

VIETNAMESE

Tôi bị Gãy Xương Hông

(My HipFracture)

Thông tin và Kế hoạch Chăm sóc Cá nhân

Hướng dẫn cho bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc

Thông tin quan trọng về sự chăm sóc cho quý vị sau khi bị gãy xương hông

Tên bệnh viện: (Hospital Name)

DÁN NHÃN CỦA BỆNH VIỆN VỀ
BỆNH NHÂN TẠI ĐÂY

Bác sĩ Phẫu thuật:

Bác sĩ Điều trị / Bác sĩ Lão khoa:

Bác sĩ Gia đình:

Trưởng Khu Điều dưỡng:

Chuyên gia Vật lý trị liệu:

Phục hồi / nơi khác:

Chi tiết Liên hệ Dịch vụ Địa phương:



Đón mừng quý vị đến với Hướng dẫn Chăm sóc Gãy Xương hông tại Úc và Tân Tây Lan

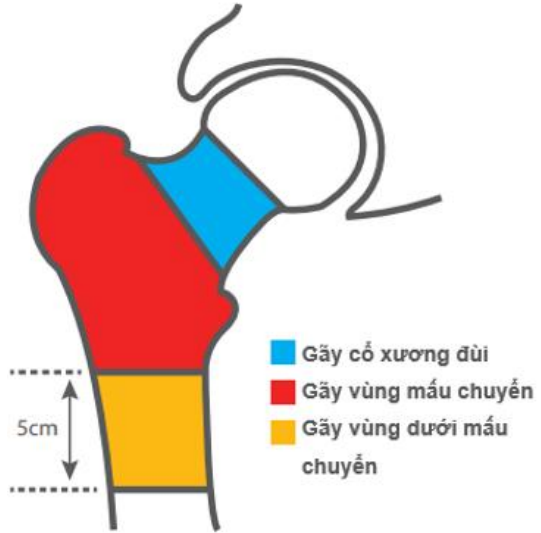
Cuốn sách nhỏ này được soạn thảo để cho mọi người thông tin quan trọng về sự chăm sóc cho họ sau khi bị gãy xương hông (xương bị gãy). Sách bao gồm dữ kiện về gãy xương hông, ở trong bệnh viện ra sao, và thông tin khi quý vị rời bệnh viện. Sách cũng cung cấp thông tin quan trọng về việc tránh bị gãy xương nữa và cách chữa bệnh loãng xương.

Có chỗ trong sách để lập kế hoạch chăm sóc cho việc điều trị tiếp diễn mà quý vị có thể cần khi rời bệnh viện.

Gãy xương hông là gì? (What is a hip fracture?)

Hông là khớp nối giữa đầu xương tròn và chỗ lõm, nơi xương chậu và xương đùi (femur) tiếp xúc nhau.

Gãy xương hông là khi xương đùi bị gãy gần nơi đầu tròn của xương lọt vào chỗ lõm.



Tại sao bị gãy xương hông? (What causes a hip fracture?)

(What causes a hip fracture?)

Té ngã là nguyên nhân phổ biến nhất làm gãy xương hông. Khi chúng ta lớn tuổi hơn, sức mạnh và sự thăng bằng có thể giảm xuống và xương trở nên mỏng hơn vì các tình trạng như bệnh loãng xương.

Điều này có nghĩa là chúng ta dễ bị té ngã và thậm chí té ngã khi đang đứng dưới đất cũng có thể làm gãy xương.

Gãy xương hông được chữa trị ra sao?

(What is the treatment for a hip fracture?)

Hầu hết mọi người cần được giải phẫu để chữa chỗ xương bị gãy. Tuy nhiên, đối với một số người thì quyết định được đưa ra là phẫu thuật không phải là lựa chọn tốt nhất. Những lý do chính để giải phẫu là để giảm đau và cho phép người này đi đứng trở lại được càng sớm càng tốt.

Giải phẫu theo cách nào tùy thuộc vào phần nào của xương hông bị gãy. Các loại giải phẫu được đề nghị để chữa gãy xương hông là:

- Thay khớp háng một phần để thay thế xương gãy ở đầu tròn của xương chỏm vào chỗ lõm
- Thay khớp háng toàn phần để thay thế xương gãy ở đầu tròn của xương chỏm vào chỗ lõm và cũng thay cả chỗ lõm
- Đinh vít và có thể có cả một tấm kim loại để giữ chỗ gãy
- Một thanh kim loại xuyên trong xương đùi (được gọi là đinh nội tủy) để giữ yên chỗ gãy



Những người liên quan đến việc cung cấp sự chăm sóc?

(Who is involved in providing the care?)

Nếu quý vị bị gãy xương hông, nhân viên cứu thương sẽ là những người đầu tiên trong nhóm tới gặp quý vị. Khi đến bệnh viện, nhóm nhân viên điều trị sẽ gồm nhân viên khoa cấp cứu, bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình, bác sĩ gây mê, bác sĩ lão khoa, y tá và chuyên gia vật lý trị liệu. Khi đang nhập viện, quý vị cũng có thể gặp được sĩ, chuyên gia trị đau, chuyên gia liệu pháp lao động, chuyên gia dinh dưỡng, chuyên gia chỉnh ngôn, nhân viên xã hội và chuyên gia phục hồi chức năng.

Các câu hỏi của tôi với nhóm điều trị

(Questions I have for the treating team)

Quý vị được khuyến khích đặt câu hỏi với các bác sĩ chăm sóc cho mình và thảo luận với họ về việc điều trị cho đến khi quý vị hài lòng là đã hiểu những gì đang được thực hiện và tại sao. Viết bất kỳ câu hỏi nào mà quý vị có thể có ở chỗ có sẵn trên trang kế tiếp để nhắc quý vị nhớ khi các nhóm tới thăm khu điều trị.



Ngay cả bị té ngã khi đang đứng dưới đất cũng có thể làm gãy xương

Các câu hỏi thông thường sau khi bị gãy xương hông

(Commonly asked questions after a hip fracture)

Trên các trang tiếp theo là sáu (6) câu hỏi và câu trả lời thông thường. Các câu này hữu ích cho bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc cho họ.

1. Những bước nào sẽ được thực hiện để kiểm soát cơn đau của tôi?

(What steps will be taken to manage my pain?)

Đau khi gãy xương hông được cảm nhận ở háng và đùi và trở nên tệ hơn khi cử động. Chữa chỗ gãy thường là cách tốt nhất để kiểm soát cơn đau nhưng hầu hết mọi người đều cần thuốc giảm đau trong khi chờ phẫu thuật. Paracetamol hay được dùng nhưng thường phải dùng thuốc giảm đau mạnh hơn. Thuốc giảm đau mạnh hơn thường có tác dụng phụ là gây táo bón, do đó quý vị cũng sẽ được cho thuốc nhuận tràng nếu cần.

Một mũi tiêm tại chỗ ở háng, được gọi là ‘ngăn thần kinh’, có thể giảm đau rất nhiều bằng cách làm tê chân. Nó có thể được tiêm ở Khoa Cấp cứu và có thể giảm đau trong vài giờ.



69% bệnh nhân bị gãy xương hông được tiêm thuốc ngăn thần kinh trước khi được phẫu thuật

- BÁO CÁO THƯỜNG NIÊN ANZHFR 2019

2. Nếu tôi bị trục trặc về trí nhớ hoặc tôi bị rối trí trong bệnh viện thì sao?

(What happens if I have memory problems or I become confused in hospital?)

Quý vị có thể tạm thời bị rối trí sau khi bị gãy xương hông – điều này được gọi là mê sảng. Mê sảng có thể do nhiều thứ gây ra, nhưng các nguyên nhân thông thường nhất ở những người bị gãy xương hông là cơn đau, thuốc mê, thuốc men kể cả thuốc giảm đau loại mạnh, táo bón, mất nước và nhiễm trùng.

Mê sảng xảy ra thường hơn ở những người đã có sẵn vấn đề về trí nhớ. Quý vị hoặc gia đình nên cho nhân viên khu điều trị biết bất kỳ thay đổi nào về trí nhớ của mình, hoặc nếu quý vị trở nên rối trí. Việc chú ý sớm tới các vấn đề này sẽ khiến quý vị phục hồi sớm hơn.



38% bệnh nhân bị gãy xương hông đã có sẵn vấn đề về trí nhớ trước khi nhập viện vì bị gãy xương hông

20% bệnh nhân bị gãy xương hông bị mê sảng một lần trong thời gian nằm viện



- BÁO CÁO THƯỜNG NIÊN ANZHFR 2019

3. Sau khi nhập viện thì tôi phải đợi bao lâu mới được giải phẫu?

(How long should I have to wait for surgery once I am admitted to hospital?)

Tiêu chuẩn Chăm sóc Điều trị Gãy Xương Hông khuyến cáo là việc giải phẫu cho quý vị được thực hiện trong vòng 48 giờ sau khi tới bệnh viện. Đó là vì phải nằm trên giường vì bị gãy xương hông thì không thoải mái, không có phẩm cách và bị đau đớn. Thời gian đề nghị cho việc giải phẫu này có thể không thực hiện được cho một số bệnh nhân, ví dụ, nếu quý vị bị một vấn đề y khoa cần phải được chữa trị trước khi giải phẫu.



77% bệnh nhân bị
gãy xương hông được giải
phẫu trong vòng 48 giờ

- BÁO CÁO THƯỜNG NIÊN ANZHFR 2019



4. Sau phẫu thuật thì bao lâu tôi mới có thể ra khỏi giường và bắt đầu tập vật lý trị liệu?

(How soon after surgery will I be able to get out of bed and start physiotherapy?)

Mục đích phẫu thuật là để cho quý vị đứng lên và để chân chịu sức nặng được ngay. Hầu hết mọi người có thể ngồi lên ra khỏi giường và bắt đầu đi lại vào ngày hôm sau cuộc phẫu thuật. Quý vị có thể cảm thấy hơi đau hoặc yếu khi bắt đầu đi. Điều này rất thông thường. Vận động sớm sẽ giúp quý vị lấy lại sự độc lập sớm hơn và tránh các biến chứng như viêm phổi, bị cục máu đông ở chân và bị tổn thương da vì nằm ép.

90% bệnh nhân bị gãy xương hông có cơ hội ngồi lên ra khỏi giường và bắt đầu đi lại vào ngày hôm sau cuộc phẫu thuật



-BÁO CÁO THƯỜNG NIÊN ANZHFR 2019



5. Sau phẫu thuật, bao lâu tôi mới có thể về nhà?

(How long before I can go home after surgery?)

Mọi người đều khác nhau nên khó dự đoán người nào sẽ ở trong bệnh viện bao lâu. Phần lớn phụ thuộc vào việc quý vị sống ra sao trước khi bị gãy xương hông. Một số bệnh nhân tiến triển nhanh và có thể về nhà trong vòng 3-5 ngày. Số khác sẽ mất nhiều thời gian hơn và có thể cần được chuyển đến phục hồi chức năng ở một khoa hoặc bệnh viện khác. Thật không may, một số người sẽ không được lợi lộc gì trong việc phục hồi chức năng nhưng họ có thể phục hồi theo thời gian. Một số bệnh nhân sẽ không lấy lại được mức độ chức năng như họ đã có trước khi bị gãy xương hông.

Nhóm chăm sóc cho quý vị sẽ nói với quý vị về sự tiến triển của quý vị và làm việc với quý vị để lên kế hoạch cho việc xuất viện. Họ sẵn sàng để gia đình và người chăm sóc cho quý vị tham gia, nếu quý vị cho phép. Điều quan trọng là nhóm chăm sóc cho quý vị phải hiểu sự sắp xếp cuộc sống của quý vị. Như vậy sẽ giúp lập kế hoạch cho việc chăm sóc và phục hồi cho quý vị cũng như sự hỗ trợ mà quý vị có thể cần tới sau khi xuất viện.

6. Tôi có thể làm gì để giảm nguy cơ té ngã và bị gãy xương nữa?

(What can I do to reduce my risk of falling and getting another fracture?)

Gãy xương hông thường là do sự kết hợp của việc bị té ngã và phẩm chất kém của xương - loãng xương. Để tránh bị gãy xương trong tương lai, điều quan trọng là phải xem xét hai điều – sự lành mạnh của xương và các cách ngăn ngừa khỏi bị té ngã nữa.



14% bệnh nhân bị gãy xương hông được xuất viện từ khoa chỉnh hình về thẳng nhà riêng.

- BÁO CÁO THƯỜNG NIÊN ANZHFR 2019

Sự lành mạnh của Xương

(Bone Health)

Loãng xương là tình trạng xương bị mỏng đi và dễ gãy hơn.

Canxi và sinh tố D là những khối xây dựng cơ bản của xương. Các sản phẩm sữa như sữa, sữa chua và phô mai, trái cây và rau củ kể cả rau xanh, cải xoăn, bông cải xanh, khoai tây, rau bina và cà chua, là nguồn canxi tốt. Cá hồi và cá mòi đóng hộp là nguồn cung cấp sinh tố D tốt, mặc dù nguồn sinh tố D chính của chúng ta là từ ánh sáng mặt trời.

55% bệnh nhân bị gãy xương hông rời bệnh viện được dùng canxi và / hoặc sinh tố D và
20% bắt đầu được chữa trị bệnh loãng xương trước khi rời bệnh viện.

- BÁO CÁO THƯỜNG NIÊN ANZHR 2019

Ngoài canxi và sinh tố D, các phương pháp điều trị củng cố xương khác nhau luôn sẵn có và có thể được cho dùng dưới dạng thuốc viên hoặc thuốc chích. Những việc này cần phải được làm tiếp tục trong một số năm để bảo vệ tránh bị gãy xương trong tương lai. Nếu không được điều trị, một trong năm người sẽ lại bị gãy xương hông trong những năm sau đó.

Một kế hoạch điều trị bệnh loãng xương nên được bắt đầu trong bệnh viện hoặc nên được đề nghị trong kế hoạch giữ xương quý vị cho lành mạnh trong tương lai. Sau khi xuất viện, quý vị sẽ cần theo dõi việc này với bác sĩ gia đình để đảm bảo quý vị được cung cấp sự điều trị có hiệu quả với mình.



Tránh bị Té ngã Nữa

(Preventing Another Fall)

Các yếu tố rủi ro chính gây té ngã là do sức mạnh và sự thăng bằng suy giảm, và ít hoạt động.

Có thể làm nhiều điều để tránh bị té ngã. Các điều này gồm các bài tập về thăng bằng và tăng cường sức mạnh, ăn đủ chất đạm để giữ cơ bắp khỏe mạnh, nhất là nếu quý vị gầy gò hoặc tự nhiên bị giảm cân hồi gần đây, ngừng dùng các loại thuốc làm tăng nguy cơ bị té ngã như thuốc ngủ, theo dõi huyết áp của mình, kiểm tra thị lực và bất kỳ mắt kính nào mà quý vị có thể dùng, và xem xét môi trường trong nhà mình để tìm các nguy cơ gây vấp ngã.

Hỏi bác sĩ gia đình về các biện pháp can thiệp để giữ xương lành mạnh và phòng ngừa té ngã phù hợp nhất cho mình.



Hỏi bác sĩ (Ask the Doctor)

Hãy đặt ưu tiên cho việc ngăn ngừa khỏi bị gãy xương nữa. Điều quan trọng là theo dõi với Bác sĩ Gia đình sau khi rời bệnh viện về kế hoạch của quý vị để tránh khỏi bị gãy xương nữa.

Dưới đây là năm câu hỏi chính để hỏi Bác sĩ Gia đình:

1. Tôi có những yếu tố rủi ro nào khiến dễ bị té ngã?
2. Loại bài tập thể dục nào có thể làm giảm nguy cơ của tôi?
3. Loãng xương là gì?
4. Tôi có thể làm gì để cải thiện khiến xương lành mạnh hơn?
5. Có những cách nào để chữa bệnh loãng xương?



Phục hồi sau khi bị Gãy Xương Hông?

(Recovering from my Hip Fracture)

- Những gì Quan trọng đối với Tôi?

Điều quan trọng là các bác sĩ điều trị chăm sóc cho quý vị biết những gì quan trọng đối với quý vị. Ví dụ như đi trong nhà mà không cần dùng dụng cụ trợ giúp đi bộ, tự nấu ăn, dắt chó đi dạo, trở lại làm vườn và cải thiện sự thăng bằng của tôi.

Viết dưới đây những gì quý vị muốn có thể làm được:

1.

2.

3.

4.

5.

Kế hoạch Chăm sóc Cá nhân

(Individual Care Plan)

Do nhân viên điều trị và bệnh nhân hoặc người được chỉ định điền vào đầy đủ

Đem theo trong tất cả các cuộc hẹn

Tên:

DẤN NHÃN CỦA BỆNH VIỆN VỀ
BỆNH NHÂN TẠI ĐÂY

Nhóm nào nằm trong việc phát triển kế hoạch chăm sóc này?

Tên

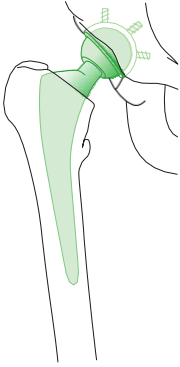
Mối quan hệ

Nơi đến sau khi được xuất viện khỏi khu chăm sóc cấp cứu

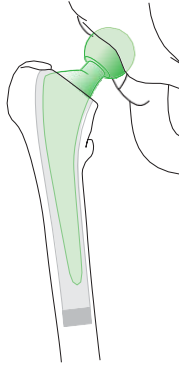
- Nhà riêng
 - Bệnh viện Phục hồi Chức năng
 - Nơi Trú ngụ và Chăm sóc cho Người cao niên
 - Các nơi khác
-

Ngày giải phẫu của tôi là: / /

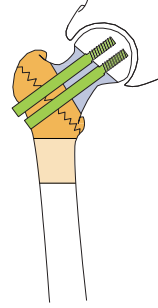
Loại phẫu thuật: (Surgery Type:)



Thay Khớp háng
Toàn phần



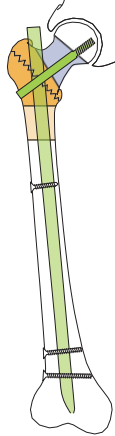
Thay Khớp háng
Một phần



Gắn Đinh vít



Đinh vít Trượt
Hông (SHS)



Đinh dài
Nội tủy



Đinh ngắn
Nội tủy

Chăm sóc Sau phẫu thuật cho tôi (My Post Surgery Care)

Chăm sóc vết thương:

Có Không

Chỉ khâu:

Hòa tan:

Tan Không tan

Nếu không hòa tan:

Ngày phải lấy ra / /

Ngày được lấy ra / /

Ở đâu:

- Phòng khám
 - Khoa chữa bệnh
 - Bác sĩ Gia đình
 - Cộng đồng
 - Nơi Trú ngụ và Chăm sóc cho Người cao niên
-

Các cuộc hẹn Theo dõi của Tôi (My Follow up Appointments)

	Ngày	Giờ (nếu biết)
Bác sĩ Gia đình		
Phòng khám Chỉnh hình		
Y tế Cộng đồng		
Chuyên gia Vật lý trị liệu		
Phòng khám Té ngã & Thăng bằng		
Phòng khám Loãng xương		
Các nơi khác		

Thuốc cho Xương của Tôi

- Sinh tố D
- Canxi
- Denosumab / Prolia
- Zoledronic Acid / Aclasta
- Alendronate / Fosamax
- Risedronate / Actonel
- Raloxifene / Evista
- Teriparatide / Forteo

Nhu cầu Chăm sóc Tiếp tục cho Tôi

(My Ongoing Care Needs)

Tôi sẽ cần dụng cụ để được an toàn sau khi về nhà:

- Cần Không Không áp dụng
-

Tôi sẽ dùng gì để giúp trong việc đi đứng?

- Gậy chống
 Nạng
 Khung có con lăn
 Khung dùng đi bộ có bốn bánh xe
 Các thứ khác, ví dụ xe lăn
-

Các dụng cụ khác sẽ giúp tôi sau khi xuất viện?

- Vật dụng trợ giúp trên bàn cầu
 Ghế ngồi tắm
 Bàn ngồi di chuyển khi tắm
 Dụng cụ trợ giúp loại dài
 Cây gấp đồ Cây xỏ giày dài Que giúp mặc đồ
 Ghế điều chỉnh được chiều cao
 Nên dùng các món hoặc nệm/đệm làm giảm sức ép
-

Thông tin thêm (Additional Information)

Để tìm hiểu thêm về Cơ quan Đăng ký Gãy Xương Hồng Úc và Tân Tây Lan (Australian and New Zealand Hip Fracture Registry - ANZHFR), hãy truy cập: www.anzhfr.org

Để tìm hiểu thêm về Tiêu chuẩn Quốc gia Chăm sóc Điều trị Gãy Xương Hồng (national Hip Fracture Care Clinical Care Standard), hãy truy cập: www.safetyandquality.gov.au/our-work/clinical-care-standards/hip-fracture-care-clinical-care-standard

Ủy ban An toàn & Chất lượng Y tế Tân Tây Lan (New Zealand Health Quality & Safety Commission): www.hqsc.govt.nz/our-programmes/reducing-harm-from-falls/news-and-events/news/3008

Chăm sóc Người cao niên (My Aged Care): www.myagedcare.gov.au

Sống Mạnh hơn và Lâu hơn Tân Tây Lan (Live Stronger for Longer NZ): www.livestronger.org.nz

Nguồn thông tin Bổ sung (Additional Resources)

Danh sách nguồn thông tin tự chọn



Cảm tạ (Acknowledgements)

Ấn phẩm này nhận được tài trợ từ Bộ Y tế Chính phủ Úc.



Tổ chức NeuRA (Nghiên cứu Khoa học Thần kinh Úc)

ĐT +61 2 9399 1000 **F** +61 2 9399 1005

Margarete Ainsworth Building

Barker Street Randwick Sydney NSW 2031 Australia

PO Box 1165 Randwick Sydney NSW 2031 Australia

info@neura.edu.au

neura.edu.au/hipfracture

Theo dõi chúng tôi trên phương tiện truyền thông xã hội



NeuroscienceResearchAustralia



neuraustral