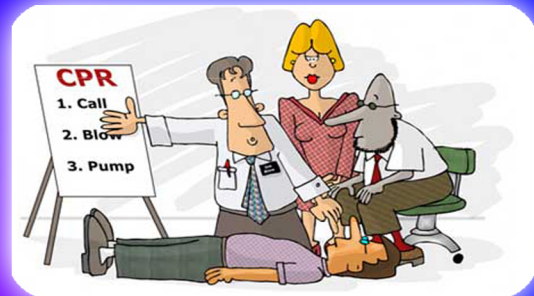




คู่มือ การปฐมพยาบาล



เบื้องต้น สำหรับผู้บริหาร



โดย งานอนามัยและสุขาภิบาล
กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

คำนำ

คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้สำหรับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นแก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เป็นเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับหลัก การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การใช้บริการระบบการแพทย์ฉุกเฉิน และการ ใช้ยาเบื้องต้นในการปฐมพยาบาล ซึ่งผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็น ประโยชน์สามารถนำความรู้ที่ได้ในครั้งนี้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

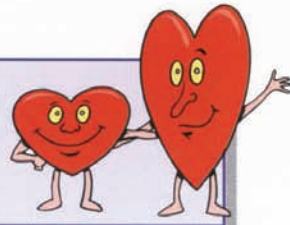
งานอนามัยและสุขาภิบาล

การปฐมพยาบาล

การช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อพบอุบัติเหตุแก่ผู้บาดเจ็บ
ก่อนนำส่งโรงพยาบาล
เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บเพิ่มขึ้น พิการ หรือเสียชีวิต

วัตถุประสงค์

1 เพื่อให้ผู้บาดเจ็บมีชีวิตรอด



2
เพื่อไม่ให้ผู้บาดเจ็บได้รับอันตราย
เพิ่มขึ้น



3 เพื่อให้ผู้บาดเจ็บฟื้นกลับคืนสู่สภาพเดิมโดยเร็ว



หลักการปฐมพยาบาล

1

อย่า! ตื่นเต้น ตกใจ



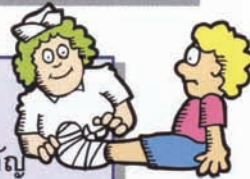
2

สังเกตอาการผู้บาดเจ็บ



3

ให้การปฐมพยาบาลตามลำดับความสำคัญ



4

นำส่งโรงพยาบาล



Emergency

?



ขั้นตอนการปฏิบัติเมื่อพบอุบัติเหตุ



การช่วยเหลือเมื่อพบผู้บาดเจ็บ

- | | | | |
|---|----------|---|---|
|  | 1 | เรียกผู้บาดเจ็บ | ↓ |
|  | 2 | ขอความช่วยเหลือ | ↓ |
|  | 3 | พลิกตัวผู้บาดเจ็บ | ↓ |
|  | 4 | ตรวจการหายใจ | ↓ |
|  | 5 | ผู้บาดเจ็บหายใจได้เอง
ให้นอนท่าที่ปลอดภัย
คือนอนตะแคงกึ่งคว่ำ | ↓ |
|  | 6 | นำส่งโรงพยาบาล | ← |

การช่วยเหลือเมื่อพบผู้บาดเจ็บหายใจไม่หายใจและไม่มีชีพจร



1 เปิดทางเดินหายใจ
กอดหน้าผากยกคาง



2 ถ้ามีสิ่งแปลกปลอม
ในปากให้ล้วงออก



3 เป่าปาก 2 ครั้ง



4 ตรวจพบไม่มีชีพจร
ให้นวดหัวใจและเป่าปาก
ดังภาพที่ 5-9



5



6



7

เป่าปาก 2 ครั้งสลับ
การนวดหัวใจ 15 ครั้ง
ตรวจชีพจรและ
การหายใจเป็นระยะๆ



9



8

▶ การประเมินอาการผู้ป่วยขั้นต้น

จำไว้ว่าก่อนจะให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยไม่ว่ากรณีใดก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุด คือการประเมินอาการของผู้ป่วย เพื่อเร่งแจ้งอาการผู้ป่วยให้หน่วยแพทย์ฉุกเฉินทราบอย่างถูกต้อง และเพื่อเตรียมความพร้อมการปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้ถูกวิธี

■ การตรวจสอบสภาพของผู้ป่วยสามารถทำได้ดังนี้

- ผู้ป่วยรู้สึกตัวหรือไม่ ใช้วิธี
 1. เรียกชื่อผู้ป่วยใกล้ๆ หู
 2. เขย่ามือผู้ป่วยเบาๆ

■ **ตรวจการหายใจ ใช้วิธี**

1. ใช้มืออังที่จมูกผู้ป่วย เพื่อสัมผัสลมหายใจ
2. จับชีพจรผู้ป่วย ชีพจรของคนปกติอยู่ที่ 60-80 ครั้งต่อนาที หากชีพจรเต้นเร็ว หรือช้ากว่านี้ ถือว่าผิดปกติ (อาจจะอยู่ในภาวะช็อก)
 - + กรณีผู้ป่วยรู้สึกตัว ให้จับชีพจรที่ข้อมือ ข้อพับ แขน
 - + กรณีผู้ป่วยไม่รู้สึกตัว ให้จับชีพจรที่ต้นคอ

สังเกตการกระพือมของหน้าอก เพื่อดูว่าหัวใจยังเต้นอยู่หรือไม่

■ **กรณีผู้ป่วยมีบาดแผลเปิด หรือกระดูกหัก**

- สังเกตด้วยสายตา
 - + มีเลือดออก หรือไม่
 - + อวัยวะผิดปกติ หรือ ผิดปกติไปจากเดิมหรือไม่

*** ต้องไม่ลืมว่า สิ่งสำคัญที่สุด คือสัญญาณชีพจร
ผู้ป่วยต้องมีลมหายใจ ดังนั้น ต้องช่วยให้ผู้ป่วยหายใจ
ได้สะดวกมากที่สุด

**การเจ็บป่วยฉุกเฉินและการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุที่
ควรเรียกบริการหน่วยกู้ชีพ โทร 1669
(โทรฟรี 24 ชม.)**

- + เป็นไข้ตัวร้อน หนาวสั่น และมีอาการชักร่วมกับ
หายใจหอบ
- + การชักเกร็ง ชักกระตุก
- + เจ็บหน้าอกรุนแรง
- + หมดสติกระทันหัน ช็อก ซึม สะลึมสะลือ
- + หายใจเหนื่อย หอบ
- + หยุดหายใจ

- + หายใจไม่สะดวก หายใจลำบาก
- + กระดูกหัก
- + อุบัติเหตุบนท้องถนน, บาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร
- + บาดเจ็บเลือดออกภายใน
- + ตกเลือด
- + เจ็บท้องใกล้คลอด
- + กินสารพิษ หรือยาพิษ
- + เลือดออกทางช่องท้อง คลอดฉุกเฉิน
- + ปวดศีรษะมาก มีอาการตาพล้ำมัวร่วมด้วย
- + ไฟไหม้ น้ำร้อนลวกรุนแรง ไฟช็อต
- + ปวดท้องรุนแรง
- + อุจจาระร่วงรุนแรง
- + อุบัติเหตุอื่นๆ อาทิ ตกจากที่สูง ถูกทำร้ายร่างกาย
จมน้ำ มีสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจ

▶ โรคที่เกิดขึ้นบ่อยในกลุ่มผู้บริหาร

โรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวัน มีสาเหตุหลายอย่าง ทั้งความเครียด ไม่มีเวลาออกกำลังกาย เพราะหมดเวลาไปกับการประชุม งานเลี้ยง พักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ทานอาหารไม่ถูกหลัก

โรคที่พบบ่อยจากพฤติกรรมเหล่านี้ คือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคเรื้อรังระบบทางเดินหายใจ

ความน่ากลัวของโรคดังกล่าว คือ อาการที่เกิดเฉียบพลัน เช่น โรคหัวใจ อาการหัวใจวายเฉียบพลัน หลอดเลือดในสมองแตก เป็นต้น

โรคเรื้อรังที่เกิดอาการเฉียบพลันขึ้น ถือว่าอันตรายอย่างยิ่งเพราะหากได้รับความช่วยเหลือที่ไม่ทันต่อสถานการณ์ของโรค อาจทำให้เสียชีวิตได้

ภาวะฉุกเฉินจากโรคเรื้อรัง

โรคเรื้อรัง ตามสถิติพบมากขึ้น โดยเฉพาะในวัยทำงานและผู้สูงอายุ และยังสามารถพบหลายโรคในคนเดียวกันได้จำเป็นต้องทราบภาวะฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นและวิธีช่วยเหลือ

■ อาการเป็นลมหมดสติ

เป็นภาวะที่พบได้บ่อย สาเหตุของการเป็นลมหมดสติ มีตั้งแต่เป็นลมธรรมดา จากสาเหตุธรรมดาๆ เช่น อากาศร้อน นอนไม่พอ ยืนหรือนั่งมากเกินไปหรือความกลัวแต่จะมีอันตรายหากเกิดขึ้นในกลุ่มผู้ที่มี

โรคประจำตัว โดยเฉพาะเมื่อสาเหตุมาจากโรคหัวใจ
หลอดเลือดสมอง ความดันโลหิต

■ **อาการเป็นลมจากสาเหตุทั่วไป**

การรูดหรือเป็นลมจากสาเหตุทั่วไปที่ไม่เกี่ยวกับโรคประจำตัว จะมีอาการ คลื่นไส้ อาเจียน มวนท้อง อายุกถ่าย เหงื่อแตก ตัวเย็น ซึ่งถือว่ามีความอันตรายน้อย แต่ควรได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้อง

■ **อาการรูดและหมดสติจากโรคประจำตัว**

โรคที่พบได้บ่อยที่เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะฉุกเฉิน

- + ภาวะหัวใจล้มเหลว
- + หลอดเลือดหัวใจ
- + กล้ามเนื้อหัวใจตาย
- + เส้นเลือดในสมองตีบ หรือแตก
- + ความดันโลหิตสูง

- + หัวใจเต้นผิดปกติ
- + โรคเบาหวาน
- + โรคปอด โดยเฉพาะถุงลมโป่ง ปอดโป่งพอง
- + การติดเชื้อ

ฉะนั้น ผู้ที่ทราบว่าตนเองมีโรคประจำตัวเหล่านี้ ควรแจ้งให้คนรอบข้างทราบหรือพกยาประจำตัวไว้ตลอดเวลาจะได้ช่วยเหลือได้ทันเวลา

ภาวะหัวใจล้มเหลว

อีกชื่อคือ ภาวะหัวใจวาย หมายถึง หัวใจไม่สามารถสูบเลือด ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้เพียงพอต่อความต้องการในขณะพัก หรือเมื่อต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในระยะสุดท้ายของโรคหัวใจทุกชนิด และยังเป็นภาวะแทรกซ้อนของโรคอื่นๆ อีกหลายโรค

เช่น การติดเชื้อ เบาหวาน พิษสุราเรื้อรัง เป็นต้น

■ โรคหลอดเลือดหัวใจ

จะเป็นกลุ่มเดียวกับโรคหัวใจขาดเลือด เพราะหลอดเลือดหัวใจจะนำเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ เมื่อหลอดเลือดผิดปกติ จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด การทำงานจึงผิดปกติ โรคของหลอดเลือดหัวใจอาจเกิดจากหลายสาเหตุ

แต่ที่พบบ่อยที่สุด เกิดจากการสะสม ของไขมันที่ผนัง ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบและตันในที่สุด

■ โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย

ภาวะที่เกิดลิ่มเลือดไปอุดตันหลอดเลือดหัวใจ จนทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและตายในที่สุด มักเกิดในผู้ที่มีภาวะไขมันในเส้นเลือดสูง ความดันโลหิตสูง

โรคเบาหวานหรือโรคอ้วน รวมทั้งสูบบุหรี่

อาการของภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย จะเจ็บแน่นหน้าอกเหมือนมีอะไรมากดทับตลอดเวลาอาจมี อาการอึดอัด หายใจไม่ออกและมีอาการเจ็บร้าวไปที่คอ แขนหรือหลังได้ อาการมักจะรุนแรงและเป็นนานมากกว่า 30 นาทีขึ้นไป

- **อาการเตือนกลุ่มโรคหัวใจ**

- + เหนื่อยง่าย ถ้าอาการน้อยจะเกิดขึ้นเมื่อทำงานหนักหรือขึ้นบันได เมื่อพักก็จะหาย แต่ถ้าเป็นมากขึ้น กิจกรรมปกติก็เหนื่อยง่าย พักก็ยังไม่หาย
- + นอนราบไม่ได้จะเหนื่อย ต้องลุกมานั่งหลังจากนอนไปแล้ว 1-2 ชั่วโมง บางรายต้องนั่งหลับ
- + แน่นหน้าอกตอนกลางคืน ต้องลุกขึ้นมา นั่ง

- + อ่อนเพลียง่าย ไม่มีแรง
- + ซ้อเท้าบวม บวมท้องเนื่องจากมีการคั่งของน้ำและเกลือ
- + น้ำหนักเพิ่มอย่างรวดเร็ว
- + ไอเรื้อรังโดยเฉพาะหากเสมหะมีเลือดปนออกมาต้องรีบไปพบแพทย์เพราะนั่นคืออาการของน้ำท่วมปอด
- + เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียนเนื่องจากระบบย่อยอาหารได้รับเลือดไปเลี้ยงน้อยลง
- + ความจำเสื่อม มีการสับสน
- + ใจสั่นหัวใจเต้นเร็ว เจ็บหน้าอก

- อาการที่สังเกตได้และอาจเกิดภาวะฉุกเฉิน

1. ปวดแน่น ตื้อๆ หนักๆ
2. บอกตำแหน่งได้ไม่ชัดเจน
3. ปวดร้าวไปบริเวณแขนและกราม

4. เป็นมากเมื่อออกกำลัง พักแล้วดีขึ้น
5. มีอาการอื่นๆ ร่วม เช่น เหงื่อแตก หน้าซีด ใจสั่น

• **ช่วยเหลืออย่างไร**

+ อาการรบกวนเกิดจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ จึงต้องให้ผู้ป่วย นอนราบกับพื้นให้มากที่สุด ให้ศีรษะราบกับพื้น คลายเสื้อผ้าออกให้สบาย กักคนออกให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก

+ หากเกิดจากโรคหัวใจ ควรแจ้งขอความช่วยเหลือให้เร็วที่สุด เพราะช่วงเวลาที่จะสามารถช่วยชีวิตได้มีเพียง 15 นาที เท่านั้น แต่ระหว่างที่รอความช่วยเหลือสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้นได้ ด้วยการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน หรือ CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation) ได้

เส้นเลือดสมองตีบ

■ โรคหลอดเลือดสมอง

จะทำให้เกิดโอกาส เส้นเลือดในสมอง ตีบ แตก และ อุดตัน ซึ่งผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เบาหวานไขมันในเลือดสูง สูบบุหรี่หรือ เป็นโรคหัวใจบางชนิด เสี่ยงที่จะเกิดโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดสมองได้

อาการของกลุ่มโรคนี้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว อาจเปลี่ยนแปลงในช่วงชั่วโมงเดียวกันหรือภายใน 24 ชั่วโมง

• อาการที่ควรสังเกต

- + แขนขาอ่อนแรง หรือขาซีกใดซีกหนึ่ง (บางกรณีอาจเป็น ทั้ง 2 ซีก)
- + ลิ้นแข็ง พูดไม่ชัด หรือสำลัก

+ คู่มือการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- + พูดไม่ได้ หรือฟังไม่รู้เรื่อง
(มีปัญหาด้านความเข้าใจภาษา)
- + เวียนศีรษะมาก เดินเซ แบบที่ไม่เคยเป็นมาก่อน
- + มองไม่เห็นซีกใดซีกหนึ่ง
- การช่วยเหลือ
 - + เมื่อสังเกตพบอาการเหล่านี้ ให้ทดสอบด้วยการพูดคุย
 - + รีบส่งโรงพยาบาลในทันที

โรคเบาหวาน

อันตรายจากเบาหวาน ที่สำคัญคือ โอกาสการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด โรคนี้จะเป็นตัวเร่งให้เกิดการเสื่อมของหลอดเลือดแดงทั่วร่างกาย ทั้งหลอดเลือดแดงที่เลี้ยงสมอง หัวใจ ตา ไต แขน ขา รวมทั้งหลอดเลือดแดงเล็กๆ ที่เลี้ยงปลายประสาทอีกด้วย ทำให้เกิดการตีบตันของหลอดเลือดแดง

ผู้ป่วยเบาหวานจึงเสี่ยง จะเกิดโรคทางสมอง อัมพาต โรคระบบประสาท โรคหัวใจ โรคไต โรคตา แม้กระทั่งโรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ มีความสัมพันธ์กัน เพราะหากหลอดเลือดแดงที่เลี้ยงหัวใจเสื่อมจากเบาหวาน ร่วมกับการมีไขมันในเลือดสูง ก็จะทำให้เกิดการ

ตีบของหลอดเลือดได้ ส่งผลให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจตาย

ผู้ป่วยเบาหวาน ยังเสี่ยงที่จะเกิดอาการน้ำตาลในเลือดต่ำผิดปกติ หากควบคุมน้ำตาลได้ไม่ดี ถ้ามีอาการรุนแรงจะถึงขั้นหมดสติ ไม่รู้สึกตัว ห้ามให้ลูกอมหรือดื่มน้ำหวานเพราะอาจทำให้สำลัก ควรนำส่งโรงพยาบาลหรือคลินิกที่ใกล้ที่สุด โดยแจ้งแพทย์ที่ดูแลด้วยว่าเป็นโรคเบาหวาน

- สัญญาณของภาวะน้ำตาลต่ำ
 - + เหงื่อออกมาก ตัวเย็น ใจสั่น หัวใจเต้นแรงและเร็ว
 - + หิวมาก มือสั่น อารมณ์หงุดหงิดง่าย
 - + ปวดศีรษะ มึนงง หน้ามืด ตาลาย ถ้าอาการรุนแรงอาจชักหรือหมดสติ

แก้ไขได้ด้วยการรับอินซูลิน หรือ รับประทานอาหาร เช่น ขนมปัง หรือผลไม้รสหวาน หรืออมน้ำตาล หรือ ลูกอม

- ข้อควรระวัง

คือ หากมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงจะทำให้มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนมากขึ้น นอกจากนี้ หากป่วยเบาหวาน ร่วมกับความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันในเลือดสูง จำเป็นต้องระวังภาวะหัวใจวายเฉียบพลันร่วมด้วย

L อาการไตวายเฉียบพลัน

ไตวาย เกิดจากการที่ไตสูญเสียหน้าที่ ไม่สามารถขับน้ำ และของเสียออกจากร่างกายได้ ทำให้ร่างกายเสียสมดุล และเลือดเป็นพิษ ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลีย ซึม คลื่นไส้ และเสียชีวิตในที่สุดได้ ซึ่งเป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องได้รับการรักษาเร่งด่วน

- อาการของภาวะไตวายเฉียบพลัน
 - + ปัสสาวะ ออกน้อย หรือไม่ออก
 - + ขา บวม และกดบวม 2 ข้าง
 - + เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน
 - + ปวด ที่บริเวณชายโครงข้างใดข้างหนึ่ง หรือ ทั้ง 2 ข้าง
 - + อาจมีหัวใจวายหรือเจ็บหน้าอก จากเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ
 - + ถ้าไม่รักษาจะซึม ชักหมดสติ และเสียชีวิตได้

การห้ามเลือด



1. กดที่บาดแผลโดยตรง



2. กดบนเส้นเลือดใหญ่
ที่ไปสู่อวัยวะให้แพ้
ติดกับกระดูกท่อนเดียว



3. ยกส่วนที่มีเลือดออก
ให้สูงกว่าหัวใจ



4. พันหรือมัดด้วยผ้า



แผลฟกช้ำ



แผลฟกช้ำเป็นบาดแผลที่เกิดจากการถูกของแข็งหนีบ หรือกระทบกระแทกไม่มีบาดแผลฉีกขาดหรือเลือดออกให้เห็นจากภายนอกแต่มีการฉีกขาดของเนื้อใต้ผิวหนังและเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนัง ทำให้เลือดออกและคั่งอยู่ใต้ผิวหนัง มักพบรอยช้ำบวมและสีผิวเปลี่ยนบริเวณอวัยวะที่ได้รับบาดเจ็บ

การปฐมพยาบาล



1. ประคบด้วยน้ำเย็นหรือน้ำแข็งเป็นระยะ ๆ ภายใน 24 ชั่วโมงแรก เพื่อเป็นการห้ามเลือด
2. ภายหลังจาก 24 ชั่วโมงต่อมา ประคบด้วยน้ำอุ่น เพื่อลดอาการช้ำบวม

ห้าม

คลึง ขี้ หรือนวดด้วยความร้อน เช่น ยาหม่อง ยาแก้เคล็ดขัดยอก ข้าวสุกร้อน ไซตัม เป็นต้น เพราะจะทำให้เลือดออกมากขึ้น

แผลถลอก

แผลถลอกเป็นแผลตื้น ๆ ที่มีผิวหนังลอกหลุด หรือชูดช่วน มีเลือดออกเล็กน้อย



การปฐมพยาบาล

1. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาดและสบู่จนหมดสิ่งสกปรก
2. ใช้ผ้าสะอาดกดที่แผล เพื่อให้เลือดหยุด
3. ใส่ยาสำหรับแผลสด อาจปิดแผลหรือไม่ก็ได้

ระวัง

อย่าให้แผลเปียกน้ำ
เพราะจะทำให้แผลแฉะ อักเสบง่าย

แผลถลอกของมีคมบาด

แผลถลอกของมีคมบาดอาจเกิดจากเครื่องมือหรืออาวุธที่มีคม เช่น มีด ขวาน แก้วแตก เป็นต้น ลักษณะของแผลมักเป็นแผลขอบเรียบ อาจมีเลือดออกมากหรือน้อย ขึ้นกับขนาดของแผล



การปฐมพยาบาล

1. แผลขนาดเล็กใช้นิ้วหัวแม่มือ หรือผ้าสะอาดกดที่แผลเพื่อห้ามเลือด ถ้าเป็นแผลขนาดใหญ่ให้ใช้ผ้าพับหลายชั้นและกดที่แผลโดยตรง
2. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาดและสบู่
3. ใช้ผ้าสะอาดปิดแผล
4. ถ้าแผลกว้างมาก มีเลือดออกและจำเป็นต้องเย็บแผล ให้ห้ามเลือดก่อนไม่ต้องล้างแผล
5. รีบนำส่งโรงพยาบาล

ระวัง

อย่าให้แผลเปียกน้ำ
เพราะจะทำให้แผลแฉะ อักเสบง่าย

แผลฉีกขาด

แผลฉีกขาด เกิดจากของไม่มีคมบาด ขอบแผลจะกระรุ่งกระรังไม่เรียบ อันตรายของบาดแผลชนิดนี้คือการเสียเลือดมาก โดยเฉพาะในรายที่มีแผลลึกและกว้าง



การปฐมพยาบาล

1. ห้ามเลือดโดยใช้ผ้าสะอาดวางทับที่ปากแผล และใช้มือกด
2. ใช้ผ้าสะอาดพันทับแผลอีกครั้ง
3. ยกบริเวณที่มีบาดแผลให้สูง (ถ้ายกได้)
4. ถ้าแผลกว้างหรือลึกมากให้ปฏิบัติตามข้อ 1
5. รีบนำส่งโรงพยาบาล

แผลที่ศีรษะ

แรงกระแทกที่รุนแรงอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บที่บริเวณศีรษะได้ ถ้าการบาดเจ็บนั้น เกิดเฉพาะที่หนังศีรษะและมีเลือดออกให้การดูแลก็เช่นเดียวกับการปฐมพยาบาลแผลฉีกขาด แต่ถ้ามีการกระทบกระเทือนที่สมองอาจทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้



อย่าลืม!
บันทึกอาการ
เปลี่ยนแปลง
อย่างละเอียด

การปฐมพยาบาล

1. ถ้าบาดแผลมีเลือดออก ให้ใช้ผ้าสะอาดกดตรงแผลเพื่อห้ามเลือด แล้วใช้ผ้าพันทับ ถ้าแผลกว้างหรือลึกมาก หลังจากห้ามเลือดแล้ว รีบนำส่งโรงพยาบาล

2. ถ้าศีรษะได้รับแรงกระแทกโดยไม่มีบาดแผลให้ปฐมพยาบาลดังนี้

2.1 ให้นอนพักนิ่ง ๆ ตะแคงหน้าไปด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อให้เลือดหรือเสมหะไหลออกสะดวก

2.2 สังเกตอาการอย่างใกล้ชิด

เพราะสมองอาจได้รับความกระทบกระเทือน ถ้ามีอาการผิดปกติทางสมอง ให้สังเกตว่ามีอาการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ หรือไม่

สังเกตความรู้สึกตัวของผูู้บาดเจ็บ เช่น ไม่รับรู้เรื่องบุคคล, สถานที่และเวลา

ซึมลง หรือมีอาเจียน ปวดศีรษะ

ตรวจดูรูม่านตาทั้งสองข้างว่า มีขนาดและปฏิกิริยาต่อแสงเท่ากันหรือไม่

3.3 รีบนำส่งโรงพยาบาล

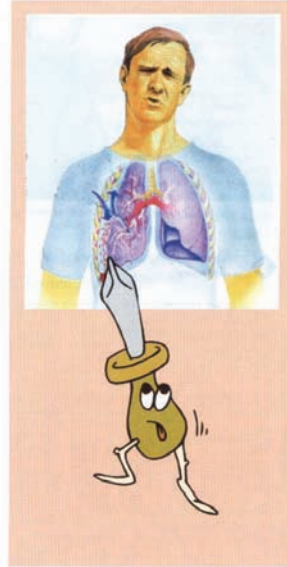
แผลถูกแทงบริเวณหน้าอก

การปฐมพยาบาล

1. ใช้ผ้าสะอาดปิดแผลให้สนิทเพื่อห้ามเลือดและป้องกันลมเข้าไปในช่องอก



ให้อาหาร น้ำและยาทุกชนิด



2. กดผ้าปิดแผล แล้วพันผ้าให้แน่น (การพันผ้าให้พันในขณะที่ผู้บาดเจ็บหายใจออก)
3. ให้ผู้บาดเจ็บนอนนิ่ง ๆ ในท่าที่ปลอดภัย โดยนอนตะแคงทับข้างที่บาดเจ็บ
4. ถ้าแผลเปิดขนาดใหญ่มีลมเข้าและออก ติดต่อกับช่องอกให้ใช้ผ้าหรือพลาสติก ขนาดเท่ากับแผล ปิดแผลโดยใช้พลาสติก ปิดไว้ 3 ด้าน อีกด้านปล่อยให้ลมออกจากช่องอกได้เพื่อป้องกันลมคั่งในช่องอก
5. รีบนำส่งโรงพยาบาล



แผลถูกกระแทกบริเวณท้อง



เมื่อน้ำท้องถูกกระแทกอาจมีเลือดตกใน
หรือมีการแตกของอวัยวะภายในช่องท้อง
เป็นสาเหตุให้ช็อก และตายได้

อาการ

- ปวดท้องมาก หน้าท้องแข็ง
- กดบริเวณหน้าท้องไม่ได้
- หน้าซีด
- มือเท้าเย็น
- เหงื่อออก



การปฐมพยาบาล

1. นอนราบ
2. ป้องกันการช็อกโดย
ห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่น และยกปลายเท้าสูงเล็กน้อย
3. รีบนำส่งโรงพยาบาล



แผลบริเวณท้อง

บาดแผลบริเวณท้องอาจเกิดได้จาก การถูกแทง ถูกฟัน
อาจทำให้เสียเลือดมากและเสียชีวิตได้

การปฐมพยาบาล

1. ให้ผู้บาดเจ็บนอนราบ
2. ใช้ผ้าสะอาดปิดแผล แล้วใช้ผ้าอีกผืนพันรอบ หน้าท้องให้แน่นพอควร
3. ถ้าผู้บาดเจ็บไอหรืออาเจียน
จัดให้นอนตะแคง และใช้มือกดเบา ๆ บริเวณแผล เพื่อป้องกันไม่ให้ลำไส้ไหลออกมา
4. ป้องกันอาการช็อกโดย
ห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่น และยกปลายเท้าสูงเล็กน้อย
5. นำส่งโรงพยาบาลทันที



อย่าลืม :

- สังเกตการหายใจ และจับชีพจรถ้าไม่มีให้เป่าปากและนวดหัวใจ
- ถ้ามีเลือดออกมากขึ้น ให้ใช้ผ้าสะอาดชิ้นใหม่ปิดทับลงไปอีกชั้นหนึ่ง

ห้าม !

ให้อาหาร น้ำและยา
ทางปาก

แผลไส้ทะลัก

เมื่อมีบาดแผลบริเวณท้องและมีลำไส้ทะลักออกมา
ควรให้การช่วยเหลือ ดังนี้

การปฐมพยาบาล



1. ถ้ามีลำไส้ทะลักออกมา ให้ใช้ผ้าสะอาดวางบนลำไส้แล้วพันรอบหน้าท้องให้แน่นพอควร
2. จัดให้ผู้บาดเจ็บนอนราบ
ถ้าผู้บาดเจ็บโง่หรืออาเจียนให้ช่วยประคองบริเวณหน้าท้องโดยการกดเบาๆ เพื่อไม่ให้ลำไส้ทะลักออกมามากขึ้น
3. เพื่อป้องกันการช็อกโดยห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่นและยกปลายเท้าสูงเล็กน้อย
4. นำส่งโรงพยาบาลทันที

ห้าม !
ให้อาหาร น้ำและยา
ทางปาก

อย่าลืม : สังเกตการหายใจ และจับชีพจร
ถ้าไม่มีให้เป่าปากและนวดหัวใจ
ถ้ามีเลือดออกมากขึ้น ให้ใช้ผ้าสะอาด
ชิ้นใหม่ปิดทับลงไปอีกชั้นหนึ่ง

แผลถุกยิง



เมื่อถูกยิงกระสุนจะทะลุผ่านเข้าไปในอวัยวะ ก่อให้เกิดการบาดเจ็บภายในที่เป็นอันตราย และอาจมีการติดเชื้อได้ บางครั้งทางเข้าของกระสุน อาจมองเห็นเป็นแผลเล็ก แต่ด้านทางออกของกระสุนอาจใหญ่ และเป็นแผลขอบกะรุ่งกะริ่ง

การปฐมพยาบาล

1. ใช้ผ้าสะอาดปิดบนบาดแผล
2. ยกส่วนที่เลือดออกให้สูงกว่าหัวใจ (ถ้ายกได้)
3. ถ้ามีเลือดออกมาก หรือในรายที่มีบาดแผลขนาดใหญ่ เช่น แผลถุกยิงที่ท้อง หลัง หน้าอก คอ ให้ป้องกันอาการช็อก โดยให้ผู้บาดเจ็บนอนราบ ห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่นและยกปลายเท้าสูงเล็กน้อย
4. รีบนำส่งโรงพยาบาล



ห้าม !

ให้อาหาร น้ำและยา
ทางปาก

อย่าลืม :

สังเกตการหายใจ และจับชีพจรถ้าไม่มีให้เป่าปากและนวดหัวใจ
ถ้ามีเลือดออกมากขึ้น ให้ใช้ผ้าสะอาดชิ้นใหม่ปิดทับลงไปอีกชั้นหนึ่ง

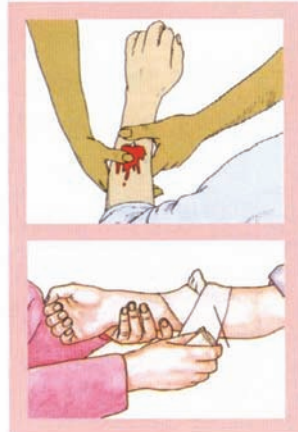
แผลที่มีวัตถุปักคา

ถ้าผู้บาดเจ็บมีวัตถุปักคาอยู่ในอวัยวะ
ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ควรช่วยเหลือดังนี้

การปฐมพยาบาล



1. **ห้าม !** ดึงวัตถุที่เสียบคาออกเด็ดขาด
เพราะจะทำให้เลือดออกมากขึ้น
2. ใช้ผ้าสะอาดกดรอบ ๆ วัตถุนั้น
ระวัง อย่าให้วัตถุนั้นกดลึกลงไปอีก
3. ถ้าไม่สามารถหาผ้าสะอาดกดรอบแผลได้
ให้ใช้ผ้ายัดพันเหนือและใต้วัตถุนั้น
ให้วัตถุนั้นอยู่นิ่งที่สุด
4. รีบนำส่งโรงพยาบาล



แผลที่มีอวัยวะถูกตัดขาด

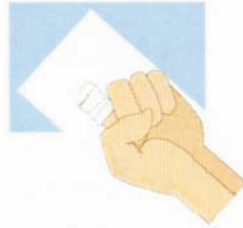


เมื่อประสบอุบัติเหตุอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดถูกตัดขาด ควรให้การช่วยเหลืออย่างถูกต้อง

การปฐมพยาบาล

1. ห้ามเลือดบริเวณที่ถูกตัดขาด

โดยการใช้ผ้าสะอาดกดบนขนาดแผล และพันด้วยผ้าอีกชั้นหนึ่งให้แน่นพอควร ยกส่วนนั้นให้สูงขึ้น



2. นำอวัยวะส่วนที่ขาดใส่ถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่น แล้วใส่ในกระติกน้ำแข็งที่ผสมน้ำ

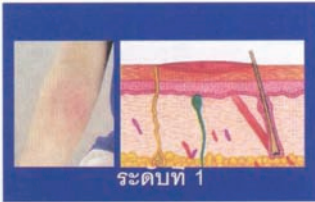
3. รีบนำผู้บาดเจ็บส่งโรงพยาบาล

อย่าลืม!

- นำอวัยวะส่วนที่ขาดไปโรงพยาบาล พร้อมผู้บาดเจ็บ
- จุดเวลาของการเกิดอุบัติเหตุไว้ด้วย

ระดับความรุนแรงของแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ผู้ได้รับอุบัติเหตุไฟไหม้ น้ำร้อนลวกเป็นอาการบาดเจ็บที่ร้ายแรงก่อให้เกิดความพิการและเสียชีวิตของประชาชนเป็นจำนวนมาก มีสาเหตุใหญ่ๆ 2 ประเภท คือจากความประมาทขาดความระมัดระวัง และจากการขาดความรู้เรื่องการใช้ไฟฟ้า หรือแก๊สหุงต้ม อาการและความรุนแรงขึ้นอยู่กับอวัยวะที่ได้รับบาดเจ็บ ความกว้างและความลึกของบาดแผล สามารถแบ่งระดับความรุนแรงแบบง่ายๆ ได้ 3 ระดับคือ



ระดับที่ 1 ระดับตื้น รุนแรงน้อยผิวหนังเป็นสีแดง ปวดแสบร้อนเล็กน้อย



ระดับที่ 2 รุนแรงปานกลางผิวหนังเป็นสีแดงผิวหนังพองมีน้ำใสๆอยู่ข้างในปวดแสบร้อนมากถ้าตุ่มพองไม่ใหญ่แผลจะหายและแห้ง หลุดล่อนไปเองภายใน 3-7 วัน



ระดับที่ 3 รุนแรงมาก หนังกำพร้าหลุดไปจนเห็นเนื้อชืดขาว ถ้าอาการรุนแรงแผลอาจลึกถึงกล้ามเนื้อและกระดูกผู้บาดเจ็บจะเจ็บปวดมาก ร่างกายอาจเสียน้ำและเกลือแร่จำนวนมาก กระทบน้ำ หมดสติ และเสียชีวิตในที่สุด

คนที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก บริเวณ ใบหน้า คอ หน้าอก และอวัยวะเพศจะมีความรุนแรงมากกว่าบริเวณอื่นๆ ของร่างกาย

แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก บริเวณใบหน้า ปาก และคอ



การบาดเจ็บบริเวณใบหน้า ปากและคอ
เป็นการบาดเจ็บที่อันตราย
ต้องช่วยเหลือทันที
เพราะผู้บาดเจ็บอาจหายใจไม่ได้

การปฐมพยาบาล

1. ตะโกนขอความช่วยเหลือทันที
2. ให้ผู้บาดเจ็บนอนราบ
3. ใช้น้ำสะอาดจำนวนมากหรือใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำวางบริเวณบาดแผลเพื่อลดความร้อนนาน ๆ อย่างน้อย 10 นาที หรือจนกว่าอาการปวดแสบปวดร้อนจะลดลง
4. คลายเสื้อผ้าที่อยู่บริเวณรอบคอและหน้าอก เพื่อให้ผู้บาดเจ็บหายใจสะดวก
5. ป้องกันอาการช็อกโดยห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่น และยกปลายเท้าสูงเล็กน้อย
6. รีบนำส่งโรงพยาบาล



ตรวจสอบการหายใจของชีพจรตลอดเวลา
ถ้าไม่หายใจและไม่มีชีพจรให้ทำการเป่าปากและนวดหัวใจ

แผลไหม้จากเตารีด

แผลถูกเตารีดเป็นแผลไหม้ชนิดหนึ่งมักเกิดจากการพลั้งเผลอขณะรีดผ้า ทำให้ผู้บาดเจ็บมีบาดแผลไฟไหม้ขนาดเล็กบริเวณ มือหรือแขน

อาการ

ผิวหนังบวมแดง ปวดแสบร้อนบาดแผลตื้น บางรายอาจมีผิวหนังพองร่วมด้วย

การปฐมพยาบาล



1. ใช้น้ำหรือแช่มือหรือแขนในน้ำสะอาดหรือน้ำเย็นนานอย่างน้อย 10 นาทีหรือจนกว่าอาการปวดแสบปวดร้อนจะหายไป

ห้าม! ใช้น้ำแข็งหรือน้ำเย็นจัด

2. ซับแผลให้แห้ง ไม่ต้องปิดแผล
3. ทาด้วยยาทาสำหรับแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
4. ถ้าปวดให้กินยาแก้ปวด
5. ถ้าแผลพองแตกให้ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ปิดด้วยผ้าปิดแผล และทำแผลวันละ 1 ครั้ง

ข้อควรระวัง !

- อย่า ! จับต้องบาดแผลโดยไม่จำเป็น
- อย่า ! เจาะหรือทำให้หนังตุ่มพองแตก
- อย่า ! ใช้วัสดุในครัวเรือนใส่บาดแผล เช่น คริมซี่ผึ้ง ยาสีฟัน น้ำปลา น้ำมัน เนยแข็ง สบู่ เป็นต้น จะทำให้แผลอักเสบติดเชื้อ



แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก มือ แขน ขา เท้า



แผลที่เกิดจากไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก แขน ขา หรือเท้า ส่วนมากเป็นแผลไหม้ น้ำร้อนลวก ระดับที่ 2 หรือ 3 ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากแพทย์ อาจเกิดแผลเป็นและความพิการภายหลัง

การปฐมพยาบาล

1. ให้ผู้บาดเจ็บนอนราบ
2. ใช้น้ำสะอาดราดบริเวณบาดแผลมามากๆ นานอย่างน้อย 10 นาที หรือจนกว่า อาการปวดแสบร้อนจะลดลง
3. ถอดเครื่องประดับ เช่น แหวน กำไล นาฬิกา ออก
4. ปิดหรือพันแผลด้วยผ้าสะอาด
5. ถ้าเป็นที่มีโอกาสใช้ถุงพลาสติกสะอาดหุ้ม
6. นำส่งโรงพยาบาล

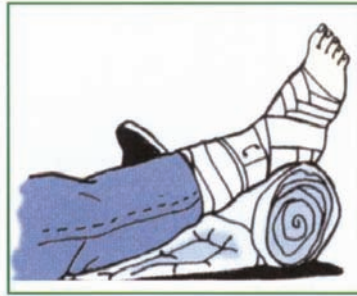


ห้าม

ห้าม ! ใช้น้ำแข็งหรือน้ำเย็นจัดราดบริเวณบาดแผล
ห้าม ! ดึงสิ่งๆ ที่ติดแน่นอยู่กับบาดแผลออก
ห้าม ! จับต้องบาดแผลโดยไม่จำเป็น
ห้าม ! ทำให้แผลที่พองน้ำแตก
ห้าม ! ทายา ชี๊ฉิ่ง โฉชั่น น้ำปลา ยาสีฟัน หรือสิ่งอื่นใด นอกจากน้ำสะอาดเท่านั้น
ห้าม ! ถอดเสื้อผ้า ถ้าจำเป็นให้ใช้วิธีตัดออกเท่านั้น
ห้าม ! ใช้น้ำที่มีขนหรือสาลีปิดแผล

ข้อเท้าเคล็ด ข้อเท้าแพลง

ข้อเท้าเคล็ด ข้อเท้าแพลง เกิดจากการเคลื่อนไหวผิดท่า ทำให้เกิดการหมุน พลิก บิด ของข้อเท้า เช่น เดินพลาด ตกหลุม เขยิบก้อนหิน ถูกกระแทก หรือของหล่นทับ มักมีอาการ ปวด บวม เจ็บ เคลื่อนไหวไม่ถนัด



การปฐมพยาบาล

1. ให้ข้อเท้าที่ได้รับบาดเจ็บพักนิ่งๆ ห้าม! เดิน
2. ยกเท้าให้สูงเล็กน้อยเพื่อห้ามเลือดและลดบวม
3. ประคบด้วยความเย็นทันทีนานอย่างน้อย 20 นาที
4. ยึดข้อเท้าให้นิ่งด้วยผ้ายึด ถ้าสวมรองเท้าผ้าใบหรือรองเท้าที่ผูกด้วยเชือกให้คลายเชือกผูกรองเท้าแต่ไม่ต้องถอดรองเท้า

ห้าม! ประคบด้วยความร้อนใน 24 ชั่วโมงแรก

การเป็นลม

หมายถึงการหมดความรู้สึกในช่วงสั้นๆ
เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ



อาการ

อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ
หน้าซีด ตัวเย็น ชีพจรเบา

การปฐมพยาบาล

1. จัดให้นอนราบ ยกเท้าสูงกว่าลำตัวเล็กน้อย
2. คลายเสื้อผ้าให้หลวม
3. ให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก

การเป็นลมจากการเสียเหงื่อ

เป็นลมจากการเสียเหงื่อ เป็นภาวะการสูญเสียน้ำและเกลือแร่
ในร่างกายทางเหงื่อหลังจากการทำงานหนัก
หรือออกกำลังกายอย่างหักโหมในวันที่อากาศร้อนจัด

อาการ

ปวดศีรษะ ผิวหนังเย็นซีดและชื้น
อาจเป็นตะคริว มีเหงื่อออกมาก



การปฐมพยาบาล

1. ให้ผู้ป่วยนอนราบ พักในที่ร่มและเย็น หรือที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี
2. ให้ดื่มน้ำมากๆ (ค่อยๆ จิบ) หรือให้ดื่มน้ำผสมเกลือแร่
3. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรรีบนำส่งโรงพยาบาล

การเป็นลมจากความร้อน

เกิดจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนออกได้
เนื่องจากอยู่กลางแจ้งหรือในที่
ร้อนจัดจนทำให้กลไกขับเหงื่อของร่างกายไม่ทำงาน



การปฐมพยาบาล

1. จัดให้อนอนราบในที่ร่มและเย็น
2. เช็ดตัวผู้ป่วยด้วยน้ำเย็น
เพื่อให้ความร้อนลดลงให้เร็วที่สุด
3. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรรีบนำส่งโรงพยาบาล



Emergency

ลมบ้าหมู

เป็นโรคของระบบประสาทที่มีอาการเตือนก่อนชัก เช่น เห็นภาพหลอนได้กลิ่นแปลก ๆ หลังจากนั้นผู้ป่วยจะบอกให้คนใกล้เคียงรู้ว่าตนเองกำลังจะชัก

อาการ

- ☐ กล้ามเนื้อเกร็ง ชักกระตุกตามตัว
 - ☐ น้ำลายฟูมปาก
 - ☐ ส่งเสียงแปลกๆ คล้ายคนละเมอ
 - ☐ ผู้ป่วยจะชักประมาณ 5 นาที
- เมื่อรู้สึกตัวจะมีงงและสับสน และหลังหลังการชักเป็น ชั่วโมง



การปฐมพยาบาล

1. ถ้าชักขณะนั่งหรือยืน ควรประคองให้นอนราบกับพื้น
2. ดูแลและป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุขณะชัก
3. คอยดูแลเช็ดน้ำมูก น้ำลาย
4. หลังจากหยุดชักจัดให้นอนตะแคงกึ่งคว่ำ

ห้าม! รบกวนขณะชัก

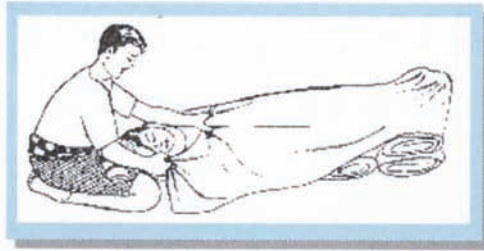
ช็อก

ภาวะช็อก แบบไม่รุนแรง มักมีสาเหตุจากความเจ็บปวดและตกใจ ซึ่งร่างกายจะปรับสภาพได้อย่างรวดเร็ว แต่ถ้ามีสาเหตุจากการเสียเลือด เสียน้ำหรือเกลือแร่จำนวนมาก มักมีอาการรุนแรงและเสียชีวิตได้

อาการ

ตัวซีด เย็น ผิวน้ำขึ้น ชีพจรและการหายใจเร็ว ความดันโลหิตต่ำลง รู้สึกตัวไม่ดี สับสน กระวนกระวาย จนถึงหมดสติได้

การปฐมพยาบาล



1. จัดให้อนอนราบไม่หนุนหมอน
2. ยกปลายเท้าสูงประมาณ 1 ฟุต
3. ห่มผ้าให้ความอบอุ่นจับหน้าตะแคง เพื่อป้องกันการสำลักน้ำลายหรืออาเจียน
4. รีบนำส่งโรงพยาบาล

ห้าม !
ให้ยา อาหารและน้ำ

ตะคริว

หมายถึง อาการเกร็งของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งของร่างกาย เช่น ท้อง แขน ขา และน่อง เป็นต้น

สาเหตุ

มักเกิดจากการสูญเสียน้ำและเกลือแร่เป็นจำนวนมาก เช่น หลังออกกำลังกายเป็นเวลานาน เสียเหงื่อมาก นอกจากนี้ยังพบว่าการที่กล้ามเนื้อมีการเคลื่อนไหวน้อย หรือขาดการเตรียมพร้อมก่อนเล่นกีฬา ก็เป็นสาเหตุให้เกิดตะคริวได้

อาการ

ปวด เกร็งกล้ามเนื้อและขยับไม่ได้

การปฐมพยาบาล

1. หยุดการเคลื่อนไหว
2. ยืดกล้ามเนื้อที่กำลังเกิดอาการเกร็งออก เพื่อให้กล้ามเนื้อได้มีการคลายตัว และบีบนวด เพื่อให้เกิดการไหลเวียนดีขึ้น
3. ให้ดื่มน้ำเกลือแร่



จมน้ำ

หมายถึง อาการสำลักน้ำจำนวนมากเข้าไปในปอด ทำให้หายใจไม่ได้
ร่างกายขาดออกซิเจน หยุดหายใจและเสียชีวิต

อาการ

- สำลักน้ำ
- ไอ อาเจียน
- มีน้ำลายเป็นฟองปนเลือด
- อาจมีอาการชัก หหมดสติ หยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้น



การปฐมพยาบาล

1. ถ้าผู้บาดเจ็บหายใจได้เอง มีอาการไอ หรืออาเจียน
พยายามระมัดระวังอย่าให้สำลักสิ่งอาเจียน
2. ถ้าไม่หายใจ และไม่มีชีพจร ให้เป่าปาก 2 ครั้ง สลับกับนวดหัวใจ
15 ครั้ง จนกว่าผู้บาดเจ็บฟื้นหรือถึงโรงพยาบาล
3. ห่มผ้าให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
4. รีบนำส่งโรงพยาบาล

ไม่ควรเสียเวลากับการพยายามเอาน้ำออกจากปอด
หรือกระเพาะอาหารเนื่องจากจะทำให้สมองขาดออกซิเจนนานเกินไป
จนสมองตาย การช่วยชีวิตจะไม่ได้ผล

ผึ้ง ต่อย แตน



1. ในกรณีที่มีเหล็กในอยู่ในแผลต้องเอาเหล็กในออกก่อน โดยใช้ปากคีบ หัวปากกา หรือรูลูกกอล์ฟแฉกดคร่อมบริเวณที่ถูกต่อย และใช้ปากคีบดึงขึ้นมา
2. ประคบความเย็นเพื่อลดความเจ็บปวด
3. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาดและสบู่
4. ถ้าปวดและบวมมากให้รับประทานยาพาราเซตามอล แก้ปวดทุก 4 ชั่วโมง
5. ในรายที่ถูกต่อยควรรับประทานยาแก้แพ้ร่วมด้วย ถ้ามีอาการแน่นหน้าอก หายใจลำบาก หรือถูกต่อยเป็นจำนวนมาก ให้รับนำส่งโรงพยาบาลด่วน

แมงป่อง ตะขาบ



การปฐมพยาบาล

1. ล้างด้วยน้ำสะอาด
2. ประคบความเย็นหรือน้ำแข็ง
3. ถ้าปวดกินยาพาราเซตามอลแก้ปวด ทุก 4 ชั่วโมง
4. ทาบริเวณที่ถูกกัดหรือต่อยด้วยครีมสเตียรอยด์ หรือแอมโมเนีย
5. อาการที่ต้องนำส่งโรงพยาบาล
 - ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน
 - แน่นหน้าอก หายใจลำบาก
 - รู้สึกตัวน้อยลง

งูกัด



การปฐมพยาบาล



1. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด
ถ้างูเห่าพิษเข้าตา
รีบล้างด้วยน้ำสะอาดจำนวนมาก
แล้วนำส่งโรงพยาบาลทันที
ห้าม ! ขยี้ตาเด็ดขาด
2. ถ้าเป็นงูมีพิษ จะเห็นรอยเขียว ให้ใช้ผ้าพัน
แผลชนิดยืดหยุ่นได้พันจากแผลแล้วพัน
ต่อไปถึงข้อต่อจากนั้นหาไม้กระดานมาตาม
แล้วพันด้วยผ้าพันแผลทับอีกครั้ง
เพื่อให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวได้น้อยที่สุด
3. รีบนำส่งโรงพยาบาลด่วน
ควรจำลักษณะงูที่กัด หรือระบุชื่องูได้
จะทำให้การรักษาเร็วมากขึ้น

ห้าม! ใช้ไฟจี้หรือใช้ปากดูดแผล

ห้าม! ตีไม้เครื่องตีหรือยากระตุ้นหัวใจทุกชนิด

อย่า! เสียเวลาลองยากกลางบ้าน

สุนัขกัด



การปฐมพยาบาล

1. ล้างแผลทันทีด้วยน้ำสะอาด ฟอกด้วยสบู่ 2 - 3 ครั้ง
2. ทาแผลด้วยแอลกอฮอล์ หรือทิงเจอร์ไอโอดีนหรือทิงเจอร์เมอไทโอเลท หรือน้ำยาฟิวดีน (เบตาดีน)
3. รีบไปปรึกษาแพทย์ทันที ฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า
ไม่ควรรอดูอาการ อาจสายเกินไป
4. ถ้าสุนัขตาย ให้ตัดหัวสุนัขไปตรวจ ถ้าหากสุนัขไม่ตาย ให้ขังไว้ดูอาการ 10 วัน
5. ถ้าเป็นสัตว์ป่าหรือสัตว์ที่กัดแล้วหนีไป จำเป็นต้องได้รับการฉีดวัคซีน
6. ผู้ที่ต้องฉีดวัคซีนป้องกัน คือ
 - ผู้ที่ถูกสุนัขเลียที่ผิวหนังที่ไม่มีแผล
 - ผู้มีแผลถลอก
 - ผู้ที่มีบาดแผลเป็นรอยข้ำเขี้ยว
 - ผู้ที่มีเลือดไหล
 - ผู้มีแผลลึก

ยาที่ใช้บ่อยในชีวิตประจำวัน

เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น ผู้ป่วยจะมีอาการต่างๆ ทำให้เจ็บปวดไม่สบายกาย จำเป็นต้องใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการเหล่านั้น คู่มือเล่มนี้ได้จำแนกยาต่างๆ ตามอาการเจ็บป่วยเพื่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ตามอาการได้อย่างถูกต้อง

1) อาการไข้ ยาที่ควรใช้ Paracetamol (พาราเซตามอล 500 mg) ผู้ใหญ่ 2 เม็ด /เด็ก 6 – 12 ปี รับประทานครั้งละ ½ เม็ด ให้ซ้ำได้อีกครั้ง 4 -6 ชม.

2) อาการไอ ถ้ามีเสมหะ ยาที่ควรใช้ บอมเฮ็กซิน ผู้ใหญ่ 1 เม็ด ถ้าไม่มีเสมหะ จำยยา เด็กโดรเมโทรเฟน 1 เม็ด

3) อาการเวียนศีรษะ ยาที่ควรใช้ แอมโมเนียหอมสุตดม และ Dimenhydrinate (ไดเมนไฮดริเนท 50 mg) ผู้ใหญ่ 1-2 เม็ด ให้ซ้ำได้อีกครั้ง 4 -6 ชม.

4) อาการปวดศีรษะ ยาที่ควรใช้ Paracetamol (พาราเซตามอล 500 mg) ผู้ใหญ่ 2 เม็ด /เด็ก 6 – 12 ปี รับประทานครั้งละ ½ เม็ด ให้ซ้ำได้อีกครั้ง 4 -6 ชม.

5) อาการปวดกล้ามเนื้อ ยาที่ควรใช้ Diclofenac (ไดโครฟีเนค 25 mg) ผู้ใหญ่ครั้งละ 1-2 เม็ด หลังอาหารทันทีเพื่อลดการระคายเคืองในกระเพาะ หรือครีมน้ำมันระกำ อนุญาตเฉพาะบริเวณที่ปวด

6) อาการปวดท้องน้อย/ปวดประจำเดือน ยาที่ควรใช้ Mefenamic acid (เมเฟนามิก 250 mg) ผู้ใหญ่ 1-2 เม็ดหลังอาหารให้ซ้ำได้อีกครั้ง 4 -6 ชม.

7) อาการปวดท้องโรคกระเพาะอาหาร /จุกเสียดท้อง/แน่นท้อง
ยาที่ควรใช้ อะลูมิเนียมไฮดรอกไซด์ ผู้ใหญ่ เคี้ยวก่อนกลืนครั้งละ 1-2 เม็ด
เด็ก 6 ปีขึ้นไป ครั้งละ ½ เม็ด หรือชนิดน้ำ แอนตาซิลเลล ผู้ใหญ่ 15 ml.

8) อาการคลื่นไส้/อาเจียน ยาที่ควรใช้ ดอมเพอริโดน (10 mg.) ผู้ใหญ่
ให้ครั้งละ 1 เม็ด

9) อาการท้องเสีย ให้ผงเกลือแร่ 1 ซอง ผสมน้ำ 200 ml. ดื่มแทนน้ำ
ทันที 1 แก้ว หรือถ้าไม่มีอาการปวดบิดท้อง แต่ยังคงถ่ายอุจจาระเหลว
คือ โลเพอราไมน์ ผู้ใหญ่ ให้ 2 แคปซูล และหลีกเลี่ยงการรับประทานยาซ้ำ
เพราะจะทำให้ท้องผูก

10) อาการผื่นคัน/ผื่นแพ้/คัดจมูก/มีน้ำมูก ยาที่ควรใช้
chlorpheniramine (คลอเฟนิรามีน 4 mg.) ผู้ใหญ่ให้ครั้งละ 1 เม็ด ให้ซ้ำได้
อีกครั้ง 4 -6 ชม. ยาชนิดนี้อาจทำให้มีอาการง่วงซึม

เอกสารอ้างอิง

วาทีตย์ เจริญศิริ (บรรณาธิการ). (2557). *คู่มือการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ฉบับพกพา*. กรุงเทพฯ: บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด.

วรรณิ ชัชวาลทิพากร และอรรวรรณ เจริญผล (บรรณาธิการ). (2547). *ชีวิตจะปลอดภัย ถ้าใส่ใจสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไตรณสาร.

ศิริลักษณ์ จิตรระเบียบ. (2553). *คู่มือการปฐมพยาบาล*. กรุงเทพฯ: บริษัท ได้ใจ ครีเอชั่น จำกัด.

การขอความช่วยเหลือ

เจ็บเมื่อไหร่ก็โทรมา

1669



1. ตั้งสติให้ดีไม่ตื่นตกใจ
2. โทรแจ้ง 1669 หรือเบอร์โทรศัพท์ของโรงพยาบาลที่ใกล้ที่เกิดเหตุ
 - 2.1 เกิดเหตุอะไร
 - 2.2 มีผู้บาดเจ็บกี่คน แต่ละคนมีอาการอย่างไร
3. สถานที่เกิดเหตุ
4. ให้การช่วยเหลือเบื้องต้นอย่างไร
5. ชื่อผู้แจ้งที่ขอความช่วยเหลือ เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อกลับได้
6. ให้การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บกว่าบุคลากรทางการแพทย์จะมาถึงที่เกิดเหตุ

งานอนามัยและสุขภาพ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

680 ถนนนิตโย อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร 47000

โทรศัพท์ 0 4297 0021 ต่อ 301 /IP Phone 185 โทรสาร 0 4274 3854