

การปฐมพยาบาล

นำเสนอเมื่อ : 7 มิ.ย. 2551

การปฐมพยาบาล คือการช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ได้รับบาดเจ็บก่อนที่จะนำส่งโรงพยาบาล เช่น ในกรณีถูกของมีคมบาดผู้ป่วยมักจะมีโลหิตไหล ควรปฐมพยาบาลด้วยการห้ามเลือดก่อน หลังจากนั้นจึงทำความสะอาดแผลและทำแผล ถ้าเป็นแผลใหญ่ ลึก โลหิตไหลออกมามาก ควรนำส่งสถานเฝ้าระวังหรือโรงพยาบาลทันที

วัตถุประสงค์ของการปฐมพยาบาล

1. เพื่อช่วยชีวิต
2. ลดความรุนแรง ภาวะไม่พึงประสงค์ เพื่อป้องกันความพิการ
3. บรรเทาความเจ็บปวดทรมานและช่วยให้กลับสู่สภาพเดิม

การปฐมพยาบาลที่ดี ผู้ช่วยเหลืควรให้การปฐมพยาบาลอย่างถูกต้อง รวดเร็ว ทุ่มเทและต้องคำนึงถึงสภาพจิตใจของผู้บาดเจ็บ ควรได้รับการปลอบประโลมและให้กำลังใจเพื่อสร้างความมั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลือและปลอดภัย

อุปกรณ์ปฐมพยาบาล

1. สำลี
2. ผากอชแผ่นชนิดฆ่าเชื้อ ทำความสะอาด (แอลกอฮอล์)
3. คีมสำหรับบงเสียน
4. ผุสามเหลี่ยม
5. ผากอชพันแผลขนาดต่างๆ
6. กรรไกรขนาดกลาง
7. เข็มกุดชอนปลาย
8. แก้วกลางตา
9. พลาสเตอร์ม้วน ชัน
10. ผ้ายืดพันแกเคล็ดขัดยอก (Elastic bandage)
11. ผากอชซูลพาราฟินสำหรับแผลไฟไหม

การปฏิบัติสำหรับกรณีฉุกเฉิน

1. ตั้งสติให้ได้อย่าตกใจ
2. ขอความช่วยเหลือ
3. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- ช่วยหายใจให้อากาศเข้าปอดสะดวก คลายเส้นผ่าให้หลวม
- ห้ามเลือด
- นอนนิ่งๆ ห่มผ้า ค่อยสังเกตุอาการ จับชีพจรเป็นระยะ
- ถ้ามีกระดูกหักอย่าเคลื่อนย้าย
- ห้ามรับประทานสิ่งใด (ถ้าไหลวกรุนแรงให้จับน้ำคำเล็กๆ)

ยาที่ควรมีไว้ในตู้ยาประจำบ้าน

1. ยาแก้ปวดลดไข้: ยาเม็ดพาราเซตามอล 500 มก.
2. ยาแก้แพ้, ลดน้ำมูก: ยาเม็ดคลอเฟนิรามีน 4 มก. , 2 มก.
3. ยาแก้ปวดท้องท้องอืด ท้องเฟ้อ: ยาธาตุน้ำแดง , ยาธาตุน้ำขาว , โซดามิ้นท์ , ขมิ้นชันแคปซูล
4. ยาโรคกระเพาะ: ยาเม็ดดอลูมิनाเมกนีเซียม , ไตรซิลิเคท
5. ยาแก้ท้องเสีย: ยาน้ำแคลิเนเปคติน ผงน้ำตาลเกลือแร่
6. ยาใส่แผล: ทิงเจอร์ใส่แผลสด , ไอโอบิดีน
7. ยาล้างตา: โบริคโซลูชัน
8. ยาล้างแผล เช็ดแผล: ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ , แอลกอฮอล์เช็ดแผล
9. ยาทาแก้แพ้แก้คัน: คาลาไมน
10. ยาทาหวัด: ขี้ผึ้งปวดบวม , ครีมระกำ , GPO บาล์ม
11. ยาแก้ไอผู้ใหญ่: ยาแก้ไอน้ำดำ , ยาขับเสมหะ
12. ยาแก้ไอเด็ก: ยาแก้ไอขับเสมหะ , ยาแก้ไอเด็กเล็ก ,
13. ยาระบาย: ยาระบายเม็กนีเซียม , มะขามแขก , ยาเม็ดมะขามแขก
14. ยาสูดดม: เหลาแอมโมเนีย

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

กระดูกหัก

1. วางอุยวะส่วนนั้นบนแผ่นไม้หรือหนังสือหนา ๆ
2. ใช้ผ้าพันยึดไม่ให้เคลื่อนไหว
3. ถ้าเป็นปลายแขนหรือมือใช้ผ้าคล้องคอ

เลือดกำเดาไหล

1. นั่งลง , ก้มศีรษะเล็กน้อย , บีบจมูกนาน 10 นาที (หายใจทางปาก)
2. วางน้ำแข็งหรือผ้าเย็น ๆ บนสันจมูก หน้าผาก ไตขากรรไกร
3. ถ้าไม่หยุด รีบไปพบแพทย์

กินยาผิด หรือกินยาพิษ

ถ้าผู้ป่วยยังรู้สึกตัวดี

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

ถ้าผู้ป่วยหมดสติ ให้ปฐมพยาบาลแบบอาการหมดสติ ห้ามกรอกยาหรือให้กินอะไรทั้งสิ้น, แล้วรีบพาไปหาหมอ พร้อมกับนำยาที่กินไปด้วย

ไฟฟ้าช็อต

1. รีบปิดสวิตช์ไฟทันที
2. ถ้าไม่สามารถปิดสวิตช์ไฟได้ ห้ามใช้มือจับต้องคนที่กำลังถูกไฟช็อตแล้วให้นำสิ่งที่ไม่นำไฟฟ้า เช่น ไม้กวาด , เก้าอี้ไม้ เขี่ยออกจากสายไฟ หรือเขี่ยสายไฟออกจากตัวผู้บาดเจ็บ
3. เมื่อผู้ป่วยหลุดออกมาแล้ว รีบปฐมพยาบาล ถ้าหยุดหายใจ ให้ทำการเป่าปากช่วยหายใจ ถ้าคลำชีพจรไม่ได้ ให้หมวดหัวใจด้วย แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลด้วย

ไฟไหม้ , น้ำร้อนลวก

1. ฉีกหรือตัดเสื้อผ้าบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวกออก
2. เสื้อผ้าที่ไหม้ไฟและดับแล้ว ถัดที่แผล ไม่ต้องดึงออก
3. ถอดเครื่องประดับที่รัดอยู่ เช่น แหวน , เข็มขัด , นาฬิกา , รองเท้า , (เพราะอาจจะบวมทำให้ถอดยาก)
4. ทำให้อุณหภูมิที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวกเย็นลงโดยเร็วที่สุด(ทำอย่างน้อย 10 นาที)
5. ใช้น้ำสะอาดล้างจากเชื้อปิดแผล กรณีแผลใหญ่ ใช้น้ำปิดพ่นด้วยฝอยืดหลวม ๆ

สุนัขกัด

1. ถู้าเลือดออก ห้ามเลือดทันที (ด้วยผ้าก๊อชหรือบีบแผล)
2. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ปิดด้วยผ้าก๊อชสะอาด
3. รีบไปพบแพทย์ เพื่อฉีดวัคซีน

งูกัด

1. ดูรอยแผล ถ้าเป็นงูพิษจะมีรอยเขี้ยว
2. ใช้น้ำเกลือหรือแอลกอฮอล์เช็ดแผลให้แห้งพอควร
3. ให้นอนนิ่ง ๆ คอยปลอบใจ
4. ห้ามดื่มสุรา , ยาต่องูเห่า , ยาแก้ปวดประสาท
5. ถ้ายุติหายใจให้ช่วยหายใจทันที
6. ควรนำไปพบแพทย์ด้วย

แมลงกัดต่อย

1. ถ้าถูกต่อยหลายตัว หรือต่อยบริเวณหน้า ให้รีบไปพบแพทย์
2. พยายามถอนเหล็กไน(โดยใช้หลอดกาแฟเล็ก ๆ แฉ่ง ๆ หรือปากกาครอบแล้วกดให้เหล็กไนโผล่ แล้วดึงเหล็กไนออก)
3. ใช้น้ำแอมโมเนีย หรือน้ำโซดา หรือประคบด้วยน้ำแข็ง (ปกติอาการบวมจะลดลงใน 1 วันถ้าไม่ลดให้พบแพทย์)
4. ถ้ามีอาการปวด กินยาแก้ปวด (พาราเซตามอล)

ลมพิษ

สาเหตุ โดโนสารที่แพ้ , ฝุ่น , สารเคมี , แพ้อาหารทะเล , เหล้า , เบียร์ , ละอองต่าง ๆ

การปฐมพยาบาล

- ทายาแก้ผดผื่นคัน , คาลาไมน์ , เพรดนิโซโลนครีม , เบตาเมทาโซนครีม
- กินยาแก้แพ้ คูลอฟีนนิรามีน ขนาด 4 มก. 1 เม็ด
- หาสาเหตุที่แพ้
- ถ้าผื่นไม่ยุบลง และเพิ่มมากขึ้นให้รีบไปพบแพทย์

เป็นลม

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

ท้องเดิน ,ท้องร่วง ,ท้องเสีย

ในเด็กโตหรือผู้ใหญ่

1. งดอาหารรสจัด ,และย่อยยาก เลือกกินอาหารเหลวกินจนกว่าอาการจะดีขึ้น
2. ดื่มน้ำเกลือแร่หรือผสมเอง (เกลือ 1/2 ช้อนชา+น้ำ 1 ขวดแม่โขง)
3. ดื่มน้ำชาแก ๆ
4. ถ้าถ่ายรุนแรง 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. ถ้าถ่ายท้องรุนแรง ,อาเจียน ,ดื่มนมหรือน้ำไม่ได้ (ซึม ,ตาโป้ ,กระหม่อมบวม ,หายใจหอบแรง ,)และไม่ดีขึ้นใน 24 ชั่วโมงให้ไปพบแพทย์โดยด่วน

ก้างติดคอ

1. กลืนก้อนข้าวสุก หรือขนมปังนิ่ม ๆ
2. ถ้ายังไม่หลุด กลืนน้ำสมสายชูเจือจางเพื่อให้ก้างอ่อนลง
3. ถ้าไม่หลุด ควรไปพบแพทย์

ของเข่าหู

1. ตูแคะหู หันหูข้างที่สิ่งแปลกปลอมเข่าลง ตบหูระดับบนเบาๆ ให้ของหล่นออกมา
2. ถ้าไม่ออก หยดน้ำมันพืช 3-4 หยด เข่าในหูข้างนั้น แล้วย่ำขอ 1 ซ้ำ
3. ถ้าไม่ออก ห้ามแคะ เพราะของจะยิ่งเข่าลึก, ควรรีบไปหาหมอ

ของเข่าจมูก

บีบรูจมูกที่ไม่มีของอยู่ แล้วสั่งข้างที่มีของอยู่แรงๆ ไม่ควรแคะ เพราะจะดันลึกเข้าไปอีก ถ้าไม่ออก ควรรีบไปหาหมอ

ชัก

1. จับนอนตะแคงคว่ำ (ตั้งรูปในเรื่องจมน้ำ).
2. ใช้ตามซอกฟันผา ค่อยๆ สอดเข้าไปในปากระหว่างฟันกรามข้างใดข้างหนึ่งเพื่อป้องกันการกัดลิ้น (ห้ามงัดปากขณะชัก เพราะจะทำให้ฟันหัก และเกิดอันตรายได้).
3. ห้ามกรอกยาขณะชัก (นอกจากหยุดชักหรือมีสติดี และกลืนได้แล้ว)เพราะอาจทำให้สำลัก และทำให้ปอดบวมได้.
4. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหรือไม่เคยเป็นมาก่อน ควรรีบไปหาหมอโดยด่วน.
5. ถ้าอาการดีขึ้น และมียากันชักกินอยู่แล้ว ควรรีบปรึกษาหมอเรื่องการปรับยาใหม่ ไม่ควรเพิ่มยาเอง.

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก

Thaigoodview.com

[สุขภาพกับวัยรุ่น](#)

[SchoolNet](#)

[คู่มือประชาชน เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ"การปฐมพยาบาลเบื้องต้น"
"สถานประกอบการแพทย์ด่านอุบัติเหตุและสาธารณสุข กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข](#)

[มูลนิธิหมอชาวบ้าน](#)