

การปฐมพยาบาล

หมายถึง การปฏิบัติการให้ความช่วยเหลือ หรือการรักษาพยาบาลในขั้นแรกแก่ผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุ หรือผู้ป่วย โดยปัจจุบันทันด่วนก่อนที่ผู้ป่วยจะได้รับการรักษาพยาบาลจากแพทย์ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากอันตรายหรือลดอันตรายให้น้อยลง ก่อนที่แพทย์จะรักษาในขั้นต่อไป



1. ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก



- ❖ ฉีก หรือตัดเสื้อผ้าบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวกออก
- ❖ เสื้อผ้าที่ไหม้ไฟและดับแล้ว ถ้าติดที่แผล ไม่ต้องดึงออก
- ❖ ถอดเครื่องประดับที่รัดอยู่ เช่น แหวน เข็มขัด นาฬิกา รองเท้า (เพราะอาจจะบวมทำให้ถอดยาก)
- ❖ ทำให้บริเวณที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวกเย็นลงโดยเร็วที่สุด (ทำอย่างน้อย 10 นาที)
- ❖ ใช้ผ้ากอซปราศจากเชื้อปิดแผล กรณีแผลใหญ่ใช้ผ้าปิดพันด้วยผ้ายืดหลวมๆ

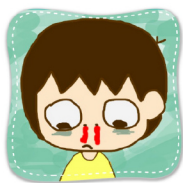
2. เลือดออก

- ❖ ใช้นิ้วกดบาดแผลประมาณ 10 นาทีหรือบีบเนื้อข้างๆ มาปิดแผล
- ❖ ใช้ผ้าหรือเนคไทพันปิดบาดแผลไว้อย่าให้แน่นจนขา
- ❖ แผลที่แขน หรือขา ใหยกสูง ถ้าเลือดไหลไม่หยุดให้กดเส้นเลือดใหญ่ที่ไปเลี้ยงแขน หรือขา



3. เลือดออกไม่หยุดหลังการถอนฟัน

- ❖ กัดผ้ากอซชิ้นใหม่ซ้ำ อมน้ำแข็ง (ห้ามบ้วนน้ำหรือน้ำยาบ้วนปาก)
- ❖ ประคบน้ำแข็งนอกปาก
- ❖ ถ้ายังไม่หยุด รีบไปพบแพทย์



4. เลือดกำเดาไหล

- ❖ นั่งลง ก้มศีรษะเล็กน้อย บีบจมูกนาน 10 นาที (หายใจทางปาก)
- ❖ วางน้ำแข็ง หรือผ้าเย็นๆ บนสันจมูกหน้าผาก
- ❖ ถ้าไม่หยุด รีบไปพบแพทย์

5. ข้อเคล็ด



- ❖ ให้บริเวณข้อนั้น ๆ อยู่นิ่ง ๆ และยกสูงไว้
- ❖ ประคบน้ำแข็งทันทีเพื่อลดอาการบวม ปวด
- ❖ ถ้าภายหลังมีอาการบวม ให้ประคบด้วยน้ำร้อน หรือนวดด้วยยาหม่อง หรือน้ำมันระกำ หรือ GPO บาล์ม
- ❖ ถ้าปวดมาก บวมมาก ให้รีบปรึกษาแพทย์



6. ฟกช้ำ หัวโน ห้อเลือด

- ❖ ให้ประคบความเย็นเร็วที่สุด เพื่อลดอาการบวม หรือใช้มะนาวผสมดินสอพองพอกไว้ (ปกติรอยฟกช้ำจะหายไปเอง)
- ❖ ถ้าเกิดอาการนานเกิน 24 ชั่วโมง ใช้ประคบ และคลึงด้วยผ้าชุบน้ำร้อน วันละ 2-3 ครั้ง



7. ก้างติดคอ



- ❖ กลืนก้อนข้าวสุก หรือขนมปังนิ่ม ๆ
- ❖ ถ้ายังไม่หลุด กลืนน้ำส้มสายชูเจือจาง เพื่อให้ก้างอ่อนลง
- ❖ ถ้าไม่หลุด ควรไปพบแพทย์

8. ตะคริว

- ❖ การยืดกล้ามเนื้อส่วนนั้นออกโดยถ้าเป็นที่มือ ให้ยืดนิ้วมือ ดัดปลายนิ้ว ถ้าเป็นที่เท้า ให้ยืดนิ้วเท้าขึ้นเหยง
- ❖ ถ้าเป็นที่ต้นขา ให้นั่งลง เหยียดเท้า กดที่หัวเข่า และช่วยนวดเท้า ถ้าเป็นที่น่องให้นั่งลง ยืดขา
- ❖ ถ้าเป็นเพราะเสียเหงื่อ เสียน้ำ ให้ดื่มน้ำเกลือ (เกลือ 1/2 ช้อนชา ผสมน้ำ 1 ขวด)

9. เป็นลม

- ❖ ห้ามคนมุงดู พาเข้าที่ร่มให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- ❖ คลายเสื้อผ้าออกให้หลวม
- ❖ จัดให้นอนตะแคงหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อป้องกันในเรื่องทางเดินหายใจอุดตัน โดยเฉพาะลิ้นของผู้ป่วย มักจะตกไปด้านหลังของลำคอ ทำให้หายใจไม่ออก
- ❖ ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหน้าผาก มือและเท้า
- ❖ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น รีบนำส่งโรงพยาบาล



10. ช็อก

- ❖ ให้นอนราบ ถ้าเลือดออกห้ามเลือด ห่มผ้า คลายเสื้อผ้าอย่าเคลื่อนไหวผู้ป่วย ถ้าบาดเจ็บที่อก ท้อง ศีรษะ ให้หนุนศีรษะและบ่าให้สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย คอยปลอบใจ ถ้ากระหายน้ำมาก ให้หยดน้ำที่ริมฝีปากนิดๆ ห้ามรับประทานสิ่งใดๆ

11. กินยาพิษ



11.1 ยาพิษที่มีฤทธิ์กัด เช่น กรด ยาฆ่าเชื้อ ยาขัดพื้น

- ❖ น้ำยาล้างสี ผงขัดถู แชมพู แอลกอฮอล์ล้างแผล ยางสน น้ำยาขัดเงา โซดาซักล้าง ผงและน้ำยาซักผ้า สีย้อมเนื้อไม้ ยาล้างห้องน้ำ
- ❖ สังเกตรอยไหม้บริเวณริมฝีปากและปาก มองหาภาชนะบรรจุยาพิษที่ตกอยู่ใกล้ผู้ป่วยและนำภาชนะบรรจุยาพิษไปโรงพยาบาลด้วย
- ❖ ดื่มนมมากๆ (โดยให้จิบทีละน้อย เพราะนมจะช่วยทำให้พิษเจือจางลง) ถ้าหามนมไม่ได้ให้ดื่มน้ำสะอาด
- ❖ ห้ามทำให้อาเจียน ถ้าผู้ป่วยหมดสติห้ามกรอกน้ำ หรือของเหลวเข้าปากผู้ป่วย
- ❖ ถ้าหยุดหายใจ ให้รีบช่วยหายใจและเรียกรถพยาบาลทันที

11.2 ยาพิษที่ไม่มีฤทธิ์กัด เช่น แอลกอฮอล์ (เอทิลแอลกอฮอล์)

- ❖ แอสไพริน ผลไม้ปามีพิษ เห็ดพิษ ยาแผนปัจจุบัน
- ❖ มองหาภาชนะบรรจุยาพิษที่ตกอยู่ใกล้ผู้ป่วย นำไปโรงพยาบาล
- ❖ ถ้าทราบว่าเพิ่งรับประทานยาเข้าไปพยายามทำให้อาเจียน ถ้าไม่ออก ให้ดื่มน้ำมากๆ พยายามล้วงคอให้อาเจียน นำเศษอาเจียนไปให้แพทย์ดูด้วย (ถ้าทำได้)
- ❖ ถ้ากินยาพิษเข้าไประยะหนึ่งแล้วอย่าทำให้อาเจียน เพราะพิษถูกดูดซึมภายหลัง



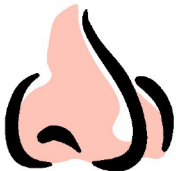
12. บาดเจ็บที่ตา

- หากกรดหรือด่างเข้าตา อย่าขยี้ตา ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดมากๆ แล้วรีบพาไปพบแพทย์
- หากถูกของแหลมทิ่ม ให้นอนหลับตา ปิดตาด้วยผ้ากอซ หรือผ้าเช็ดหน้า อย่าขยี้สายตาไปมา แล้วรีบพาไปพบแพทย์ทันที
- หากมีสิ่งแปลกปลอมเข้าตา ขยี้ตาเบาๆ กระพริบตา ล้างตา หรือเงยสายตาขึ้นด้านบน แล้วใช้มุมผ้าเช็ดหน้าเช็ดผิวงอก ถ้าเช็ดไม่ออกให้รีบพาไปพบแพทย์
- ถ้าถูกกระแทกที่ดวงตา ให้ประคบด้วยความเย็นทันทีแล้วรีบพาไปพบแพทย์



13. สิ่งของเข้าจมูก

- ปีบจมูกข้างที่ไม่มีของแล้วสั่งออกมาแรงๆ
- อย่าพยายามแคะออก
- ถ้าเป็นเด็กให้หันเหความสนใจจากจมูก ให้หายใจทางปาก แล้วรีบไปพบแพทย์ทันที



14. สิ่งของเข้าหู

- ตะแคงศีรษะ หันหูข้างที่มีของเข้าไปลง เพื่อให้ของหล่นออกมาเอง
- ถ้าไม่ออก ห้ามแคะหูให้รีบไปพบแพทย์



15. แมลงเข้าหู

- พาไปหาที่มีด ใช้ไฟฉายส่อง (ให้แมลงออกมาตามแสง) หรือ หยอดด้วยน้ำมัน หรือกลีเซอรินบอแรกซ์ ให้แมลงลอยออกมาแล้วจึงเชี่ย หรือคีบออก
- ถ้าไม่ออกให้รีบไปพบแพทย์ทันที



16. ทากดูดเลือด

- ห้ามดึงเพราะเลือดจะหยุดยาก
- จี้ทากด้วยบุหรีติดไฟ หรือไม้ขีดไฟให้ทางหลุด
- ล้างแผลให้สะอาดใส่เบตาดีน



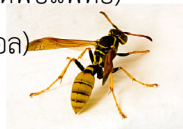
17. สัมผัสแมงกะพรุนไฟ

- ใช้ทราย หรือผ้าขี้ผึ้งทะเลถูเมือกออก
- ล้างด้วยน้ำสบู่
- ทาด้วยน้ำปูนใส แอมโมเนีย เพรดนิโซโลนครีม หรือเบตาเมทาโซนครีม



18. แมลงต่อย

- ถ้าถูกต่อยหลายตัว หรือต่อยบริเวณหน้า ให้รีบไปพบแพทย์
- พยายามถอนเหล็กใน (โดยใช้หลอดกาแฟเล็กๆ แฉงๆ หรือปากกาครอบแล้วกดให้เหล็กในโผล่แล้วดึงเหล็กในออก)
- ใช้ยาแก้แพ้ทา หรือราดด้วยน้ำโซดาหรือประคบด้วยน้ำแข็ง (ปกติอาการบวมจะลดลงใน 1 วัน ถ้าไม่ลดให้พบแพทย์)
- ถ้ามีอาการปวด กินยาแก้ปวด (พาราเซตามอล)

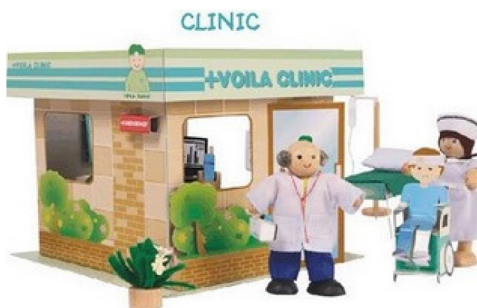


อาการแพ้พิษแมลงที่ต้องไปพบแพทย์ทันที

ช็อก เวียนศีรษะ ตัวซีด เหงื่อออก อาเจียน หายใจลำบาก ผื่นขึ้นที่ตา ตาบวม

การปฏิบัติสำหรับกรณีฉุกเฉิน

- ตั้งสติให้ได้อย่างตักใจ
 - ขอความช่วยเหลือจาก
- สายด่วนฮอตไลน์การแพทย์ฉุกเฉิน"เอราร์วัน" 1646 หรือ 02-2239401
 - เหตุด่วนเหตุร้าย 191 หรือ 0-2246-1338-42
 - เพลิงไหม้ 199 หรือ 0-2246-0199
 - จส.100 0-2711-9150 หรือ 0-2711-9151-8
 - สวพ.91 1644 หรือ 0-2562-0033-5 หรือ 0-2941-0848
 - ร่วมด้วยช่วยกัน 1677 หรือ 0-2644-6996
 - กู้ภัยป่อเต็กตึ๊ง 0-2226-4444-8
 - กู้ภัยร่วมกตัญญู 0-2751-0951-3



เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลท่าตม

WWW.thatoomhsp.com

โทร.044-591126 ต่อ 116