

# การปฐมพยาบาล

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จัดทำโดย นางสาวกนิษฐา พิรักษา

# หลักเบื้องต้นของการปฐมพยาบาล (Basic Principle of First Aid)



▶ การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือต่อผู้บาดเจ็บ หรือผู้เจ็บป่วย ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่หาได้ในขณะนั้น ก่อนที่ผู้บาดเจ็บจะได้รับการดูแลจากบุคลากรทางการแพทย์ หรือส่งต่อไปยังโรงพยาบาล

▶ วัตถุประสงค์ของการปฐมพยาบาล

๑. เพื่อช่วยชีวิต

๒. ลดความรุนแรง ภาวะไม่พึงประสงค์ เพื่อป้องกันความพิการ

๓. บรรเทาความเจ็บปวดทรมาน และช่วยให้กลับสู่สภาพเดิม



# หลักทั่วไปในการช่วยเหลือ



▶ จำเป็นต้องกระทำโดยเร็วที่สุด โดยคำนึงถึงบุคคล ๒ กลุ่ม คือ

## ๑. ผู้ช่วยเหลือ หลักการช่วยเหลือ ดังนี้

- **มองดู** สำรวจระบบสำคัญของร่างกายอย่างรวดเร็ว และวางแผนให้การช่วยเหลืออย่างมีสติ ไม่ตื่นตกใจ
- **ห้ามเคลื่อนย้าย** เพราะการเคลื่อนย้ายทันทีอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บมากขึ้น โดยเฉพาะถ้ากระดูกสันหลังหัก กระดูกที่หักอาจตัดไขสันหลัง ทำให้ผู้บาดเจ็บพิการตลอดชีวิตได้

▶ **ยกเว้น** กรณีที่การบาดเจ็บเกิดขึ้นในสถานที่ที่ไม่สะดวกต่อการปฐมพยาบาล หรืออาจเกิดอันตรายมากขึ้นทั้งผู้บาดเจ็บและผู้ช่วยเหลือ แต่จะต้องเคลื่อนย้ายอย่างระมัดระวังเป็นพิเศษ โดยเฉพาะบริเวณศีรษะ คอและหลัง

- **ช่วยเหลือด้วยความนุ่มนวลและระมัดระวัง** โดยให้ความช่วยเหลือตามลำดับความสำคัญของการมีชีวิต หรือตามความรุนแรงที่ผู้บาดเจ็บได้รับ



# หลักทั่วไปในการช่วยเหลือ



- ▶ จำเป็นต้องกระทำโดยเร็วที่สุด โดยคำนึงถึงบุคคล ๒ กลุ่ม คือ

## ๒. ผู้บาดเจ็บ

- ▶ อันตรายที่ร่างกายได้รับเรียงตามลำดับความสำคัญที่ควรให้ความช่วยเหลือเร่งด่วน ดังนี้

- หยุดหายใจ ทางเดินหายใจอุดตัน หัวใจหยุดเต้น
- การเสียโลหิตจำนวนมากอย่างรวดเร็ว
- หมดความรู้สึก
- เจ็บปวดรุนแรง ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะช็อค
- อัมพาต ซึ่งหากเร่งรีบให้ความช่วยเหลือโดยไม่ถูกต้องอาจนำมาสู่อัมพาตถาวร
- กระดูกหัก



## การประเมินสภาพผู้บาดเจ็บ



▶ ผู้ปฐมพยาบาลหรือผู้ช่วยเหลือประเมินสภาพผู้บาดเจ็บ โดยพิจารณาจากปัจจัย ๓ ประการ

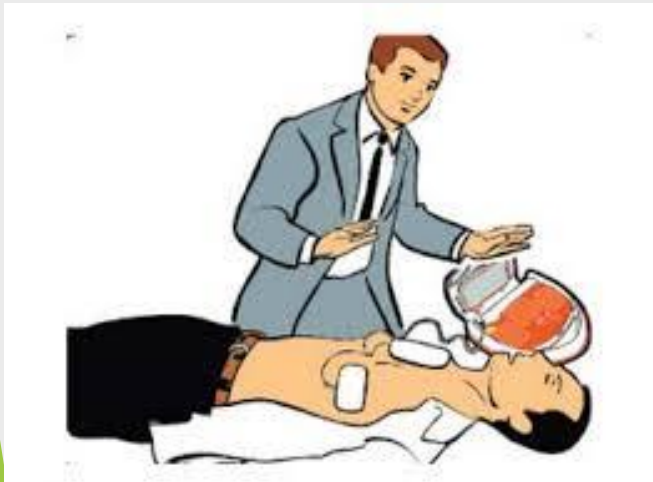
๑. **ลักษณะของสถานการณ์** ต้องประเมินว่า สถานการณ์นั้นปลอดภัยพอที่จะเข้าไปช่วยผู้บาดเจ็บหรือไม่ ประเมินชนิดของอุบัติเหตุ สาเหตุของอุบัติเหตุ และสภาพแวดล้อมของสถานที่เกิดอุบัติเหตุด้วย

๒. **การตรวจร่างกาย** เพื่อค้นหาตำแหน่งที่ได้รับบาดเจ็บ โดยเริ่มตรวจตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงปลายเท้า การตรวจร่างกายจะประกอบด้วย การสังเกต การคลำและการพุดคูด

๓. **สิ่งแสดงชีพ (Vital signs)** ขณะทำการตรวจร่างกายผู้บาดเจ็บ ผู้ปฐมพยาบาลจะต้องสังเกต จะต้องฟัง และคลำสิ่งแสดงชีพอย่างละเอียด เช่น สังเกตสีผิวหนัง ฟังเสียงลมหายใจ และคลำชีพจร ถ้าสิ่งแสดงชีพมีลักษณะที่ผิดปกติ จะเป็นข้อชี้บ่งว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย เนื่องจากการได้รับบาดเจ็บ ดังนั้น ผู้ที่ปฐมพยาบาลจะต้องตรวจสิ่งแสดงชีพต่อไปนี้



## การประเมินสภาพผู้บาดเจ็บ



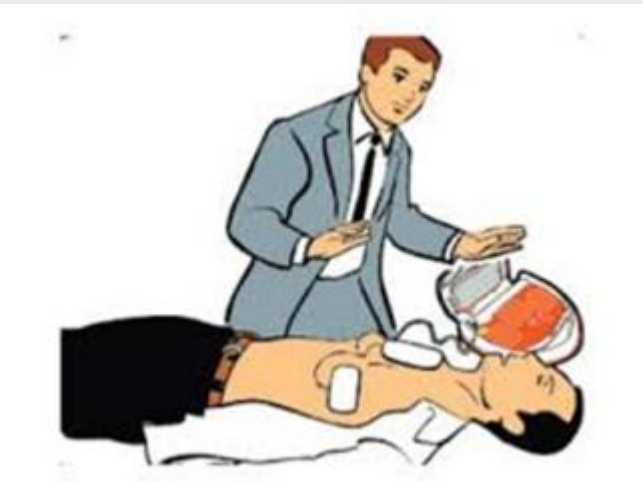
▶ ผู้ที่ปฐมพยาบาลจะต้องตรวจสอบสิ่งแสดงชีพต่อไปนี้

๑. ชีพจร (Pulse) ถ้าคลำชีพจรที่หลอดเลือดแดงบริเวณข้อมือไม่พบ ให้คลำที่หลอดเลือดแดงใหญ่ที่ ข้างคอ

๒. การหายใจ (Respiration) ตรวจสอบโดยการกระพือขึ้นกระพือลงของทรวงอก และนับอัตราการหายใจต่อนาที จากนั้นสังเกตเสียงหายใจด้วยว่าตื้นหรือหายใจลึก หรือมีเสียงโครกครากหรือไม่

๓. รูม่านตา (Pupils of the eye) สังเกตการขยายตัว การหดตัว และขนาดของรูม่านตาทั้งสองข้างเท่ากันหรือไม่ นอกจากนี้ให้สังเกตว่ามีปฏิกิริยาตอบสนองต่อแสงหรือไม่

## การประเมินสภาพผู้บาดเจ็บ



- ▶ ผู้ที่ปฐมพยาบาลจะต้องตรวจสอบสิ่งแสดงชีพต่อไปนี้
  ๔. ผิวหนัง (Skin) สัมผัส อุณหภูมิ และความชื้น
  ๕. ขั้นตอนของความรู้สึก (State of consciousness) ตรวจสอบเพื่อต้องการทราบว่าผู้บาดเจ็บมีความรู้สึกตัวอยู่ในขั้นรู้สึกตัวดี หรือรู้สึกตัวบ้างไม่รู้สึกตัวบ้าง หรือไม่รู้สึกตัวเลย
  ๖. ความสามารถในการเคลื่อนไหว (Ability to move) ตรวจสอบเพื่อต้องการทราบว่าผู้บาดเจ็บสามารถขยับแขนหรือขาได้หรือไม่ มีปฏิกิริยาตอบสนองหรือไม่เมื่อถูกกระตุ้น
  ๗. ปฏิกิริยาเจ็บปวด (Reaction to pain) ถามผู้บาดเจ็บว่าเจ็บปวดหรือรู้สึกไม่สบายบริเวณใดบ้าง

## การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เป็นลมธรรมดา

- ▶ **สาเหตุ** เกิดจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ซึ่งอาจมาจากการนอนดึก หิว ร่างกายอ่อนเพลียมาก อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เสียเลือดมาก มีเหตุกระทบกระเทือนทางจิตใจ เช่น เสียใจ ตกใจ ตื่นเต้น
- ▶ **อาการ** ผู้ป่วยจะมีอาการหน้ามืด หน้าซีด ใจสั่น หายใจถี่ เหงื่อออกตามตัว ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ตัวเย็น และอาจถึงขั้นหมดสติ

### ▶ วิธีการปฐมพยาบาล

๑. ให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเท อย่าให้คนเข้ามามุงดู เพราะอาจจะทำให้อากาศน้อย

๒. ให้ผู้ป่วยนอนราบกับพื้น รองบริเวณเท้าให้สูงประมาณ ๑ ฟุตเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ดี

๓. คลายเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายผู้ป่วยให้หลวม

๔. ให้ดมแอมโมเนียหอม ยาดม หรือยาหม่อง

๕. ใช้ผ้าชุบน้ำบิดพอหมาด ๆ เช็ดตามบริเวณใบหน้า

แขน มือ และเท้า

๖. ถ้าผู้ป่วยหยุดหายใจให้ทำการผายปอด



ผู้ป่วยนอนราบ หัวต่ำ ใจหมองหรือสิ่งรองยกขาให้สูงขึ้น



# การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เป็นลมแดด

- ▶ **สาเหตุ** มักเกิดกับผู้ที่อยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน หรืออาจเกิดจากการดื่มสุราในขณะที่มีอากาศร้อนจัดซึ่งสาเหตุดังกล่าวจะทำให้กลไกควบคุมความร้อนในร่างกายล้มเหลว เหงื่อจะออกน้อยหรือไม่ออกเลยเป็นเหตุให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นจึงเป็นลม
- ▶ **อาการ** ระยะแรกผู้ป่วยจะรู้สึกว่ามีอุณหภูมิสูง หน้ามืด ชีพจรเต้นเร็ว ตัวร้อนอย่างรวดเร็ว ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ตาพร่ามัว คลื่นไส้ อ่อนเพลีย อาจมีอาการชักและอาจถึงขั้นหมดสติ
- ▶ **วิธีการปฐมพยาบาล**
  ๑. รีบนำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม และมีอากาศถ่ายเทได้สะดวกจกานั้นให้ผู้ป่วยนอนราบกับพื้นแล้วหนุนศีรษะสูงกว่าลำตัว
  ๒. คลายเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายผู้ป่วยให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดที่ศีรษะ ใบหน้า ลำตัว
  ๓. ใช้พัดลมหรือพัดโบกเพื่อให้อุณหภูมิลดลง บีบนวดแขน ขา เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดี
  ๔. เมื่อผู้ป่วยรู้สึกตัวให้ดื่มน้ำอุ่น
  ๕. ถ้าผู้ป่วยยังไม่รู้สึกตัวให้รีบนำส่งแพทย์



# การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีบาดแผล

- ▶ **บาดแผล** โดยทั่วไปแบ่งได้เป็น ๒ ชนิด ได้แก่ บาดแผลปิดและบาดแผลเปิด ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

## บาดแผลปิด

- ▶ **สาเหตุ** เกิดจากการได้รับอันตรายจากวัตถุที่ไม่มีคม จึงทำให้เกิดแผลฟกช้ำ ผิวหนังไม่ฉีกขาด แต่หลอดเลือดใต้ผิวหนังแตกทำให้ห้อเลือด
- ▶ **อาการ** จะเกิดการฟกช้ำ ถ้าเป็นมากอาจมีอาการปวดร่วมด้วย เมื่อกดจะเจ็บมากขึ้น และมีอาการบวมตามมาภายหลัง เลือดที่ออกอยู่ใต้ผิวหนังนั้นจะแทรกไปตามเนื้อเยื่อ ทำให้ผิวหนังเปลี่ยนสีเป็นสีแดงคล้ำออกไปทางสีดำ

## ▶ วิธีปฐมพยาบาล

๑. ใช้ความเย็นประคบ เช่น ถูเจลประคบเย็น ผ้าห่อน้ำแข็ง เพราะความเย็นจะช่วยห้ามเลือดที่ออกอยู่ใต้ผิวหนัง และลดอาการเจ็บปวดได้ ใช้ผ้าพันแผลชนิดผ้ายืดพันให้แน่นพอสมควร เป็นเวลา ๒๔ ชั่วโมง
๒. ภายหลัง ๒๔ ชั่วโมงให้ประคบด้วยความร้อน อาจใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบหรือทาขี้ผึ้งบาล์ม ยาหม่อง เพื่อให้หลอดเลือดขยายตัว จะทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น

# การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีบาดแผล

- ▶ **บาดแผล** โดยทั่วไปแบ่งได้เป็น ๒ ชนิด ได้แก่ บาดแผลปิดและบาดแผลเปิด ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

## บาดแผลเปิด

เป็นบาดแผลที่เกิดจากการถูกวัตถุมีคม ทำให้ผิวหนังเกิดการรอยแยกหรือฉีกขาด เช่น หก ล้มเข้าถลอก แขนถลอก ถูกของมีคมข่วน  
จนถลอก

## ▶ วิธีปฐมพยาบาล

๑. รีบทำการห้ามเลือดก่อน ถ้าเป็นแผลเล็ก ๆ ที่พอจะปฐมพยาบาลได้โดยไม่ต้องนำส่งแพทย์ ให้ล้างแผลด้วยน้ำเกลือล้างแผล แล้วทาด้วยยาฆ่าเชื้อโรค เช่น ยาแดง ยาเหลือง โพวิโดนไอโอดีนแล้วปิดบาดแผลด้วยผ้าก๊อช
๒. ถ้าบริเวณรอบ ๆ แผลสกปรกให้เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ให้สะอาด โดยเช็ดแผลแบบวนออกด้านนอก
๓. ถ้าเป็นบาดแผลถลอก เมื่อล้างแผลแล้วและแผลไม่มีเลือดซึม อาจทายาฆ่าเชื้อโรค ไม่ต้องปิดแผล ปล่อยให้แผลหายเอง ถ้าเป็นบาดแผลถูกแทงหรือวัตถุปักคาแผลอยู่อย่าดึงออก เพราะจะทำให้เลือดไหลมากขึ้น
๔. ถ้าเป็นแผลถูกตัดขาด ควรห้ามเลือดด้วยวิธีขั้นชะเนาะ แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล
๕. ถ้าเป็นแผลถูกยิง ให้หาผ้าสะอาดปิดแผล แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

# การปฐมพยาบาลผู้ป่วยไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

▶ **ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก** เป็นอาการบาดเจ็บที่ผิวหนังหรือเนื้อเยื่อถูกความร้อนทำลายมีความรุนแรงและวิธีปฐมพยาบาลเหมือนกัน จึงมักกล่าวถึงในภาพรวม คือ ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

## ▶ วิธีปฐมพยาบาล

๑. ถ้าไฟไหม้เสื้อผ้าที่ใส่อยู่ให้รีบดับไฟก่อน โดยใช้ผ้าหนา ๆ หรือผ้าผืนใหญ่ชุบน้ำคลุมตัวผู้บาดเจ็บไว้

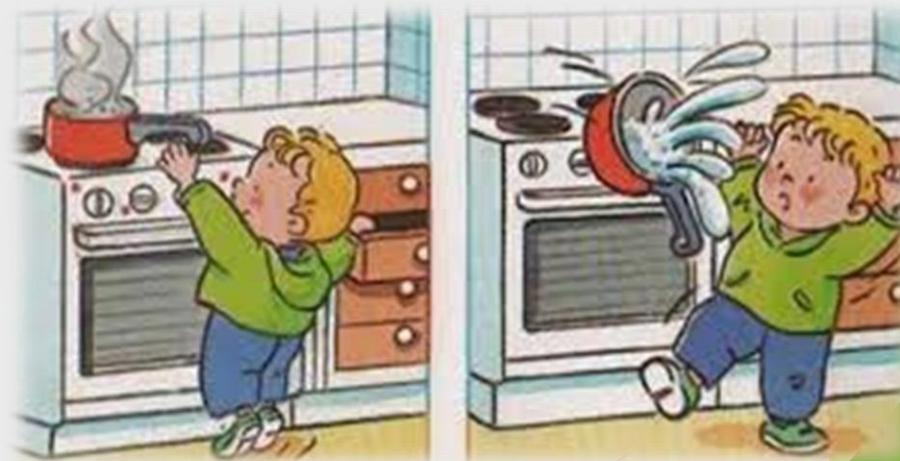
๒. รีบถอดเสื้อผ้าและเครื่องประดับออก ใช้น้ำเย็นราดบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บ หรือ ใช้วุ้นของวุ้นหางจระเข้วางประคบบริเวณนั้น

๓. ถ้าถูกสารเคมี ควรล้างผิวหนังด้วยน้ำจากก๊อกให้น้ำไหลผ่าน

๔. ถ้ามีอาการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยให้ล้างแผลให้สะอาด

ทาด้วยยาฆ่าเชื้อโรค ทาขี้ผึ้งสมานแผลแล้วปิดด้วยผ้าก๊อช

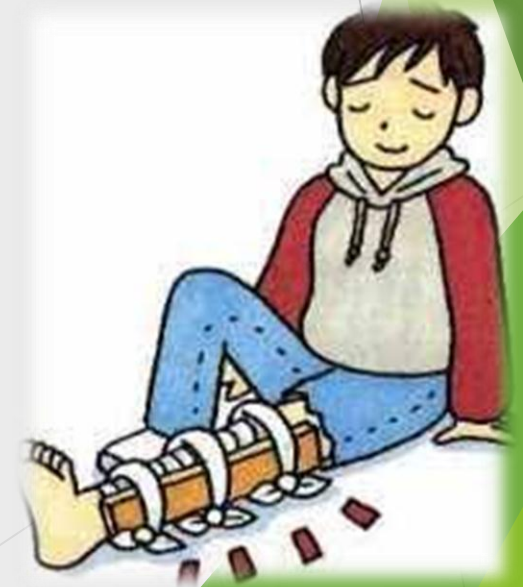
ถ้าบาดเจ็บมาก เมื่อปฐมพยาบาลแล้วต้องรีบนำส่งแพทย์





# การปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก

- ▶ **กระดูกหัก** หมายถึง ภาวะที่ส่วนประกอบของกระดูกแตกแยกออกจากกัน อาจเป็นการแตกแยกโดยสิ้นเชิง หรือ อาจมีบางส่วนติดกันอยู่บ้าง ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของแรงหรือวัตถุที่มากระทำต่อกระดูก
- ▶ **วิธีปฐมพยาบาล**
  ๑. ถ้าสงสัยว่ากระดูกหัก หรือแน่ใจว่ากระดูกหักต้องป้องกันไม่ให้กระดูกส่วนที่หักมีการเคลื่อนไหวด้วยการเข้าเฝือกชั่วคราว
  ๒. ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วยจนกว่าจะเข้าเฝือกชั่วคราวให้เรียบร้อยก่อน ยกเว้นจำเป็นต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยออกมาโดยเร็ว ต้องใช้ความระมัดระวังให้มากที่สุด
  ๓. ถ้าเป็นกระดูกหักชนิดเปิดหรือกระดูกโผล่พ้นผิวหนังออกมาควรรีบห้ามเลือดก่อน
  ๔. ถ้าพบหรือสงสัยว่ากระดูกสันหลังหรือกระดูกคอหัก ต้องระมัดระวังในการเคลื่อนย้าย
  ๕. รีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว



# การปฐมพยาบาลผู้ป่วยสิ่งแปลกปลอมเข้าตา

## ▶ สิ่งแปลกปลอมเข้าตา

▶ สิ่งแปลกปลอมที่เข้าไปในบริเวณลูกตา แต่ไม่ฝังในเปลือกตา เช่น ฝุ่นละออง เศษผง เศษดิน เศษวัสดุต่าง ๆ เมื่อเข้าไปในลูกตาจะทำให้เกิดการระคายเคืองตา ตาอักเสบ น้ำตาไหล

## ▶ วิธีปฐมพยาบาล

๑. หลีกเลียงการขยี้ตา ล้างมือให้สะอาด ลืมตาในน้ำสะอาดอาจใช้แก้วหรือขันใส่น้ำให้เต็มแล้วก้มหน้าลงแช่ในน้ำ หลังจากนั้นให้กระพริบตาถี่ ๆ น้ำจะพาสิ่งแปลกปลอมออกจากตาได้

๒. หากมองเห็นเศษของสิ่งแปลกปลอมอยู่ที่เปลือกตาล่าง  
ให้เงยหน้าขึ้น แล้วดึงเปลือกตาล่างลงใช้มุ่มผ้าบาง ๆ ที่สะอาดหรือกระดาษชำระ เช็ดออกเบา ๆ ไม่ควรใช้สำลี เพราะเศษของสำลีจะเหนียวติดที่ตา

๓. หากสิ่งแปลกปลอมติดอยู่ที่เปลือกตาให้ใช้มุ่มผ้าสะอาดหรือกระดาษชำระค่อย ๆ เช็ดสิ่งแปลกปลอมออก หากยังระคายเคืองตา หรือไม่สามารถนำสิ่งแปลกปลอมออกมาได้ให้รีบไปโรงพยาบาล



# การปฐมพยาบาลผู้ป่วยสิ่งแปลกปลอมเข้าตา

## ▶ สิ่งแปลกปลอมเข้าตา

▶ สิ่งแปลกปลอมฝังลงในเปลือกตา เช่น เศษกระจก ผงเหล็ก สะเก็ดหิน เศษวัสดุเล็ก ๆ เมื่อเข้าไปในลูกตา จะทำให้เกิดการอักเสบ เจ็บปวดและเป็นอันตรายต่อลูกตามาก

## ▶ วิธีปฐมพยาบาล

๑. อย่าขยี้ตา และพยายามเขี่ยหรือเขี่ยต้ออก เพราะอาจทำให้เนื้อเยื่อบริเวณนั้นฉีกขาด หรือเศษวัสดุนั้นฝังลึกเข้าไป

๒. ใช้สำลีก้อนบาง ๆ หรือผ้านุ่ม ๆ วามที่บดลงบนเปลือกตาแล้วใช้ผ้าพันทับโดยพันรอบศีรษะทับลูกตา

ข้างที่สิ่งแปลกปลอมเข้าไป เพื่อไม่ให้กระพริบตาหรือลูกตาเคลื่อนไหว

แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว



# การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่แมลงสัตว์กัดต่อย

▶ **แมลงสัตว์กัดต่อย** มักเป็นแมลงและสัตว์มีพิษ เช่น ผึ้ง แตน ต่อ แมงป่อง ตะขาบ กะพรุนไฟ งูพิษ

▶ **ถูกแมลงต่อย** เช่น ผึ้ง แตน ต่อ เมื่อต่อยแล้วมักจะทิ้งเหล็กใน ซึ่งจะมีพิษ ทำให้ผู้ถูกต่อยเกิดอาการปวดบวม แดงและคันถ้าถูกต่อยหลาย ๆ ตัวก็จะยิ่งทวีความรุนแรงของอาการมากขึ้น

## ▶ วิธีปฐมพยาบาล

๑. ถ้ามีเหล็กในฝังอยู่ต้องนำเหล็กในออกมาก่อน โดยใช้กัญญาจ หรือวัตถุที่มีรูกลงไปตรงรอยบริเวณที่ถูกต่อยให้เหล็กในโผล่ขึ้นมา แล้วดึงเหล็กในออก ล้างแผลด้วยสบู่กับน้ำสะอาด ถ้าปวดหรือบวมมากให้ใช้เจลประคบเย็นบริเวณที่ถูกต่อย

๒. ถ้ามีอาการปวดให้กินยาแก้ปวด ถ้ามีอาการคันให้กินยาแก้แพ้ ถ้ามีอาการรุนแรงหรืออาการไม่ทุเลาลงให้รีบนำส่งโรงพยาบาล





# การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่แมลงสัตว์กัดต่อย

▶ **แมลงสัตว์กัดต่อย** มักเป็นแมลงและสัตว์มีพิษ เช่น ผึ้ง แตน ต่อ แมงป่อง ตะขาบ กะพรวนไฟ งูพิษ

▶ **ถูกงูพิษกัด** ถ้างูพิษจะมีรอยเขี้ยวพิษ ๒ เขี้ยว เป็นจุดกลมใหญ่ ถ้าเป็นงูไม่มีพิษจะมีรอยฟันหลายรู รอยเขี้ยว ๒ เขี้ยวที่งูพิษกัดนั้นอาจมีเลือดซึมออกมา และบริเวณรอบ ๆ รอยเขี้ยวจะบวม มีสีเขี้ยวคล้ำ และจะมีอาการปวดบวมมากกว่างูไม่มีพิษกัด

## ▶ วิธีปฐมพยาบาล

๑. ล้างบาดแผลด้วยสบู่กับน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง แล้วใช้น้ำแข็งใส่ถุงหรือถุงเจลแช่เย็นวางไว้บนแผล จะทำให้พิษซึมได้ช้าลง

๒. ให้อวัยวะที่ถูกงูพิษกัดอยู่ต่ำกว่าระดับหัวใจ ควรให้ผู้ป่วยนอนนิ่ง ๆ เคลื่อนไหวให้น้อยที่สุด ไม่ให้ผู้ป่วยเสพของมีกเมมา เพราะมีส่วนทำให้พิษงูกระจายไปทั่วร่างกายได้รวดเร็วขึ้น

๓. ควรทราบว่างูที่กัดเป็นงูอะไร เพื่อที่แพทย์จะได้ทำการรักษาได้ตรงกับพิษของงู

๔. รีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด



ขอบคุณ