

ความหมายและความสำคัญ ของการปฐมพยาบาล



ความหมายของการปฐมพยาบาล

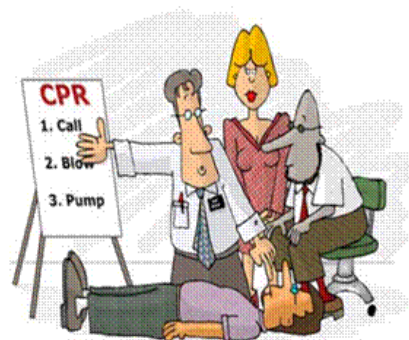
การปฐมพยาบาล คือ การช่วยเหลือเบื้องต้นโดยรีบด่วนแก่ผู้ได้รับบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยอย่างกะทันหัน เพื่อช่วยบรรเทาความเจ็บปวด และทำให้ได้รับอันตรายน้อยที่สุด ก่อนที่จะนำส่งโรงพยาบาล ให้แพทย์รักษาต่อไป สำหรับผู้ให้การช่วยเหลือ จะต้องมีความรู้ในการปฐมพยาบาลช่วยเหลืออย่างรวดเร็วและถูกวิธี



ความสำคัญของการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล มีความสำคัญดังนี้

1. การปฐมพยาบาล เป็นการช่วยรักษาชีวิตของผู้บาดเจ็บและผู้ป่วย เช่น การช่วยหายใจในรายที่หมดสติ หยุดหายใจ **การช่วยกระตุ้นหัวใจในกรณีที่หัวใจหยุดเต้น**  การห้ามเลือด ในกรณีที่มึบาดเจ็บแผลและเสียเลือด เป็นต้น ในกรณีปฐมพยาบาลการหยุดหายใจ ถ้าผู้ปฐมพยาบาลมีความรู้และมีทักษะที่ถูกต้อง ในการปฐมพยาบาลจะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยรอดชีวิตต่อไปได้
2. การปฐมพยาบาลช่วยป้องกันไม่ให้ผู้บาดเจ็บและผู้ป่วยมีสภาพหนักไปกว่าเดิม ช่วยป้องกันอันตราย จากการเจ็บป่วย เช่น การปิดแผลเพื่อป้องกันเชื้อโรค
3. การปฐมพยาบาล เป็นการทำให้บรรเทาความเจ็บปวดทรมาน เช่น การเข้าเฝือกชั่วคราวในรายที่กระดูกหัก เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวน้อยที่สุด



หลักทั่วไปในการปฐมพยาบาล

1. ในสถานที่ ที่มีผู้ได้รับอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วย ให้ผู้ปฐมพยาบาลสังเกตสถานการณ์และ สิ่งแวดล้อม ไม่ควรให้คนมุงดูแน่น และ ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ/ผู้ป่วยทันทีโดยไม่จำเป็น ยกเว้นกรณีฉุกเฉิน เช่น ไฟไหม้ รัถชนกลางถนน หรือ ดึกดล่่ม จำเป็นต้องเคลื่อนย้ายออกจากที่เกิดเหตุ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายมากขึ้นได้

2. ประเมินสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ที่เกิดเหตุว่าปลอดภัยหรือไม่ จึงเข้าไปให้ความช่วยเหลือ เพราะบางเหตุการณ์ ผู้ช่วยเหลืออาจได้รับอันตรายได้ ถ้ารีบเข้าไปช่วยเหลือ เช่น ดึงถล่มไฟฟ้าหม้ออย่างรุนแรง เป็นต้น

3. หากประเมินแล้วว่า ไม่สามารถช่วยเหลือผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยได้ ตามลำดับ ให้ติดต่อขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตำรวจ หน่วยกู้ภัย เป็นต้น

4. จัดทำให้ผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วย นอนพักนิ่ง ๆ ในท่าที่สบาย หรือท่าที่เหมาะสมแก่การปฐมพยาบาลและ บอกให้ทราบ ว่าผู้ปฐมพยาบาลจะดำเนินการช่วยเหลืออะไรบ้าง และซักถามผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยด้วยเพื่อให้ทราบอาการ และเป็นการดูระดับสติ ความรู้สึกตัว ปฏิบัติยาได้ตอบ และควรใช้คำถามสั้นๆ

5. ประเมินสภาพผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยว่า ได้รับบาดเจ็บรุนแรง ที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาพยาบาลเร่งด่วนมากน้อยแค่ไหน โดยสังเกตอาการของผู้บาดเจ็บ ถ้ามีอาการหมดสติให้ยึดหลักดังนี้คือ ตรวจระดับความรู้สึกตัว โดยการเรียกและเขย่าตัว ดูทางเดินหายใจให้โล่ง โดยจัดทำผู้บาดเจ็บ ให้นอนเอียงศีรษะไปข้างใดข้างหนึ่งหรือนอนหงายหงายหน้าผากเชยคางขึ้น ถ้ามีเศษอาหารอยู่ในปากให้ล้วงออกให้หมด เพื่อไม่ให้ตกไปอุดกั้นทางเดินหายใจ ดูการหายใจ โดยใช้นิ้วอังจมูกหรือปาก จะสัมผัสได้ถึงลมหายใจ ถ้าไม่หายใจให้ช่วยผายปอดโดยวิธีเป่าปาก ดูการไหลเวียนเลือด โดยการคลำชีพจร เพื่อคัดอัตราการเต้นของหัวใจ จับชีพจรบริเวณข้อมือด้านหัวแม่มือหรือบริเวณคอ ถ้าคลำชีพจรไม่ได้ต้องทำการนวดหัวใจ ซึ่ง ควรทำโดยผู้ได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีเท่านั้น



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

สถานการณ์ที่ต้องให้การปฐมพยาบาล

1. หมดสติ เป็นการที่ร่างกายไม่ตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น
2. เลือดออก การบาดเจ็บมักมีแผลเลือดออก ซึ่งเลือดจะออกมาภายนอกหรือตกอยู่ภายในก็ได้ เลือดออกอาจเป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตได้ การปฐมพยาบาลโดยการห้ามเลือดจึงต้องให้การช่วยเหลืออย่างรวดเร็ว
3. กระดูกหัก ต้องปฐมพยาบาลโดยการเข้าเฝือกชั่วคราว เพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดและลดอันตรายแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้



วิธีการปฐมพยาบาล



🐞 วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

วิธีการปฐมพยาบาลที่สำคัญและใช้ในการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บและผู้ป่วย เช่น การปฐมพยาบาลผู้ป่วยเป็นลม บาดแผล บาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก กระดูกหัก ข้อเคลื่อน โดยมีวิธีการปฐมพยาบาลดังนี้

💖 วิธีการปฐมพยาบาลคนเป็นลม

การเป็นลม (Fainting) เป็นอาการเนื่องจาก เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอชั่วคราว ทำให้ผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยไม่รู้สึกรู้สไปชั่วขณะหนึ่ง



🐞 สาเหตุของการเป็นลม

1. ร่างกายอ่อนเพลีย เช่น อดนอน เหนื่อย อดอาหารทำงานมาก
2. ขาดอากาศบริสุทธิ์ เช่น ผู้คนหนาแน่น อยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทไม่เพียงพอ หรืออากาศร้อนจัด
3. เกิดจากอารมณ์ เช่น ตื่นเต้น ตกใจ กลัว มากเกินไป หรือมีความเครียดรุนแรง
4. มีบาดแผลเสียเลือดมาก หรือมีการกระแทกที่สมอง

🐞 อาการ

1. มีอาการเวียนศีรษะ มือเย็น เหงื่อออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า ตาพร่า หน้ามืด ใจสั่น มือเท้าไม่มีแรง รู้สึกวูบลงไป
2. อาการที่สังเกตเห็นได้ เช่น หน้าซีด ปากซีด ตัวเย็น เหงื่อออกตามหน้ามาก ชีพจรเบาเร็ว หายใจตื้น บางคนหายใจ

หอบ



การปฐมพยาบาลคนเป็นลม

กรณีที่มีการหายใจปกติ ให้ทำการปฐมพยาบาลดังนี้

1. ห้ามคนมุงดู พาเข้าที่ร่มให้อยู่ในอากาศถ่ายเทได้สะดวก
2. ให้นอนราบไม่หนุนหมอนหรือนอนศีรษะต่ำ ยกเท้าสูง
3. คลายเสื้อผ้าให้หลวม ให้ดมแอมโมเนียหอม
4. ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้าผาก มือ และเท้า

กรณีที่มีการหายใจผิดปกติ

1. ให้นอนหงายบนพื้นราบหรือศีรษะต่ำ ยกปลายเท้าสูง
2. คลายเสื้อผ้าออกให้หลวม
3. ให้ผู้ป่วยนอนตะแคง หน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง ล้วงเอาสิ่งแปลกปลอมในปากออกให้หมด
4. ถ้าหยุดหายใจ ให้รีบบอกผู้ใหญ่ให้ช่วยการหายใจทันที รีบนำส่ง โรงพยาบาล หรือ โทรศัพท์เรียกรถพยาบาล
ศูนย์เรนทร โทรศัพท์ 1669

การปฐมพยาบาลเมื่อมีแมลงและสัตว์มีพิษ



วิธีการปฐมพยาบาลบาดแผล

บาดแผล หมายถึง การถูกทำลายของผิวหนัง หรือเนื้อเยื่อที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง ด้วยสาเหตุใดก็ตาม อาจจะเป็นแรงจากภายนอกหรืออื่นๆ บาดแผลแบ่งออกเป็น 2 ชนิด

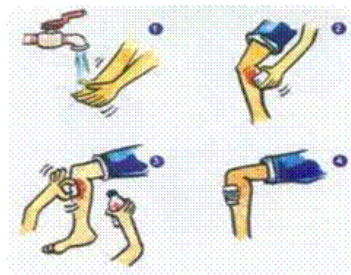
1. **แผลปิด** เป็นแผลที่ไม่มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อ แต่มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อที่อยู่ใต้ผิวหนัง และทำให้มีเลือดคั่งอยู่ภายใต้ผิวหนัง บวม แดง เจ็บปวด เกิดจากการถูกของไม่มีคมกระแทก เช่น แผลฟกช้ำ เป็นต้น ให้ประคบเย็นในช่วง 24 ชั่วโมง เพื่อให้หลอดเลือดบริเวณนั้นหดตัว จะได้ไม่มีเลือดออกมาอีก แล้วพันผ้าให้แน่นพอสมควร ห้ามนวดเพราะจะทำให้หลอดเลือดฉีกขาด เลือดออกมากขึ้น หลัง 24 ชั่วโมง ให้ประคบร้อนเพื่อให้หลอดเลือดขยายตัว นำเลือดมาเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น จะช่วยดูดซึมเอาเลือดที่ออกกลับเข้าไป ทำให้แผลหายเร็วขึ้น

2. **แผลเปิด** เป็นแผลที่ผิวหนังฉีกขาดมีเลือดออก เช่น แผลถลอก แผลเกิดจากการถูกของมีคม แผลฉีกขาด แผลถูกแทง แผลถูกยิง



🐻 การปฐมพยาบาล

แผลถลอก ให้ล้างด้วยน้ำสะอาด เช็ดแผลให้แห้ง ใส่ยาฆ่าเชื้อ ทำแผล โดยการล้างแผลด้วยน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว หรือน้ำอุ่น แล้วเช็ดรอบแผลด้วยแอลกอฮอล์ 70% โดยใช้สำลีชุบบิดหมาดเช็ดวนออกจากแผล และปิดแผลทิ้งไว้ ระวังอย่าให้ถูกน้ำหรือสิ่งสกปรกจนกว่าแผลจะหาย



แผลถลอก ให้ปิดแผลด้วยผ้าสะอาด และ กดแผลให้แน่น เพื่อ **ห้ามเลือด** 🧭 จากนั้นนำส่งโรงพยาบาลเพื่อทำการเย็บแผล ให้ยาปฏิชีวนะและฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก

แผลถูกแทง ให้ปิดแผลด้วยผ้าสะอาด แล้วรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ หมายเลข 191 โทรศัพทศูนย์เรนทร หมายเลข 1669

แผลถูกของแหลมทิ่มตำ เช่น ตะปู เศษหิน สิ่งเหล่านี้สกปรก เมื่อถูกของแหลมทิ่มตำผ่านผิวหนัง ให้ดึงออกปิดปากแผลด้วยผ้าสะอาด และนำส่งโรงพยาบาล แต่ถ้าของแหลมทิ่มตำหักคา ไม่สามารถดึงออกได้ ไม่ต้องพยายามดึงออก ให้ปิดปากแผลและนำส่งโรงพยาบาลทันที

แผลถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวก หรือ วัตถุระเบิด ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งปิดปากแผล ช่วยลดอาการปวด อย่าเจาะหนังที่พองให้แตก เพราะจะยิ่งปวดแสบปวดร้อน และทำให้ติดเชื้อง่ายขึ้น ความรุนแรงขึ้นอยู่กับความลึกของชั้นผิวหนังขนาดและตำแหน่งของอวัยวะที่บาดเจ็บ

🐻 บาดแผลถูกแมลงต่อย

อาการไม่รุนแรง จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับจำนวนแมลงที่ต่อย และจำนวนครั้งที่ถูกต่อยบริเวณที่ถูกต่อย ภูมิแพ้คนที่แพ้จะมีอาการรุนแรงเมื่อถูกต่อย จะมีอาการปวดบวม ถ้าถูกต่อยมากและแพ้ อาจมีอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก





- 

“การปฐมพยาบาลเบื้องต้น”



ตอนที่ 1

ตอนที่ 2



วิธีโอเรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



<http://www.youtube.com/watch?v=E4OSia1dCb4>

