การปฐมพยาบาล

นำเสนอเมื่อ : 7 มิ.ย. 2551

การปฐมพยาบาล คือการช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ได้รับบาดเจ็บก่อนที่จะนำส่งโรงพยาบาล เช่น ในกรณีถูกของมีคมบาดผู้ป่วยมักจะมีโลหิตไหล ควรปฐมพยาบาลด้วยการห้ามเลือดก่อน หลังจากนั้นจึงทำความสะอาดบาดแผลและทำแผล ถ้าเป็นแผลใหญ่ ลึก โลหิตไหลออกมามาก ควรนำส่งสถานีอนามัยหรือโรงพยาบาลทันที

วัตถุประสงค์ของการปฐมพยาบาล

1. เพื่อช่วยชีวิต
2. ลดความรุนแรง ภาวะไม่พึงประสงค์ เพื่อป้องกันความพิการ
3. บรรเทาความเจ็บปวดทรมานและช่วยให้กลับสู่สภาพเดิม

การปฐมพยาบาลที่ดี ผู้ช่วยเหลือควรให้การปฐมพยาบาลอย่างถูกต้อง รวดเร็ว นุ่มนวลและต้องคำนึงถึงสภาพจิตใจของผู้บาดเจ็บ ควรได้รับการปลอบประโลมและให้กำลังใจเพื่อสร้างความมั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลือและปลอดภัย

อุปกรณ์ปฐมพยาบาล

1. สำลี
2. ผ้ากอซแผ่นชนิดฆ่าเชื้อ ทำความสะอาด (แอลกอฮอล์)
3. คีมสำหรับบงเสี้ยน
4. ผ้าสามเหลี่ยม
5. ผ้ากอซพันแผลขนาดต่างๆ
6. กรรไกรขนาดกลาง
7. เข็มกลัดซอนปลาย
8. แก้วล้างตา
9. พลาสเตอร์ม้วน ชิ้น
10. ผ้ายืดพันแก้เคล็ดขัดยอก (Elsatic bandage)
11. ผ้ากอซชุลพาราฟินสำหรับแผลไฟไหม้

การปฏิบัติสำหรับกรณีฉุกเฉิน

1. ตั้งสติให้ได้อย่าตกใจ
2. ขอความช่วยเหลือ
3. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- ช่วยหายใจ ให้อากาศเข้าปอดสะดวก คลายเสื้อผ้าให้หลวม
- ห้ามเลือด
- นอนนิ่งๆ ห่มผ้า คอยสังเกตุอาการ จับชีพจรเป็นระยะ
- ถ้ามีกระดูกหักอย่าเคลื่อนย้าย
- ห้ามรับประทานสิ่งใด (ถ้าไฟลวกรุนแรงให้จิบน้ำคำเล็กๆ)

ยาที่ควรมีไว้ในตู้ยาประจำบ้าน

1. ยาแก้ปวดลดไข้ : ยาเม็ดพาราเซตามอล 500 มก.
2. ยาแก้แพ้,ลดน้ำมูก : ยาเม็ดคลอเฟนิรามีน 4 มก. ,2 มก.
3. ยาแก้ปวดท้องทองอืด ท้องเฟ้อ : ยาธาตุน้ำแดง ,ยาธาตุน้ำขาว , โซดามิ้นท์ , ขมิ้นชันแคปซูล
4. ยาโรคกระเพาะ : ยาเม็ดอลูมินาเมกนีเซีย , ไตรซิลิเคท
5. ยาแก้ท้องเสีย : ยาน้ำเคาลินเปคติน ผงน้ำตาลเกลือแร
6. ยาใส่แผล : ทิงเจอร์ใส่แผลสด , ไอโปดีน
7. ยาล้างตา : โบริคโซลูชั่น
8. ยาล้างแผล เช็ดแผล : ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ , แอลกอฮอล์เช็ดแผล
9. ยาทาแก้แพ้แก้คัน : คาลาไมน์
10. ยาทานวด : ขี้ผึ้งปวดบวม , ครีมระกำ , GPO บาล์ม
11. ยาแก้ไอผู้ใหญ่ : ยาแก้ไอน้ำดำ , ยาขับเสมหะ
12. ยาแก้ไอเด็ก : ยาแก้ไอขับเสมหะ , ยาแก้ไอเด็กเล็ก ,
13. ยาระบาย : ยาระบายเม็กนีเซีย , มะขามแขก , ยาเม็ดมะขามแขก
14. ยาสูดดม : เหล้าแอมโมเนีย

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

กระดูกหัก

1. วางอวัยวะส่วนนั้นบนแผ่นไม้หรือหนังสือหนา ๆ
2. ใช้ผ้าพันยึดไม้ให้เคลื่อนไหว
3. ถ้าเป็นปลายแขนหรือมือใช้ผ้าคล้องคอ

เลือดกำเดาไหล

1. นั่งลง , ก้มศรีษะเล็กน้อย ,บีบจมูกนาน 10 นาที (หายใจทางปาก)
2. วางน้ำแข็งหรือผ้าเย็น ๆบนสันจมูก หน้าผาก ใต้ขากรรไกร
3. ถ้าไม่หยุด รีบไปพบแพทย์

กินยาผิด หรือกินยาพิษ

<u>ถ้าผู้ป่วยยังรู้สึกตัวดี</u>

1. พยายามใช้นิ้วล้วงคอ ให้อาเจียนซ้ำๆ.
2. ดื่มนมหรือน้ำเย็น 4-5 แก้ว หรือกลืนไข่ดิบ 5-10 ฟอง จะช่วยให้พิษยาถูกดูดซึมได้น้อยลง.
3. รีบพาไปหาหมอ พร้อมกับนำยาที่กินไปด้วย

<u>ถ้าผู้ป่วยหมดสติ</u> ให้ปฐมพยาบาลแบบอาการหมดสติ ห้ามกรอกยาหรือให้กินอะไรทั้งสิ้น, แล้วรีบพาไปหาหมอ พร้อมกับนำยาที่กินไปด้วย

ไฟฟ้าช็อต

1. รีบปิดสวิตซ์ไฟทันที
2. ถ้าไม่สามารถปิดสวิทช์ไฟได้ ห้ามใช้มือจับต้องคนที่กำลังถูกไฟช็อตแล้วให้นำสิ่งที่ไม่นำไฟฟ้า เช่น ไม้กวาด ,เก้าอี้ไม้ เขี่ยออกจากสายไฟ หรือเขี่ยสายไฟออกจากตัวผู้บาดเจ็บ
3. เมื่อผู้ป่วยหลุดออกมาแล้ว รีบปฐมพยาบาล ถ้าหยุดหายใจ ให้ทำการเป่าปากช่วยหายใจ ถ้าคลำชีพจรไม่ได้ ให้นวดหัวใจด้วย แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลด้วย

ไฟไหม้ ,น้ำร้อนลวก

1. ฉีกหรือตัดเสื้อผ้าบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวกออก
2. เสื้อผ้าที่ไหม้ไฟและดับแล้ว ถ้าติดที่แผล ไม่ต้องดึงออก
3. ถอดเครื่องประดับที่รัดอยู่ เช่นแหวน, เข็มขัด ,นาฬิกา ,รองเท้า ,(เพราะอาจจะบวมทำให้ถอดยาก)
4. ทำให้บริเวณที่ถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวกเย็นลงโดยเร็วที่สุด(ทำอย่างน้อย 10 นาที)
5. ใช้ผ้าก็อซปราศจากเชื้อปิดแผล กรณีแผลใหญ่ ใช้ผ้าปิดพันด้วยผ้ายืดหลวม ๆ

สุนัขกัด

1. ถ้าเลือดออก ห้ามเลือนทันที (ด้วยผ้าก็อซหรือบีบแผล)
2. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ปิดด้วยผ้าก็อซสะอาด
3. รีบไปพบแพทย์ เพื่อฉีดวัคซีน

งูกัด

1. ดูรอยแผล ถ้าเป็นงูพิษจะมีรอยเขี้ยว
2. ใช้เชือกรัดหรือยาง หรือเข็มขัดรัดเหนือแผลให้แน่นพอควร
3. ให้นอนนิ่ง ๆ คอยปลอบใจ
4. ห้ามดื่มสุรา ,ยาดองเหล้า ,ยากล่อมประสาท
5. ถ้าอยุดหายใจให้ช่วยหายใจทันที
6. ควรนำงูไปพบแพทย์ด้วย

แมลงกัดต่อย

1. ถ้าถูกต่อยหายตัว หรือต่อยบริเวณหน้า ให้รีบไปพบแพทย์
2. พยายามถอนเหล็กไน(โดยใช้หลอดกาแฟเล็ก ๆ แข็ง ๆ หรือปากกาครอบแล้วกดให้เหล็กในโผล่ แล้วดึงเหล็กไนออก)
3. ใช้ยาแก้แพ้ทา หรือราดด้วยน้ำโซดา หรือประคบด้วยน้ำแข็ง (ปกติอาการบวมจะลดลงใน 1 วันถ้าไม่ลดให้พบแพทย์)
4. ถามีอาการปวด กินยาแก้ปวด (พาราเซตามอล)

ลมพิษ

<u>สาเหตุ</u> โดนสารที่แพ้ ,พืช ,สารเคมี, แพ้อาหารทะเล ,เหล้า ,เบียร์ ,ละอองต่าง ๆ

<u>การปฐมพยาบาล</u>

- ทายาแก้ผดผื่นคัน ,คาลาไมน์ ,เพรดนิโซโลนครีม , เบตาเมทธาโซนครีม
- กินยาแก้แพ้ คลอเฟนนิรามีน ขนาด 4 มก. 1 เม็ด
- หาสาเหตุที่แพ้
- ถ้าผื่นไม่ยุบลง และเพิ่มมากขึ้นให้รีบไปพบแพทย์

เป็นลม

1. ห้ามคนมุงดู พาเข้าที่ร่มในให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
2. คลายเสื้อผ้าออกให้หลวม
3. จัดให้นอนตะแคงหน้าไปข้างใดข้างหนึ่งเพื่อป้องกันในเรื่องทางเดินหายใจอุดตัน โดยเฉพาะลิ้นของผู้ป่วยมักจะตกไปทางด้านหลังของลำคอ ทำให้หายใจไม่ออก
4. ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหน้าผากมือ และเท้า
5. ถ้าอาการไม่ดีขึ้น รีบนำส่งโรงพยาบาล

ท้องเดิน ,ท้องร่วง ,ท้องเสีย

ในเด็กโตหรือผู้ใหญ่

1. งดอาหารรสจัด ,และย่อยยาก เลือกกินอาหารเหลวกินจนกว่าอาการจะดีขึ้น
2. ดื่มน้ำเกลือแรหรือผสมเอง (เกลือ 1/2 ช้อนชา+น้ำ 1 ขวดแม่โขง)
3. ดื่มน้ำชาแก่ ๆ
4. ถาถ่ายรุนแรง มีอาเจียน อ่อนเพลียมาก หน้ามืดเป็นลม และอาการไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมงให้รีบไปพบแพทย์

ในเด็กเล็ก เด็กทารก

1. งดนมและอาหาร ประมาณ 2-4 ชั่วโมง ดื่มน้ำเกลือแร่ (ทารกใช้เกลือ 1/2ช้อน+น้ำ 1ขวดแม่โขง)
2. ถ้าเด็กหิวมากให้นมที่ชงจาง ๆ ทีละน้อย
3. ถาถ่ายท้องรุนแรง ,อาเจียน ,ดื่มนมหรือน้ำไม่ได้ (ซึม ,ตาโบ๋ ,กระหม่อมบุ๋ม ,หายใจหอบแรง ,)และไม่ดีขึ้นใน 24 ชั่วโมงให้ไปพบแพทย์โดยด่วน

ก้างติดคอ

1. กลืนก้อนข้าวสุก หรือขนมปังนิ่ม ๆ
2. ถ้ายังไม่หลุด กลืนน้ำส้มสายชูเจือจางเพื่อให้ก้างอ่อนลง
3. ถาไม่หลุด ควรไปพบแพทย์

ของเข้าหู

1. ตะแคงศีรษะ หันหูข้างที่สิ่งแปลกปลอมเข้าลง ตบศีรษะด้านบนเบาๆ ให้ของหล่นออกมา
2. ถ้าไม่ออก หยอดน้ำมันพืช 3-4 หยด เข้าในหูข้างนั้น แล้วทำข้อ 1 ซ้ำ
3. ถาไม่ออก ห้ามแคะ เพราะของจะยิ่งเข้าลึก, ควรรีบไปหาหมอ

ของเข้าจมูก

บีบรูจมูกที่ไม่มีของอยู่ แล้วสั่งข้างที่มีของอยู่แรงๆ ไม่ควรแคะ เพราะจะดันลึกเข้าไปอีก ถ้าไม่ออก ควรรีบไปหาหมอ

ชัก

1. จับนอนตะแคงคว่ำ (ดังรูปในเรื่องจมน้ำ).
2. ใช้ผ้าม้วนพันผ้า คอยๆ สอดเข้าไปในปากระหว่างฟันกรามข้างใดข้างหนึ่งเพื่อป้องกันการกัดลิ้น (ห้ามงัดปากขณะชัก เพราะจะทำให้ฟันหัก และเกิดอันตรายได้).
3. ห้ามกรอกยาขณะชัก (นอกจากหยุดชักหรือมีสติดี และกลืนได้แล้ว)เพราะอาจทำให้สำลัก และทำให้ปอดบวมได้.
4. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหรือไม่เคยเป็นมาก่อน ควรรีบไปหาหมอโดยด่วน.
5. ถาอาการดีขึ้น และมียากันชักกินอยู่แล้ว ควรรีบปรึกษาหมอเรื่องการปรับยาใหม่ ไม่ควรเพิ่มยาเอง.

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก

Thaigoodview.com

สุขภาพกับวัยรุ่น

SchoolNet

คู่มือประชาชน เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ"การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
"สถาบันการแพทย์ด้านอุบัติเหตุและสาธารณภัย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

มูลนิธิหมอชาวบ้าน