

Bong gân là trạng thái tổn thương dây chằng khớp, xảy ra do sự căng quá mức, làm khớp xô lệch đột ngột trong khớp rỗng trí. Bệnh nhân không bị sai khớp hay gãy xương.

Tổn thương thường xảy ra khi đi giày cao gót bị lỏng giày, hoặc ngã do chệch nhẩy. Khi bị bong gân, bệnh nhân cảm thấy đau nhói nơi đứt gãy tại vùng khớp bị trật, sau đó, khớp tê dại không còn bị đau nữa. Khoảng 1 giờ sau, cảm giác đau nhức dần dần trở lại. Nếu như nhàn nhạt khớp lại gãy ngay lúc bị chấn thương, người bị bệnh sẽ thấy đau nhói nơi đứt gãy. Bong gân thường chia ra 3 độ:

- Độ 1: Dây chằng chỉ bị giãn dài một ít, đứt c coi là nhẹ.

- Độ 2: Dây chằng bị rách một phần, đau nhức.

- Độ 3: Dây chằng bị đứt hoàn toàn, đau nhức rất nặng.

Cách xử lý: Đắp nước đá hoặc nước lạnh ngay sau khi bị chấn thương nếu không có xây xát da. Đắp khớp bị bong gân nằm yên, kê cao càng tốt. Nếu bong gân độ 1, chỉ cần làm cho hết đau và cho khớp nghỉ ngơi vài ngày là đủ. Nếu bong gân độ 2-3, cần làm cho hết đau, dùng thuốc giúp dây chằng bị đứt hoặc rách liền lại, nếu không sẽ mang lại hậu quả.

Thuốc dùng:

- Lá ngải cứu khô 40 g (hoặc tươi 100 g), tẩm rượu hoặc giấm thanh, bó vào nơi tổn thương; hoặc đem xào cho nóng lên để còn hơi ấm, bó vào nơi tổn thương. Ngày 1 lần.

- Lá tằm gai 100 g, lá gấc 30 g, gừng non một ít, giã nát, trộn chung, đắp vào vùng tổn thương. Ngày thay một lần.

BS Hoàng Bội Hoàng, Sĩ c Khoa & Điều Sĩ ng