

Ngứa Da Sau Bỏng Thương

September 2016

www.msktc.org/burn/factsheets

BURN Factsheet

Bảng dữ kiện giải thích ngứa da sau bỏng thương. Vì sao xảy ra cách để đề cập với nhóm chăm sóc sức khỏe và chiến lược để kiểm soát nó.

Hệ Thống Mô Hình Bỏng được tài trợ bởi Viện Nghiên Cứu Quốc Gia về Khuyết Tật, Sống Độc Lập, và Phục Hồi Chức Năng, Bộ Y tế và Dịch Vụ Nhân Sinh. Quản Lý Đời Sống Cộng Đồng (xem <http://www.msktc.org/burn/model-system-centers> để biết thêm chi tiết).

Giới Thiệu

Khi da đang lành sau khi bỏng thương, nó có thể bị ngứa. Đa số những người phục hồi sau một lần bỏng nặng đều gặp vấn đề với ngứa- đặc biệt là ở chỗ bỏng hoặc quanh chỗ bỏng, chỗ ghép da, hoặc chỗ hiến da. Từ ngữ y khoa để chỉ ngứa là “bệnh ngứa” (pruritus).

Ngứa là một phần bình thường của quá trình lành lặn. Nguyên nhân nó xảy ra khá phức tạp và được hiểu biết ít. Cường độ ngứa (ngứa tới cỡ nào) và tần suất (xảy ra thường xuyên như thế nào) không nhất thiết liên quan đến kích cỡ và chiều sâu của vết bỏng, tuy nhiên, ngứa có thể khiến quý vị gãi và làm nứt làn da mỏng vừa lành lại.

Ngứa cũng có thể gây cản trở đến các hoạt động thường nhật, bao gồm:

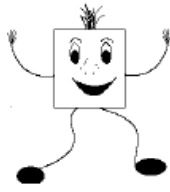
- Ngủ: Ngứa ngứa thường nặng hơn vào ban đêm, khiến bệnh nhân khó rơi vào giấc ngủ và ngủ thẳng giấc.
- Việc làm và trường học: Ngứa liên miên khiến bệnh nhân khó tập trung và thực hiện những hoạt động này.
- Hoạt động thể chất: tập thể dục, thể thao, và chơi đùa (với trẻ con) có thể làm gia tăng ngứa ngứa.

Ngứa có thể khiến quý vị lo lắng, và làm cho sự ngứa nặng hơn. Rất may mắn là sự ngứa sẽ giảm dần theo thời gian. Trong thời gian đó, có cách chữa trị để giúp làm giảm ngứa. Để tìm phương pháp chữa tốt nhất cho quý vị, hãy nói cho nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết về mức độ ngứa tới cỡ nào và nó ảnh hưởng đến cuộc sống của mình ra sao.

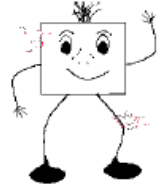
Các cách để miêu tả sự ngứa của quý vị

Nhóm chăm sóc sức khỏe sẽ yêu cầu quý vị tả **cường độ** và **tác động** của sự ngứa:

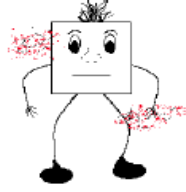
- Để miêu tả **cường độ**, hoặc mạnh tới cỡ nào, người lớn thường được yêu cầu chấm điểm mức ngứa trên thang từ 0 đến 10, mà 0 là “không ngứa” và 10 là “ngứa không tưởng tượng được.” Trẻ em thường được yêu cầu sử dụng Thang Đo Ngứa của Người Bỏng để miêu tả sự ngứa của chúng (xem bên dưới) ¹



0
Thoải mái,
Không ngứa



1
Hơi ngứa,
Không ảnh hưởng
đến hoạt động



2
Ngứa nhiều hơn,
Đôi khi ảnh hưởng
đến hoạt động



3
Ngứa rất nhiều,
Khó ngồi yên, tập
trung



4
Ngứa vô cùng nặng,
Không thể nào ngồi
yên, tập trung

¹ Thang Ngứa Ngứa đánh giá cường độ ngứa ở trẻ em, thiết kế bởi Blakeney và Marvin 2000 tại Bệnh Viện Nhi Đồng Shriners (In ấn lại với sự cho phép của Bệnh Viện Nhi Đồng Shriners.)

Để miêu tả sự ảnh hưởng của ngứa trên cuộc sống của quý vị, nhóm chăm sóc sức khỏe có thể dùng Thang Đo Ngứa 5-D. Đây là một bộ những câu hỏi dành cho quý vị về:

1. Thời gian kéo dài (bao nhiêu tiếng một ngày)
2. Mức độ (cường độ)
3. Xu hướng (càng ngày càng đỡ hay càng nặng)
4. Hạn chế (tác động lên các hoạt động)
5. Phân bố (vị trí trên cơ thể)

Quý vị cũng có thể sử dụng câu hỏi trong Thang Đo Ngứa 5-D để khởi đầu buổi nói chuyện với người cung cấp y tế.

Trị Liệu

Không có trị liệu nào có thể làm hết ngứa hẳn, nhưng có nhiều cách để giúp làm giảm bớt.

Trị liệu ngoài da

Kem và kem dưỡng ẩm

- Kem dưỡng ẩm có thể giúp làm giữ ẩm da và cung cấp nước cho nó. Chúng có thể làm giảm sự ngứa khi da quý vị bị khô hoặc sự ngứa tăng lên do da khô. Dùng kem dưỡng ẩm không mùi hoặc đã loại bỏ mùi. Bôi kem dưỡng ẩm thường xuyên sẽ có thể hữu dụng.
- Kem có thuốc Diphenhydramine (gọi tắt là **DPH** và **DHM**) ngăn chặn histamine và đôi khi sẽ hữu nghiệm. Chất Histamine là một hợp chất tự nhiên trong cơ thể, nó có tác dụng kích hoạt phản ứng viêm. Thuốc có tại ngoài quầy và không cần toa bác sĩ.
- Kem Doxepin (ví dụ, Zonalon hoặc Prudoxin) được sử dụng với vài hiệu nghiệm. Nó làm giảm ngứa bằng cách ngăn chặn các thụ thể histamine trên da. Kem Doxepin nên được dùng liều lượng nhỏ và cần toa thuốc.
- Kem Capsaicin (ví dụ, Capzasin, 0.025%) có thể cung ứng giải tỏa tạm thời. Tốt nhất là quý vị nên thử loại kem này trên một vùng da nhỏ trước vì nó có thể gây ra cảm giác châm chích hoặc bỏng rát, đặc biệt là với một vài lần thoa đầu tiên. Tránh để kem capsaicin dính vào mắt và các màng nhầy khác hoặc trên vùng da bị nứt. Rửa tay bằng xà phòng và nước sau khi bôi thuốc (trừ khi tay quý vị đang ở trong vùng điều trị). Nếu thoa lên tay, hãy đợi 30 phút trước khi rửa tay.

Tắm rửa

- Tắm có thể giúp hoặc không giúp đỡ ngứa. Tắm nước ấm là tốt nhất và thường ít làm khô da nhất.
- Phụ gia tắm như bột yến mạch, sữa bột hoặc dầu em bé có thể hữu ích.
- Làm mát da bằng nước sẽ làm dễ chịu tạm thời.

Thuốc uống bằng miệng

- **Thuốc kháng histamines** hoạt động bằng cách ngăn chặn histamine, là chất kích hoạt ngứa. Thuốc kháng histamine phổ biến được sử dụng bao gồm diphenhydramine (ví dụ, Benadryl), cetirizine, loratadine và hydroxyzine. Chúng có thể tự mua không cần đơn thuốc, dưới dạng thuốc viên dành cho người lớn hoặc thuốc cốm ngọt hoặc thuốc dạng lỏng cho trẻ em. Liều dùng (nên dùng bao nhiêu) là khác nhau, vì vậy hãy nói chuyện với người cung cấp dịch vụ y tế của quý vị trước khi dùng bất kỳ loại thuốc không kê đơn nào.
- **Thuốc Gabapentin** là thuốc uống phải được kê đơn. Nó tác động phần trung tâm trong não của quý vị để giúp giảm ngứa, và đã được cho thấy kết quả đầy hứa hẹn trong một số nghiên cứu.
- **Thuốc ngủ** được sử dụng để điều trị chứng khó ngủ (mất ngủ). Thuốc đôi khi có thể hữu ích để đi vào giấc ngủ và duy trì giấc ngủ. Nếu ngứa khiến bạn khó ngủ, hãy nói chuyện với người cung cấp chăm sóc y tế về các loại thuốc ngủ an toàn có thể hữu ích.
- Trước khi uống bất kỳ thuốc nào, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về tác dụng phụ.
- Các loại thuốc khác có thể hữu ích trong việc giảm ngứa sau khi bỏng – hãy nói chuyện với nhà cung cấp chăm sóc y tế về các lựa chọn dành cho quý vị. Yêu cầu bác sĩ hoặc nhà cung cấp chăm sóc y tế xem xét tất cả các loại thuốc của quý vị, vì một số loại thuốc có thể gây ngứa.

Các mẹo khác

- Các loại quần áo bó vừa vặn làm riêng cho mình và các loại băng hỗ trợ khác (ví dụ: Băng quấn hình ống đàn hồi Tubigrip) hoặc quần áo thể thao vừa vặn, có thể hữu ích trong những tháng hoặc năm đầu sau bỏng thương.
- Mát-xa da bằng kem dưỡng da và / hoặc ấn với áp lực mạnh lên các vùng đã lành có thể giúp giảm ngứa. Hãy chắc chắn kiểm tra với người cung cấp chăm sóc y tế nếu tình trạng ngứa của bạn vẫn còn gây khó chịu. Trong một số trường hợp, các phương pháp điều trị khác như tiêm steroid, điều trị bằng laser hoặc thậm chí phẫu thuật có thể hữu ích.
- Những thứ gây xao nhãng như tivi, trò chơi, tập thể dục nhẹ nhàng và có ít tác động, hoặc vận động có thể giúp quý vị bớt nghĩ về ngứa ngứa.
- Cắt móng tay ngắn, đặc biệt là đối với trẻ em hay gãi vào ban đêm khi đang ngủ, có thể bớt làm tổn thương làn da mỏng manh.
- Sử dụng bột giặt không mùi.

- Sử dụng kem dưỡng da không mùi hoặc không mùi (kể cả kem chống nắng).
- Bảo vệ da của quý khỏi ánh nắng mặt trời bằng cách mặc quần áo thích hợp (ví dụ: mũ và áo dài tay) và sử dụng kem chống nắng.

Để biết thêm thông tin

- Hiệp Hội Phượng Hoàng Dành Cho Người Sống Sót Sau Bỏng
<http://www.phoenix-society.org/>
- Hiệp Hội Bỏng Hoa Kỳ
<http://www.ameriburn.org/>
- Ngoài ra, quý vị có thể liên hệ với người cung cấp chăm sóc y tế của mình về các nhóm hỗ trợ địa phương và các nguồn khác.

Tham khảo

- Carrougher GJ, Martinez EM, McMullen KS et al. Pruritus in adult burn survivors: post-burn prevalence and risk factors associated with increased intensity. J Burn Care Res. 2013;34(1):94–101.
- Elman S, Hynan LS, Gabriel V, Mayo MJ. The 5-D itch scale: a new measure of pruritus. Br J Dermatol. 2010;162(3):587–93.
- Morris V, Murphy LM, Rosenberg M, Rosenberg L, Holzer CE 3rd, Meyer WJ 3rd. Itch assessment scale for the pediatric burn survivor. J Burn Care Res. 2012; 33(3):419–24.
- Schneider JC, Nadler DL, Herndon DN, Kowalske K, Matthews K, Wiechman SA, Carrougher GJ, Gibran NS, Meyer WJ, Sheridan RL, Ryan CM. [Pruritus in pediatric burn survivors: defining the clinical course.](#) J Burn Care Res. 2015 Jan-Feb;36(1):151-8.

Nguồn tác giả

- Ngứa Da Sau Bỏng Thương được phát triển bởi Gretchen J. Carrougher, R.N., M.N., và Walter J. Meyer III, M.D., phối hợp với Trung Tâm Dịch Thuật Kiến Thức Mô Hình Hệ Thống Đại Học Washington.

Cập nhật bảng dữ kiện

- Ngứa Da Sau Bỏng Thương xem duyệt và cập nhật bởi Gretchen Carrougher MN, RN, Mô Hình Hệ Thống Bỏng Tây Bắc; Karen Kowalske, MD, Đại Học Texas Vùng Tây Nam; Jeffrey C. Schneider, MD, Colleen M. Ryan, MD, và Barbara A. Gilcrest, MD, Boston-Harvard Mô Hình Hệ Thống Bỏng Thương. Xem duyệt và cập nhật được hỗ trợ bởi Trung Tâm Dịch Thuật Kiến Thức Mô Hình Hệ Thống Viện Nghiên Cứu Hoa Kỳ.
- **Nguồn:** Nội dung thông tin sức khỏe dựa trên bằng chứng nghiên cứu khi hiện hữu và đại diện cho ý kiến chuyên môn thống nhất của các giám đốc Mô Hình Hệ Thống Bỏng.

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Thông tin này không nhằm thay thế lời khuyên từ chuyên gia y tế. Quý vị nên tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ y tế của mình về các lo ngại hoặc điều trị y tế cụ thể. Ấn phẩm này được thực hiện bởi Hệ Thống Mô Hình Bông phối hợp với Trung tâm Dịch thuật Kiến Thức Hệ thống Mô Hình của Đại học Washington với sự tài trợ của Viện Nghiên cứu Phục hồi và Khuyết tật Quốc gia thuộc Bộ Giáo dục Hoa Kỳ, cấp số. H133A060070. Nó được cập nhật bởi Trung Tâm Dịch Thuật Nghiên Cứu Kiến thức Hệ thống Mô Hình Viện Nghiên Cứu Hoa Kỳ, với sự tài trợ của Viện Nghiên cứu Phục hồi, Sống Độc Lập và Khuyết Tật Quốc Gia (số tài trợ NIDILRR 90DP0082). NIDILRR là một Trung Tâm thuộc Cơ Quan Quản Lý Đời Sống Cộng Đồng (ACL), Bộ Y tế và Dịch Vụ Nhân sinh (HHS). Nội dung của tờ thông tin này không nhất thiết đại diện cho chính sách của Bộ Giáo Dục Hoa Kỳ hoặc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ và quý vị không nên tự cho rằng có chứng thực bởi chính phủ liên bang.

Bản dịch của tờ thông tin này được hỗ trợ một phần bởi NIDILRR (Viện nghiên cứu quốc gia về Khuyết Tật, Đời Sống Độc Lập và Phục Hồi Chức Năng) (số tài trợ 90DPKT0009).

Chuyển Ngữ bởi Ban Dịch Vụ Thông Dịch Trung Tâm Y Tế Harborview, Seattle, Washington

Bản quyền © 2017 Trung tâm Dịch Thuật Kiến thức Hệ thống Mô hình (MSKTC). Có thể được sao chép và phân phối tự do với sự ghi nhận tác giả thích hợp. Phải xin phép trước để đưa vào tài liệu tính phí.