

ការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាល

ដំឡើងថ្ងៃទី 7 មិថុនា ឆ្នាំ 2551

ការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាល គឺជាការចាយអេឡិចត្រូនិកប្រចាំថ្ងៃដែលបានបង្ហាញដោយភ្នាក់នៅក្នុងការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាល។ ការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលគឺជាការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលដោយភ្នាក់នៅក្នុងការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាល។ ការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលគឺជាការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលដោយភ្នាក់នៅក្នុងការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាល។ ការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលគឺជាការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលដោយភ្នាក់នៅក្នុងការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាល។ ការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលគឺជាការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលដោយភ្នាក់នៅក្នុងការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាល។

វត្ថុប្រចាំថ្ងៃនៃការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាល

1. ដំឡើងថ្ងៃទី 7 មិថុនា ឆ្នាំ 2551
2. លើកទី 1 ដល់ទី 10
3. ប្រាក់សាខាបាល

ការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលគឺជាការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលដោយភ្នាក់នៅក្នុងការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាល។ ការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលគឺជាការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលដោយភ្នាក់នៅក្នុងការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាល។ ការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលគឺជាការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលដោយភ្នាក់នៅក្នុងការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាល។ ការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលគឺជាការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាលដោយភ្នាក់នៅក្នុងការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាល។

ការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាល

1. ស្វែន
2. ឈរអូឡូវិតិមិនុស្ស
3. ឈរសាខាបាល
4. ឈរសាខាបាល
5. ឈរសាខាបាល
6. ឈរសាខាបាល
7. ឈរសាខាបាល
8. ឈរសាខាបាល
9. ឈរសាខាបាល
10. ឈរសាខាបាល
11. ឈរសាខាបាល

ការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាល

1. តែងតាំងក្នុងការប្រើប្រាស់របៀបពិនិត្យសាខាបាល
2. ឈរសាខាបាល
3. ឈរសាខាបាល

- ช่วยหายใจ ให้อาการเข้าปอดสะดวก คลายเสื้อผ้าให้หัวลง
- หามมือ
- น้ำอนในงู ห้มผ้า คุอยสังเกตอาการ จับชีพจรเป็นระยะ
- ถ้ามีกระดูกหักอย่าเคลื่อนย้าย
- หามรับประทานสิ่งใด (ถ้าไฟลวก/run แรงให้จิบน้ำคำเล็กๆ)

ยาที่ควรมีไว้ในครัวประจำบ้าน

1. ยาแก้ป่วยลดไข้ : ยาเม็ดพาราเซตามอล 500 มก.
2. ยาแก้แพ้,ลดน้ำมูก : ยาเม็ดคลอฟีนิรามีน 4 มก., 2 มก.
3. ยาแก้ปวดทองทองอีด ทองเฟ่อ : ยาชาตุน้ำแดง ,ยาชาตุน้ำขาว , โซดาเม็นท์ , ขมิ้นชันแคนปููล
4. ยาโรคภูกระเพา : ยาเม็ดอูลูมินามีกานีเชีย , ไตรซิลิเดท
5. ยาแก้ทองเสีย : ยาน้ำเค้าลิโนปีดติน ผงน้ำตาลเกลือแร่
6. ยาไอส์แพล : ทิงเจอร์ไอส์แพลสด , ไอโอดีน
7. ยาล้างตา : บิริกโซลูชัน
8. ยาลางแพล เช็ดแพล : ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ , แอลกอฮอล์เช็ดแพล
9. ยาทาแก้แพ้แกดัน : คาลาไมน์
10. ยาทานาวด : ชี้ผึ้งป่วยบวม , ครีมระกำ , GPO บาล์ม
11. ยาแก้ไอผู้ใหญ่ : ยาแก้ไอนำดำ , ยาขับเสมหะ
12. ยาแก้ไอเด็ก : ยาแก้ไอขับเสมหะ , ยาแก้ไอเด็กเล็ก ,
13. ยาระบาย : ยาระบายเมกานีเชีย , มะขามแขก , ยาเม็ดมะขามแขก
14. ยาสูดدم : เหลาแอมโมเนีย

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

กระดูกหัก

1. วางแผนว่าจะส่วนนั้นบนแน่นไม่หรือหนังสือหราฯ
2. ใช้ผ้าพันยืดไม้ให้เคลื่อนไหว
3. ถ้าเป็นปลายแขนหรือมือใช้ผ้าคล้องคอ

เลือดกำเดาไหล

1. นั่งลง , ก้มศรีษะเล็กน้อย , บีบจมูกนาน 10 นาที (หายใจทางปาก)
2. วางหัวแข็งหรือพาเย็น ๆบนสันลมูก หนาหาก ได้จากร้าว
3. ถ้าไม่หยุด รีบไปพบแพทย์

กินยาผิด หรือกินยาพิษ

ถ้าผู้ป่วยยังรู้สึกตัวดี

1. พยายามใช้นิ้วล้วงคอ ให้อาเจียนข้าๆ.
2. ดื่มน้ำหรือพาเย็น 4-5 แก้ว หรือกอเลนไข่ดิบ 5-10 ฟอง จะช่วยให้พิษยาถูกดูดซึม “เด่นอยลง”.
3. รีบพาไปหาหมอ พร้อมกับนำยาที่กินไปด้วย

ถ้าผู้ป่วยหมดสติ ให้ปฐมพยาบาลแบบอาการหมดสติ ห้ามกรอกยาหรือให้กินอะไรทั้งสิ้น,
แล้วรีบพาไปหาหมอ พร้อมกับนำยาที่กินไปด้วย

ไฟฟ้าซื้อต

- รับปิดสวิตซ์ไฟหันที
- ถ้าไม่สามารถปิดสวิตซ์ไฟได้ ห้ามใช้มือจับต้องคนที่กำลังถูกไฟช็อกแล้วให้นำสิ่งที่ไม่น่าไฟฟ้า เช่น ไม้กวาด เก้าอี้ไม้ เขี้ยอกจากสายไฟ หรือเขี้ยสายไฟออกจากตัวผู้บาดเจ็บ
- เมื่อผู้ป่วยหลุดออกจากม้าและรับประ摹พยาบาล ถ้าหยุดหายใจ ให้ทำการเป่าปากช่วยหายใจ ถ้าคลำชีพจรไม่ได้ ให้นวดหัวใจด้วย และรีบนำส่งโรงพยาบาลด้วย

ไฟไหม้, น้ำร้อนลวก

- ฉีกหรือตัดเสื้อผ้าบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวกออก
- เสื้อผ้าที่ไหมไฟและดับแล้ว ถ้าติดที่แพลง ไม่ต้องดึงออก
- ถอดเครื่องประดับที่รัดอยู่ เช่นแหวน, เข็มขัด, นาฬิกา, รองเท้า, (เพราะอาจจะบวมทำให้กดดายาก)
- หัวใจบริเวณที่ถูกไฟไหม้นำร้อนลวกเย็นลงโดยเร็วที่สุด(ทำอย่างน้อย 10 นาที)
- ใช้ผ้าก๊อซปราศจากเชื้อปิดแพลง กรณีแพลงใหญ่ ใช้ผ้าปิดพันด้วยผ้ายืดหลวง ๆ

สูนัขกัด

- ถ้าเลือดออก ห้ามเลื่อนหันที (ด้วยผ้าก๊อซหรือบีบแพลง)
- ลางแพลงด้วยน้ำสะอาด ปิดด้วยผ้าก๊อซสะอาด
- รีบไปพบแพทย์ เพื่อฉีดวัคซีน

งูกัด

- ดูรอยแพลง ถ้าเป็นงูพิษจะมีรอยเขียว
- ใช้เชือกรัดหรือยาง หรือเข็มขัดรัดหน่อแพลงให้แน่นพอควร
- หันนอนนิ่ง ๆ คอยปลอบใจ
- ห้ามดื่มน้ำ , ยาดองเหลา , ยกกล่องประสาท
- ถ้าหยุดหายใจให้ช่วยหุ้ยใจหันที
- ควรนำงูไปพบแพทย์ด้วย

แมลงกัดต่อย

- ถ้าถูกต่อยหายตัว หรือต่อยบริเวณหน้า ให้รีบไปพบแพทย์
- พยุงยามตอนเหลือกใน(โดยใช้หลอดกาแฟเล็ก ๆ แข็ง ๆ หรือปากกาครอบแล้วกัดให้เหลือในโอล แล้วดึงเหลือกในออก)
- ใช้ยาแก้แพท หรือรัดด้วยน้ำโซดา หรือประคบด้วยน้ำแข็ง (ปกติอาการบวมจะลดลงใน 1 วันถ้าไม่ลดให้พบแพทย์)
- ถ้ามีอาการปวด กินยาแก้ปวด (พาราเซตามอล)

ลมพิษ

สาเหตุ โดยสารที่แพ้, พีช, สารเคมี, แพ้อาหารทะเล, เหล้า, เปียร์, ละอองต่าง ๆ

การปฐมพยาบาล

- หายแก้ผดผื่นคัน, คลาไมน์, เพรดนิโซโลนครีม, เบตาเมѳาโซนครีม
- กินยาแก้แพ ครลอกเฟนนิรามีน ขนาด 4 มก. 1 เม็ด
- ห้ามสาเหตุที่แพ
- ถ้าผื่นไม่ยุบลง และเพิ่มมากขึ้นให้รีบไปพบแพทย์

เป็นลม

- ห้ามคนมุงดู พาเข้าที่ร่มในให้อ่าย ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- คล้ายเสื้อผ้าออกให้หลวม
- จัดให้นอนตะแคงหน้าไปข้างใดข้างหนึ่งเพื่อป้องกันในเรื่องทางเดินหายใจอุดตัน โดยเฉพาะลิ้นของผู้ป่วยมักจะตกไปทางด้านหลังของลำคอ ทำให้หายใจไม่ออกร
- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหนาผากมือ และเทา
- ถ้าอาการไม่ดีขึ้น รีบนำส่งโรงพยาบาล

ท้องเดิน , ท้องร่วง , ท้องเสีย

ในเด็กโดยผู้ใหญ่

- งดอาหารรสจัด , และย้อยยก เลือก กินอุ่นอาหารเหลว กินจนกว่าอาการจะดีขึ้น
- ดื่มน้ำเกลือแร่หรือผลสมเอง (เกลือ 1/2 ช้อนชา+น้ำ 1 ขวดแม่โขง)
- ดื่มน้ำชาแก้ ๆ
- ถ้าหายรุนแรง มีอาเจียน อ่อนเพลียมาก หน้ามีดีเป็นลม และอาการไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมงให้รีบไปพบแพทย์

ในเด็กเล็ก เด็กทารก

- งดน้ำและอาหาร ประมาณ 2-4 ชั่วโมง ดื่มน้ำเกลือแร่ (ทารกใช้เกลือ 1/2ช้อน+น้ำ 1ขวดแม่โขง)
- ถ้าเด็กหิวมากให่นมที่ซงจาง ๆ ทีละน้อย
- ถ้าหายท้องรุนแรง ,อาเจียน ,ดื่มน้ำหรือน้ำไม่ได้ (ซึม ,ตาบो ,กระหม่อมบุ่ม ,หายใจหอบแรง ,) และไม่ดีขึ้นใน 24 ชั่วโมงให้ไปพบแพทย์โดยด่วน

ก้างติดคอ

- กู้ลีนก้อนข้าวสุก หรือขูนมปังนิม ๆ
- ถ้ายังไม่หลุด กลีนนำสมสารสูญเสียจากเพื่อให้ก้างอ่อนลง
- ถ้าไม่หลุด ควรรีบไปพบแพทย์

ของเข้าหู

- ตูะแครงศีรษะ หันหัวข้างที่สิ่งแปลกปลอมเข้าลง ตบศีรษะด้านบนเบาๆ ให้ของหล่นออกจากหู
- ถ้าไม่ออก หยอดน้ำมันพีซ 3-4 หยด เข้าในหูข้างนั้น และทำข้อ 1 ซ้ำ
- ถ้าไม่ออก หามแคะ เพราะของจะยิ่งเข้าลึก ควรรีบไปหาหมอ

ของเข้าจมูก

บีบจมูกที่ไม่มีของอยู่ แล้วสั่งข้างที่มีของอยู่แรงๆ ไม่ควรแคบ เพราะจะดันลึกเข้าไปอีก ถ้าไม่ออก ควรรีบไปหาหมอ

ชัก

- จับนอนตูะแครงคุ่ำ (ดังรูปในเรื่อง jm นำ).
- ใช้ดามช้อนพันผ้า ค่อยๆ สอดเข้าไปในปากระหว่างพั่นกระชาก ให้เข้าไปในช่องปาก แล้วปิดช่องจมูก ด้วยนิ้ว ให้หายชักหายไป
- ห้ามกรอกยาขยะชัก (นอกรจากหยดชักหรือมีสติดิ และกลีนได้แล้ว) เพราะอาจทำให้สำลัก และทำให้ปอดบวมได้.
- ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหรือไม่เคยเป็นมาก่อน ควรรีบไปหาหมอโดยด่วน.
- ถ้าอาการดีขึ้น และมียา กันชัก กินอยู่แล้ว ควรรีบปรึกษาหมอเรื่องการปรับยาใหม่ ไม่ควรเพิ่มยาเอง.

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก

Thaigoodview.com

สุขภาพกับวัยรุ่น

[SchoolNet](#)

คู่มือประชาชน เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ "การปฐมพยาบาลเบื้องต้น"
"สถานบันการแพทย์ด้านอุบัติเหตุและสาธารณภัย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข"

มูลนิธิหมอชาวบ้าน