

คำนำ

หนังสือ eBook เล่มนี้ ได้รวบรวมความรู้รอบด้านในเรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ควรรู้ในยามฉุกเฉินสามารถช่วยเหลือผู้อื่นหรือตัวเองได้ทำให้การเข้าถึงข้อมูลที่ครบถ้วน และถูกต้องเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐานสามารถช่วยเพิ่มความตระหนักและการเตรียมพร้อมในสถานการณ์ฉุกเฉินเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้คนในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ซึ่งสามารถแนะนำพวกเขาตลอดกระบวนการจัดการปฐมพยาบาลจนกว่าความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญจะมาถึง สิ่งนี้สามารถช่วยชีวิตและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในสถานที่ต่างๆ รวมถึงบ้าน ที่ทำงาน โรงเรียน และพื้นที่สาธารณะ อ่านเพื่อให้รู้ เพื่อนำมาใช้งาน ความรู้มีไว้ ดีดี ตัวเราเพื่อประโยชน์ของการใช้ชีวิตแบบลดอุบัติเหตุและลดการเสียชีวิต อย่างแน่นอน! ความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐานมีความสำคัญต่อการลดอุบัติเหตุและการเสียชีวิต เมื่อมีความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล บุคคลต่างๆ สามารถช่วยป้องกันการบาดเจ็บไม่ให้แย่ลงและทำให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบมีความมั่นคงจนกว่าจะได้รับความช่วยเหลือทางการแพทย์จากผู้เชี่ยวชาญ สิ่งนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่บุคคลกำลังประสบ

กับอาการหัวใจวาย ส้ำลัก บาดเจ็บสาหัสหรือมีเลือดออก หรือ
ภาวะอื่นๆ ที่คุกคามชีวิต เมื่อทราบเทคนิคที่ถูกต้อง ผู้ให้การ
ปฐมพยาบาลสามารถให้การดูแลในทันทีและอาจช่วยชีวิตได้
ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะสนับสนุนให้ผู้คนได้รับความรู้และ
ทักษะที่จำเป็นในการปฐมพยาบาลในสถานการณ์ฉุกเฉิน สิ่งนี้
สามารถนำไปสู่ชุมชนที่ปลอดภัยและมีสุขภาพดีขึ้นสำหรับทุก
คน อ่านเพื่อรู้ และ รู้ไว้ใช่ว่าใส่บาแบกหาม

สารบัญ

หน้าที่ 4 บทนำ

หน้าที่ 6 หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นรู้ไว้เพื่อได้ใช้ยาม
ฉุกเฉิน

หน้าที่ 16 วิธีปฐมพยาบาล เมื่อเป็นลมแดด

หน้าที่ 21 รู้ได้อย่างไรว่าผู้ป่วยหยุดหายใจ? พร้อม
แนะนำวิธีทำ CPR ที่ถูกต้อง

หน้าที่ 32 การปฐมพยาบาลที่เกิดจากอุบัติเหตุ

หน้าที่ 48 ปฐมพยาบาลผิวดุ – ชีวิตอันตราย !!!

หน้าที่ 62 ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น มีอะไรบ้าง เพื่อเลือก
ที่ใช้งานและ พกพาสะดวก

หน้าที่ 92 สพล. แนะนำควรรู้จักก่อนโทรแจ้งสายด่วน 166

บทนำ

การปฐมพยาบาลเบื้องต้นนั้นหมายถึงขั้นตอนการประเมินอาการและ
ระบุนการช่วยเหลือให้แก่คนที่ได้รับบาดเจ็บหรือเกิดความผิดปกติทาง
ร่างกายจากการอาหารติดคอ หัวใจวาย ช็อคเพราะภูมิแพ้ ไข้ยา หรือ
อาการฉุกเฉินอื่นๆ การปฐมพยาบาลเบื้องต้นจะทำให้เราสามารถระบุ
สภาพของผู้ได้รับบาดเจ็บได้อย่างรวดเร็วและให้ความช่วยเหลือได้
ถูกต้อง อย่างไรก็ตามควรให้ผู้มีความรู้ด้านการแพทย์ช่วยเหลือทันที
ที่ทำได้ แต่การทำตามการปฐมพยาบาลอย่างถูกต้องสามารถสร้าง
ความแตกต่างระหว่างความเป็นกับความตายได้เลย

วัตถุประสงค์หลักของการปฐมพยาบาลคือการช่วยชีวิตและ
ป้องกันอันตรายและการบาดเจ็บเพิ่มเติม เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ว่า
การปฐมพยาบาลไม่ใช่การทดแทนการดูแลทางการแพทย์ แต่
สามารถช่วยรักษาเสถียรภาพของผู้ป่วยและให้เวลาเพียงพอสำหรับ
บริการทางการแพทย์ฉุกเฉินที่จะมาถึง เทคนิคการปฐมพยาบาล
ทั่วไป ได้แก่ การทำ CPR สำหรับอาการหัวใจวาย การซ้อมระบบ
ไฮม์ลิชสำหรับการสำลัก และการให้ยา EpiPen สำหรับภาวะภูมิแพ้
สิ่งสำคัญคือต้องสงบสติอารมณ์ในสถานการณ์ฉุกเฉินเพื่อให้ความ
ช่วยเหลือที่ดีที่สุด บุคคลที่ได้รับการฝึกอบรมและได้รับการรับรอง
สามารถให้การปฐมพยาบาลที่เหมาะสมในลักษณะที่ปลอดภัย การรู้
วิธีการปฐมพยาบาลสามารถเพิ่มความมั่นใจและสามารถช่วยในการ
ตัดสินใจได้ทันเวลาที่และแม่นยำในสถานการณ์ดังกล่าว

โดยสรุปแล้ว การให้การปฐมพยาบาลสามารถช่วยรักษาชีวิตและลดผลที่ตามมาจากเหตุฉุกเฉินได้ ทุกคนควรมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลและเตรียมพร้อมให้ความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น ขอแนะนำให้ฟื้นฟูความรู้และทักษะอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้แน่ใจว่าสามารถให้ความช่วยเหลือได้ดีที่สุดเมื่อจำเป็นหนังสือเล่มนี้ ได้รวบรวมรายชื่อโรงพยาบาลทั่วประเทศไว้ให้ ณ ที่นี้ ด้วย เพื่อ เป็นข้อมูลให้สามารถนำไปใช้งานยาม ฉุกเฉิน

หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

รู้ไว้เพื่อได้ใช้ยามฉุกเฉิน

วิธีช่วยคนจมน้ำที่ถูกต้องรู้ไว้เพื่อ

ใช้ยามฉุกเฉิน

บอกต่อ! วิธีช่วยคนจมน้ำที่ถูกต้อง

ความรู้รอบตัวที่ควรมี

บ่อยครั้งที่เรามักเห็นข่าวในโทรทัศน์หรือสื่อออนไลน์ ว่ามีผู้ประสบเหตุ 'จมน้ำ' จนถึงขั้นเสียชีวิต และข่าวแต่ละครั้งก็สร้างความหดหู่ใจอยู่ไม่น้อย ซึ่งจริง ๆ แล้วเรื่องการจมน้ำถือเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวเรามาก สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และไม่ว่าจะเป็นเด็กเล็ก คนว่ายน้ำไม่เป็น คนว่ายน้ำเป็น(แต่ไม่เก่ง) หรือแม้แต่คนว่ายน้ำเก่งก็อาจมีเหตุสุดวิสัยบางอย่างที่ทำให้เกิดเหตุการณ์เลวร้ายขึ้นได้ซึ่งส่วนใหญ่มักต้องยอม เสียเวลาเมื่อเกิด

เหตุการณ์ดังกล่าวขึ้น ผู้ประสบเหตุจมน้ำส่วนใหญ่มักมีโอกาสรอดน้อยถึงน้อยมาก และแม้บางรายจะได้รับการช่วยเหลือแล้วก็ตาม แต่บางครั้งการช่วยเหลืออาจไม่ทันท่วงทีหรือมีการช่วยเหลือที่ไม่ถูกต้อง และวิธีช่วยคนจมน้ำที่ถูกต้อง เพื่อต้องใช้นายมฉุกเฉินและเพื่อป้องกันการสูญเสียที่อาจเกิดขึ้น

วิธีช่วยเหลือคนจมน้ำที่ถูกต้องรู้ไว้ จะได้ไม่พลาด

—
การช่วยเหลือคนจมน้ำจะต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เช่น ระยะเวลาจมน้ำว่านานเพียงใด อุณหภูมิของน้ำ ความรวดเร็วในการช่วยชีวิต และวิธีปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง ซึ่งก่อนหน้านี้เคยมีรายงานว่า การช่วยเหลือเด็กเล็กที่จมน้ำเย็นจัดสามารถรอดชีวิตได้ เนื่องจากความเย็นช่วยให้การทำงานของระบบประสาทสมบูรณ์อยู่ (อ้างอิง [โรงพยาบาลรามารัตน์](#)) สำหรับขั้นตอนของการช่วยเหลือคนจมน้ำ เราจะแบ่งออกเป็น 2 กรณี คือ 1. ช่วยเหลือคนจมน้ำที่มีสติ และ 2. ช่วยเหลือคนจมน้ำที่หมดสติ



ช่วยเหลือคนจมน้ำที่มีสติ

สิ่งสำคัญแรกคือคนช่วยต้องมี 'สติ' อย่าผลีผลามหรือร่อนรนจนเกินไป จากนั้นจึงค่อย ๆ หาวิธีช่วยคนจมน้ำอย่างถูกต้อง โดยหลักการง่าย ๆ จะมีอยู่ทั้งหมด 4 วิธี ดังนี้

1. ยื่นอุปกรณ์ที่พอช่วยเหลือได้

ยื่นอุปกรณ์ให้คนตกน้ำหรือจมน้ำไว้จับ เช่น เสื้อผ้า เข็มขัด
ท่อนไม้ ห่วงยาง หรือไม้ยาว ๆ วิธีนี้ใช้ได้ในกรณีที่คนช่วยกับผู้
ประหลดยู่ไม่ไกลกันมากนัก

2. โยนอุปกรณ์สำหรับเกาะ

อุปกรณ์สำหรับเกาะที่เหมาะสมจะมีห่วงยาง ถังพลาสติก ห่วงชู
ชีพ ยางในรถยนต์ หรือสิ่งที่ช่วยพยุงร่างกายของผู้ประสบเหตุ
ให้พอเกาะขึ้นมาหายใจเหนือน้ำได้ โดยวิธีนี้จะมีความปลอดภัย
ต่อผู้ช่วยเหลือ เพราะผู้ช่วยเหลือสามารถยืนอยู่บนฝั่งหรือ
บริเวณน้ำตื้นได้ ลดความเสี่ยงที่จะตกน้ำไปอีกคน (เหมาะ
สำหรับผู้ช่วยเหลือที่ว่ายน้ำไม่เป็น)

3. ใ้ยานพาหนะออกช่วยเหลือ

ยานพาหนะควรมีขนาดใหญ่พอสมควร ลอยน้ำได้ รองรับ
น้ำหนักได้ดี เช่น เรือพาย เรือใบ เจ็ตสกี กระดานโต้คลื่น เป็น
ต้น ทั้งนี้จำเป็นต้องพกอุปกรณ์ประเภทยานหรือโยนติดไปด้วย
เพราะเมื่อเข้าไปใกล้คนตกน้ำแล้วจะได้ส่งอุปกรณ์ช่วยเหลือได้
โดยที่ผู้ช่วยเหลือไม่ต้องลงน้ำไปด้วยอีกคน

4. เทคนิคการลากพา

แต่บางกรณีที่ผู้ช่วยเหลือจำเป็นต้องลุยน้ำออกไปช่วย เพื่อลากพาผู้ประสบเหตุกลับมาขึ้นฝั่ง ก่อนลุยน้ำต้องมั่นใจก่อนว่าตนเองว่ายน้ำเป็น และต้องสังเกตระดับน้ำ ความรุนแรงของน้ำ สถานที่ รวมไปถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่สำคัญผู้ช่วยเหลือควรมีอุปกรณ์ช่วยเหลือติดตัวไป เช่น เชือก โฟม เสื้อชูชีพ โฟม ฯลฯ เพื่อให้ผู้ประสบเหตุยึดเกาะ ที่สำคัญควรเว้นระยะห่างกับผู้ประสบเหตุประมาณ 2 – 3 เมตร เนื่องจากผู้ประสบเหตุส่วนใหญ่มักมีความตื่นตระหนก จนเกาะหรือกอดผู้ช่วยเหลือลงน้ำ มีความเสี่ยงที่จะจมน้ำหายไปทั้งคู่ แต่หากผู้ประสบเหตุมีสติและพอจะว่ายน้ำเป็นอยู่บ้าง ผู้ช่วยสามารถลากขึ้นฝั่งด้วยการดึงคอเสื้อ หรือดึงรักแร้ข้างเดียวได้ (ห้ามเกาะกันแน่นหนีบเด็ดขาด)



วิธีช่วยเหลือคนจมน้ำที่ถูกต้อง

ช่วยเหลือคนจมน้ำที่หมดสติ

ทั้งนี้ยังมีผู้ประสบเหตุบางรายอาจจมน้ำแบบหมดสติ หากเป็นเช่นนั้นผู้ช่วยเหลือจะต้องว่ายน้ำเป็นเท่านั้นจึงจะออกช่วยเหลือได้ เนื่องจากต้องลงน้ำเพื่อเข้าประชิดตัวและนำผู้ประสบเหตุกลับขึ้นฝั่ง สามารถทำได้ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. ดึงเข้าฝั่งโดยการกอดไขว้หน้าอก

ให้ผู้ช่วยเหลือเข้าประชิดด้านหลังคนจมน้ำ จากนั้นใช้มือข้าง

หนึ่งพาดบ่าด้านหลังในแนวไขว้ทแยงหน้าอก จับลำตัว
ด้านข้างของผู้จมน้ำ แล้วใช้มืออีกข้างว้ายกึ่งท่ากบเข้าฝั่ง ที่
สำคัญต้องพยายามพยุงคนจมน้ำให้ใบหน้า ปาก และจมูกอยู่
เหนือผิวน้ำเสมอ

2. ดึงเข้าฝั่งด้วยการจับคาง

วิธีนี้ให้ผู้ช่วยเหลือประชิดด้านหลังคนจมน้ำ แล้วใช้มือสองข้าง
จับขากรรไกรทั้งสองของผู้จมน้ำเอาไว้ จากนั้นใช้เท้าดันน้ำเพื่อ
พยุงตัวเข้าฝั่ง

3. ดึงเข้าฝั่งด้วยการจับผม

ประชิดหลังเหมือนเดิม แล้วใช้มือหนึ่งข้างจับผมผู้จมน้ำเอาไว้
ให้แน่น จากนั้นว้ายน้ำด้วยมือเดียวเข้าหาฝั่ง จัดทำให้ปากและ
จมูกของผู้จมน้ำลอยเหนือผิวน้ำ



วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นคนจมน้ำ

วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นคนจมน้ำ

1. นำผู้ประสบเหตุออกจากจุดเกิดเหตุและให้อยู่ในที่ปลอดภัย
2. จัดทำผู้ประสบเหตุนอนหงายราบบนพื้นแข็ง จากนั้นวัดตำแหน่งที่เหมาะสมสำหรับการนวดหัวใจ โดยใช้ นิ้วชี้และนิ้วกลางข้างที่ถนัด จากนั้นนวดขอบชายโครงล่างของผู้ป่วยขึ้นไปจนถึงบริเวณปลายกระดูกอก วัดเหนือปลายกระดูกขึ้นมาประมาณ 2 นิ้ว

มือ แล้วใช้สันมือข้างที่ไม่ถนัดวางลงบนตำแหน่ง
ดังกล่าว และใช้สันมือข้างที่ถนัดกดทับลงไปและ
เกี่ยวนิ้วมือสองข้าง (interlocked fingers) ยกปลาย
นิ้วขึ้นจากหน้าอก

3. ผู้ช่วยเหลือยึดแขนและไหล่เหยียดตรง แล้วปล่อย
น้ำหนักตัวผ่านจากไหล่ไปที่ลำแขนสองข้าง และลง
ไปสู่กระดูกหน้าอกในแนวตั้งฉากกับลำตัว กดลง
ลึกประมาณ 2 นิ้ว หรือราว ๆ 5 เซนติเมตรของความ
หนาหน้าอก ให้กดลงไปในแนวตั้งและอย่ากระแทก
ให้ทำสลับกับการเป่าปาก ใช้เทคนิคการเป่าปาก 2
ครั้ง/การกดหน้าอก 30 ครั้ง
4. ผ่อนมือที่กดขึ้นให้เต็มที่เพื่อให้ทรวงอกได้มีการ
ขยายตัว และเพื่อให้หัวใจได้รับเลือดมากที่สุด แต่
ขณะที่ผ่อนมือไม่จำเป็นต้องยกมือขึ้นสูง มือยังคง
สัมผัสกับกระดูกหน้าอกได้เหมือนเดิม
5. ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่ารถพยาบาลจะมาถึง หรือหาก
สามารถนำผู้ประสบเหตุไปยังโรงพยาบาลได้เร็วกว่า
แนะนำให้ทำการช่วยชีวิตตลอดการเดินทางไป
โรงพยาบาลและห้ามหยุดเด็ดขาด

ขอบคุณข้อมูล : โรงพยาบาลรามารินทร์

ทั้งหมดนี้เป็นวิธีช่วยคนจมน้ำที่ถูกต้อง ที่เรารวบรวมไว้เป็น ความรู้รอบตัวให้กับทุกคน ทุกที่มีความเสี่ยงเสมอ หากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินขึ้นคุณจะได้เข้าช่วยเหลือ และช่วยลดการสูญเสียให้กับตัวคุณและคนรอบข้างได้ แต่ถึงอย่างไรระหว่างการช่วยเหลือผู้ประสบเหตุจมน้ำ จำเป็นต้องติดต่อหน่วยงานอาสาสมัครกู้ภัย หรือติดต่อหมายเลข 1669 ทันที เพื่อให้เจ้าหน้าที่เดินทางเข้ามาปฐมพยาบาลอย่างถูกต้องและติดตามอาการของผู้ประสบเหตุต่อไป

วิธีปฐมพยาบาล

เมื่อเป็นลมแดด

ช่วงหน้าร้อนนี้ หากเป็นลมแดด

จะต้องทำอย่างไร

- สาเหตุของโรคเป็นลมแดด
- อาการของโรคเป็นลมแดด
- วิธีปฐมพยาบาลโรคเป็นลมแดด



ประเทศไทยได้เข้าสู่ ฤดูร้อน อย่างเป็นทางการมาตั้งแต่ช่วงปลายกุมภาพันธ์ ดังนั้นสิ่งที่ต้องระวังในช่วงนี้หนึ่งในนั้นก็คือเรื่องโรคภัยที่มักจะเกิดขึ้นในช่วงหน้าร้อน อาทิ โรคอาหารเป็นพิษ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน โรคหิวเวาตกโรค โรคพิษสุนัขบ้า และโรคไกล่ตัวที่ผู้คนไม่ทันระวังตัวอย่างโรคเป็นลมแดด ซึ่งวันนี้เราก็นำวิธีปฐมพยาบาลโรคเป็นลมแดด เผื่อว่าหากพบเจอคนเป็นลมแดดก็จะได้ช่วยเหลือได้ทัน

สาเหตุของโรคเป็นลมแดด

โรคลมแดด เกิดจากร่างกายสูญเสียเหงื่อเป็นจำนวนมากและไม่ได้รับการชดเชยน้ำอย่างเพียงพอ เนื่องจากอยู่ท่ามกลางแสงแดดและอากาศร้อนที่มีอุณหภูมิสูง ทำให้อุณหภูมิร่างกายปรับสมดุลไม่ทัน ร่างกายจึงมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ โดยมากผู้ที่มีความเสี่ยงจะเป็นโรคนี้ คือ ผู้ที่ต้องทำกิจกรรมหรือทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน ๆ



อาการของโรคเป็นลมแดด

โรคเป็นลมแดด จะมีอาการดังนี้ เป็นลม วิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน หรือหากร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น จะทำให้มีอาการผิดปกติรุนแรง อาทิ กระสับกระส่าย ชักเกร็ง และอาจจะเสียชีวิตในที่สุด ซึ่งอาการขั้นรุนแรงสังเกตได้จากตัวผู้ป่วยร้อนมากและผิวมีสีแดงกว่าปกติ



วิธีปฐมพยาบาลโรคเป็นลมแดด

- เมื่อพบผู้ป่วยเป็นลมแดด ควรพาเข้าไปพักในที่ร่มทันที ซึ่งจะต้องเป็นที่ที่มีอากาศถ่ายเท เย็นสบาย
- ใช้ผ้าชุบน้ำ บิดพอหมาด ๆ หรือผ้าเย็น เช็ดตัวให้กับผู้ป่วย เพื่อให้ร่างกายมีอุณหภูมิที่เย็นลง
- หากผู้ป่วยมีอาการรุนแรง ควรรีบส่งโรงพยาบาลโดยด่วน
- หากผู้ป่วยมีอาการชักเกร็ง ให้ใช้ผ้าม้วนเป็นก้อนสอดในปากผู้ป่วย เพื่อไม่ให้กัดลิ้นตนเอง
- ป้องกันที่จะเป็นลมแดด ด้วยการหลีกเลี่ยงอยู่

ท่ามกลางแดดร้อนจัดนาน ๆ หรือหากจำเป็นให้พก
สิ่งป้องกันแสงแดด อาทิ ร่ม หมวกและครีมกันแดด

หน้าร้อนนี้ อย่าลืมดูแลสุขภาพ เพื่อไม่ให้ลมป่วย และทำ
ประกันสุขภาพ เพื่อได้รับความคุ้มครองด้านค่ารักษาพยาบาล
เพราะเรื่องเจ็บป่วยมักจะเป็นเรื่องที่ทำให้ผู้คนเสียเงินทองมาก
ที่สุด การมีประกันสุขภาพจะช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในส่วน
นี้ได้มาก



รู้ได้อย่างไรว่าผู้ป่วยหยุดหายใจ? พร้อมแนะนำวิธีทำ CPR ที่ถูกต้อง

วิธีสังเกตผู้ป่วยที่หัวใจหยุดทำงาน และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังประสบกับปัญหาต่าง ๆ ที่กระทบต่อสุขภาพ อย่างเช่น ปัญหาฝุ่นละออง PM 2.5 ทำให้ผู้คนเกิดอาการเจ็บป่วยกันมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัวที่เป็นโรคร้าย เช่น โรคหัวใจ ซึ่งมีความเสี่ยงได้รับผลกระทบจนอาจจะถึงขั้นเสียชีวิต ด้วยสถานการณ์ปัจจุบันที่ทำให้ผู้คนมีความเสี่ยงจะล้มป่วยนี้เอง บางครั้งคุณอาจจะพบเจอเหตุการณ์มีคนหมดสติ หยุดหายใจ หัวใจหยุดเต้น ดังนั้นวันนี้เราจึงจะมาแนะนำถึงวิธีสังเกตผู้ป่วยที่หัวใจหยุดทำงาน พร้อมวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ที่คุณควรรู้ไว้ เพราะวันหนึ่งคุณอาจจะสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ค่ะ

วิธีสังเกตผู้ป่วยหยุดหายใจ- หัวใจหยุดเต้น



หากพบเจอคนกำลังหมดสติ คุณสามารถสังเกตว่าผู้ป่วยมี
อาการหยุดหายใจได้จาก ทรวงอกของผู้ป่วยจะหยุดขยายตัว
ขึ้นลง และ ลมหายใจของผู้ป่วยอ่อนหรือหายไปเมื่อคุณแนบ
แก้มใกล้จมูกผู้ป่วย ส่วนคนที่มีอาการหัวใจหยุดเต้น คุณ
สามารถสังเกตได้จาก ผู้ป่วยเจ็บหน้าอกกะทันหัน หมดสติ
เฉียบพลัน คล่าชีพจรที่ข้อมือที่ดันคอไม่พบหรืออ่อน ไม่หายใจ

ตามปกติ เป็นต้น ทั้งนี้อาการหัวใจหยุดเต้นมักจะมีภาวะหยุดหายใจร่วมด้วยเสมอ เนื่องจากหัวใจที่หยุดเต้นไม่สามารถส่งเลือดไปเลี้ยงสมอง ทำให้ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายหยุดชะงัก รวมถึงระบบการหายใจด้วย



วิธีทำ **CPR** และปฐมพยาบาลเบื้องต้น

เมื่อพบคนหมดสติ และมีอาการหัวใจหยุดเต้น-หยุดหายใจ คุณสามารถทำ CPR และปฐมพยาบาลให้การช่วยเหลือก่อนที่รถพยาบาลจะมาถึง ดังนี้

- 1 พาผู้ป่วยไปยังที่ที่สามารถช่วยเหลือได้อย่างปลอดภัย
- 2 ให้ผู้อื่นโทรขอความช่วยเหลือที่สายด่วน 1669 เพื่อให้โรงพยาบาลมารับผู้ป่วยโดยเร็วที่สุด
- 3 ระหว่างนั้นทำการปลุกผู้ป่วยด้วยเสียงที่ดังและตบไหล่ทั้งสองข้าง เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกตัว
- 4 สังเกตอาการของผู้ป่วยเบื้องต้นว่าหยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นหรือไม่ ก่อนทำการปฐมพยาบาลที่เหมาะสม
- 5 ปฐมพยาบาลด้วยท่า CPR เพื่อให้ผู้ป่วยหัวใจเต้นและหายใจอีกครั้ง โดยใช้มือประสานกันกดที่หน้าอกลึกอย่างน้อย 5 เซนติเมตร ในอัตราที่เร็ว 100-120 ครั้งต่อนาที ทำต่อเนื่อง 30 ครั้ง สลับกับการผายปอด 2 ครั้ง โดยสูดลมเข้าเต็มที่ ประกบปากเข้ากับปากของผู้ป่วย ใช้นิ้วบีบจมูก เป่าลมเข้าปากนานกว่า 1 วินาที ทำในอัตรา 5-6 วินาทีต่อครั้ง เจลลี่ 10-12 ครั้งต่อนาที และควรมีผู้ช่วยอย่างน้อย 2 คน เพื่อสลับกันทำการช่วยเหลือผู้ป่วย ทำแบบนี้จนกว่าจะมีบุคลากรทางแพทย์เข้ามา

ดูแลผู้ป่วยต่อ

6 ในกรณีที่คุณมีเครื่อง AED (Automated External Defibrillator) หรือเครื่องช่วยชีวิตผู้ป่วยจากภาวะหัวใจหยุดเต้น และฝึกฝนการใช้อย่างมาแล้ว ให้ถอดเสื้อผู้ป่วยออกและติดแผ่นเออีดีบนตัวผู้ป่วย

7 กดปุ่มช็อกและทำ CPR หรือหากเครื่องไม่สั่งให้ช็อก ก็ทำซีพีอาร์ต่อไปเรื่อย ๆ และปฏิบัติตามคำแนะนำของเครื่องเออีดี

8 เมื่อรถพยาบาลมาถึง หลีกทางให้บุคลากรทางการแพทย์ทำการดูแลรักษาเบื้องต้นได้ถนัดและนำส่งโรงพยาบาลได้โดยเร็วที่สุดทราบวิธีสังเกตอาการและการปฐมพยาบาลเบื้องต้นกันไปแล้ว หากพบผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้นและหยุดหายใจ ขอให้มึสติและทำการช่วยเหลือในเบื้องต้น เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถหายใจและหัวใจกลับมาเต้นอีกครั้ง โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคหัวใจ ซึ่งมีโอกาสเสี่ยงมีภาวะหัวใจหยุดเต้นและหยุดหายใจได้ทุกเวลา

ภาพตัวอย่างหากพบผู้ป่วย



ตรวจดูแลผู้ป่วยก่อนลงมือช่วย

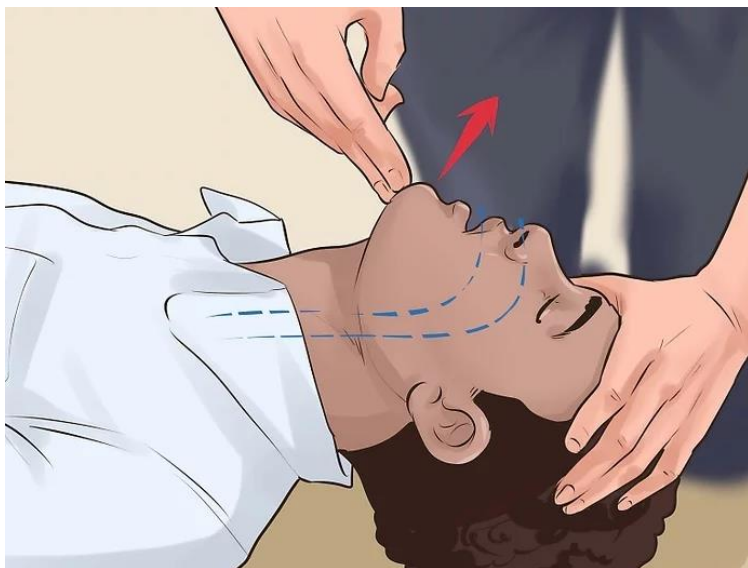
ตรวจดูแลผู้ป่วย. การดูแลผู้ที่เพิ่งผ่านเหตุการณ์รุนแรงมานั้นมีทั้งการรักษาทางกายและการดูแลทางจิตใจ จำไว้ว่าต้องใจเย็นๆ และพยายามให้กำลังใจ ให้ผู้เคราะห์ร้ายรู้ว่าความช่วยเหลือกำลังมา และจะต้องไม่เป็นอะไร



หากผู้ป่วยยังคงไม่ตอบสนอง เตรียมทำการบีบหัวใจ. เว้นแต่เราคาดว่าอาจเกิดอาการบาดเจ็บที่กระดูกซี่โครง ให้ค่อยๆ พลิกตัวผู้ป่วยให้นอนหงายและเปิดช่องทางหายใจ หากผู้ป่วยเริ่มอาเจียนให้พลิกตัวนอนตะแคงเพื่อป้องกันการสำลัก

- รักษาระดับของศีรษะและคอให้เท่ากัน
- ค่อยๆ พลิกตัวให้นอนหงายขณะประคองศีรษะไว้
- เปิดทางเดินอากาศด้วยการเขยคางขึ้น





ปั๊มหัวใจ 30 ครั้ง และเป่าปาก 2 ครั้งในการปั๊มหัวใจ. ตรงกลางระหว่างอก ต่ำลงไปใต้เส้นสมมติของหวนนม ให้ใช้มือสองข้างประกบทับกันและกดลงประมาณ 2 นิ้ว (5.1 ซม.) ในอัตรา 100 ครั้งต่อนาที หลังจากการปั๊ม 30 ครั้ง ให้เป่าปาก 2 ครั้ง และตรวจดูชีพจร หากทางเดินหายใจถูกอุดตัน ให้ปรับตำแหน่งทางเดินหายใจ ให้แน่ใจว่าศีรษะเงยขึ้นเล็กน้อยและลิ้นไม่จุกปาก ทำการปั๊ม 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง เรียนอยู่อย่างนี้จนกระทั่งมีคนมาช่วย จากกฎ ABC ในการปั๊มหัวใจ. กฎ ABC หมายถึงข้อสำคัญ 3 ข้อที่ควรคำนึงถึงตรวจสอบ 3 สิ่งนี้บ่อยๆ ในขณะที่ปั๊มหัวใจ[5] Check these three

things frequently as you give the person first aid CPR.

ทางเดินหายใจ (Airway) ทางเดินหายใจของผู้ป่วยติดขัดหรือไม่

การหายใจ (Breathing) ผู้ป่วยยังหายใจอยู่หรือไม่

การไหลเวียนเลือด (Circulation) พบชีพจรในจุดสำคัญหรือไม่
(ข้อมือ, หลอดเลือดแดงใหญ่, ง่ามขา)



ให้แน่ใจว่าผู้ป่วยอบอุ่นดีในขณะที่รอความช่วยเหลือ. คลุมผ้าขนหนู หรือผ้าห่มบนตัวผู้ป่วยหากมี หรืออาจถอดเสื้อผ้าของเราบางชิ้นออก

ให้ (อย่างเช่น เลือ่โค้ทหรือเลือ่แจ๊คเกิ้ล) และใช้คลุมจนกว่าความ
ช่วยเหลือ่จะมาถึง อย่างไรก็ตาม หากผู้ป่วยเป็นไข้แดง ห้ามหมัด
หรือให้ความอบอุ่นเด็ดขาด พยายามทำให้ร่างกายเย็นลงด้วยการพัด
และเช็ดตัวแทน



การปฐมพยาบาลที่เกิดจาก อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้เสมอ และบางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นพิการ หรือเสียชีวิตได้ หากต้องเผชิญสถานการณ์นั้นเพียงลำพัง หรือ พบเจอผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ก่อนไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลแบบถูกต้อง นับว่าเป็นสิ่ง สำคัญ

การปฐมพยาบาลบาดแผล ถลอก

บาดแผลถลอกหมายถึงการเป็นบาดแผลที่เกิดจากการถูกขีด ข่วน ถูกถูหรือถูกครูด บาดแผลชนิดนี้จะตื้นเพียงแค่ผิวหนัง ชั้นนอกเท่านั้น และมีเลือดออกเล็กน้อย อันตรายของบาดแผล อยู่ที่การติดเชื้อ บาดแผลถลอกที่พบได้เสมอ คือ การหกล้ม เข้าถลอก ดังนั้นเมื่อเกิดบาดแผลขึ้นต้องรีบปฐมพยาบาล เพื่อ

ลดอาการเจ็บปวดและป้องกันไม่ให้แผลติดเชื้อ

อุปกรณ์

- ชุดทำแผล ได้แก่ ปากคีบ ถ้วยใส่สารละลาย สำลี ผ้าก๊อซ และพาสเตอร์ปิดแผล
- สารละลาย ได้แก่ น้ำยาฆ่าเชื้อ และ น้ำเกลือล้างแผล
- แอลกอฮอล์ 70
- เบตาดีน หรือ โพรวิดี ไอโอดีน
- ท่านสามารถซื้อชุดทำแผลดังกล่าว ได้ตามร้านขายอุปกรณ์ทางการแพทย์ทั่วไป

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- ให้ชำระล้างบาดแผลด้วยน้ำสบู่และน้ำสะอาด ถ้ามีเศษหิน ขี้ผง ทราყ อยู่ในบาดแผลให้ใช้น้ำสะอาดล้างออกให้หมด
- ใช้ปากคีบสำลีชุบแอลกอฮอล์ 70% พอหมาด ๆ เช็ดรอบ ๆ บาดแผลเพื่อฆ่าเชื้อโรครอบ ๆ (ไม่ควรเช็ดลงบาดแผลโดยตรง เพราะจะทำให้ เจ็บแสบมาก เนื่องจากยังเป็นแผลสด)

- ใช้สาล์ขุบเบตาดีนหรือโปรวิดี ไอโอดีน ใส่แผลสด ทาลงบาดแผล แล้วปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ต้องปิดบาดแผล ยกเว้นบาดแผลที่เท้าซึ่งควรปิด ด้วยผ้าก๊อชสะอาด เพื่อป้องกันฝุ่นละออง
- ระวังอย่าให้บาดแผลถูกน้ำ
- ไม่ควรแกะหรือเกาบาดแผลที่แห้งตกสะเก็ดแล้ว เพราะทำให้เลือดไหลอีก สะเก็ดแผลเหล่านั้นจะแห้งและหลุดออกเอง

การปฐมพยาบาลบาดแผลฟกช้ำ

บาดแผลฟกช้ำหรือบาดแผลเปิด เป็นบาดแผลที่ไม่มีร่องรอยของผิวหนัง แต่มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อและหลอดเลือดบริเวณที่อยู่ใต้ผิวหนังส่วนนั้น มักเกิดจากแรงกระแทกของแข็งที่ไม่มีคม เช่น ถูกชน หกล้ม เป็นต้น ทำให้เห็นเป็นรอยฟกช้ำ บวมแดงหรือเขียว

อุปกรณ์

- น้ำเย็น
- ผ้าขนหนูผืนเล็ก
- ผ้าพันแผลชนิดเป็นม้วน

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- ให้ประคบบริเวณนั้นด้วยความเย็น เพราะความเย็นจะช่วยให้เลือดใต้ผิวหนังบริเวณนั้นออกน้อยลง โดยใช้ผ้าชุบน้ำเย็น ประคบหรือใช้ผ้า ห่อน้ำแข็งประคบเบา ๆ ก็ได้
- ถ้าบาดเจ็บเล็กน้อยเกิดขึ้นกับอวัยวะที่ต้องมีการเคลื่อนไหว อยู่เสมอ เช่น ข้อมือ ข้อเท้า ข้อศอก
- ให้ใช้ผ้าพันแผลชนิดเป็นม้วนที่ยืดหยุ่นได้พันรอบข้อ เหล่านั้นให้แน่นพอสมควร เพื่อช่วยให้อวัยวะที่มีบาดเจ็บอยู่นั้น ๆ และพยายามอย่างเคลื่อนไหวผ่านบริเวณนั้น รอยขีด ค่อย ๆ จางหายไปเอง

การปฐมพยาบาลบาดเจ็บจากอุบัติเหตุของมีคมบาด

บาดแผลแยกหรือบาดแผลเปิด เป็นบาดแผลที่เกิดจากการฉีกขาดของผิวหนังหรือเนื้อเยื่อจากการถูกของมีคมบาดแทง กรีด หรือถูกวัตถุกระแทกแรงจนเกิดบาดแผล มองเห็นมีเลือดไหลออกมา

อุปกรณ์

- ชุดทำแผล ได้แก่ ปากคืบ ถ้วยใส่สารละลาย สำลี ผ้าก๊อซ และพลาสเตอร์ปิดแผล
- สารละลาย ได้แก่ น้ำยาฆ่าเชื้อ และ น้ำเกลือล้างแผล
- แอลกอฮอล์ 70%
- เบตาดีน หรือ โพรวิดี ไอโอดีน

* ท่านสามารถซื้อชุดทำแผลดังกล่าว ได้ตามร้านขายอุปกรณ์ทางการแพทย์ทั่วไป

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- ใช้สำลีเช็ดเลือด และกดห้ามเลือด
- ใช้แอลกอฮอล์เช็ดทำความสะอาดรอบ ๆ แผล
- ใช้สำลีชุบเบตาดีน หรือ โพรวิดี ไอโอดีนใส่แผลสดทารอบ ๆ แผล
- ใช้ผ้าพันแผล หรือพลาสเตอร์ปิดแผล
- รีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลให้กรณีบาดแผลรุนแรง

การปฐมพยาบาลบาดแผล

กระดูกหัก

กระดูกหัก คือ การที่กระดูกแยกออกจากกัน ก่อให้เกิดความเจ็บปวด บวม เคลื่อนไหวไม่ได้ หรือเคลื่อนไหวผิดปกติ เนื่องจากอุบัติเหตุ เช่น ถูกรถชน หกล้ม ตกจากที่สูง หรือกระดูกเป็นโรคไม่แข็งแรงอยู่แล้ว กระดูกเปราะเมื่อถูกแรงกระทบกระเทือนเพียงเล็กน้อยก็อาจหักได้

อุปกรณ์

- แผ่นไม้หรือหนังสือหนา ๆ
- ผ้าพันยึด

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- วางอวัยวะส่วนนั้นบนแผ่นไม้หรือหนังสือหนา ๆ
- ใช้ผ้าพันยึดไม่ให้เคลื่อนไหว
- ถ้าเป็นปลายแขนหรือมือใช้ผ้าคล้องคอ
- การปฐมพยาบาลเมื่อถูกแมลงกัดต่อย
- แมลงหลายชนิดมีเหล็กใน เช่น ผึ้ง ต่อ แตน เป็นต้น เมื่อ

ต่อแล้วมักจะทิ้งเหล็กในไว้ ภายในเหล็กในจะมีพิษของ
แมลงพวกนี้มักมีฤทธิ์ที่เป็นกรด บริเวณที่ถูกต่อจะบวมแดง
คันและปวด อาการปวดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบริเวณที่
ต่อ และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

อุปกรณ์

- อุปกรณ์ที่มีรูสามารถกดลงเพื่อเอาเหล็กในออกเช่น ลูก
กุญแจ
- อุปกรณ์สะอาดสำหรับคีบเอาเหล็กในออก
- สำลีชุบแอมโมเนีย

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- ใช้ลูกกุญแจที่มีรูกดตรงจุดที่ถูกต่อ แล้วใช้ที่หนีบคีบเอา
เหล็กในออก
- กดหรือบีบบาดแผลไล่น้ำพิษออก
- ใช้สำลีชุบแอมโมเนียทาบริเวณแผล
- ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณแผล เพื่อระงับอาการปวดและช่วย
ลดการซึมซาบของพิษ
- สังเกตดูอาการ ถ้าไม่ดีขึ้นรีบพาไปพบแพทย์
- การปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้ หรือน้ำร้อนลวก

- แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ดีกรีความลึกระดับ 1 คือ บาดแผลอยู่แค่เพียงผิวหนังชั้นหนังกำพรัเท่านั้น ผิวหนังเป็นรอยแดง ไม่บวมพองน้ำ มีอาการแสบร้อนมาก นาน 24-72 ชั่วโมง อาการแสบร้อนจะทุเลาลง แผลชนิดนี้ไม่ติดเชื้อ สามารถโดนน้ำได้ตามปกติ ไม่จำเป็นต้องทำแผล รอยแดงจะค่อย ๆ จางลงและไม่เป็นแผลเป็น

ดีกรีความลึกระดับ 2 คือ บาดเจ็บในบริเวณชั้นหนังแท้ ผิวหนังบวมพองน้ำ มีอาการแสบร้อน ควรทำแผลและปิดแผลป้องกันการติดเชื้อ แผลหายภายใน 7-10 วันและไม่เป็นแผลเป็น

ดีกรีความลึกระดับ 3 คือ ชั้นผิวหนังทั้งหมดถูกทำลายด้วยความร้อน เป็นแผลแดง มีอาการแสบร้อน ควรทำแผลด้วยครีมที่มีส่วนผสมของยาปฏิชีวนะและสารที่ช่วยเร่งการหายของแผล หากไม่มีภาวะติดเชื้อ แผลจะสร้างผิวหนังทดแทนภายในเวลา 14-28 วัน แล้วแต่ขนาดของแผล

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

- ล้างด้วยน้ำสะอาดที่อุณหภูมิปกติ ซึ่งเชื่อว่าจะมีผลช่วยลดการหลั่งสารที่ทำให้เกิดอาการปวดบริเวณบาดแผลได้
- หลังจากนั้นซับด้วยผ้าแห้งสะอาด แล้วสังเกตว่าถ้าผิวหนังมีรอยถลอก มีตุ่มพองใสหรือมีสีของผิวหนังเปลี่ยนไป ควรรีบไปพบแพทย์
- หากมีแผลบริเวณใบหน้า จะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์โดยเร็วที่สุด เพราะบริเวณใบหน้ามักจะเกิดอาการระคายเคืองจากยาที่ใช้ ห้ามใส่ยาใด ๆ ก่อนถึงมือแพทย์
- ข้อห้าม เมื่อโดนไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ไม่ควรใส่ตัวยา/สารใด ๆ ทาลงบนบาดแผล ถ้าไม่แน่ใจในสรรพคุณที่ถูกต้องของยานั้น โดยเฉพาะ “ยาสีฟัน” “น้ำปลา” เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อบาดแผล เพิ่มโอกาสการเกิดบาดแผลติดเชื้อ และทำให้รักษาได้ยากขึ้น และไม่ควรเจาะตุ่มน้ำด้วยตนเอง

เลือดกำเดาไหล

สาเหตุ มาจากการกระทบกระแทก การเป็นหวัด การสั่งน้ำมูกการติดเชื้อในช่องจมูก หรือ ความหนาวเย็นของอากาศ

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- ให้ผู้ป่วยนั่งนิ่ง ๆ เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
- ใช้มือบีบปลายจมูก และให้หายใจทางปากโดยบีบปลายจมูกไว้ 10 นาทีให้คลายมือออกถ้าเลือด ยังไหลต่อให้บีบต่ออีก 10 นาที ถ้าเลือดไม่หยุดใน 20 นาทีให้รีบนำส่งโรงพยาบาล
- ถ้ามีเลือดออกมาก ให้ผู้ป่วยบ้วนเลือดหรือน้ำลายลงในอ่างหรือภาชนะที่รองรับ
- เมื่อเลือดหยุดแล้ว ใช้ผ้าสะอาดเช็ดบริเวณจมูกและปาก
- ข้อห้ามเมื่อเลือดกำเดาไหล

ห้ามสั่งน้ำมูก หรือล้างแคะ ขี้จมูก เพราะจะทำให้อาการแย่ลง

ข้อเท้าเคล็ด ข้อเท้าแพลง

ข้อเท้าเคล็ด ข้อเท้าแพลง เกิดจากการเคลื่อนไหวผิดท่า ทำให้เกิดการหมุน พลิก บิด ของ ข้อเท้า เช่น เดินพลาด ตกหลุมเหยียบก้อนหินถูกกระแทก หรือของหล่นทับ มักมีอาการ ปวด บวม เจ็บ เคลื่อนไหวไม่ถนัดในผู้สูงอายุส่วนมากจะมีกระดูกบริเวณข้อเท้าหักร่วมด้วย

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- ให้ข้อเท้าที่ได้รับบาดเจ็บอยู่นิ่ง ๆ ห้ามเดิน
- ยกเท้าให้สูงเล็กน้อยเพื่อห้ามเลือดและลดบวม
- ประคบด้วยความเย็นทันทีนานอย่างน้อย 20 นาทีห้ามประคบด้วยความร้อนใน 24 ชั่วโมงแรก
- ยึดข้อเท้าให้หนึ่งด้วยผ้ายึด ถ้าสวมรองเท้าผ้าใบ หรือรองเท้าที่ผูกด้วยเชือกให้คลายเชือกผูกรองเท้าแต่ไม่ต้องถอดรองเท้า
- ถ้าให้การปฐมพยาบาลแล้วอาการไม่ดีขึ้นให้รีบนำส่งโรงพยาบาล
- ข้อควรระวังเมื่อข้อเท้าเคล็ด ข้อเท้าแพลง

ถ้ามีอาการปวด และบวมมากขึ้น เดินไม่ได้แสดงว่ามีกระดูกหักร่วมด้วยให้ปฐมพยาบาลเหมือนข้อเท้าหัก แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

งูกัด

เมื่อถูกงูกัด จะรู้ว่างูนั้นมีพิษหรือไม่ ให้สังเกตที่รอยเขี้ยว ถ้างูไม่มีพิษ รอยฟันบนผิวหนังจะเรียงเป็นแถว แต่ถ้าเป็นงูพิษจะมีรอยเขี้ยว 2 จุดชัดเจน หรือมีเลือดซึมออกจากแผล และบริเวณรอบ ๆ รอย

เชื้ยวมีสีคล้ำ หรืออาจพองเป็นถุงน้ำ

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- พาผู้ป่วยไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด และพยายามจำลักษณะหรือสายพันธุ์ของงูให้ได้ ไม่ต้องเสียเวลาจับซากงู หรืออุ้งตัวนั้นไปให้แพทย์ดู
- ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ
- ตามบริเวณที่ถูกกัด ด้วยผ้ายืดกระชับกล้ามเนื้อ ตามด้วยวัสดุที่มีลักษณะแข็ง เช่น ท่อนไม้ ท่อ PVC หรือกระดาษม้วนให้แข็ง เช่น หากถูกกัดที่มือ ให้พันตั้งแต่บริเวณมือไปถึงข้อมือจนถึงข้อศอก แล้วใช้ผ้าสามเหลี่ยมคล้องไว้ที่คอหรือหน้าอก เพื่อให้เคลื่อนไหวน้อยที่สุดเป็นต้น
- พยายามเคลื่อนไหวดำผู้ป่วยให้น้อยที่สุด โดยเฉพาะบริเวณที่ถูกกัด เพื่อป้องกันการสูบฉีดของเลือด

ข้อห้ามเมื่อถูกงูกัด

- ห้ามดูดพิษจากบาดแผลงูกัด
- ห้ามใช้เข็มด้วยตัวเอง ให้เป็นหน้าที่ของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

เนื่องจากต้องมีการประเมินว่าจำเป็นต้องฉีดเข็มหรือไม่ และต้องใช้เข็มประเภทไหน จากการใช้เข็มมีผลข้างเคียงที่ค่อนข้างอันตราย และอาจเกิดการแพ้เข็มได้

- ห้ามใช้สมุนไพร หรือควรใช้ควบคู่ไปกับแพทย์แผนปัจจุบัน และควรทำให้สะอาดที่สุด และไม่ควรเคี้ยวสมุนไพรมาใส่แผล เพราะในน้ำลายมนุษย์ มีเชื้อแบคทีเรียจำนวนมาก อาจทำให้แผลติดเชื้อได้
- ห้ามดูดพิษจากแผล
- ห้ามกรีดแผลเด็ดขาด เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- ห้ามใช้ไฟช็อต หรือไฟเผา
- ส่วนการทายาสีฟัน แคทำให้เย็น ไม่มีสรรพคุณอะไรในการ

ป้องกันพิษงู

สิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายงูผ่านเข้าตา

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- เปิดลูกตาเพื่อหาสิ่งแปลกปลอม
- ให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาด
- ถ้างูพิษงู ดินที่ตาขาว ใช้ปลายผ้าสะอาดหรือปลายไม้พัน สำลีเช็ดเศษงูออก

- ถ้าฝุ่น ผง ติดแน่นหรือติดตาทำให้ปิดตาด้วยผ้าสะอาด
- รีบนำส่งโรงพยาบาล
- ห้ามเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายผงฝุ่นเข้าตา

ข้อห้าม

- ห้ามขยี้ตา เพราะจะทำให้ตาระคายเคืองเพิ่มมากขึ้น
- ห้ามใช้ของมีคมหรือไม้ขีดเศษผงที่เข้าตา

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเกิดอุบัติเหตุ และเมื่อพบผู้ป่วยกำลังต้องการความช่วยเหลือ สิ่งสำคัญคือผู้ให้การช่วยเหลือจำเป็นต้องมีสติ มีความรู้ และมีร่างกายที่พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น มิเช่นนั้นอาจเป็นการซ้ำเติมผู้ป่วยเจ็บให้อาการหนักยิ่งขึ้นได้



The poster features a large illustration of a cobra snake on the left. In the center, a circular inset shows a hand applying a yellow cloth to a bite on an arm, with a large red 'X' over it. To the right, another circular inset shows a person sucking venom from a bite, also with a large red 'X' over it. The word 'หยุด!!!' (Stop!!!) is written in large, bold, red Thai characters across the center. Below it, the text 'ความเชื่อผิดๆ เมื่อถูกงูกัด' (Wrong beliefs when bitten by a snake) is written in white on a black background.

หยุด!!!
ความเชื่อผิดๆ เมื่อถูกงูกัด

ควรปฏิบัติ

1. ตั้งสติและสังเกต ลักษณะของงู
2. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด
3. ประคองส่วนที่ถูกกัดให้นิ่งที่สุด และยกให้ต่ำกว่าระดับหัวใจ
4. รีบนำตัวส่งโรงพยาบาล

อย่าหยุด ชัวร์
ศูนย์ข้อมูลข่าวสารที่เป็นทางการของรัฐ

ความรู้เพิ่มเติม 0 2590 4000

www.sasuksure.anamai.moph.go.th

ศสจ.สุช ชัวร์ / 17 มกราคม 2562

ยาใส่แผล แต่ละอย่าง ต่างกันอย่างไร?

น้ำเกลือ	แอลกอฮอล์	ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์	โพวิโดน/กิงเจอร์ไอโอดีน
			
วิธีใช้ ล้างสิ่งสกปรกบนแผล แต่ไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค	วิธีใช้ ใช้ครอบบาดแผล เพื่อฆ่าเชื้อโรครอบๆ	วิธีใช้ ล้างบนแผล เพื่อฆ่าเชื้อโรคภายใน	วิธีใช้ ทาบนแผล เพื่อฆ่าเชื้อโรคภายใน
แนะนำใช้กับ ตรงจุดที่เป็นแผล	แนะนำใช้กับ บริเวณรอบบาดแผล	แนะนำใช้กับ แผลหนองพ่ะ	แนะนำใช้กับ แผลสด, แผลไฟไหม้ แผลบาดลึก
ข้อระวัง ไม่ควรเก็บเกิน 35 องศา	ข้อระวัง ห้ามขีดแผลโดยตรง เพราะอาจทำลาย เนื้อเยื่อ	ข้อระวัง ห้ามใช้กับแผลไฟ ไหม้ เพราะอาจ กระตุ้นเนื้อเยื่อ	ข้อระวัง ถ้าระคายเคือง / มีผื่นแดงหยุดใช้ทันที
หลังจากเปิดขวด เก็บได้ 1 เดือน	หลังจากเปิดขวด เก็บได้ 2-3 ปี	หลังจากเปิดขวด เก็บได้ 1-6 เดือน	หลังจากเปิดขวด เก็บได้ 1 เดือน

ปฐมพยาบาลผิ ดๆ – ชีวิต อันตราย !!!

อ้างอิงจาก บทความของ ... ประจวบ ผลิตผลการพิมพ์
เมื่อเราพูดถึงเรื่องของ “การปฐมพยาบาล” คุณมักคิดถึงอะไ
ครับ? ...การช่วยชีวิตผู้บาดเจ็บในเมืองต้น...การช่วยเพื่
บรรเทาอาการ หรือ เพื่อให้พ้นภาวะอันตราย ก่อนจะถึงมือของ
คุณหมอ และพยาบาลแต่...เรื่องจริงที่เกิดขึ้นเสมอก็คือ
การพยายามช่วยเหลือนั้น กลับทำให้ผู้บาดเจ็บหลายๆรายต้อง
เคราะห์ร้ายหนักยิ่งขึ้นและที่แย่สุดก็คือ...ต้องเสียชีวิต สาเหตุ
สำคัญก็คือ ได้รับการปฐมพยาบาลมาอย่างผิดๆ



ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในเด็กฯ มีสถิติที่น่าสนใจมากชุดหนึ่งที่ระบุว่า เมื่อเด็กฯ เกิดอุบัติเหตุ...12 % นำส่งคลินิกใกล้บ้าน แต่หมอให้ไปส่งโรงพยาบาลโดยไม่ได้ให้การช่วยเหลือเบื้องต้นใดๆ 42% เสียชีวิตก่อนจะถึงโรงพยาบาล โดยไม่มีการช่วยเหลือเบื้องต้นเลย 54% เด็กที่รอดชีวิต ได้รับการปฏิบัติการกู้ชีพ (ปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง) และ 94% มีการพยายามช่วยเหลือฉุกเฉิน แต่มักจะทําอย่างผิดวิธี อันอาจทําให้ผู้ป่วยเจ็บมากขึ้น , เสียเวลาเปล่าๆ กระทั่งเสียชีวิต

นอกจากนั้นสิ่งที่ต้องระมัดระวังให้มากก็คือ

การช่วยเหลือฉุกเฉินหลายๆ ครั้งกลับทําให้คนที่เข้าไปช่วยกลายเป็นคนเคราะห์ร้ายไปอีกคนที่เกิดขึ้นบ่อยก็ คือ

1.กรณีโดนไฟดูด

ยิ่งถ้าเป็นลูกของเรา พ่อแม่ก็จะตกใจ และความรีบร้อนช่วยลูกจึงเข้าไปจุดมือตึงแขนหรือตึงตัวลูกโดยทันที ซึ่งนั่นเท่ากับนำตัวเองไปเป็นเหยื่อไฟช็อตอีกคน โดยหมดโอกาสที่จะช่วย

ทั้งชีวิตลูกและตนเอง



หนทางที่ถูกต้องก็คือ ...

1.1) ก่อนอื่นจะต้องตัดทางเดินกระแสไฟฟ้า โดยการสับฟิวส์, ยกคัทเอาท์ลง หรือดึงปลั๊กออก(การปิดสวิตช์ในตัวเครื่องไฟฟ้าแต่เพียงอย่างเดียวจะไม่ได้ผลเพราะยังไม่ตัดกระแสไฟที่เข้าสู่ตัวเครื่อง)

1.2) หากยังไม่สามารถตัดทางเดินกระแสไฟได้ทันทีให้หา

วัตถุที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า คล้อง-ดิ่ง หรือผลักผู้ที่โดนไฟดูด ให้หลุดพ้นจากจุดที่โดนดูดและเพื่อความปลอดภัย ผู้ที่ช่วยเหลือควรยืนอยู่บนพื้นที่แห้ง

1.3) หลังจากที่ได้ช่วยผู้เคราะห์ร้ายออกมาจากไฟดูดได้แล้ว ถ้าพบว่าเขาไม่หายใจ, หัวใจไม่เต้น ก็ต้องกระตุ้นกันละครับ โดยการเป่าปาก และกดทรวงอก(รายละเอียด วิธีเป่าปาก, นวดหัวใจ ควรได้รับการฝึกฝนจนชำนาญจากแพทย์และพยาบาล)

*** มีทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ไม่น้อย เลยที่ต้องเสียชีวิต

เพราะแม้แต่เสียเวลากับการปฐมพยาบาลอย่างผิดๆ ที่พบบ่อยๆ ก็คือ การอุ้มคนเพ็งโดนไฟดูดไปวางบนแผ่นสังกะสี แล้วรอดด้วยน้ำเย็น บางรายก็เอาทรายมากลบตัว ตามด้วยการเทเหล้าขาวรด โดยเข้าใจผิดๆ คิดว่า นั่นเป็นการลดกระแสไฟ-ดับความร้อน) พอเห็นว่าไม่ฟื้นก็ยังอุตสาหะเป่าปาก หรือปั๊มหัวใจ (อย่างผิดๆ) ยิ่งบางรายยิ่งแล้วใหญ่ ทำอยู่หลายวิธีก็ไม่ฟื้นแต่ก็ยังฝืนทำอยู่นั่นแล้ว กระทั่งเวลาผ่านไป 3-4 ชั่วโมง จึงนำ

