

บทที่ 12

การปฐมพยาบาลอุบัติเหตุอื่น ๆ

อุบัติเหตุอื่น ๆ ที่จะกล่าวในบทนี้ เป็นอุบัติเหตุที่คนเราทุกคนจะพบได้เสมอ ๆ อาจเกิดขึ้นกับตัวเราเอง ภรรยา ลูก ๆ ญาติพี่น้อง หรือแม้แต่เด็กนักเรียน ลูกศิษย์ของเรา ก็พบได้ การเรียนรู้ถึงสาเหตุ อาการ และการปฐมพยาบาลของอุบัติเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้ผู้ได้รู้เกิดประโยชน์มากที่สุดคือการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บให้พ้นวิกฤตอันตราย หรือบรรเทาอันตรายให้ลดน้อยลงได้

เลือดกำเดาออก (Epitaxis)

เลือดกำเดาที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ หมายถึงการที่มีเลือดออกทางช่องจมูก คำว่า "กำเดา" แปลว่า ร้อน ดังนั้นคนที่มีเลือดกำเดาออกบางครั้งมักเกิดระหว่างตอนที่ไอหรือจาม เลือดกำเดาไหลออก จึงไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการแสดงของโรคอย่างหนึ่ง เรา ๆ ท่าน ๆ คงจะเคยเพิ่มมาแล้ว หรือบางครั้งอาจจะเคยเป็นเสียเอง เพราะฉะนั้นเมื่อมีเลือดไหลออกมาจากช่องจมูกข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้าง เราก็เรียกว่ามีเลือดกำเดาออก และบริเวณที่มีเลือดไหลออกมานั้นมักเป็นที่เยื่อของผนังกึ่งกลางของจมูกทั้งสองข้าง เพราะบริเวณนั้นมีเส้นเลือดมาเลี้ยงมากมาย

เลือดกำเดาไหลออกนี้ เป็นได้ในบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งแต่เด็กจนถึงวัยสูงอายุ

สาเหตุของเลือดกำเดาไหลออก เลือดกำเดาไหลออก มีสาเหตุสำคัญ

2 ประการ คือ

1. เกิดจากสาเหตุเฉพาะที่ อันหมายถึงโรคที่มีอยู่ภายในจมูกเอง
2. สาเหตุทั่วไป หมายถึงโรคที่เป็นอวัยวะส่วนอื่นของร่างกาย และมีต่อสะท้อนมาถึงจมูกในภายหลัง ทำให้มีเลือดกำเดาออก

สาเหตุเฉพาะที่ มีสาเหตุมาจากสิ่งต่อไปนี้

1. เกี่ยวกับการอักเสบที่บริเวณเยื่อจมูกโดยตรง เช่น โรคหวัด ไซนัสอักเสบ การสูดน้ำมูกแรง ๆ ทำให้น้ำมูกไหลออกเลือกฉีดจากได้ง่าย
2. เกี่ยวกับบาดแผลในบริเวณจมูก รวมทั้งกระดูกบริเวณจมูกหัก ทำให้เกิดการฉีกขาดของเยื่อจมูก มักจะพบในอุบัติเหตุทุ้งหอย เช่น การทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกาย ฯลฯ
3. เกี่ยวกับสิ่งแปลกปลอมอยู่ในรูจมูก มักพบมากในเด็ก เช่น ใส่นมสายกินสอ ยางอม กระจุก เมล็ดผลไม้ เข้าไปในรูจมูก ทำให้เกิดการอักเสบ มีเลือดไหลออกมา

สาเหตุทั่วไป มีสาเหตุมาจาก

1. ผู้ป่วยในวัยสูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
2. ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของเส้นโลหิต คือ เส้นโลหิตที่มาเลี้ยงบริเวณผนังก้นกลางจมูก โป่งพองผิดปกติ ถ้าถูกกระทบกระแทกเพียงเล็กน้อย เลือดก็จะไหลออก
3. ผู้ป่วยที่เป็นโรคขาดวิตามินซี หรือวิตามินเค
4. ผู้ป่วยที่เป็นโรคติดเชื้อ เช่น โรคคออักเสบ ไอกรน เกิดมีเลือดกำเดาไหลได้จากการที่มีไข้สูง

เมื่อทราบถึงสาเหตุอย่างกว้าง ๆ แล้ว ก็ควรจะเข้าใจถึงวิธีการรักษาคนไข้เหล่านั้นไว้บ้าง อย่างน้อยก็เป็นการช่วยระงับเลือดที่ไหลออกมามากให้ไหลน้อยลง จนกระทั่งหยุดไหลได้เอง

การปฐมพยาบาล

1. ให้ผู้ป่วยนั่งนิ่ง ๆ ลำตัวเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย และมีกระโถนหรือกะละมังรองไว้ใต้คางคอยรองรับเลือดที่จะไหลออกมาจากจมูกและปาก

2. ให้อุ้มช่วยหายใจทางปากชั่วคราว
3. ไขหัวแม่มือกับนิ้วชี้บีบจมูกทั้ง 2 ข้าง ให้แน่นชิดกับผนังกันกลางช่องจมูก ประมาณ 5 นาที
4. ไขปากกอส หรือยาอย่างหนึ่งอย่างใด ทำเป็นก้อนกลมอุดเข้าไว้ในรูจมูก
5. ไขน้ำแข็งหรือผ้าชุบน้ำเย็นวางไว้ที่หน้าผาก สันจมูก
6. อาจใช้ยา อะดรีนาลิน (Adrenalin) ขนาด 1 : 100 หยดกรูจมูก หรือใช้ยาจีนเล็ก ๆ ชุบน้ำยานี้แล้วสอดเข้าไปในรูจมูก
7. ถ้าเลือดยังไม่หยุดไหล ต้องรีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์

การเป็นตะคริว (Cramp)

ตะคริวเป็นการบาดเจ็บที่ไม่ค่อยรุนแรง แต่ว่ามันจะพบได้บ่อยที่สุดโดยเฉพาะกับบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับวงการศึกษา หรือการออกกำลังกายเป็นประจำ บุคคลทุกคนมีสิทธิที่จะเป็นตะคริวได้เหมือนกัน

สาเหตุ

การเป็นตะคริวเกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งมีสาเหตุทั้งจากกล้ามเนื้อเองและจากสาเหตุภายนอก กล้ามเนื้อที่ได้รับความเย็น เชือกไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนนั้นไม่สะดวก ก็จะทำให้เกิดตะคริวได้ การที่ร่างกายเสียเหงื่อมาก ทำให้เสียแร่ธาตุเกลือ หรือกล้ามเนื้อส่วนนั้นทำงานหนักจนเกิดภาวะเหนื่อยล้า ก็จะทำให้เกิดตะคริวได้เช่นเดียวกัน การเป็นตะคริวนี้ส่วนใหญ่มักจะเป็นในขณะที่ออกกำลังกายในอากาศร้อน และร่างกายเสียเหงื่อมาก ความเย็นก็ทำให้เกิดตะคริวได้เช่นเดียวกัน เช่น เป็นตะคริวขณะว่ายน้ำ อย่างไรก็ตาม กล้ามเนื้อที่ได้รับการฝึกฝนมาดี และมีการเตรียมพร้อมก่อนใช้งานเพียงพอ ย่อมไม่เกิดตะคริว นักกีฬาที่ขาดการฝึกซ้อมมีโอกาสที่จะเป็นตะคริวได้มากกว่านักกีฬาที่หมั่นฝึกซ้อมอยู่เป็นประจำ สาเหตุภายนอกที่มีส่วนช่วยให้เป็นตะคริว ได้แก่ กินฟ้าอากาศ ความร้อน ความหนาว ความชื้น ความเย็น ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้ออยู่ในสภาพที่ไม่พร้อม

ส่วนของอวัยวะที่เป็นตะคริว

เราทราบแล้วว่าตะคริวเกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ มันย่อมแสดงว่ามีกล้ามเนื้อ ณ ส่วนใดของร่างกาย ส่วนนั้นก็ย่อมมีโอกาสเป็นตะคริวได้เสมอ แต่เท่าที่ปรากฏและพบบ่อย ๆ ตะคริวมักจะมีที่บริเวณต้นขา ที่น่อง และบริเวณหน้าท้อง

อาการที่ปรากฏ

1. มีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ จนบางครั้งเกิดเป็นก้อน ๆ ให้เห็นชัด ส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อขา น่อง และกล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อจะเกร็งตัวนานประมาณ 1 - 2 นาที แล้วคลายตัวออก หรืออาจจะแข็งตัวใหม่สลับกันไป
2. ขณะที่กล้ามเนื้อเกร็งตัวจะรู้สึกเจ็บปวดมาก
3. ผิวหนังจะเย็นขึ้น - ชีต
4. รู้สึกอ่อนเพลีย วิงเวียนคลื่นเหียน อาเจียน (ในบางราย)

การปฐมพยาบาล

เป้าหมายสำคัญในการช่วยเหลือก็คือ พยายามทำให้การหดเกร็งของกล้ามเนื้อคลายตัวลง โดยการใช้น้ำอุ่นบีบกล้ามเนื้อตามทิศทางการทำงานของกล้ามเนื้อ ซึ่งอาจช่วยได้ดังต่อไปนี้ :-

1. ช่วยบีบกล้ามเนื้อบริเวณที่เกร็งตัว เช่น ถ้าเป็นตะคริวที่น่อง ก็ให้จับปลายเท้า แล้วดันปลายเท้าเข้ามาหาเข่า โดยค่อย ๆ เพิ่มกำลังดัน จะช่วยเหยียดกล้ามเนื้อน่องได้ ถ้าเป็นตะคริวที่ต้นขา ให้เหยียดขาตรง พร้อมกับยกต้นขาขึ้น
2. ใช้น้ำอุ่นประคบ
3. ให้น้ำมันนวดเบา ยกเท้าให้สูงประมาณ 1 ฟุต และนวดกล้ามเนื้อขาออก เช่น เข็มขัด เชือกกรองเท้า เป็นต้น
4. ถูวาคเบา ๆ บริเวณที่เป็นตะคริว

5. ถ้าเป็นพร้อมกันหลายแห่ง สาเหตุมักเกิดจากการขาดน้ำ ขาดอาหาร เกือบแรมในก้ามเนื้อ จึงควรเพิ่มอาหารประเภทเกลือโพแทสเซียม
6. นักกีฬาที่เป็นตะคริวบ่อย ควรจะฝึกซ้อมให้พอเพียง เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อไว้พร้อม
7. การป้องกันการเสียเหงื่อมากก็คือ สวมเสื้อปิดในขณะที่เล่นกีฬา ช่วยป้องกันการมีโพแทสเซียมในเลือดเสียเหงื่อเร็ว
8. การให้ความอบอุ่นแก่ผู้ป่วย พร้อมทั้งให้ماءผสมเกลือแกงเค็มเป็นระยะ ๆ จะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายการเกร็งได้เร็วยิ่งขึ้น *

ข้อควรระวัง บุคคลที่รู้สึกตัวว่าเป็นตะคริวบ่อย ๆ ไม่ควรฝึกว่ายน้ำเพียงลำพังคนเดียว

การสะอึก (hiccup)

ทุก ๆ คนคงเคยสะอึกกันมาแล้ว อันตรายจากสะอึกคงจะไม่มี เว้นเสียแต่ว่าสะอึกให้เกิดความรำคาญต่อผู้สะอึกเท่านั้นเอง สะอึกเกิดขึ้นได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ทั้งเพศชายและเพศหญิง คนโบราณมักจะสงสัยกันว่า ถ้าสะอึกก็ให้รับคั้นน้ำส้มแก้ว หรือไม่ก็กลืนหายใจลึกๆ การสะอึกก็จะหายไป

สาเหตุ สาเหตุของการสะอึกยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด เพียงแต่เชื่อกันว่าเกิดจากการหดรั้งตัวของกะบังหน้าของกรวยมด

อาการทั่วไป อาการทั่วไปไม่ปรากฏ นอกจากจะสะอึกเท่านั้น

การปฐมพยาบาล

1. ให้รับคั้นน้ำโดยเร็ว 1 แก้ว
2. กลืนอมหายใจลึกๆ
3. ให้หายใจลึก ๆ โดยนั่งตัวตรง หุบปาก แล้วสูดหายใจเข้าทางจมูกอย่างเต็มที่ แล้วหายใจออกทางจมูก และทางปาก โดยทำปากอ้าขณะคล้าย ๆ กับจะบิปาก

4. ให้ความสนใจในถุงพลาสติกหรือถุงกระดาษ เพื่อช่วยให้เกิดมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้นในร่างกาย จะช่วยให้หายใจสะดวกได้
5. อาจใช้วิธีแอมบลิชันออกมายาว ๆ แล้วใช้มือคบหลังผู้สะอึกแรง ๆ
6. ถ้าปฏิบัติตามที่กล่าวมาแล้วยังไม่หายสะอึก และการสะอึกรุนแรงยิ่งขึ้น ต้องรีบนำส่งแพทย์โดยเร็ว

คนจมน้ำ (Drowning)

แต่ก่อนประเทศไทยเราได้ชื่อว่าเป็นเวนิสตะวันออก เพราะเรามีแม่น้ำ ลำคลอง หนอง บึง มากมาย การเดินทางสัญจรไปมาส่วนมากมักจะไปทางเรือ แม่น้ำลำคลอง ให้ประโยชน์ต่อการค้าเป็นชีวิตแก่คนเรามาก ขณะเดียวกันก็ให้โทษเช่นเดียวกัน คนเสียชีวิตเพราะจมน้ำตายแต่ละปีมีมากมาย โดยเฉพาะเด็ก ๆ ที่ชอบเล่นน้ำ เวลาเกิดคนน้ำหลอกหรือน้ำท่วม เรามักจะได้ยินข่าวจากหนังสือพิมพ์ว่ามีคนจมน้ำตายอยู่เสมอ ๆ มาสมัยปัจจุบัน แม่น้ำลำคลองบางแห่งสิ้นเชิงไร้การแก้ไข ควบความนิยมการเดินทางทางเรือจึงน้อยลงไป แต่บ้านเรือนที่ยังอาศัยอยู่ริมแม่น้ำลำคลอง ยังมีความจำเป็นที่จะต้องอาศัยการเดินทางโดยเรืออยู่ อุบัติเหตุทางเรือก็มักจะเกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ เช่น เรือจม เรือแตก เรือล่ม และเรือชนกัน เมื่อมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น สิ่งที่ต้องรีบทำก็คือคน ถ้าว่ายน้ำไม่เป็นก็คงจะเสียชีวิต

จากสถิติอัตราการตายด้วยอุบัติเหตุของประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ.2503 ปรากฏว่าการจมน้ำตายสูงเป็นอันดับหนึ่ง คือสูงถึง 38.1 % อันดับสองได้แก่ การตายเนื่องจากอุบัติเหตุทางถนนมีเพียง 18.9 % หลังจากนั้นอีกสิบปีคือปี พ.ศ.2513 อัตราการตายจากการจมน้ำได้ลดลงมาอยู่อันดับสอง คือมีเพียง 34.5 % อัตราการตายด้วยอุบัติเหตุจากอุบัติเหตุทางถนนเพิ่มขึ้นมาเป็นอันดับหนึ่งคือ 35.9 % ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะคนไทยเราเริ่มมีการศึกษาที่ขึ้น เพิ่มความระมัดระวังยิ่งขึ้น แต่ถ้าหากมองดูอย่างผิวเผินแล้ว อัตราการจมน้ำตายไม่น่าจะมีสถิติสูงถึงเพียงนั้น ผู้เขียนเคยสอบถามนักศึกษาที่เคยเรียนวิชาการปฐมพยาบาล จึงทราบว่านักศึกษาประมาณ 50 % ที่เรียนวิชานี้ว่าว่ายน้ำไม่เป็น ที่เป็นเช่นนั้นเพราะส่วนใหญ่สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยไม่ค่อยมีใกล้แม่น้ำ ลำคลอง หรือใกล้ทะเล

สาเหตุของการจมน้ำ

1. วายน้ำไม่เป็น
2. เป็นตะคริวขณะว่ายน้ำ
3. มีวิธีการช่วยเหลือคนจมน้ำไม่เป็น
4. หวังใจกระโดดน้ำเพื่อฆ่าตัวตาย

อาการของคนจมน้ำ ผู้ช่วยที่จมน้ำจะมีอาการดังต่อไปนี้

1. หน้าเขียว ตัวอ่อนปวกเปียก
2. หายใจช็อค หรือไม่หายใจเลย
3. ถ้ายังไม่ตายชีพจรจะอ่อนมาก
4. มลคสติ

การปฐมพยาบาล

1. รีบนำผู้ช่วยขึ้นฝั่ง
2. ตรวจสอบว่าหายใจหรือไม่ โดยดูที่หน้าอกว่ามีการเคลื่อนไหวหรือเปล่า
3. ถ้าผู้ช่วยไม่หายใจ ให้รีบทำการขยายปอด วิธีเป่าปากดีที่สุด
4. กล่าวถึงพจนานุกรมว่า เค้นหรือเป่า ถ้าไม่เค้นต้องช่วยนวดหัวใจ
5. เมื่อผู้ช่วยหายใจแล้วจึงเริ่มทำวิธีเอาน้ำออกจากปอดและกระเพาะอาหาร ซึ่งกระทำได้ดังนี้
 - 5.1 ใช้นิ้วอ้าวงคอให้อาเจียนออก
 - 5.2 ให้ผู้ช่วยนอนคว่ำ ผู้พยาบาลเป็นคร่อมผู้ช่วยตรงระดับสะโพก สันหน้าไปทางศีรษะผู้ช่วย ก้มตัวของนิ้วมือทั้งสองจับบริเวณสะเอ้ง แอ้วยกขึ้นวางองสลับกัน วิธีนี้น้ำจะไหลออกไค้ทั้งทางปากและจมูก
 - 5.3 ในสมัยก่อนผู้ใหญ่ชอบแนะนำให้อาคนจมน้ำขึ้นพาคบ่าแบกไปรอบ ๆ หวังเอาน้ำออกจากปอดและกระเพาะอาหารก่อนจึงคอยทำการขยายปอด

วิธีนี้ปัจจุบันล้าสมัยและอันตรายมาก เพราะผู้ป่วยอาจสำลัก เพราะหึ่งน้ำและอาหาร (ที่ยังย่อยไม่หมด) กลับไหลออกมา และค้างอยู่ในปากและคอหอย เมื่อผู้จมน้ำยังหมดสติก็บ้านออกไม่ได้ เวลาช่วยหายใจ อาหารก็ถูกสูดเข้าไปในหลอดลม ทำให้อากาศเข้าไปไม่ได้

6. ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
7. เมื่อฟื้นหรือพอรู้สึกตัว ให้ยากระตุ้นหัวใจ
8. หมั่นเช็ดตัวผู้ป่วยให้แห้ง
9. ถ้ายังไม่ฟื้น อย่างหนักกำลังใจ อย่างรีบเลิกให้การช่วยเหลือ ชะนะนำส่งโรงพยาบาล ให้ทำการขยายปอดไปเรื่อย ๆ

ข้อควรคิด

การให้การช่วยเหลือคนจมน้ำโดยที่มีน้ำอยู่ในปอดและในกระเพาะอาหารนั้น ท่านรองศาสตราจารย์ นายแพทย์เกษียร ภัทรกันท์ แห่งภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้ให้ข้อคิดว่า "... ไม่มีวิธีใด ๆ ที่จะเอาน้ำออกจากปอดได้ จึงอย่าได้เสียเวลาในการพยายามเอาน้ำออกจากปอด เช่น จับคนจมน้ำนอนหัวต่ำ หรือจับขึ้นพาดบ่าห้อยศีรษะลง ผลการพิสูจน์ปรากฏว่าไม่ได้ช่วยทำให้ น้ำออกจากปอดได้ และจะทำให้เสียเวลาอันมีค่าไป สิ่งที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรกคือ การขยายปอด ช่วยการหายใจ และการเวดน้ำใจ

การเมาสุรา

เรามักจะได้ยินคำพูดอยู่เสมอว่า การดื่มสุราเป็นสิ่งคู่กับสังคม ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามกันมานับเป็นเวลายาวนานแล้ว ฉะนั้นไม่ว่าจะไปงานไหนก็ต้องมีการเลี้ยงสุรา การฉลองความสำเร็จก็องสุรา ความปิติหรือพ่ายแพ้ก็ต้องปลอบใจด้วยสุรา การดื่มสุราจึงระบาคไปทั่วทุกแห่งหน ในสังคมปัจจุบันมีการแข่งขันกันอย่างงัดกันในทุก ๆ ทาง

ทำให้จิตใจมีแต่ความเครียดและเคร่งเครียดอยู่เสมอ จึงหันไปข่มใจด้วยสุราเพื่อออก ความตึงเครียดและความวิตกกังวล เมื่อมึน ๆ เข้า เวลาย่านไปนาน ๆ ก็เลยกลายเป็นคนติดสุราไปเลย สุรานอกจากจะทำให้เกิดพิษตัวเองแล้ว ยังมีผลต่อสังคมอย่างมาก โดยเฉพาะอุบัติเหตุการจราจร และปัญหาทางอาชญากรรม

สุราก็คือเอธิลแอลกอฮอล์นั่นเอง เมื่อดื่มเข้าไปแล้วจะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็ว จากกระเพาะอาหาร และส่วนต้นของลำไส้เล็กเข้าสู่กระแสเลือด แล้วกระจายไปทั่วร่างกาย ผลของแอลกอฮอล์ต่อร่างกายส่วนใหญ่มักจะมีผลต่อระบบประสาท และระบบทางเดินอาหาร

ผลของแอลกอฮอล์ต่อระบบประสาท

แอลกอฮอล์จะกดประสาทส่วนกลาง คนดื่มเหล้ามากจึงมีอาการเมา เอะอะ ช่างพูด พูดไม่ชัด เดินโซเซ บางรายดื่มเข้าไปมาก ๆ อาจทำให้มีการชักได้ เป็นการ ชักเกร็งทั้งตัว แอลกอฮอล์จะไปกดประสาททั้งหมด ทำให้ความจำเสียไป เกิดการว่าง หายใจช้าลง และหลับไป หรืออาจหมดสติ

ผลของแอลกอฮอล์ต่อระบบทางเดินอาหาร

แอลกอฮอล์ทำให้กระเพาะอาหารอักเสบ และบางครั้งอาจตกเลือดในกระเพาะอาหาร ผู้ป่วยอาจอาเจียน คลื่นไส้ ปวดท้อง และยังทำให้ดื่มอ่อนแอลงไปด้วย

อาการ

1. โใบหน้าแดง
2. คางตาแดง
3. ผิวหนังมีเหงื่อชุ่ม
4. ไม่มีสติสัมปชัญญะ
5. เดินโซเซ
6. บางรายอาจมีการชักและหมดสติ

การปฐมพยาบาล

1. ถ้าค้ำไม่มาก หรืออาการไม่มากนัก ก็ไม่ต้องช่วยเหลือ เพียงแค่คอยระมัดระวังอุบัติเหตุ
2. ถ้าค้ำมากและอาการน่าวิตก ให้ช่วยเหลือดังนี้
 - 2.1 การทำให้อาเจียน โดยใช้นิ้วมือล้วงคอ ทำให้เฉพาะรายที่รู้สึกตัวที่เท่านั้น
 - 2.2 ให้ความอบอุ่น โดยไข่มกคลุม
 - 2.3 ไข่มกชุบน้ำเป็นเช็ดตามใบหน้า ลำตัว แขน - ขา
 - 2.4 คอยระวังการอาเจียน ถ้าหมดสติให้นอนเอียงหน้าไปทางข้างหนึ่งข้างใด
 - 2.5 ถ้าพอมีสติให้ค้ำน้ำส้มคั้น หรือน้ำมะนาว จะทำให้สร่างเมาได้เร็วขึ้น หรืออาจใช้ค้ำกาแฟคั่วร้อน ๆ 1 แก้ว
 - 2.6 ถ้ามีเมอาจนหมดสติ หายใจลำบาก ให้ช่วยผายปอด แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

ข้อควรคิด

สุราหรือเหล้า ค้ำแล้วอาจช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้งานพบปะสังสรรค์กรีกครื้นคี่ขึ้น แต่ถ้าค้ำเป็นประจำคราวละมาก ๆ มันจะมีผลเสียมากมายต่อทั้งคนค้ำที่ครอบครัว และอาจก่อปัญหาให้กับสังคมหลายประการ สุราจึงได้ชื่อว่า "เหล้าสารพัดพิษ" นั้นเอง

กระแสไฟฟ้าช็อต

มนุษย์เรารูจักไฟฟ้าหลายพันปีมาแล้ว ซึ่งเป็นไฟฟ้าที่เกิดขึ้นจากปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ เช่น ไฟฟ้าสถิต ไฟฟ้าร้อง และฟ้าผ่า ต่อมาเมื่อวิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้าขึ้น มนุษย์จึงคิดค้นหาวิธีที่จะนำพลังงานไฟฟ้ามาใช้ให้เกิดประโยชน์ ซึ่งปัจจุบันนี้ความต้องการ

ในการใช้พลังงานไฟฟ้าเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อันเป็นผลเนื่องมาจากเทคโนโลยีใหม่ ๆ เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว จึงทำให้มีการผลิตเครื่องมือเครื่องใช้ อุปกรณ์ไฟฟ้ามากมาย เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน การดำรงชีวิตประจำวันของคนส่วนใหญ่ ต้องเกี่ยวข้องกับไฟฟ้าตลอดเวลา ไฟฟ้าเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์ต่อมนุษย์อย่างมหาศาล ในขณะที่เดียวกันก็ให้โทษอย่างมหันต์เช่นเดียวกัน ถ้าอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าเสื่อมหรือชำรุด การใช้งานหรือการติดตั้งไม่ถูกต้อง ขาดการดูแลรักษาที่ดี อาจทำให้ไฟฟ้าช็อต หรือทำให้เกิดเพลิงไหม้ ถึงอันตรายแก่ชีวิตและทรัพย์สินเสียหาย

สาเหตุ ไฟฟ้าจะช็อตหรือไฟฟ้าจะชุก ก็เพราะเราใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ไปสัมผัสกับทางเดินกระแสไฟฟ้า เมื่อไปสัมผัสกับกระแสไฟฟ้า กระแสไฟฟ้าก็จะไหลเข้าสู่ร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวและเกร็ง ผู้ถูกไฟฟ้าช็อต ส่วนมากจึงไม่สามารถควบคุมบังคับตัวเองให้หลุดพ้นจากไฟฟ้าได้ กระแสไฟฟ้าจะไหลเข้าสู่ร่างกายได้มากและเป็นเวลานาน อันตรายก็จะเพิ่มมากขึ้นด้วย กระแสไฟฟ้าจะทำให้ศูนย์บังคับการทำงานของหัวใจหยุดทำงานตามปกติ ทำให้หมดสติและอาจจะเสียชีวิตในที่สุด ถ้าให้การช่วยเหลืออย่างฉับพลันและถูกวิธี อาจจะช่วยให้ฟื้นคืนสติและปลอดภัยได้

อาการ เมื่อคนเราถูกไฟฟ้าช็อต มักจะมีอาการดังต่อไปนี้

1. หมดสติ
2. ไม่หายใจ
3. ชีพจรเบาหรือไม่มีเลย
4. มีรอยไหม้บริเวณที่มีกระแสไฟฟ้าไหลผ่าน

การช่วยเหลือขั้นต้น

1. ต้องพยายามช่วยให้หลุดจากการสัมผัสทางเดินไฟฟ้าให้เร็วที่สุด
2. อย่าใช้มือเปล่าแตะต้องตัวผู้ที่กำลังติดอยู่กับกระแสไฟฟ้า ทั้งนี้เพื่อป้องกันมิให้ถูกกระแสไฟฟ้าได้รับอันตรายไปด้วยอีกคน

3. ก่อนทำการช่วยเหลือต้องมั่นใจและตั้งสติให้มั่นคง
4. วิชาทางศึกษาระแสไฟฟ้า โดยการถอดปลั๊ก หรือดึงสะพานไฟออก
5. กรณีที่มีกระแสไฟฟ้าอยู่ในบริเวณที่มีน้ำ อย่ารีบคว้าลงน้ำ ให้หาทางเชื่อมต่อสายไฟออกไปให้ไกล หรือหาทางตัดไฟฟ้าเสียก่อนที่จะลงไปช่วย
6. เมื่อไม่อาจหาวิธีอื่นได้ ให้ใช้วัตถุที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้าเชื่อมต่อสายไฟให้หลุดออกมา หรืออาจใช้ไม้คาน ฆวาน กรรไกร ที่มีก้านไม้ หรือมีฉนวนหุ้ม พันสายไฟฟ้าให้ขาดออกจากผู้เคราะห์ร้ายโดยเร็ว
7. อาจปีนบนกระดานที่แห้ง หรือบนแผ่นยางที่แห้ง แล้วจากผู้เคราะห์ร้ายออกมา ระวังมือที่จับผู้เคราะห์ร้ายต้องสวมถุงมือที่เป็นฉนวนไฟฟ้า หรืออาจใช้ถุงย่นหนา ๆ หรืออาจทำเป็นบ่วงมีคามถือ แล้วคล้องแขนหรือขา ลากออกมา



ข้อควรคิด

การช่วยเหลืออย่างถูกต้องและรวดเร็วมากเท่าใด ย่อมทำให้ผู้ถูกกระแสไฟฟ้า
ปลอกรับมากยิ่งขึ้นเท่านั้น

การปฐมพยาบาล

1. ถ้าผู้ถูกกระแสนไฟฟ้าช็อต หรือหยุดหายใจ ให้รีบทำการนวดปอดและกระตุ้นหัวใจ
2. ความแพทย์หรือนำส่งแพทย์โดยเร็วที่สุด ในขณะที่นำส่งแพทย์ให้ทำการนวดปอดให้ได้นาทีละ 12 - 16 ครั้ง ทำไปเรื่อย ๆ อย่างน้อยจนกว่าจะถึงมือแพทย์
3. ถ้ามีบาดแผลปรากฏควม ให้หาผ้าที่สะอาดปิดบาดแผลไว้