướng nước Việt Nam, trong phần dẫn nhập của Báo cáo này vào năm 2004.

➤ Phòng ngừa tai nạn lao động:

Việt Nam là một thành viên của Tổ chức Lao Động Quốc tế (ILO –International Labor Organization). ILO đã xác định một loạt các số liệu (Bảng số liệu các mối nguy hiểm nghề nghiệp quốc tế) trong đó đưa ra các tình huống nguy hiểm mà công nhân và người lao động Việt Nam dễ gặp phải trong môi trường làm việc. Những tình huống này được cộng đồng quốc tế (trong đó có Việt Nam) xác

định là có nguy cơ tai nạn cao và những biện pháp phòng chống nhằm giảm thiểu nguy cơ tai nạn trong lĩnh vực xây dựng và các công việc tại những khu vực phi kim loại như: thợ điều khiển cần cẩu, người bắt giàn giáo, thợ lợp nhà, phu khuôn vác,...



Những tình huống trên là một phần của các khuyến cáo có liên quan đến sức khỏe và an toàn trong xây dựng, được thông qua bởi ILO vào 21 tháng 6 năm 1988.

➤ Phòng ngừa tai nạn xảy ra trong nhà:



Kết quả nghiên cứu của trường Đại học Y Hà Nội cho thấy mức độ gia tăng các tai nạn tiềm ẩn (ở khu vực nông thôn Việt Nam (huyện Ba Vì, tỉnh Hà Tây) chỉ là phần nổi của tảng băng. Điều đáng lưu ý trong nghiên cứu này là tai nạn trong nhà như té ngã, bị đè bởi các vật nặng xảy ra khá thường xuyên (chiếm 34% tổng số tai nạn), do

vậy mà mỗi cá nhân, mỗi gia đình cần nhìn nhận mức độ cần thiết của vấn đề phòng chống tai nạn.

Hội nghị đầu tiên về thi hành chính sách quốc gia tổ chức ở Hà nội năm 2002 đã đề ra các giải pháp nhằm khắc phục vấn đề gia tăng các tai nạn tiềm ẩn cũng như phòng chống tai nạn và chấn thương.



6. Kết luận:

Tai nạn vẫn có thể xảy ra ở bất kỳ nơi đâu với bất cứ ai cho dù các chính sách về an toàn được bắt buộc áp dụng một cách toàn diện. Vì thế, mỗi cá nhân cần tìm hiểu và trang bị cho mình những kiến thức cơ bản về an toàn, cũng như ý thức được các tình huống mang tính nguy hiểm.

Giáo dục và thông tin là những kênh tư vấn đầu tiên mà chính phủ có thể phổ biến đến mỗi cá nhân và cộng đồng. Các yếu tố này luôn được xem là khuôn khổ cơ bản và bạn có thể dựa vào đó để làm việc cũng như phổ biến thông tin cho người khác (nếu bạn là người nắm giữ trách nhiệm này trong cộng đồng).

Thông tin này luôn luôn được áp dụng tại các cơ quan nhà nước. Để biết thêm chi tiết, bạn cũng có thể hỏi cấp trên của bạn những thông tin cần thiết khác.

Cuối cùng, chúng tôi rất hoan nghênh bất kỳ câu hỏi, đề xuất, phê bình có tính xây dựng về quyển sổ tay này.

Handicap international – Viet Nam

Tài liệu tham khảo:

M Wyndaele, J-J Wyndaele. Incidence, prevalence and epidemiology of spinal cord injury: what learns a worldwide literature survey. *Spinal Cord* (2006) 44, 523-529.

Margie Peden. World Report on road traffic injury prevention. WHO Geneva 2004.

H.M. Hang, T.T. Bach, P. Byass Unintentional injuries over a 1-year period in a rural Vietnamese community: describing an iceberg. *Public Health* (2005) 119, 466-473

European Agency for safety and health at work. Facts. <http://ew2006.osha.eu.int>

International Hazard Datasheets on Occupation. International Labor Organization, 2005

British Red Cross. First aid for Emergency. Dorling Kindersly, 2003

Data collection on circumstances of SCI accidents at HRPD – SCU, Handicap International, 2006.

Martha Freeman Somers. Spinal Cord Injury – Functional rehabilitation. Prentice Hall, 2001

Vietnam News article. Prevention is better then the Cure. VNA - November 21, 2006.



**BV ĐIỀU DƯỠNG, PHỤC HỒI CHỨC NĂNG VÀ ĐIỀU
TRỊ BỆNH NGHỀ NGHIỆP Tp. HỒ CHÍ MINH**
Khoa Phục hồi chức năng Tồn thương tử sống
125/61 Âu Dương Lân P.3 Quận 8 Tp. Hồ Chí Minh
ĐT: 08-8569147