

บทที่ 9 การปฐมพยาบาล

ในบทนี้ มีวัตถุประสงค์ให้นักศึกษาเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ

- (1) ความหมาย ความสำคัญของการปฐมพยาบาล
- (2) การปฐมพยาบาลสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย
- (3) การปฐมพยาบาลบาดเจ็บที่ศีรษะ
- (4) การปฐมพยาบาลบาดเจ็บบริเวณข้อต่อ
- (5) ภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์
- (6) ยาตำราหลวง

1. ความหมาย ความสำคัญของการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การช่วยเหลือให้การพยาบาล ให้การพยาบาลเบื้องต้นแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บในกรณีฉุกเฉิน หรือเมื่อเกิดการเจ็บป่วยโดยกะทันหัน ก่อนที่จะส่งต่อไปยังแพทย์โดยใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ ในการพยาบาล เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น

เมื่อเกิดอุบัติเหตุ อันตรายที่จะเกิดกับอวัยวะของร่างกายผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุ จะมีได้ 2 ทางคือ ทางแรก เกิดจากอุบัติเหตุโดยตรง เป็นผลให้มีอันตรายต่ออวัยวะที่โดนกระทบกระทั่ง ทางที่ 2 คือ จากการดูแลรักษาที่ไม่ถูกต้อง ตั้งแต่แรก เป็นผลให้มีอันตรายต่ออวัยวะนั้น หรืออวัยวะอื่นที่ใกล้เคียง เช่น ผู้ป่วยที่ประสบอุบัติเหตุ ทำให้กระดูกสันหลังหัก ถ้าได้รับการแบกหามส่งโรงพยาบาลในลักษณะที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกต้อง กระดูกที่หักก็อาจเลื่อนไปกดหรือทำให้ไขสันหลังบาดเจ็บ ผู้ป่วยอาจกลายเป็นคนอัมพาตตามมา ผู้ป่วยบาดเจ็บในบริเวณช่องปาก เช่น กราม หรือกระดูกหน้า แดกหักมักมีเลือดออกมา การบาดเจ็บนี้ไม่ทำให้ผู้ป่วยถึงแก่กรรม หากไม่ได้รับการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง แต่อาจถึงแก่กรรมทันทีจากเลือดและลื่นจุกทางเดิน

หายใจ เนื่องจากกรามหัก เป็นต้น การปฐมพยาบาลผู้ได้รับอุบัติเหตุจึงมีความสำคัญแก่ชีวิตและอนาคตของผู้ป่วยยิ่งกว่าการรักษาพยาบาลจากแพทย์โดยตรง

เมื่อผู้ป่วยประสบเหตุการณ์หรืออุบัติเหตุให้นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล การอยู่พบแพทย์ เพื่อเล่าเหตุการณ์ทั้งหมดตลอดจนการเปลี่ยนแปลงในอาการของผู้ป่วย เพื่อแพทย์ที่ดูแลรักษาต่อจะได้ดำเนินการบำบัดช่วยผู้ป่วยได้ รวดเร็ว และเหมาะสมขึ้น เพราะลักษณะการเกิดอุบัติเหตุ จะช่วยแพทย์ในการวินิจฉัยภัยอันตรายต่ออวัยวะหลายแห่งได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้หากได้นำผู้ป่วยไปสถานพยาบาลใดมาก่อนหรือขอย้ายจากโรงพยาบาลอื่น ๆ ควรขอบันทึกสั้น ๆ จากแพทย์ในที่ตั้งกล่าว เกี่ยวกับลักษณะอาการที่ตรวจพบและการรักษาที่ได้ให้ไปแล้ว

2. การปฐมพยาบาลสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย

สิ่งแปลกปลอม หมายถึง วัตถุอะไรก็ได้ที่เป็นแท่งเศษวัตถุ ฝุ่นละออง หรือถ้าเป็นอุบัติเหตุในเด็กก็มักจะเป็นพวกเมล็ดผลไม้ ลูกแก้ว หรือของเล่นต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เมื่อเข้าไปในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายก็มักจะทำให้เกิดอันตราย ซึ่งจะต้องให้การช่วยเหลือเพื่อนำสิ่งเหล่านี้ออกมาร่างกายอย่างรีบด่วน สิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกายที่พบบ่อยคือ

วัตถุแปลกปลอมเข้าตา

ผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุ เนื่องจากสิ่งแปลกปลอมเข้าตา มักเกิดจาก กรวดทราย เข้าตา เนื่องจาก การเล่นขว้างปากันหรือการทำงาน นอกจากนี้อาจจะเกิดจาก เศษผง ปลิวเข้าตาส่วนใหญ่จะเข้าไปอยู่บริเวณ ใต้หนังตาบนหรือบริเวณเยื่อตา จะมีการระคายเคืองตา น้ำตาไหล ตาแดงและเจ็บ

การช่วยเหลือ

1. ลืมตาในน้ำสะอาดแล้วกลอกตาไปมา หรือล้างตาด้วยน้ำยาล้างตาที่แพทย์แนะนำ หรือน้ำสะอาดตามที่หาได้

2. ค้างคาวบนลงปิดหน้าต่างล่าง ถ้ามองเห็นให้ใช้สำลีเช็ดออก
3. ถ้าตาตำเป็นแผลให้รีบพาไปพบแพทย์ โดยเร็ว

กรดหรือด่างเข้าตา

สาเหตุมักเกิดจากการเล่นหรือใช้ของไม่ถูกวิธี หรือจากการทดลองในห้องวิทยาศาสตร์ เมื่อสารที่เป็นกรดหรือด่างเข้าตา จะเจ็บปวดมาก ตาบวม มองไม่เห็นถ้าเป็นด่างจะซึมลึกได้มากกว่ากรด และทำลายอวัยวะภายในตาได้มาก

การช่วยเหลือ

1. ล้างตาทันทีด้วยน้ำที่หาได้ใกล้ตัวที่สุด เช่น น้ำก๊อก น้ำฝน น้ำคลอง บ่อ ระยะเวลาอย่างน้อย 20 นาที ปิดหน้าต่างบนและล่าง ถ้าผู้ป่วยมาถึงสถานพยาบาลแล้วล้างตาด้วยน้ำเกลือปกติ
2. ป้ายตาด้วย ยาป้ายตาปฏิชีวนะ
3. ห้ามปิดตา เพราะตาที่ถูกกรดหรือด่างกัดเป็นแผลทำให้หนังตาติดกัน แนะนำให้กรอกตาบ่อย ๆ
4. นำส่งสถานพยาบาลเพื่อพบจักษุแพทย์

สิ่งแปลกปลอมเข้าจมูก

พบได้ในเด็กวัยเรียน โดยเฉพาะเด็กวัยอนุบาลชั้นประถมศึกษา เด็กปัญญาอ่อน ส่วนใหญ่เกิดจากการเอาวัตถุแปลกปลอมต่าง ๆ ใส่เข้าไปในจมูกด้วยตนเอง วัตถุแปลกปลอมที่พบบ่อย ๆ ได้แก่ ขางลบ กระดุม เปลือกผลไม้ ข้าวเปลือก ก้อนกรวด หิน เป็นต้น

อาการ

ผู้ป่วยจะคัดจมูก มีน้ำมูกใส แต่ต่อไปจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง มักเป็นข้างเดียว มีกลิ่นเหม็น บางครั้งก็มีโลหิตออก ถ้าหากวัตถุดังกล่าวถูกน้ำได้ เช่น เมล็ดพืช วัตถุนั้นจะพองขึ้น ทำให้มองเห็นจมูกบวมข้างเดียว

การช่วยเหลือ

1. ชักประวัติถึงสาเหตุและอาการ
2. พยายามดึงออกมาเอง โดยบีคจมูกอีกข้างหนึ่ง
3. ถ้าไม่ออกควรส่งแพทย์ เพื่อแพทย์จะได้เอาออก

ข้อควรระวัง

- อย่าให้เด็กตกใจ เพราะถ้าเด็กตกใจจะร้องให้เกิดอาการสำลักวัตถุแปลกปลอมอาจจะตกลงไปในหลอดลม ลงสู่ปอด ทำให้เกิดอันตรายแก่ชีวิตได้
- อย่าพยายามเขี่ย หรือคีบออกเอง เพราะวัตถุแปลกปลอมที่เข้าจมูก จะถูกเคลือบโดยน้ำมูกเวลาเขี่ย หรือคีบจะทำให้วัตถุแปลกปลอมลื่นและเลื่อนลึกเข้าไปทุกที ชากแก่การเอาออกภายหลัง

สิ่งแปลกปลอมติดคอ

สิ่งแปลกปลอมที่พบบ่อย คือ ก้างปลา กระดูกไก่ เหยี่ยวสดางค์ หรือฟันปลอม

การช่วยเหลือ

1. ให้ผู้บาดเจ็บอ้าปากกว้าง ถ้าเห็นสิ่งแปลกปลอมชัดเจน ให้ใช้คีมชันไต่ตะ พับคีมนุ่ม ๆ กดลื่นผู้บาดเจ็บเอาไว้ แล้วใช้ปากคีบ คีมสิ่งแปลกปลอมออกมา
2. ถ้าเป็นก้างปลาเล็ก ๆ ให้กลืนข้าวเป็นก้อน ๆ หรือขนมปังนุ่ม ๆ ก้างจะหลุดออกไปได้
3. ถ้าก้างปลาใหญ่ หรือสิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ และอยู่ลึกให้รีบนำผู้บาดเจ็บส่งแพทย์ เพื่อใช้เครื่องมือคีบออก
4. กรณีสิ่งแปลกปลอมที่เข้าไปในลำคอ อุดหลอดลม เกิดการสำลักและมีผลทำให้ทางเดินหายใจอุดตัน ต้องทำการช่วยเหลืออย่างรีบด่วน เพื่อแก้ไขให้ทางเดินหายใจสะดวก

สิ่งแปลกปลอมตกลงไปในกระเพาะอาหาร

สิ่งของที่พบก็ คือ เงินเหรียญ แหวน เข็มกลัด เข็มหมุด เข็มเย็บผ้า ตะปู อันตรายก็คือ ถ้าเป็นของมีคม จะทำให้ทางเดินอาหารมีบาดแผล ถ้าของไม่มีคมก็ อาจจะเป็นสาเหตุทำให้ทางเดินอาหารอุดตันได้

การช่วยเหลือ

1. ห้ามให้ยาถ่ายเป็นอันขาด
2. ให้รับประทานขนมปัง หรือขนมฝรั่งลงไปจำนวนมาก ๆ จะช่วยเป็นตัวหุ้มไม่ให้ของแหลมทะลุลำไส้
3. ส่งโรงพยาบาล เพื่อจะได้เอ็กซเรย์ว่าวัตถุที่ตกลงไปอยู่ส่วนใด จะได้รับการรักษาโดยการผ่าตัดเอาสิ่งแปลกปลอมออกจากร่างกาย

3. การปฐมพยาบาลบาดเจ็บที่ศีรษะ

บริเวณศีรษะประกอบด้วย หนังศีรษะ กะโหลกศีรษะและสมอง สำหรับหนังศีรษะ มีลักษณะพิเศษอยู่ 2 ประการ คือ

1. มีเลือดมาเลี้ยงมากกว่าผิวหนังส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย บาดแผลที่ศีรษะ จึงมีเลือดออกมาก
2. ในหนังศีรษะซึ่งรัดตึงอยู่บนกะโหลกนั้น มีกล้ามเนื้ออยู่ ดังนั้นถ้าเกิดบาดแผลที่ลึกถึงชั้นกล้ามเนื้อ ก็จะดึงแผลแยกห่างออกจากกัน ทำให้แผลอักเสบ และที่สำคัญที่สุดคือมักจะมีสิ่งสกปรกต่าง ๆ โดยเฉพาะผม ซึ่งมีเชื้อโรคอยู่มาก ๆ เข้าไปในแผล จำเป็นต้องโกนผมและล้างแผลให้สะอาด แล้วจึงจะเย็บแผลได้

อันตรายที่เกิดกับศีรษะ มีได้ตั้งแต่เบาที่สุด คือมีบาดแผลเลือดออก กะโหลกศีรษะแตกฐานของกะโหลกแตก เส้นเลือดในสมองแตก เนื้อสมองฉีกขาด อันตรายที่เกิดตั้งแต่กะโหลกศีรษะออกมาภายนอก มักจะไม่โชร้ายแรงนัก แต่ถ้าเกิดขึ้นในกะโหลกศีรษะเข้าไปข้างในจะมีความรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นจึงต้องได้รับการ

ปฐมพยาบาลและการดูแลรักษาเป็นอย่างดี มิฉะนั้นคนไข้จะถึงแก่ความตายได้ง่าย หรืออาจพิการไปตลอดชีวิต

ชนิดของการบาดเจ็บ : ลักษณะการบาดเจ็บที่หนังศีรษะ ไม่มีอันตราย แบ่งออกเป็น

ก. หนังศีรษะช้ำบวม

1. หัวโน เป็นการบวมบนหนังศีรษะมักหายได้เองภายในเวลาไม่กี่วัน ในระยะแรกควรใช้ของเย็นประคบ จะทำให้บวมน้อยลง แต่ถ้าบวมเต็มที่แล้ว การใช้ของเย็นจะไม่ช่วย ควรให้ความร้อนเพราะจะช่วยให้ออกไปเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น ช่วยให้น้ำที่ออกมาบวมถูกดูดซึมหายไปได้เร็วขึ้น

2. บวมบนหนังศีรษะ ก่อนเลือดชนิดนี้จะอยู่หลายวัน และในระยะหลังอาจมีมเลวดตรงกลาง ถ้าก้อนไม่ใหญ่นักก็ควรทิ้งไว้เฉย ๆ ให้หายไปเอง อาจใช้ความร้อนประคบให้หายเร็วขึ้น ถ้าก้อนใหญ่ ๆ ก็อาจต้องหาแพทย์และจำเป็นต้องเจาะเอาออก อาจเกิดมีการอักเสบเป็นหนองทำให้หายช้า

ข. บาดแผลที่หนังศีรษะ รักษาเหมือนบาดแผลทั่วไป

1. กะโหลกศีรษะแตก กะโหลกศีรษะมีลักษณะพิเศษ คือกระดูกที่กลมเหมือนบาตรหรือลูกมะพร้าว เมื่อมีแรงมากระทบก็จะเกิดบาดเจ็บได้หลายแบบ คือ มีบาดแผลแตกด้วย จะทำให้มีการติดเชื้อเข้าไปถึงสมองได้ง่าย กะโหลกแตกซึมเข้าไปในเนื้อสมอง หรือกดเนื้อสมอง เพราะอาจมีอากาศรุนแรงทางสมองได้มากขึ้น เช่น ซึบแทงเส้นเลือดขาด เลือดออกมาภายในกะโหลกศีรษะ ซึบเนื้อสมองฉีกขาด ชุกกดสมองอยู่นาน ๆ เกิดผลเป็นในสมองต่อไปทำให้เกิดโรคลมชักได้ ถ้าฐานกะโหลกแตก คนไข้จะมีเลือดหรือน้ำไหลออกมาทางหูหรือจมูก

ค. บาดเจ็บที่สมอง มีความรุนแรงได้หลายระดับตั้งแต่เล็กน้อยไปหามาก คือ

1. สมอง ได้รับความกระทบกระเทือน (Cerebral Concussion) รุนแรง น้อยที่สุดคนไข้หมดสติไปชั่วคราว แล้วฟื้นกลับเป็นปกติได้ดั้งเดิม เหมือนนักมวยถูกน็อก หลังจากกระทบกระเทือนแล้ว อาจมีอาการมึนงง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน

หลงลืมได้บ้าง แต่จะค่อย ๆ ดีขึ้น จำเป็นต้องได้รับการพักผ่อนทั่วร่างกายและ จิตใจ มิฉะนั้นอาจมีอาการปวดศีรษะเป็นเวลานานได้

2. เส้นเลือดภายในกะโหลกศีรษะฉีกขาด (Intracranial hemorrhage) เลือดออกมากคเนื้อสมอง จะมีอาการปวดศีรษะ และอาเจียนอย่างรุนแรงภายใน 24 ชั่วโมง คนไข้จะหมดแรงและอาจถึงแก่ความตาย ได้ต้องนำส่งโรงพยาบาลเพื่อทำการผ่าตัดสมอง

3. เนื้อสมองฉีกขาด และเส้นเลือดในสมองแตก (Cerebral hemorrhage) ถ้าเนื้อสมองฉีกขาดมากคนไข้ก็จะถึงแก่ความตาย แต่ถ้าฉีกขาดไม่มากนักอาจรอดชีวิตได้ เส้นเลือดในเนื้อสมองแตกอาจหยุดเองได้ ถ้าไม่หยุดออกมาก ๆ จะกดเนื้อสมองมาก ทำให้ถึงแก่ความตายได้ คนไข้ประเภทนี้ต้องได้รับการรักษาโดยการผ่าตัด ในรายที่เป็นรุนแรงมากก็ไม่สามารถให้การรักษาได้

อาการ

ถ้าพบคนไข้ที่คิดว่ามีบาดเจ็บที่สมอง ให้ตรวจดูสิ่งต่อไปนี้

1. สติของคนไข้ ถ้าครึ่งหลับครึ่งตื่น แสดงว่าหมดสติยังไม่สมบูรณ์
2. ถ้าไม่รู้สีกตัว เป็นการหมดสติอย่างสมบูรณ์ แสดงว่าคนไข้หนักมาก
3. ถ้าคนไข้หมดสติไปชั่วขณะแล้วกลับฟื้นขึ้นมาสักระยะแล้วหมดสติไปอีก แสดงว่า มีเลือดจากเส้นเลือดคั่งอยู่ในสมอง และยังไม่ออกอยู่ตลอด
6. ม่านตา เปิดเปลือกตาม่านตาคอนไซ้ เห็นว่ายังไม่ขยายเท่ากันดีทั้งสองข้างเอาไฟฉายส่องดู
7. ถ้าม่านตาหรีเล็กลงได้ ถึงแม้ว่าจะหมดสติก็แสดงว่าคนไข้ยังไม่มีอาการหนัก
8. ถ้าม่านตาข้างหนึ่งขยายใหญ่ ส่งไปฉายดูก็ไม่หรีเล็กลง แสดงว่ามีบาดเจ็บหรือมีเส้นเลือดแตก ทำให้มีก้อนเลือดกดบนสมองข้างนั้น
9. ถ้าม่านตาทั้งสองข้างขยายใหญ่และไม่ได้ตอบสนองไฟฉาย แสดงว่าคนไข้นั้นหนักมากแล้วไม่มีทางที่จะแก้ไขให้ฟื้นขึ้นมาได้

10. การเกิดอัมพาตของแขนขาและหน้า ถ้าเห็นว่ามีอัมพาตที่ส่วนใดส่วนหนึ่งดังกล่าวแล้วแสดงว่าจะต้องมีอะไรเกิดขึ้นที่สมองแน่ ๆ ถ้าเห็นคนไข้ปากเบี้ยวไปข้างหนึ่ง แสดงว่ามีอัมพาตของกล้ามเนื้อข้างตรงกันข้ามกับข้างที่บาดเจ็บ

11. อาการ เกร็งของแขนและขา ต้องรีบช่วยเหลืออย่างรีบด่วน เพราะแสดงว่าอาการหนักมาก

12. การหายใจช้า ๆ เร็วขึ้น ๆ เร็ว ๆ ช้า ๆ หยุดเป็นระยะ เพราะศูนย์ควบคุมการหายใจในสมองถูกกด

13. อาการอื่น ๆ เช่นอาการช็อค

การปฐมพยาบาล

1. ดูอาการคนไข้ แล้วช่วยเหลือคนไข้ตามอาการหนักเบา
2. ทำทางเดินหายใจให้ปลอดโปร่ง เพื่อป้องกันการช็อคจากการเสียดเลือด
3. เคลื่อนย้ายคนไข้ด้วยความระมัดระวังเพื่อให้เกิดความปลอดภัยที่สุด ผลแทรกซ้อนของการบาดเจ็บที่ศีรษะ

การติดเชื้อทางระบบประสาท เช่น โรคลมชัก เกิดจากแผลเป็นในผิวสมองหรือเศษกระดูกไปกดเนื้อสมอง ทำให้เกิดบุคลิกภาพแปรปรวน แขนขาเป็นอัมพาต หูหนวก จมูกไม่ได้กลิ่น ตามองไม่เห็น หน้าเบี้ยว หูดไม่ชัดเจนน้ำไขสันหลังออกมาทางรูจมูกและรูหูเดินเปะปะ และมีอาการสั่นของแขนขาหรือศีรษะ ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ ตกใจง่าย ความจำเสื่อม มีความรู้สึกที่ไม่สามารถทำงานได้

4. การปฐมพยาบาลบาดเจ็บบริเวณข้อต่อ

ข้อต่อประกอบด้วยปลายกระดูกตั้งแต่ 2 ชิ้นขึ้นไปต่อกัน โดยที่มีกระดูกอ่อนหุ้มที่ปลายกระดูก และปกคลุมโดยรอบด้วยเยื่อข้อ ซึ่งทำหน้าที่สร้างน้ำหล่อลื่น และยังมีส่วนควบคุมข้อให้แข็งแรงและมั่นคงภายนอกข้อต่อที่สำคัญ คือ เอ็นข้อข้อ

(ligament) มีเอ็นยึดข้อบางอันเข้าไปอยู่ในข้อเลยก็มี หรือบางทีจะมีหมอนกระดูกอ่อนรองข้อ เช่น ข้อเข่า เป็นต้น

การบาดเจ็บที่ข้อต่อมีดังนี้

1. ข้อเคล็ด ข้อแพลง (sprain)

เกิดจากการฉีกขาดของเอ็นที่ยึดข้อ การฉีกขาดอาจเป็นเพียงบางส่วนหรือฉีกขาดทั้งหมด ถ้ารักษาไม่ดีอาจจะทำให้เอ็นยึดหรือติดไม่แข็งแรงหรือติดไม่ดี ผลที่ตามมา คือ เจ็บข้อ ข้อหลวม หรือ เกิดข้อเสื่อมในภายหลังได้

ความรุนแรงของข้อเคล็ด ข้อแพลงแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 มีการฉีกขาดของเอ็นเล็กน้อยหรือมีการยึดของเอ็นบริเวณข้อต่อนั้น กดเจ็บบริเวณที่มีการฉีกขาดแต่จะไม่บวมหรือบวมเล็กน้อย อยู่เฉยๆ จะไม่เจ็บมีการเสียวหรือปวดที่ข้อต่อนั้นน้อยมาก และเดินไม่กะเผลก

การปฐมพยาบาล

ให้พักข้อต่อนั้นโดยยกให้สูง และประคบเย็นทันที ประมาณ 5-10 นาที โดยใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งทูละเอียดบรรจุในกระเป๋ายาง ถุงพลาสติกหรือห่อผ้า และพันผ้ายึดไว้ ประมาณไม่เกิน 3 วันจะหายเป็นปกติ

ระดับที่ 2 จะมีความรู้สึกเจ็บปวด มีการเสียวที่ข้อต่อนั้นเล็กน้อย เดินกะเผลก สำหรับข้อเข่านั้นจะทำให้ไม่สามารถเข่งปลายเท้าหรือขึ้นบนปลายนิ้วเท้า เวลาเดินจะมีการบวมเฉพาะที่ และถ้าใช้นิ้วกดตรงบริเวณนั้น จะมีอาการเจ็บปวดอย่างมาก ถ้าทำให้มีการเคลื่อนไหวหรือหมุนบิดของข้อนั้น อาการบวมจะมีในทันที เนื่องจากมีการฉีกขาดของหลอดเลือดบริเวณนั้น ทำให้มีเลือดคั่งบริเวณใต้ผิวหนัง

การปฐมพยาบาล

สิ่งที่ต้องทำทันที คือ การพักและยกข้อนั้นให้สูงไว้ จากนั้นประคบน้ำเย็น

ทันที ควรประคบหลายๆ ครั้งติดต่อกัน แต่ละครั้งนานประมาณ 5-10 นาที พัก 2-3 นาที ระหว่างพักควรเฝ้าดูอาการบวมบริเวณนั้น ถ้าอาการบวมคงที่ไม่เพิ่มขึ้นเป็นอันเสร็จวิธีประคบเย็น จากนั้นพันข้อต่อนั้นด้วยพลาสติกหลายๆ ครั้ง ที่เรียกว่าฝือกอ่อน (Gibney's strap) ให้ยึดตรงหรือล็อกข้อนั้นไว้ เพื่อให้เอ็นประสานกันและติดกันสนิท สำหรับข้อเท้าให้ยกกระดูกขึ้นและบิดออกทางด้านนอก จากนั้นพันด้วยผ้ายึด เราจะพันไว้ประมาณ 3 สัปดาห์ โดยเปลี่ยนพลาสติกที่พันทุก 1 สัปดาห์เพราะมันจะยึดและทำให้หลวมได้ เมื่อครบ 3 สัปดาห์เอาฝือกอ่อนนี้ออกแล้ว ค่อยๆ ฝึกบริหารข้อต่อนั้น โดยเคลื่อนไหวต่อต้านแรงที่ต่อต้านการเคลื่อนไหวเพื่อให้อึดกล้ามเนื้อรอบข้อต่อนั้นแข็งแรง เมื่อข้อต่อมีความแข็งแรงมั่นคงหายเป็นปกติ สามารถเล่นกีฬาได้อย่างมั่นใจ แต่ถ้าไม่บริหารหลังเอาฝือกอ่อนออกแล้วไปเล่นกีฬาจะทำให้ข้อต่อนั้นไม่แข็งแรง เกิดมีการพลิกหรือบาดเจ็บได้ง่าย ทำให้เกิดข้อเคล็ดหรือข้อแพลงได้ซ้ำอีกอยู่บ่อยๆ

ระดับที่ 3 มักจะมีการฉีกขาดของเยื่อหุ้มข้อร่วมด้วยเสมอ ทำให้มีเลือดคั่งในข้อหรือซึมอยู่ใต้ผิวหนังจะเห็นข้อเท้าหรือข้อเข่านั้นบวมทั้งข้อ มักจะเกิดจากการพลิกอย่างรุนแรง หรือในรายที่ได้รับบาดเจ็บซ้ำเติมภายหลังที่ข้อแพลงระดับ 2 นั้น ไม่ได้ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องเพียงพอหรือรีบใช้งานเร็วเกินไป อาการที่เกิดขึ้นจะเจ็บปวดมาก บวมมาก เมื่อเราตรวจจับข้อเท้าหรือข้อเข่าแยกหรือบิดออกจากกัน จะเห็นว่ามีช่องว่างอ้าออกจากกันและไม่มั่นคง อาการบวมนั้นจะเกิดขึ้นทันทีทันใดเนื่องจากเยื่อข้อต่อฉีกขาดทำให้เลือดคั่งอยู่ในข้อต่อนั้น จะเห็นข้อบวมชัดเจน บางรายเห็นเป็นกระเปาะ คล้ายรูสึกุ่นๆ เลือดที่คั่งอาจเขามาได้ผิวหนังทำให้สีผิวเปลี่ยนแปลงไป โดยวันแรกอาจจะมีสีแดงเรื่อๆ หรือเปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจน แต่ในวันต่อมาจะมีสีเขียวคล้ำหรือม่วงคล้ำ จากนั้นค่อยๆ จางหายไปพร้อมอาการบวมในประมาณปลายสัปดาห์ที่ 3

การปฐมพยาบาล

การรักษาและป้องกันระยะแรก ปฏิบัติเหมือนระดับที่ 2 ใส่เสื้อกบุนพลาสติกอย่างน้อย 4 - 6 สัปดาห์ การใส่เสื้อนี้สามารถเสริมสั้นขางที่เฝือก เพื่อเดินลงน้ำหนักได้ในกรณีบาดเจ็บที่ข้อเท้า เมื่อครบ 4 - 6 สัปดาห์ถอดเฝือกออกจะต้องพันผ้าหรือสวมสนับข้อเท้าหรือสนับข้อเข่า เพื่อช่วยพยุงต่อไปอีกระยะหนึ่งจนกว่าจะใช้ข้อต่อ นั้นได้ตามปกติ จากนั้นเคลื่อนไหวและบริหารต่อ เพื่อให้ข้อแข็งแรงแล้วจึงกลับไปเล่นกีฬาได้ตามปกติ

การใช้ยาร่วมด้วย ยาที่ให้ได้ คือ ยาลดบวม วิตามินซี และยาต้านการอักเสบ เพื่อเสริมสร้างเนื้อเยื่อให้สร้างและติดกันเร็วขึ้น

ข้อควรระวัง

1. รักษาอย่างถูกต้อง คือ ในทันทีที่ได้รับบาดเจ็บ คือ แทนที่จะพักกลับทำการนวดเฟ้น หรือจับข้อบิดหมุนทำให้เอ็นยึดข้อที่ยึดอยู่ฉีกขาดมากขึ้น หรือเอ็นยึดข้อที่ฉีกขาดเป็นบางส่วนจะฉีกขาดโดยสมบูรณ์ เนื้อเยื่อที่ชอกช้ำจะได้รับอันตรายเพิ่มขึ้น ข้อที่ไม่บวมหรือบวมเล็กน้อยจะบวมมากขึ้นไปอีก

2. การประคบร้อนซึ่งโดยปกติควรเริ่มหลังจาก 24 - 28 ชั่วโมงผ่านไปแล้ว เพราะระยะนี้ความร้อนจะช่วยลดการอักเสบ ถ้าประคบร้อนในรายที่ได้รับบาดเจ็บมาใหม่ๆ จะทำให้หลอดเลือดขยายตัว เลือดยิ่งออกมากขึ้น ยิ่งกว่านั้นบางรายใช้ของร้อนๆ ประคบลงไปบริเวณที่บวม ก็จะทำให้ผิวหนังนั้นพอง และเกิดการอักเสบติดเชื้อหรือภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ได้

3. การพันผ้า การรัดหรือค้ำด้วยเฝือกไว้ ถ้าพันผ้าไม่ถูกวิธีหรือแน่นเกินไป เมื่อเกิดอาการบวมทำให้ผิวหนังถูกกด แน่น บางรายรัดแน่นมากไปจนเลือดไม่สามารถไปเลี้ยงส่วนปลายนิ้วเท้าได้ สุดท้ายทำให้เนื้อตาย นิ้วเท้า จนถึงต้องถูกตัดเท้าข้างนั้นไปอย่างน่าเสียดายมาก

2. ข้อเคลื่อน ข้อหลุด (dislocation)

พบได้บ่อยในกีฬาที่มีการปะทะกัน เช่น รักบี้ ฟุตบอล ฯลฯ เกิดจากการที่หัวกระดูกหลุดออกจากเบ้า อาจหลุดออกเป็นบางส่วนหรือหลุดออกโดยสมบูรณ์ จะมีการฉีกขาดของเอ็น พังผืดและเนื้อเยื่อที่หุ้มรอบข้อต่อตรงตำแหน่งที่หลุด ทำให้มีอาการปวด บวม เคลื่อนไหวไม่ได้ ดัดซัด หรือถึงแม้เคลื่อนไหวได้แต่ก็เคลื่อนไหวได้ไม่เต็มที่ รูปร่างของข้อจะเปลี่ยนไป

การปฐมพยาบาล

เมื่อมีข้อเคลื่อนหรือหลุดเกิดขึ้น อย่าพยายามดึงเข้าที่เอง เพราะอาจเกิดอันตรายถึงกระดูกหักได้ หรือบางรายอาจมีกระดูกหักชิ้นเล็ก ๆ ร่วมด้วย จึงควรเอ็กซเรย์ให้เห็นชัดเจนก่อนที่จะดึงเข้าที่ หรือบางรายอาจต้องผ่าตัดรักษา สิ่งแรกที่ต้องทำคือให้ข้อนั้นอยู่นิ่ง ๆ ในท่าที่เป็นอยู่ อาจจะใช้มืออีกข้างช่วยประคองในกรณีที่เป็นข้อไหล่หรือข้อศอก จากนั้นประคบด้วยน้ำแข็งเพื่อให้เลือดออกน้อยที่สุด แล้วรีบส่งพบแพทย์ให้จัดการรักษาโดยทันที

3. ข้อบวม (joint swelling)

เมื่อวิ่งหรือเล่นกีฬาและภายหลังการวิ่งหรือเล่นกีฬาแล้วมีข้อบวมเกิดขึ้น ที่พบได้บ่อย ๆ คือ ข้อเข่า อาจเกิดขึ้นในทันทีทันใด เช่น จากอุบัติเหตุ จะมีเลือดออกภายในข้อ หรือเกิดจากการใช้งานมากเกินไป เช่น วิ่งมากเกินไปแล้วมีน้ำสร้างภายในข้อ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบของร่างกาย เป็นผลจากเยื่อหุ้มข้อที่อักเสบเรื้อรัง หรือมีบาดเจ็บเก่าในข้อค่อนั้นอยู่แล้ว

การปฐมพยาบาล

เช่นเดียวกับ ๆ กับการปฐมพยาบาลที่ได้กล่าวแล้ว ที่สำคัญที่สุด คือ ต้องตรวจให้ทราบว่าเกิดจากสาเหตุอะไร อาจจะเป็นเอ็นฉีกขาดหรือจากเยื่อหุ้มข้ออักเสบเรื้อรัง เพื่อจะได้รักษาค้นเหตุให้หายไปได้ บางรายอาจต้องผ่าตัดรักษาบริเวณ เช่น เอ็นในข้อเข่าฉีกขาด ถ้าเกิน 5 วันไปแล้ว เย็บต่อไม่ได้เพราะมักจะเปื่อยยุ่ย ต้องเอาเอ็น

เทียบมาใส่แทน เป็นต้น ในรายที่เกิดจากการอักเสบต้องพักและบริหารกล้ามเนื้อต้นขาให้แข็งแรง (หน้าเข่า) เพื่อเลือกจะได้มาเลี้ยงมาก ดูค้ำเข่าการอักเสบที่เกิดขึ้นให้หายไป ทำให้ไม่มีอาการ

การป้องกัน

บริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรงเสมอ และแข็งแรงเป็นพิเศษในรายที่เป็นเรื้อรัง เมื่อมีข้อบวมด้วยสาเหตุใดก็แล้วแต่ ให้พบแพทย์ทันที เพื่อค้นหาสาเหตุและการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

5. ภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์

ภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ หมายถึง ภาวะที่ผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินเกิดความผิดปกติทางกายหรือทางจิตที่ต้องได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้นอย่างเร่งด่วนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ภาวะช็อก

ภาวะช็อก หมายถึง ภาวะที่เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกายไม่เพียงพอเกิดจากหลายสาเหตุ

อาการ

เหงื่อออก ตัวเย็น ซีด กระสับกระส่าย หายใจหอบลึกหรือเร็ว ชีพจรเต้นเบาเร็ว กระหายน้ำ คอมาไม่รู้สึกร้อนและอาจเสียชีวิตได้หากให้การช่วยเหลือไม่ทัน

การปฐมพยาบาล

ประเมินสภาพผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินและแก้ไขปัญหาคูกคามชีวิต ถ้ามีบาดแผล ต้องทำแผนห้ามเลือด จัดให้นอนราบตะแคงหน้าไปด้านใดด้านหนึ่ง ยกปลายเท้าสูง

คล้ายเสื้อผ้าให้หลวม ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย รับประทานอาหารเปลี่ยนแปลงและดูแลอย่างใกล้ชิด

การจัดทำนอนในผู้ป่วยหมดสติ / ช็อค

กรณีไม่ใช่อุบัติเหตุ จัดให้นอนตะแคงกึ่งคว่ำไปด้านใดด้านหนึ่ง ไม่หนุนหมอนจัดศีรษะและคอแขนเล็กน้อยหรือใช้มีรองศีรษะและคอของผู้เจ็บป่วยฉุกเฉิน จัดขาข้างล่างให้เหยียด ขาของบนงอเข่าเล็กน้อย หากนอนบนเปลหรือเตียงให้ยกปลายเตียงสูงขึ้น

กรณีผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินหมดสติจากอุบัติเหตุ ต้องระวังกระดูกสันหลังส่วนคอ จัดให้นอนหงายราบยกปลายเท้าสูง

ไฟฟ้าช็อต

อาการ

ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของกระแสไฟฟ้าและระยะเวลาที่สัมผัส ตั้งแต่ใจสั่น มีบาดแผลไหม้ หมดสติ จนกระทั่งหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้น

การปฐมพยาบาล

ต้องแน่ใจว่าตนเองปลอดภัยจากกระแสไฟฟ้า เมื่อช่วยผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินออกจากกระแสไฟฟ้าได้แล้ว ประเมินสภาพผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินเบื้องต้น จัดทำนอนให้ผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินในกรณีหมดสติ ถ้าไม่หายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ต้องทำการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน หากมีบาดแผล ดูแลเหมือนแผลไหม้ทั่วไป ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายรีบนำส่งโรงพยาบาล สังเกตอาการอย่างใกล้ชิด

จมน้ำ

อาการ

โดยทั่ว ๆ ไป เมื่อนำผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินขึ้นมาจากน้ำแล้วจะพบว่า มีฟองน้ำลายรอบปากและจมูก ชีพจรเบา ช็อค หมดสติ

การปฐมพยาบาล

ประเมินสภาพผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินเบื้องต้น ถ้าไม่หายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ต้องทำการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน จัดท่านอนให้ศีรษะต่ำ ยกปลายเท้าสูงเล็กน้อย ผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินที่มีประวัติกระโดดน้ำ หรือเล่นกระดานโต้คลื่นต้องระมัดระวังเรื่องกระดูกหัก โดยเฉพาะกระดูกสันหลังส่วนคอให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายรีบนำส่งโรงพยาบาล
หมายเหตุ ไม่ควรเสียเวลาเอาหน้าออกจากปอดหรือกระเพาะอาหาร

หอบหืด

เกิดจากหลายสาเหตุ ทั้งการติดเชื้อทางเดินหายใจ ภูมิแพ้หรือแพ้สารเคมี ยา อาหาร หรือสภาพอารมณ์

อาการ

หายใจหอบเหนื่อย มีเสียงวี๊ด อ่อนแรง อาจมีหน้าซีด ตัวเย็น ชีพจรเบา หน้าเขียว ถ้าเป็นมากหยุดหายใจได้

การปฐมพยาบาล

จัดให้นั่งศีรษะสูง ทำที่ผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินรู้สึกสบาย สังเกตการหายใจ ตรวจชีพจร หากผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินมียาพ่นติดตัวมาช่วยพ่นยาให้ตามเอกสารกำกับยา หรือตามจำนวนที่ผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินใช้ รีบนำส่งโรงพยาบาล

ชัก

ชักเป็นอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากกลุ่มเซลล์ในระบบประสาทส่วนกลาง ส่งสัญญาณประสาทผิดปกติไปชั่วคราว ทำให้หน้าที่ของสมองผิดปกติ ชั่วขณะ

อาการชัก แบ่งเป็น 4 ระยะ

ระยะที่ 1 ก่อนชักอาจพบอาการใดอาการหนึ่งเกิดขึ้น เช่น ซึมเศร้า ง่วง กินจุ ซีด ปวดศีรษะข้างเดียว

ระยะที่ 2 อาการก่อนเกิดลมชักเพียงระยะเวลาสั้นๆ ได้แก่
หมดสติก่อนแล้วชัก มือ เท้า แขนขาข้างใดข้างหนึ่งกระตุกศีรษะและตาหัน
ไปข้างใดข้างหนึ่ง เห็นแสงสว่าง มืด เวียนศีรษะ ได้ยินเสียง หรือกลิ่นแปลกๆ

ระยะที่ 3 มีลักษณะเฉพาะตัวของผู้ที่เกิดอาการชัก เช่น ชักทั้งตัวหรือ
เฉพาะที่

ระยะที่ 4 อาการหลังชัก จะงุนงง มึนศีรษะ และหลับไป
การปฐมพยาบาล

1. ห้ามคนมุงหรือรบกวนขณะชัก
2. ระวังและป้องกันศีรษะผู้เจ็บป่วยถูกเงินกระแทกกับของแข็ง หรือของ
มีคม ใช้ผ้านุ่มรองศีรษะ ป้องกันอุบัติเหตุอื่นๆ เช่น ล้ม ตกบันได จมน้ำ
3. ระวังการกัดลิ้น ใช้วัสดุที่นุ่มแต่เหนียวพันด้วยผ้า สอดเข้าไประหว่าง
ฟันบนและฟันล่าง ห้ามใช้แรงจกดหรือคฝืนผู้ที่ชักกรณีที่ถูกกัดฟันแน่นมาก โดยไม่
กัดลิ้นไม่ต้องใส่อะไรเข้าไป แต่จับหน้าตะแคงไว้เท่านั้น อย่าเอามือใส่เข้าไปในปาก
เพราะอาจถูกกัดนิ้วขาดได้
4. ขณะที่ผู้ป่วยชักไม่ควรจับ หรือยึดครึ่งผู้ป่วยและไม่ให้ยาหรือน้ำทาง
ปากโดยเด็ดขาด
5. จัดให้ออนตะแคงหน้า เพื่อป้องกันการสำลักอุจก้นทางเดินหายใจ
6. สังเกตการหายใจและชีพจร
7. คลายเสื้อผ้าให้หลวม
8. ดูแลให้ออนพัก โดยมีผู้ดูแลใกล้ชิดจนกว่าจะฟื้น
9. กรณีเด็กมีไข้ขึ้นสูงแล้วชัก ถอดเสื้อผ้าออกให้หมด เช็ดตัวด้วยน้ำ
ธรรมดาวางผ้าที่ชุบน้ำบิดหมาดๆ ไว้ตามซอกพับต่างๆ
10. หลังจากให้การปฐมพยาบาลแล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

เป็นลม

หมายถึง การหมดสติชั่วขณะ เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ
สาเหตุ

เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอารมณ์อย่างรุนแรง อากาศร้อนอบอ้าว หิวเหนื่อ
อยู่ในที่แสงแดดจัดเป็นเวลานาน เปลี่ยนท่าจากท่านอนเป็นท่านยืนอย่างรวดเร็ว จาก
โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง จากการไออย่างรุนแรง แต่ในบางรายก็ไม่ทราบ
สาเหตุ ซึ่งอาจเกิดจากอุปทาน

อาการ

1. เป็นลมธรรมดาจะมีอาการนำมาก่อน คือ รู้สึกไม่สบาย ใจสั่น มีน
ศีรษะ ตาลาย หน้ามืด หูอื้อ ต่อมาจะมีเหงื่อออกที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า หน้าซีด และชีพจร
เบาเร็ว
2. เป็นลมแดด จะมีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน กระหายน้ำ หน้า
แดง ผิวหนังแห้ง ชีพจรเต้นแรงและเร็ว รุ่มนตาขยายเท่ากันทั้งสองข้าง
3. เป็นลมร้อน มีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติ
เล็กน้อยเนื่องจากเหงื่อออกมากทำให้ตัวเย็นลง รุ่มนตาปกติ
4. เป็นลมจากอุปทาน จะหายใจเร็วนำมาก่อน เมื่อฟื้นจะมีอาการชาตาม
ปลายมือปลายเท้า มือเท้าเกร็ง บางรายอาจมีอาการคล้ายชักได้

การปฐมพยาบาล

1. จัดให้นอนในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
2. จัดท่านอนให้ศีรษะต่ำกว่าลำตัวเล็กน้อย ยกเว้นในกรณีลมแดดให้ศีรษะ
สูงกว่าลำตัว
3. คลายเสื้อผ้าให้หลวม
4. ถ้ามีเหงื่อออกมากเช็ดให้แห้ง กรณีลมแดดเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น

5. ถ้ารู้สึกตัวดีให้ดื่มเครื่องดื่มเย็น ๆ หากออกกำลังกายเสียเหงื่อมาก ผสมเกลือแกง 1/4 - 1/2 ช้อนชาต่อน้ำ 1 แก้ว หรือผสมผงเกลือแร่ให้ดื่ม ถ้ามีอาการคลื่นไส้ควรงดให้น้ำก่อน

6. ในผู้ป่วยที่หมดสติ อุณหภูมิร่างกายให้โล่ง ตรวจสอบการหายใจและชีพจรอยู่เสมอ

7. หากมีอาการผิดปกติ เช่น แน่นหน้าอก การหายใจ หรือชีพจรผิดปกติ อาเจียนมาก หมดสติเป็นเวลานาน รีบนำส่งโรงพยาบาล

ตะคริว

เกิดจากการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ในร่างกายเป็นจำนวนมาก เนื่องจากการออกกำลังกายติดต่อกันเป็นเวลานานขณะที่อากาศร้อนจัด

อาการ

- หน้าซีด ตัวเย็น เหงื่อออกมาก
- ปวดบริเวณที่เป็นตะคริว
- กระหายน้ำมาก และอาจมีอาการมึนงง คลื่นไส้ ชีพจรเต้นแรง
- ในบางรายที่เป็นมากอาจหมดสติได้

การปฐมพยาบาล

จัดให้อ่อนพักในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ค่อยๆ เหยียดกล้ามเนื้อส่วนที่เป็นตะคริวออกประคบด้วยความร้อนหรือทาครีมแก้ปวดเมื่อย ให้ดื่มน้ำเกลือแร่

สัตว์กัด

อันตรายจากงูกัด คือ พิษของงู ปัญหาที่มักพบบ่อย คือ งูกัด ในตอนกลางคืน ผู้ถูกกัดมองไม่เห็นตัวงู จึงไม่รู้ว่าเป็นงูประเภทใด

งูมี 2 ประเภท คือ งูมีพิษ งูไม่มีพิษ

วิธีการตรวจดูบาดแผลที่ถูกงูกัดว่ามีพิษหรือไม่มีพิษ

ก. ดูรอยกัด งูพิษมักจะเขียวหน้าขาว ที่เขียวจะมีร่องหรือรูในเขียวสำหรับขับน้ำพิษจากต่อมน้ำพิษซึ่งอยู่เหนือคางดังนั้นแผลงูพิษกัดจะเห็นมีรอยเขียว 2 รอย เป็นรูลึกลงไปมีเลือดออกมาก ส่วนแผลที่ถูกงูไม่มีพิษ ก็จะเป็นรอยฟิมเป็นแถว 2 แถว

ข. สถานที่ที่ถูกงูกัดพอจะสอบถามได้ตำบลนั้นมีงูชนิดใดชุกชุมและพบมาก การสอบถามพอจะคาดคะเนได้ว่าเมื่อถูกงูกัดเป็นงูประเภทใด

ค. ดูจากอาการของผู้ถูกกัด

พิษของงูมี 3 ชนิดด้วยกัน

1. พิษต่อระบบประสาท ได้แก่ พิษจากงูเห่า งูจงอาง งูสามเหลี่ยม
อาการของพิษต่อประสาท

ก. เจ็บบริเวณที่ถูกกัดมาก หรือมีอาการชาบริเวณที่ถูกกัด มีรอยเขียว 2 จุด มีเลือดออกซิบๆ มีคลื่นแดง ต่อมาจะบวม รอยเขียวซึ่งเป็นจุด 2 จุดนั้น ถ้าห่างกันมากแสดงว่างูตัวใหญ่มาก

ข. ต่อมาอีกประมาณ 30 นาที จะอ่อนเพลียไม่มีแรง สิ้นตาไม่ขึ้น ตาพร่า

ค. จะมีอาการขากรรไกรแข็ง พูดไม่ชัด แน่นหน้าอก ศูนย์ควบคุมการหายใจไม่ทำงานเป็นอัมพาตทั่วร่างกาย และหยุดหายใจภายใน 2-3 ชั่วโมง

2. พิษต่อเลือด ได้แก่ พิษจากงูแมวเซา งูกะปะ งูเขียวหางไหม้
อาการของพิษต่อเลือด

ก. บริเวณที่ถูกกัด มีรอยเขียว 2 จุด ผู้ถูกกัดจะปวดและบวมมาก

ข. มีเลือดออกตามผิวหนัง มีรอยห้อเลือดเป็นจ้ำๆ บางทีมีไอเป็นเลือด ปัสสาวะเป็นเลือดอาจมีเลือดออกทางอวัยวะต่างๆ และเลือดที่ออกเป็นจ้ำทั่วตัวนั้นจะเพิ่มมากขึ้นผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินจะมีความดันเลือดต่ำและถึงแก่ความตายด้วยการเสียเลือด

ค. ผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินอาจเกิดภาวะไตวาย เนื่องจากพิษของงูทำให้สมรรถภาพของไตเสื่อมไม่สามารถขับถ่ายของเสียผู้เจ็บป่วยฉุกเฉิน จะถึงแก่กรรมในเวลาต่อมา

3. พิษต่อกลิ้ามเนื้อ ได้แก่ พิษจากงูทะเลบางชนิด เช่น งูกออ่อน งูชายธง งูแสมรัง

อาการของพิษต่อกลิ้ามเนื้อ

ก. บริเวณที่ถูกกัด มีรอยเขียว 2 จุด ปวดบวมเล็กน้อย มีเลือดออกซิบ ๆ

ข. ต่อมา 1-2 ชั่วโมง จะปวดเมื่อยมาก หนังตาตก บางรายอ้าปากไม่ขึ้น

ค. ในรายที่อาการรุนแรงภายใน 4-5 ชั่วโมง จะมีปัสสาวะสีดำเหมือนน้ำโคคาโคล่า กล้ามเนื้อเป็นอัมพาตบางส่วน ขากรรไกรแข็ง

การปฐมพยาบาล

1. ตำรวจดูรอยกัดว่างูประเภทมีพิษกัดหรือไม่

2. ล้างบาดแผลด้วยน้ำสะอาดและสบู่ ล้างมาก ๆ ถ้ามีดุน้ำแข็งให้ใช้วางบนบาดแผลเพื่อช่วยไม่ให้พิษเข้าสู่ร่างกายเร็วขึ้น

3. อย่าให้ผู้บาดเจ็บดื่มสุรา เพราะอาจทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็ว ทำให้พิษกระจายทั่วร่างกายมากขึ้น

4. ถ้ามีเลือดออกให้ปิดแผลห้ามเลือดเหมือนการทำแผนทั่วไป และให้สังเกตระดับความรู้สึกตัว การหายใจและชีพจร

5. รีบนำส่งโรงพยาบาลใกล้ที่สุด

แมงมุม แมงป่อง ตะขาบกัด.

อาการ พิษของแมงมุมทำลายประสาท อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ คลื่นไส้ แมงป่องมีเหล็กใน คนที่ถูกต่อยจะปวดแสบปวดร้อนอย่างรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ ชีพจรเบา อาจทำให้ดับอีกเสบได้

การปฐมพยาบาล

ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด เช็ดบาดแผลด้วยแอมโมเนียหอมหรือเบตาดีน ถ้าปวดมากให้วางกระเป๋าน้ำแข็งบริเวณปากแผล เพื่อลดอาการปวดบวม ถ้ามีอาการมากรีบนำส่งโรงพยาบาล

การปฐมพยาบาล

1. รีบเอาเหล็กในออกจากแผลทันที โดยใช้กัญแจ ชนิดที่มีรูตรงปลายกดลงที่ตรงแผล เหล็กในจะโผล่ออกมาใช้คีมคีบออก
2. ใช้สำลีชุบแอมโมเนียหอมซึ่งมีฤทธิ์เป็นด่างอ่อนๆ หรือน้ำปูนใสทางบริเวณแผล
3. ใช้น้ำแข็งประคบเพื่อระงับปวด
4. ถ้าหายใจไม่ออกรีบนำส่งโรงพยาบาล

สุนัขกัด

เมื่อสุนัขกัดให้สังเกตว่าสุนัขบ้าหรือไม่ ถ้าเป็นสุนัขที่ได้รับวัคซีนป้องกันสุนัขบ้า แต่ก็ยังให้สังเกตอาการภายใน 10 วัน ถ้าเป็นสุนัขบ้าจะต้องได้รับวัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้า

การปฐมพยาบาล

ล้างแผลด้วยสบู่และล้างออกด้วยน้ำสะอาด นำผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินส่งโรงพยาบาล

6. ยาตำราหลวง

ยาเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ซึ่งสำคัญและจำเป็นแก่ชีวิตมนุษย์ เพื่อช่วยป้องกันและรักษาสุขภาพของร่างกายให้แข็งแรงปราศจากโรคภัย แต่เป็นที่ทราบกันคืออยู่แล้วว่า ยานั้นมีทั้งคุณและโทษ เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยาสำหรับการรักษาอาการเจ็บป่วย

เล็ก ๆ น้อย ๆ จึงใคร่จะแนะนำให้ผู้รู้จักกับยาตำราหลวง ซึ่งเป็นยาสามัญประจำบ้านที่ผลิตโดยองค์การเภสัชกรรม และยาชุดปฐมพยาบาลประจำโรงเรียน

ยาตำราหลวง

ยาตำราหลวง คือ ยาแผนปัจจุบัน ที่เป็นยาสามัญประจำบ้าน ที่ใช้บำบัดอาการความเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย สำหรับประจำครอบครัว ซึ่งผลิตโดยองค์การเภสัชกรรม ทั้งนี้เพื่อให้ประชาชนได้ใช้ยาที่มีสรรพคุณภาพดีราคาถูก และมีอันตรายน้อย กระทรวงสาธารณสุขจึงประกาศให้ยาตำราหลวงจำหน่ายได้ทั่วไป โดยไม่ต้องมีใบอนุญาตขายยาตามกฎหมาย

ยาตำราหลวงนั้นแยกประเภทอย่างง่าย ๆ ได้ 2 ประเภท คือ ยาใช้ภายในกับ ยาใช้ภายนอก

ก. ยาใช้ภายใน

ยาใช้ภายใน หมายถึง ยาที่สามารถใช้รับประทานเข้าไปในร่างกายโดยทางปาก แบ่งตามประโยชน์การรักษาได้ดังนี้คือ

1. ยาแก้ปวดลดไข้

- ยาเม็ดแอสไพริน (Aspirin Tablets) สรรพคุณแก้ไข้ แก้ปวดศีรษะ แก้ปวดเมื่อยปวดข้ออักเสบ และปวดฟัน

- ยาเม็ด เอ.พี.ซี. บางทีเรียกยาเม็ดสีชมพู สรรพคุณแก้ไข้ แก้ปวดศีรษะ แก้ปวดเมื่อย

2. ยาแก้ไข้ ขับเสมหะ

- ยาแก้ไอน้ำดำ สรรพคุณแก้ไข้ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ

- ยาแก้ไอน้ำเชื่อม สรรพคุณแก้ไข้ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ

3. ยาแก้โรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหารและลำไส้

- ยาธาตุน้ำแดง สรรพคุณแก้ปวดท้อง ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ ช่วยเจริญอาหาร

- เหล้าสระระแห่น สรรพคุณแก้ปวดท้อง ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ จุกเสียด
- ขาลคกรด สรรพคุณแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว เนื่องจากมีกรดมาก

ในกระเพาะอาหาร

- ยาแก้ท้องเสีย สรรพคุณแก้อาการท้องเสีย ท้องร่วง
- ทิงเจอร์ฝิ่น การระบุน สรรพคุณแก้อาการปวดท้อง ท้องร่วง

4. ยาแก้ท้องผูก

- น้ำมันละหุ่งหอม สรรพคุณระบายท้อง แก้ท้องผูก
- ดีเกลือ (Magnesium Sulfate) สรรพคุณถ่ายท้อง แก้ท้องผูก

5. ยาถ่ายพยาธิ

- ยาถ่ายพยาธิ สรรพคุณถ่ายพยาธิไส้เดือน และพยาธิเส้นด้าย

6. ยาแก้ไข้มาเลเรีย

- ยาเม็ดคกอลโรควิน สรรพคุณป้องกันและรักษาไข้มาเลเรีย
- ยาเม็ดควินินซัลเฟต สรรพคุณรักษาไข้มาเลเรีย

7. ยาแก้อาการอักเสบจากการติดเชื้อ

- ยาเม็ดซัลฟาไดออกซิน สรรพคุณรักษาการอักเสบจากเชื้อโรค เช่น เจ็บคอ

หรือเป็นฝีพุง หรือเป็นหนอง

8. ยาพวกวิตามิน

- ยาเม็ดวิตามินบีหนึ่ง สรรพคุณช่วยป้องกันและรักษาโรคเหน็บชา หรือเส้น

ประสาทอักเสบ ช่วยเจริญอาหาร

- ยาเม็ดวิตามินบีรวม สรรพคุณป้องกันและรักษาอาการขาดวิตามินบี เช่น มีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ลิ้นอักเสบ ริมฝีปากอักเสบ บำรุงร่างกายป้องกันหรือรักษาอาการของโรคขาดวิตามิน เช่น มีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ลิ้นอักเสบ ริมฝีปากอักเสบ

- ยาเม็ดวิตามินซี สรรพคุณป้องกันและรักษาอาการของโรคขาดวิตามินซี เช่น โรคเลือดปูดแตก หรือโรคเลือดออกตามไรฟัน

9. ยาบำรุงโลหิต

- ยาบำรุงโลหิต สรรพคุณรักษาโรคโลหิตจางเนื่องจากขาดธาตุเหล็ก

ข. ยาใช้ภายนอก

ยาใช้ภายนอก หมายถึง ยาที่ใช้เฉพาะภายนอกร่างกาย ไม่ใช่รับประทาน เข้าไปในร่างกาย โดยมากใช้ฉลากสีแดงและเขียนว่า "ยาใช้ภายนอก ห้ามรับประทาน" กำกับไว้ด้วยเสมอ

แบ่งตามประโยชน์การรักษาได้ดังนี้

1. ยาชุดคมแก้วิงเวียน หรือทาแก้พิษ

- เหล้าแอมโมเนียหอม (Aromatic ammonia spirit) สรรพคุณคมแก้อาการวิงเวียนหน้ามืด หรือทาคิวหนังแก้พิษแมลงกัดต่อยหรือถูกพิษมีพิษ

2. ยาชุดคมแก้หวัด

- น้ำมันยูคาลิปตัส (Eucalyptus Oil) สรรพคุณบรรเทาอาการ หวัด คัดจมูก เจ็บคอ

3. ยากวาดคอ

- ยากวาดคอ (Mandle's paint) สรรพคุณแก้อาการอักเสบ และเจ็บในลำคอ

4. ยาทาแก้ปวดบวม

- ขี้ผึ้งแก้ปวดบวม (Analgesic Balm) สรรพคุณบรรเทาอาการปวดบวมอักเสบ เมื่อขยกล้ำเนื้อ หรือถูกแมลงกัดต่อย

5. ยารักษาแผล

- ยารักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก (Burns and scalds mixture) สรรพคุณใช้ทาแผลทำความสะอาดแผลกันมิได้ให้เชื้อโรคเข้าไปในแผล

- ยาแดง (Merbromin solution) มีเมอโปรฟิน เป็นส่วนประกอบสำคัญ สรรพคุณใช้ทาแผลสด

- ยาใส่แผลสด (Thimerosal tincture) มีไธเมอโรซาลเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ สรรพคุณใช้ทาแผลถลอก แผลสดที่ผิวหนัง

- ค่างทับทิม มีสรรพคุณละลายในน้ำสุกอุ่น ๆ ใช้ล้างแผล หรือใช้เป็นยาฆ่าเชื้อโรคอื่น ๆ

ยาคำราหลวงเป็นยาที่มีข้อบ่งชี้ง่าย ๆ และมีโทษอันตรายน้อยก็ตาม แต่ควรใช้อย่างระมัดระวัง และใช้เมื่อจำเป็น เพื่อการปฐมพยาบาลเท่านั้น ถ้ามีอาการมากควรปรึกษาแพทย์

อุปกรณ์บางอย่างที่ใช้ในการปฐมพยาบาล มีดังนี้

1. สายยางรัดห้ามเลือด
2. สำลี
3. ผ้าชะแผล ผ้าพันแผลขนาดต่าง ๆ และผ้ายางพลาสติก
4. กรรไกร
5. ถ้วยล้างตา
6. หลอดหยอดตา
7. ถ้วยล้างตา หรือแก้วรินยา
8. ปากคีบปลายท่อ
9. ปรอทวัดไข้
10. กระเป๋าน้ำร้อน
11. กระเป๋าน้ำแข็ง
12. อ่างรูปไต กระโถน

ทั้งยาและอุปกรณ์ปฐมพยาบาล ควรจะมีตู้ยาสำหรับเก็บอุปกรณ์เหล่านี้ การ
จัดตู้ยาตามัญประจำบ้าน ก็มีความสำคัญอยู่ไม่น้อย เพื่อป้องกันความผิดพลาดที่อาจจะ
เกิดขึ้น

กิจกรรมท้ายบท

กิจกรรมที่ 1 จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. สารพิษที่ออกฤทธิ์โดยมีผลเลือกคือ

ก. มะเร็ง

ข. คีคีต

ค. โคเคอีน

ง. ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์

2. สารเคมีพวกกรดต่างได้แก่

ก. สารส้ม

ข. สบู่

ค. โซดาไฟ

ง. ถูกทุกข้อ

3. การรักษาพยาบาลเบื้องต้น ผู้ป่วยดื่มสารพิษ ควรทำอะไร

ก. นำส่งโรงพยาบาล

ข. ให้ดื่มน้ำ

ค. อาบน้ำแล้วนอน

ง. ทานยาลดกรด

4. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับสารพิษช่วยเหลือเบื้องต้นแบบใด

ก. ให้ดื่มนมมากๆ

ข. ให้ดื่มน้ำมากๆ

ค. ให้กินน้ำเกลืออุ่น

ง. ข้อ ก. และ ข. ถูก

5. ในการพยาบาล คนป่วยที่มีเลือดออกมากที่เหนือข้อมือ ควรทำอะไร

ก. ใช้ความเย็นประคบ

ข. รัดสายวางเหนือแผล

ค. ใช้ผ้าสะอาดกดแผลและส่งแพทย์

ง. ถูกทุกข้อ

6. เศษวัตถุ ฝุ่นละออง เข้าตาควรทำอย่างไร
 ก. ลืมตาในน้ำแล้วกลอกตาไปมา ข. หยอควาด้วยยาปฏิชีวนะ
 ค. ถ้าวัดดูไม่ออกส่งแพทย์ ค. ถูกทั้งข้อ ก. และ ค.
7. ถ้ามีสิ่งแปลกปลอมลงไปในกระเพาะอาหารจะช่วยเหลือวิธีใด
 ก. ให้ยาลำย ข. ให้รับประทานขนมปัง
 ค. ส่งโรงพยาบาล ง. ให้ทานน้ำ
8. การปฐมพยาบาล คนป่วยคัมสารพิษ ประเภทกรด ควรทำอย่างไร
 ก. ทำให้อาเจียน ข. ให้คัมนม
 ค. คัมน้ำผสมแป้งเปียก ง. ข้อ ก. และ ข. ถูก
9. การปฐมพยาบาล คนตกน้ำ ควรทำอย่างไร
 ก. บีบหัวใจ ข. ผายปอด
 ค. แบกขึ้นหลังแล้ววิ่ง ง. อุ้มขึ้นมานอนราบ
10. ก่อนใช้สารเคมีหรือสารพิษ ต่าง ต้องทำอย่างไรก่อนใช้
 ก. ศึกษาวิธีใช้และวิธีป้องกัน ข. เขย่าก่อนหรือเขย่าขวดก่อนใช้
 ค. ใช้ได้ทันที ง. ต้องการใช้เมื่อไรใช้ได้เลย
11. หลักทั่วไปในการปฐมพยาบาลควรปฏิบัติอย่างไร เช่น ช่วยเหลือคนเป็นลม
 ก. ดิ้นเดินช่วยผายปอด ข. ช่วยกันมุงดูอาการ
 ค. ช่วยคลายเสื้อผ้าให้หลวมอย่างมุงดูอาการ ง. ช่วยส่งโรงพยาบาล

(คำเฉลย 1.) ง 2.) ง 3.) ก 4.) ค 5.) ง 6.) ง 7.) ข 8.) ง 9.) ข 10.) ก 11.) ค)

กิจกรรมที่ 2 จงอธิบายข้อคำถามต่อไปนี้ ตามความเข้าใจ

1. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น หมายความว่าอย่างไร และการปฐมพยาบาลชุดปฐมพยาบาลที่ดีควรมีอะไรบ้าง จงอธิบายให้ละเอียด
2. จงอธิบายความสำคัญ และวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บบริเวณข้อต่อ พร้อมยกตัวอย่าง
3. จงอธิบายวิธีการปฐมพยาบาลบาดเจ็บที่ศีรษะ พร้อมยกตัวอย่าง
4. จงอธิบายความหมายของยาตำราหลวง พร้อมทั้งยกตัวอย่างวิธีการยาใช้ภายนอกและยาใช้ภายใน จงอธิบายให้ละเอียด
5. จงอธิบายความหมายของภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ พร้อมยกตัวอย่าง

หนังสืออ่านประกอบ

- ครุณี ชูณหะวัณ และอรวรรณ ตั้งพินิจจิต. "ภาวะฉุกเฉินทางหู, ทางเดินอาหาร
ส่วนบน, หลอดลม, จมูก, ตา และการช่วยเหลือ" การปฐมพยาบาล
และเคหพยาบาล : โรงพิมพ์พระจันทร์, 2523.
- สุสดี ธรรมรักษ์. คณะพลศึกษา. การปฐมพยาบาล ภาควิชาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2525.
- พริ้มเพรา ผลเจริญสุข. ภาควิชาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . 2521.
- อัฉรา วิจารณ์บุญ. (มปป.). คู่มือการปฐมพยาบาลภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน
วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์.