

## 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 ผู้ช่วยเหลือควรให้การปฐมพยาบาลอย่างถูกต้อง รวดเร็ว ทุ่มเทและต้องคำนึงถึงสภาพจิตใจของผู้บาดเจ็บ ควรได้รับการปลอบประโลมและให้กำลังใจเพื่อสร้างความมั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลือและปลอดภัย

### อุปกรณ์ปฐมพยาบาล

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

### 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: ยาเม็ดดลูมินาเมกนีเซียม , 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 , เกาอี้ไม้ 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. ทำให้อุณหภูมิที่ถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวกเย็นลงโดยเร็วที่สุด(ทำอย่างน้อย 10 นาที )
5. ใช้น้ำสะอาดล้างจากเชื้อปิดแผล กรณีแผลใหญ่ ใช้น้ำปิดพันด้วยผ้ายืดหลวม ๆ

## สุนัขกัด

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

## งูกัด

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

## แมลงกัดต่อย

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

## ลมพิษ

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

## การปฐมพยาบาล

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

## เป็นลม

1. ห้ามคนมองดู พาเข้าที่ร่มในให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
2. คลายเสื้อผ้าออกให้หลวม
3. จัดให้นอนตะแคงหันไปข้างใดข้างหนึ่งเพื่อป้องกันในเรื่องทางเดินหายใจอุดตัน 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 แล้วย้ำขย 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](http://Thaigoodview.com)

[สุขภาพกับวัยรุ่น](#)

[SchoolNet](#)

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

[มูลนิธิหมอชาวบ้าน](#)