

## บทที่ 9

### การปฐมพยาบาลและการรักษาพยาบาลทั่วไปในบ้าน

#### ขอบข่ายของเนื้อหา

1. ความหมายของการปฐมพยาบาล
2. คุณสมบัติของผู้ปฐมพยาบาล
3. หลักในการปฐมพยาบาล
4. บาดแผลและการทำแผล
5. การตกเลือดและการห้ามเลือด
6. การปฐมพยาบาลคนเป็นลม
7. การผายปอด
8. การปฐมพยาบาลเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย
9. การปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกงูกัด
10. การปฐมพยาบาลเมื่อถูกสุนัขกัด
11. การใช้ผ้าพันแผล
12. การใช้ปรอทวัดอุณหภูมิของร่างกาย
13. การจับชีพจร
14. การนวดหัวใจ
15. การจัดตุ๋ยาประจำบ้าน
16. สรุป
17. คำถามและกิจกรรมประกอบด้วยบทที่ 9

## จุดประสงค์ในบทที่ 9

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยแต่ละชนิดได้
2. อธิบายการรักษาพยาบาลทั่วไปแก่สมาชิกในครอบครัวได้เมื่อสมมติว่าเกิดอุบัติเหตุในครอบครัวขึ้น
3. สรรควิธีการปฐมพยาบาลบางชนิดได้
4. บอกชนิดของยาสามัญประจำบ้านได้
5. อธิบายวิธีการจัดตู้ยาสามัญประจำบ้านที่ถูกสุขลักษณะได้

## บทที่ 9

### การปฐมพยาบาลและการรักษาพยาบาลทั่วไปในบ้าน

แม้จะมีการป้องกันไว้แล้ว แต่อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลและการรักษาพยาบาลทั่วไปในบ้าน จึงเป็นสิ่งที่ผู้ครองเรือนทุกคนควรรู้และมีทักษะในการปฏิบัติพอสมควร

#### 1. ความหมายการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การช่วยเหลือขั้นต้นแก่ผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยโดยกะทันหัน ก่อนถึงมือแพทย์ อาจเป็นการช่วยชีวิตของผู้บาดเจ็บหรือเป็นการบรรเทาความเจ็บปวดอย่างรุนแรง หรืออาจช่วยให้รอดพ้นจากความพิการตลอดชีวิต ทั้งยังช่วยให้ความบาดเจ็บที่ได้รับอันตรายนั้นหายเร็วขึ้น ความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลจะช่วยให้รู้ว่า ควรทำอะไร และไม่ควรทำอะไร เมื่อพบผู้บาดเจ็บ

#### 2. คุณสมบัติของผู้ปฐมพยาบาล

1. สามารถเผชิญเหตุการณ์ด้วยความสงบ และมีสติ
2. ให้ความมั่นใจและกำลังใจแก่ผู้ป่วย
3. คิดออกกว่าจะทำอะไรก่อนหลัง และช่วยเหลือได้ตามสาเหตุ
4. สังเกตอาการผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด และรายงานต่อแพทย์หรือผู้เกี่ยวข้องได้ถูกต้อง
5. นำผู้ป่วยส่งแพทย์ โรงพยาบาล หรือบ้านได้

#### 3. หลักในการปฐมพยาบาล

- 3.1 ให้การช่วยเหลือโดยเร็วที่สุดตามสาเหตุและขั้นตอนดังนี้
  1. ถ้ามีเลือดออกมากให้ ห้ามเลือดก่อน
  2. ถ้าหายใจไม่ออก หรือหายใจขัดต้องผายปอด

3. ตรวจสอบสาเหตุของการบาดเจ็บ เช่น กระดูกหัก หรือมีบาดแผลชอกช้ำที่ใดแล้วให้การช่วยเหลือ

4. ให้คนเจ็บนอน และห่มผ้าให้อบอุ่น

5. ระมัดระวังในเรื่องการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ถ้าไม่แน่ใจ

3.2 อย่าให้คนมุงผู้ป่วย

3.3 รีบตามแพทย์ หรือนำส่งแพทย์โดยด่วนแล้วแต่เหตุการณ์

เนื่องจากวิธีปฐมพยาบาลมีหลายวิธี และมีรายละเอียดปลีกย่อยในการปฏิบัติมากมาย ในที่นี้จะกล่าวแต่เฉพาะการปฐมพยาบาลและการรักษาพยาบาลทั่วไปที่สำคัญ และที่ใช้บ่อยในบ้านเท่านั้น ผู้ที่จำเป็นต้องใช้วิธีการอื่นที่ไม่ได้กล่าวถึง จะศึกษาได้จากตำราเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลที่มีจำหน่ายอยู่แพร่หลายทั่วไป

#### 4. บาดแผลและการทำแผล

บาดแผล หมายถึง การชอกช้ำ ฉีกขาด ของผิวหนังและเนื้อเยื่อของร่างกายเป็นผลทำให้หนังหรือเส้นเลือดฉีกขาด เป็นเหตุให้เลือดออกและเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้

บาดแผลมี 4 ประเภท ตามลักษณะของบาดแผลได้แก่ แผลถลอก แผลตัด แผลกระชก และแผลถูกยิงหรือถูกแทง นอกจากนี้มีแผลน้ำร้อนลวก หรือไฟไหม้ แผลแมลงสัตว์กัดต่อย แผลถูกกรดหรือด่าง เป็นต้น อันตรายและความยากง่ายของการรักษาขึ้นอยู่กับชนิด ขนาด ตำแหน่งที่เกิด และความสะอาดของแผล แผลถูกยิงหรือถูกแทง ทำความสะอาดและรักษายาก เพราะแผลลึกอากาศเข้าไม่ถึง ถ้าแผลสกปรกอาจทำให้ติดเชื้อบาดทะยักได้ง่ายมาก

นอกจากนี้ยังมีการจำแนกแผลเป็นแผลสะอาดและแผลติดเชื้อ แผลใหญ่กับแผลเรื้อรัง การจำแนกประเภทดังกล่าวบ่งบอกวิธีการดูแลที่แตกต่างกัน

4.1 ประโยชน์ของการตกแต่งบาดแผล

1. ในกรณีมีการตกเลือด การตกแต่งบาดแผลมีประโยชน์ในการห้ามเลือด
2. การตกแต่งบาดแผลช่วยป้องกันไม่ให้บาดแผลได้รับเชื้อโรคจากภายนอก
3. ผ้าปิดแผลช่วยซับหนอง หรือน้ำเหลืองจากบาดแผล การที่ผ้าปิดแผลช่วยซับหนองออกไปนี้มีประโยชน์ช่วยให้การหายของบาดแผลเร็วขึ้น
4. ผ้าปิดแผลช่วยทำให้บาดแผลได้รับความอบอุ่น เลือดมาเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น การหายของบาดแผลเร็วขึ้น
5. การตกแต่งบาดแผล ในบางครั้งต้องใส่ยาเพื่อช่วยทำลายพวกแบคทีเรีย

หรือใส่ยาเพื่อให้การหายของบาดแผลเร็วขึ้น

#### 4.2 เครื่องใช้ที่จำเป็นในการตกแต่งบาดแผล

ประเภทสิ่งของเครื่องใช้

1. สบู่สำหรับล้างมือ
2. ปากคีบสำหรับหยิบสำลีและผ้าก๊อสสะอาด
3. สำลีสะอาดถ้าเป็นไปได้ควรใช้สำลีที่ผ่านกรรมวิธีในการฆ่าเชื้อแล้ว
4. ผ้าก๊อสสำหรับปิดแผลซึ่งควรผ่านกรรมวิธีในการฆ่าเชื้อเหมือนสำลี
5. ผ้าก๊อสเป็นม้วนสำหรับพันแผล
6. พลาสเตอร์ปิดแผล
7. กรรไกรเล็ก 1 อัน สำหรับตัดพลาสเตอร์

ประเภทยาฆ่าเชื้อโรค

1. เบนซินสำหรับเช็ดรอยพลาสเตอร์ที่ติดตามผิวหนังผู้ป่วยเจ็บ
2. แอลกอฮอล์ 70%
3. ยาแดง สำหรับใส่บาดแผลสด
4. ยาเหลือง สำหรับใส่บาดแผลสด
5. ทิงเจอร์ไอโอดีน
6. ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ สำหรับชะล้างบาดแผลเน่า
7. เกล็ดต่างทัททิม สำหรับละลายเพื่อชะล้างบาดแผล

#### 4.3 หลักสำคัญบางประการในการตกแต่งบาดแผล

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ก่อนทำแผลทุกครั้ง การล้างมือเป็นการช่วยลดจำนวนเชื้อโรค
2. ใช้ปากคีบจับสิ่งของเครื่องใช้แทนการจับด้วยมือเปล่า
3. ถ้ามีบาดแผลสะอาด เช่น แผลมีดบาด แผลเย็บ และมีแผลสกปรก คือ แผลมีหนอง ให้ทำการตกแต่งบาดแผลสะอาดก่อน
4. ไม่นิยมใช้แอลกอฮอล์เช็ดลงบนบาดแผลโดยตรง ให้ใช้แอลกอฮอล์ทำความสะอาดฆ่าเชื้อโรครอบ ๆ บาดแผลเท่านั้น วิธีปฏิบัติคือ ใช้ปากคีบจับก้อนสำลีชุบแอลกอฮอล์พอหมาด ๆ เช็ดรอบบาดแผลโดยเช็ดจากข้างในออกสู่ข้างนอก
5. สำลี หรือผ้าปิดแผลที่ใช้แล้ว ให้ทำลายเสีย เพื่อจะไม่ให้เป็นการแพร่เชื้อโรคต่อไป การทำลายสำลีหรือผ้าปิดแผลที่ใช้แล้วจะกระทำได้โดยทิ้งลงในถังกระดาษ

ที่พับขึ้นเอง แล้วทำการเผาไฟเสีย

#### 4.4 วิธีการตกแต่งบาดแผล

##### 1. บาดแผลชนิดปิด (Closed Wound) ได้แก่

บาดแผลซ้ำ แสดงว่าได้ผิวหนังมีเลือดออก การช่วยเหลือขณะได้รับอันตราย คือ ให้ประคบบริเวณนั้นด้วยความเย็นเพื่อความเย็นจะช่วยให้เลือดออกน้อยลง พันผ้าให้แน่นพอสมควรด้วยผ้าพันยึดได้ให้บริเวณบาดแผลอยู่นิ่ง ๆ

ในเวลาต่อมา คือ หลังจาก 24 ชั่วโมงไปแล้ว เลือดหยุดไหลให้ประคบบาดแผลด้วยความร้อน ซึ่งจะทำให้ได้โดยใช้ผ้าขนหนูผืนเล็ก ๆ ชุบน้ำอุ่น หรือจะใช้กระเป๋าน้ำร้อนก็ได้ การประคบด้วยน้ำร้อนจะช่วยให้เส้นเลือดขยายตัว การไหลเวียนเลือดดีขึ้น เลือดที่ตกค้างอยู่ใต้ผิวหนังถูกดูดซึมออกไปแผลหายเร็วขึ้น

##### 2. บาดแผลเปิด (Open Wound)

ก. บาดแผลถลอก ให้ชำระบาดแผลด้วยสบู่ และน้ำสะอาด ถ้ามีดิน กรวด ทรายอยู่ในบาดแผล ให้ชำระล้างออกให้หมด ใช้ปากคีบจับสำลีชุบแอลกอฮอล์พองหมาด ๆ เช็ดรอบ ๆ บาดแผล ทาบาดแผลด้วยยาฆ่าเชื้อโรคอ่อน ๆ เช่น ทิงเจอร์ไอโอดีน หรือจะใช้ยาเหลือง หรือยาแดงก็ได้ ไม่จำเป็นต้องปิดบาดแผล

ข. บาดแผลตื้น พบในรายที่มีบาดแผล ถูกของมีคม บาดแผลไม่ลึกนัก มีเลือดไหลเล็กน้อย ให้ทำการตกแต่งบาดแผลโดยชำระแผลกำจัดสิ่งสกปรกและสิ่งแปลกปลอมด้วยน้ำสะอาด ใส่ยาฆ่าเชื้อโรคอ่อน ๆ เช่น ยาแดง หรือยาเหลืองแล้วรวบขอบแผลเข้าหากัน ปิดด้วยพลาสติก ต่อจากนี้ระมัดระวังไม่ให้บาดแผลถูกน้ำ 6-7 วัน แผลจะหายสนิท

ค. บาดแผลลึก บาดแผลชนิดนี้มักมีเลือดออกมาก ให้ทำการห้ามเลือดก่อน แล้วนำส่งโรงพยาบาล

ง. บาดแผลเน่า ให้ชำระล้างบาดแผลด้วยไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ เช็ดด้วยสำลีสะอาด ทาด้วยยาเหลือง หรือยาแดง ปิดบาดแผลด้วยผ้าก๊อซซึ่งสะอาดปราศจากเชื้อโรค ปิดพลาสติกทับอีกทีหนึ่ง

จ. บาดแผลมีกระดูกโผล่ออกมา บาดแผลลักษณะนี้จะพบในกรณีเกิดอุบัติเหตุรุนแรง การช่วยเหลือจะไม่พยายามดึงกระดูกกลับเข้าที่ แต่จะใช้ผ้าสะอาดคลุมบาดแผล แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

**หมายเหตุ** ผู้บาดเจ็บที่มีบาดแผลทุกราย หลังจากทำการช่วยเหลือปฐมพยาบาลโดยตกแต่ง

บาดเจ็บแล้ว ควรรีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์โดยเร็วที่สุดเพื่อแพทย์จะได้ทำการรักษาต่อไป

### 3. แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

- แขนงอวัยวะที่ถูกลวกด้วยน้ำเย็น - น้ำแข็ง เพื่อบรรเทาความเจ็บปวด
- ถ้ามีอาการช็อค ต้องช่วยให้พ้นระยะช็อค
- ปรีกษาแพทย์หรือนำส่งโรงพยาบาลด่วน
- ถ้าแผลไม่รุนแรงแต่งบาดแผลโดย
- ตัดเสื้อผ้าที่ถูกไฟออก
- ผีวหนังตอนใดพองตัดออก
- ใช้น้ำสะอาดไปนี้ เช่น น้ำมันผลไม้ น้ำมันมะกอก ถ้าหาอะไรไม่ได้ให้ใช้ไข่ขาวของไข่ไก่หรือไข่เป็ดก็ได้

ยาที่ควรมีไว้สำหรับใส่บาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เช่น วาสลิน ขี้ผึ้ง ยูคาลิป

ขี้ผึ้งทิวราซีน ขี้ผึ้งซัลฟา

### 4. แผลถูกกรด

- ล้างแผลด้วยน้ำธรรมดาตามาก ๆ
- ชุบน้ำยาที่เป็นด่างปิด เช่น โซดาไบคาร์บอเนต น้ำปูนใส
- เมื่อแผลใกล้จะหายใช้คาลาไมน์โลชั่น

### 5. แผลถูกด่าง

- ล้างแผลด้วยน้ำธรรมดาตามาก ๆ
- ใช้สำลีชุบกรดเกลืออย่างเจือจางหรือกรดน้ำส้มเจือจาง ปิดแผล

### 6. แผลถูกแมลง สัตว์ต่าง ๆ กัดต่อย

- ใช้สำลีทำเป็นแผ่นกว้าง ๆ ชุบแอมโมเนียหอมให้ชุ่ม ปิดบริเวณที่บวมบ่น้อย ๆ
- ใช้น้ำยาระงับปวด เช่น เอ.พี.ซี. แอสไพริน หรือพาราเซตามอน
- ถ้าปวดมากใช้ผ้าเย็นจัดหรือน้ำแข็งวางบริเวณแผล เพื่อลดอาการปวด

และการดูดซึมของพิษ เป็นไปอย่างช้า ๆ

- เมื่อปฏิบัติทุกอย่างดังกล่าวแล้ว อาการทั่วไปไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

### 7. แผลถูกแมงกะพรุนไฟ

- ภูมิภาคบริเวณนั้นด้วยทราย (เปียกหรือแห้งก็ได้) หรือผ้าเช็ดตัว
- ทาผิวหนังด้วยแอมโมเนีย หรือแอลกอฮอล์ หรือชุบปิดให้ชุ่มติดต่อกันเป็น

ระยะเวลาหลาย ๆ ชั่วโมง

## 5. การตกเลือดและการห้ามเลือด

การตกเลือด หมายถึง การมีเลือดไหลออกนอกเส้นโลหิต ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุหนึ่งสาเหตุใด เช่น มีดบาด อวัยวะถูกตัดขาด เป็นต้น ตามปกติ ร่างกายจะมีวิธีทำให้เลือดหยุดไหลได้เอง โดยที่ในเลือดมีสารไฟบริโนเจน และโปรทรอมบิน ทำให้เลือดเป็นลิ่มอยู่ที่ปากแผล ทำให้เลือดหยุดไหลได้ นอกจากนี้ความดันของเลือดจะต่ำลง และเส้นเลือดบริเวณที่มีบาดแผลจะตีบลง ทำให้เลือดไหลเวียนน้อยลง

คนปกติมีเลือด 7% ของน้ำหนักตัว ถ้าเสียเลือดประมาณ 200-300 ลบ.ซม. ร่างกายจะสร้างขึ้นแทนที่ได้ แต่ถ้าเสียเลือดถึง 25-30% ของปริมาณเลือดที่มีอยู่หรือประมาณ 2,000 ลบ.ซม. อาจมีอันตรายถึงตายได้ ดังนั้น เมื่อเกิดบาดแผลใหญ่ทำให้ร่างกายเสียเลือดอย่างรวดเร็วและจำนวนมาก กลไกการเกิดลิ่มของเลือดตามธรรมชาติเกิดขึ้นไม่ทันการ คนที่เลือดออกจะตกอยู่ในอันตราย จึงต้องมีวิธีการช่วยให้เลือดหยุดไหลในเวลาเร็วขึ้น ซึ่งเรียกว่า การห้ามเลือด

5.1 อาการตกเลือด การตกเลือดอาจเกิดภายในร่างกาย เช่น เลือดออกในช่องท้อง จากกระเพาะอาหาร จากมดลูก อาการจะไม่ปรากฏให้เห็นภายนอก และการตกเลือดภายนอกในร่างกาย เช่น ถูกมีดบาด แขนขาขาด เลือดออกพุ่งเห็นชัดเจน อาการตกเลือดทั้งภายในและภายนอก ผู้ป่วยจะมีอาการ ดังนี้

1. ซีดลง สัมผัสจากปาก ลื่น เล็บ และเปลือกตาซีดใน
2. หน้ามืด เวียนศีรษะ ตาลาย และเป็นลม
3. เหงื่อออก ตัวเย็นชื้น ปลายมือปลายเท้าเย็น
4. หัวใจเต้นเร็ว
5. การหายใจเร็วและเบา
6. กระหายน้ำมาก กระสับกระส่ายดิ้นรน
7. หหมดสติ และตายในที่สุด

### 5.2 การดูแลผู้มีอาการตกเลือด

#### กรณีสงสัยว่าตกเลือดภายในร่างกาย

ให้รีบนำส่งแพทย์ ระหว่างทางให้คอยเฝ้าดูอาการตลอดเวลา จัดให้คนเจ็บนอนนิ่ง ๆ ศีรษะต่ำ ห่มผ้าให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย อาจห้ามเลือดโดยวิธีหนึ่งวิธีใด เช่น วางกระเป๋าน้ำแข็งบนส่วนที่สงสัยว่ามีการตกเลือด



กรณีเลือดออกภายนอกร่างกาย ให้ทำการห้ามเลือดโดยมีหลักการ ดังนี้

1. ให้ผู้ป่วยนอนราบ ศีรษะต่ำ ปลายเท้าสูง
2. ยกส่วนของร่างกายที่เลือดออกให้สูงขึ้น
3. ถ้าแผลเล็ก ใช้มือสะอาดกดหรือบีบบนตำแหน่งที่เลือดออก
4. ถ้าแผลกว้างใช้ผ้าสะอาดพับหลาย ๆ ชั้น กดทับบนแผลแรง ๆ จนเลือดหยุด

แล้วใช้ผ้าพันให้แน่น ถ้ายังมีเลือดออกให้พันผ้าที่บลงไปอีก

5. กดลงบนเส้นเลือดแดงใหญ่ที่มาสู่บริเวณนั้น
6. ใช้น้ำแข็งวางบนบริเวณแผล
7. ใช้ขันชะเนาะหรือทูนิเกตต์
8. ใช้อาห้ามเลือด หรือนำส่งแพทย์

#### 5.3 ตำแหน่งห้ามเลือด

ใช้แรงกดบนเส้นเลือดใหญ่ตรงตำแหน่งกลาง ๆ ระหว่างหัวใจกับบาดแผล วิธีนี้ใช้ได้ชั่วขณะที่ยังหาวิธีอื่นไม่ได้ เพราะแรงจากการกดอาจไม่แรงพอให้เลือดหยุดได้ และถ้ากดนาน ๆ ก็จะทำให้ปากแก่ผู้พยาบาล วิธีนี้จะได้ดี ถ้าบริเวณเส้นเลือดที่กดลงมีกระดูกรองรับอยู่ด้านล่าง เช่น ตามแขน ขา ตำแหน่งห้ามเลือดโดยทั่วไปมี 6 จุดดังนี้คือ

1. บริเวณด้านหลังของคอ กดเข้ากับกระดูกสันหลังท่อนคอ ไม่ควรกดนาน และไม่กดพร้อมกันทั้งสองข้าง

2. บริเวณขมับหรือหน้าหู กดลงกับกระดูกศีรษะ
3. บริเวณใต้คาง ห่างมุมกระดูกขากรรไกรมาทางด้านหน้าประมาณ 1-2 นิ้ว
4. บริเวณเหนือกระดูกไหปลาร้า กดลงกับกระดูกซี่โครงซี่ที่ 1
5. บริเวณแขนด้านในติดลำตัว กึ่งกลางไหล่กับข้อศอก
6. บริเวณเส้นเลือดที่ขาหนีบ หรือกึ่งกลางขาหนีบกับกระดูกขาที่นอนบน

#### 5.4 การใช้ทูนิเกตต์หรือการขันชะเนาะ

1. ตำแหน่งขันชะเนาะต้องอยู่ระหว่างหัวใจกับบาดแผล
2. เป็นส่วนของร่างกายที่ขันชะเนาะสะดวก เช่น แขน หรือขา
3. ไม่รัดจนแน่นหรือหลวมเกินไป
4. จะต้องคลายส่วนที่ขันชะเนาะออกทุก ๆ 15-20 นาที คลายนานประมาณ

$\frac{1}{2}$ -1 นาที แล้วขันชะเนาะใหม่

5. ใช้ผ้าเช็ดหน้าหุ้มรอบแขนหรือส่วนที่จะรัดเสียก่อน จึงขันชะเนาะ

6. ผู้ที่อายุเกิน 50-60 ปี ไม่ควรใช้การขันชะเนาะ เพราะอาจมีอาการเส้นเลือด  
อุดตัน

#### 5.5 ข้อควรระวังในการห้ามเลือด

1. ขณะห้ามเลือด ถ้าผู้ป่วยหยุดหายใจ ให้ทำการผายปอดสลับกันกับการห้ามเลือด
2. ถ้าชีพจรเต้นเบา ใช้น้ำประพรมหัวใจ
3. เมื่อเลือดหยุด ให้ทำความสะอาดเฉพาะบาดแผลด้านนอกก่อน ไม่ควรดึงเอาลิ้มเลือดที่แข็งตัวออก เพราะจะทำให้เลือดไหลออกมาอีก

### 6. การปฐมพยาบาลคนเป็นลม

#### 6.1 การเป็นลมเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ

- ให้นอนราบ ศีรษะต่ำ ปลายเท้าสูงเล็กน้อย
- ให้อยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ถ่ายเทได้ อย่าให้คนมุง พัดให้
- ให้ดมแอมโมเนีย
- ถ้าคนไข้ช็อค ต้องให้การปฐมพยาบาลอาการช็อคก่อน เช่น ถ้าเหงื่อออก ตัวเย็น ต้องเช็ดเหงื่อให้แห้งห่มผ้า ให้ความอบอุ่นด้วยกระเป๋าน้ำร้อน ศีรษะต่ำ ปลายเท้าสูง จับชีพจร และดูการหายใจ (ความสม่ำเสมอ) ห้ามคนมุงดู
- จัดให้นอนพัก ในที่ ๆ มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้ส่งโรงพยาบาล

#### 6.2 การเป็นลมเนื่องจากอยู่กลางแจ้งแดดนานเกินไป หรือทำงานในที่ที่มีความร้อนสูงเกินไป เช่น คนงานผลิตแก้ว พวกที่ใช้เตาหลอม เป็นต้น

- พาผู้ป่วยอยู่ในที่ร่ม และมีอากาศถ่ายเทเย็นสบาย นอนสูง (หนุนหมอนได้)
- ให้ความเย็นเพื่อลดความร้อนในร่างกาย เช่น ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น (ใส่อีโตะโคลน) เช็ดหน้าเช็ดตัวแล้วพัดให้ แต่ต้องระวังไม่ให้ความร้อนลดต่ำกว่า 38 องศาเซลเซียส เพราะจะทำให้เกิดภาวะความเย็นต่ำผิดปกติ
- ถ้ารู้สึกตัวให้ดื่มน้ำผสมเกลือเล็กน้อย (น้ำหนึ่งแก้วเกลือครึ่งช้อนกาแฟ) ถ้าเป็นมากให้ส่งโรงพยาบาล

### 7. การผายปอด

ซึ่งมีหลักทั่ว ๆ ไปในการผายปอด ดังนี้

1. เวลาทำการผายปอดต้องทำซ้ำ ๆ หนักแน่นคล้ายกับคนปกติ หายใจ ไม่ทำรุนแรง หรือรวดเร็วเกินไป

2. ให้จำนวนครั้งที่ทำการผายปอดเท่ากับระยะเวลาของการหายใจคนปกติ (เด็ก 20 ครั้ง ผู้ใหญ่ 12-16 ครั้งต่อนาที)

3. ไม่ควรหยุดผายปอดเมื่ออาการยังไม่ดีขึ้น จนกว่าจะแน่ใจว่าผู้ป่วยตายจริง ๆ

4. แม้อาการผู้ป่วยจะดีแล้วก็ตาม หายใจเป็นปกติ แต่ควรเฝ้าดูอาการจนกว่าผู้ป่วยจะรู้สึกตัว อย่าทอดทิ้งไปเสียก่อน

5. ในระหว่างผายปอด ถ้าสังเกตเห็นอาการไม่ดี ควรปรึกษาแพทย์หรือนำส่งโรงพยาบาล (ระหว่างทางต้องทำการผายปอดไปด้วย)

6. การผายปอดเพื่อช่วยหายใจ ใช้ในกรณีคนไข้หยุดหายใจ จะต้องปฐมพยาบาล โดยด่วน เพราะถ้าร่างกายขาดออกซิเจนภายใน 4 นาที จะถึงตายได้

**หลักการ** หายใจให้อากาศเข้าไปปอด เพื่อให้ร่างกายได้ออกซิเจน จะได้กระตุ้นประสาทให้สั่งงานให้ทำการหายใจต่อไป

#### วิธีการ

- ตรวจดูในปากถ้ามีอะไรอยู่ให้เอาออกให้หมด
- คลายเสื้อผ้าที่รัดรั้งออก หุ้มผ้าส่วนล่างของร่างกาย
- จับผู้ป่วยนอนคว่ำ ศีรษะต่ำกว่าเท้า ข้อศอกทั้งสองงอ ให้มือหนึ่งวางทับอีกมือหนึ่ง ศีรษะเอียงไปด้านหนึ่งและวางอยู่บนมือทั้งสอง

- ผู้พยาบาลคุกเข่าลงเหนือศีรษะคนเจ็บและหันหน้าไปทางคนเจ็บ วางมือทั้งสองคว่ำบนหลังผู้ป่วยทั้งสองข้างต่ำกว่าสะบักเล็กน้อย หัวแม่มือทั้งสองจรดกัน นิ้วอื่นแยกออก

- โยกตัวไปข้างหน้าจนแขนทั้งสองตั้งตรงบนหลังผู้ป่วย เพื่อไล่อากาศออกจากปอด

- โยกตัวกลับไปด้านหลังซ้ำ ๆ มือทั้งสองจับเหนือข้อศอกผู้ป่วยดึงเข้าหาตัว ผู้พยาบาลพองมือและยกขึ้นเล็กน้อย ต่อจากนั้นวางข้อศอกผู้ป่วยลง ถ้าทำถูกวิธีอากาศจะพุ่งเข้าไปปอดในระยะนี้

- ผายปอดต่อโดยทำท่า 2 จังหวะนี้ให้มีอัตราเท่าการหายใจจริง คือ 20 ครั้งต่อนาที ต้องทำต่อเป็นจังหวะอย่าให้ขาดระยะ จนกว่าผู้ป่วยจะหายใจ และต้องระวังน้ำหนักที่กดลง อย่าเถมตัวแรงเกินไป อาจทำให้กระดูกซี่โครงหักได้

การผายปอดนั้นมีหลายวิธี ผู้ที่ทำการปฐมพยาบาลต้องสำรวจดูว่าจะใช้วิธีใดจึง

จะเหมาะกับสภาพของผู้ป่วย ทั้งนี้ผู้ที่ให้การปฐมพยาบาลจำเป็นจะต้องมีความรู้ในเรื่องการผายปอดเพื่อช่วยหายใจอย่างดี จึงจะสามารถควบคุมสติและสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

## 8. การปฐมพยาบาลเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย

### 8.1 ผงเข้าตา (ผงเล็ก ๆ ที่ไม่ฝังตัวในลูกตา)

#### การปฐมพยาบาล

1. อย่าขยี้ตา (เพราะตาจะอักเสบและเคืองตามากขึ้น)
2. ให้ลืมตาในน้ำสะอาด หรือล้างตาด้วยน้ำอุ่น น้ำเกลือ หรือน้ำยาบอกลี (ยาล้างตา)
3. ถ้าผงอยู่เปลือกตาชั้นบนให้จับเปลือกตาด้านทับเปลือกตาชั้นล่าง ขนตาชั้นล่างอาจจะทำหน้าที่ปิดฝุ่นหรือผงในเปลือกตาด้านนอก
4. อาจเปิดเปลือกตาด้านหรือเปลือกตาล่างให้ถ่างออกจากกัน เมื่อเห็นผงชัด ใช้ชายผ้าเช็ดหน้าที่สะอาดหรือสำลีซึ่งบิดให้มีปลายแหลม ๆ ทำการเขี่ยเอาผงออก
5. เมื่อผงออกแล้วควรล้างตาเสีย

### 8.2 ผงเข้าตา ผงฝังอยู่ในเนื้อตา

#### การปฐมพยาบาล

1. อย่าขยี้ตา
2. อย่าพยายามเขี่ยเอาผงออกให้ได้
3. เปิดเปลือกตาล่างแล้วหยอดด้วยน้ำมันมะกอกหรือน้ำมันพาราฟินที่สะอาด
4. ถ้ายังไม่ออกให้ผู้ป่วยหลับตา ใช้สำลีก้อนแบน ๆ วางบนเปลือกตาที่หลับตาแล้วพันผ้าเพื่อเป็นการกันไม่ให้ลูกตาเคลื่อนไหวหรือเปลือกตากะพริบมากเกินไป
5. รีบพาไปหาแพทย์หรือไปโรงพยาบาลโดยเร็ว

### 8.3 ของเข้าหู

#### การปฐมพยาบาล

1. ห้ามผู้ป่วยใช้นิ้วของตนหรือเอาไม้แคะหูเพื่อเอาของออก เพราะจะเป็นการดันวัตถุนั้นลึกเข้าไปอีก
2. ให้เอียงหูข้างนั้นลงต่ำ ตบศีรษะเหนือหู 3-8 ครั้ง วัตถุบางชนิดอาจกลิ้งออกหรือหลุดออกมาเอง
3. รีบไปหาแพทย์ เพื่อใช้เครื่องมือคีบเอาออก

### 8.4 แมลงเข้าหู

### การปฐมพยาบาล

1. เอียงหูข้างนั้นไปหาที่มีแสงสว่างจัดและตบข้างหูเบา ๆ มันจะบินออกมาเอง
2. หยอดหูข้างนั้นด้วยน้ำอุ่น ๆ หรือจะให้ดีใช้น้ำมันพาราฟิน หรือน้ำมันมะกอก  
แมลงมักจะตายและหลุดออกมา ถ้าแมลงนั้นตายและไม่ลอยออกมาเพราะตัวค่อนข้างโตต้อง  
ปรึกษาแพทย์เพื่อใช้เครื่องมือคีบออก

8.5 ของเข้าจุมูก ส่วนใหญ่มักจะเป็นแมลงผลไม้ซึ่งเด็กยัดเข้าไป หรือเอามาดมดม  
แล้วพลาดเข้าจุมูกไป

### การปฐมพยาบาล

1. อย่าพยายามใช้นิ้วหรือสิ่งใดแคะของออกเองจะทำให้ของเข้าลึกมากขึ้น
2. ก้มหน้าลง ปิดรูจุมูกอีกข้างหนึ่ง แล้วสั่งน้ำมูกอย่างแรง ของนั้นอาจจะออกเอง
3. พาส่งแพทย์เพื่อใช้เครื่องมือคีบออก

8.6 ของติดคอ ของติดคอส่วนใหญ่มักจะเป็นพวกก้างปลา กระดุกไก่ กระดุกเปิด  
หรือสตางค์ สำหรับก้างปลาถึงหลุดไปแล้วก็จริงแต่แผลที่ก้างปลาติดอยู่อาจทำให้รู้สึกเจ็บคอ  
คล้ายกับก้างปลานั้นยังฝังอยู่ ส่วนมากก้างปลา มักจะติดอยู่ที่ลำคอตอนบน

### การปฐมพยาบาล

1. ถ้าเป็นก้างปลาเล็ก ๆ ให้กลืนข้าวปั้นเป็นก้อน ๆ หรือขนมปังนุ่ม ๆ โดย  
ไม่ต้องเคี้ยวก็อาจหลุดได้
2. ถ้าไม่ออก อย่าพยายามเขี่ยหรือหยิบออก นอกจากจะเห็นได้ชัดเจนจึง  
คีบออก
3. ของที่ติดคอลึกลงไป ควรส่งแพทย์เพื่อใช้เครื่องมือพิเศษหยิบออก

8.7 ของตกลงในกระเพาะอาหาร วัตถุที่ตกลงในกระเพาะอาหาร อาจมีหลายชนิด  
ด้วยกัน เช่นสตางค์ แหวน เข็มหรือกระดุม ตะปู ฯลฯ วัตถุใหญ่ ๆ อาจทำให้ลำไส้อุดตัน  
ส่วนวัตถุแหลมอาจทิ่มแทงกระเพาะทะลุได้ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการรักษาโดยการผ่าตัด

### การปฐมพยาบาล

1. ให้รับประทานขนมปัง หรือขนมฝรั่งลงไปเป็นจำนวนมาก จะช่วยเป็นตัว  
หุ้มกันไม่ให้ของที่มีปลายแหลมแทงทะลุกระเพาะอาหาร ลำไส้
2. อย่าให้ยาถ่ายเป็นอันตราย
3. รีบส่งโรงพยาบาล เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง

## 9. การปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกงูกัด

ผู้ที่ถูกงูกัดต้องดูให้แน่ใจว่าเป็นงู หรือสิ่งอื่นขบกัด หรือแทงเอา หรือเป็นงูพิษหรือไม่

### การปฐมพยาบาล

1. ต้องตรวจดูรอยเขี้ยว แล้วใช้เชือกรัดตอนเหนือแผลนั้น (รวม 2 เพราะห่างกันราว 2 นิ้ว (เหนือแผลขึ้นไป) เพื่อป้องกันไม่ให้พิษซึมซาบเข้ากระแสโลหิตเร็ว
2. ใช้ปากสะอาด ๆ ดูดที่บาดแผลแล้วบ้วนทิ้ง เพื่อเป็นการดูดเอาพิษออกจากบาดแผลนั้น (แต่ปากจะต้องสะอาดไม่เป็นแผลหรือฟันผุ) หรือใช้มีดสะอาด ๆ กรีดปากแผลแล้วบีบให้เลือดไหลออกก็ได้
3. ล้างแผลด้วยน้ำต่างหีบหุ้มแก่ ๆ หรือน้ำอุ่น ๆ
4. รีบนำส่งโรงพยาบาลหรือสถานอนามัยชั้นหนึ่งที่ใกล้เคียงเพื่อฉีดเซรุ่มทำลายพิษงู
5. ไม่ควรให้ผู้ป่วยดื่มเหล้า เพราะจะทำให้หัวใจเต้นแรง และพิษกระจายไปทั่วร่างกายเร็วเข้า

## 10. การปฐมพยาบาลเมื่อถูกสุนัขกัด (หรือสงสัยว่าสุนัขกัด)

1. ใช้เชือกผูกเหนือตำแหน่งที่ถูกกัด รัดพอแน่น
2. พยายามบีบเลือดออกจากแผลหรือให้ตัวผู้ป่วยเองดูดบาดแผลแล้วบ้วนทิ้ง (ถ้าสามารถทำได้)
3. ชะล้างบาดแผลด้วยน้ำอุ่น แล้วทาบาดแผลด้วยทิงเจอร์ไอโอดีน
4. ไปรับการฉีดวัคซีนโรคกลัวน้ำให้ครบชุด ถ้าถูกกัดในที่สำคัญใกล้เส้นเลือดและสมอง ต้องฉีดทุกวันจนครบ 21 ครั้ง ถ้าถูกกัดที่ไม่สำคัญฉีดจนครบ 14 วัน

## 11. การใช้ผ้าพันแผล

การใช้ผ้าพันแผลมีวัตถุประสงค์เพื่อปกปิดแผลจากเชื้อโรคหรือสิ่งอื่น ทำให้แผลสะอาด ช่วยยึดผ้าปิดแผลหรือเฟือกให้อยู่กับที่ จำกัดการเคลื่อนไหวและรัดส่วนที่ต้องการให้แน่น ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายขึ้น ผ้าพันแผลจะต้องสะอาดและฆ่าเชื้อเช่นเดียวกับผ้าปิดแผลและสำลี

ผ้าพันแผลมี 3 ประเภท ได้แก่ ชนิดม้วน ชนิดมีหลายหาง และผ้าสามเหลี่ยมใช้ในโอกาสต่างกัน

ชนิดม้วน มีความยาวตั้งแต่ 5 นิ้วขึ้นไป มีความกว้างหลายขนาด เพื่อใช้ในที่แตกต่างกัน เช่น ชนิดกว้าง 1 นิ้ว ใช้พันนิ้วมือ นิ้วเท้า ชนิดกว้าง 2 นิ้ว พันมือเท้าและศีรษะ ชนิด 3 นิ้ว พัน แขน ขา ต้นขา กันและลำตัว ผ้าพันแผลที่มีขายทำด้วยผ้าก๊อซ และผ้าที่ทอด้วยเส้นใยผสมยาง (Elastic bandage) ถ้าไม่มี จะใช้ผ้าฝ้ายหรือมัสลินทำแทนก็ได้

ชนิดมีหลายทาง ที่พบบ่อยคือผ้าพันท้องหรือผ้าพันสะดือเด็กผ้ารูปตัวที สำหรับพันแผลบริเวณกัน ชนิด 4 ทางพันยึดบริเวณคาง และกราม

ชนิดผ้าสามเหลี่ยม ใช้พันมือและเท้า หน้าอก หน้าผาก ทำผ้าคล้องแขน ให้อยู่กับที่ เป็นต้น

ผ้ายางปิดแผล หรือพลาสติกเป็นผ้าพันแผลชนิดหนึ่งที่ใช้ยึดผ้าปิดแผลอยู่กับที่แต่มียางเหนียวบริเวณที่ใช้ควรวงออกก่อนและไม่มีน้ำมัน เวลาใช้ต้องไม่รัดแน่นเกินไปเมื่อจะดึงออกควรใช้เบนซินเช็ดไปดิ่งไป จะทุเลาอาการเจ็บได้มาก

อาการบาดเจ็บที่ต้องใช้ผ้าพันแผลที่พบบ่อย ได้แก่ ที่นิ้วมือ แขน ขา และข้อเท้า ดังนั้น ผู้พยาบาลในบ้านจึงควรมีการพันผ้าให้มีความชำนาญ

หลักการพันแผลทั่วไป โดยเริ่มจากส่วนเล็กไปหาส่วนที่กว้างกว่า และการพันต้องให้พอดีไม่แน่นไม่หลวม สังเกตจากการถามคนไข้และผิวหนังบริเวณต่ำจากที่พัน ถ้าบวมแดงมีเลือดคั่ง แสดงว่าแน่นไป

## 12. การใช้ปรอทวัดอุณหภูมิของร่างกาย

อุณหภูมิหรือความร้อนในร่างกายของคนเราได้มาจากการเผาผลาญสารจำพวกคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน อาหารจำพวกโปรตีนเป็นส่วนกระตุ้นให้ความร้อนเกิดขึ้นมาก และสิ่งที่แจกจ่ายความร้อนให้ทั่วร่างกาย คือโลหิตซึ่งไหลเวียนอยู่ในหลอดโลหิต ถ้าส่วนไหนของร่างกายมีความร้อนสูง ความร้อนนั้นจะไปถ่ายเทให้กับโลหิต แล้วโลหิตไปถ่ายเทความร้อนให้แก่เนื้อเยื่อซึ่งมีความร้อนน้อยกว่า

จุดประสงค์ของการวัดอุณหภูมิ เพื่อให้ทราบว่าคุณสมบัติในร่างกายปกติหรือไม่  
อุปกรณ์ในการวัดอุณหภูมิ ต้องประกอบด้วย ผู้ป่วย ปรอทชนิดทางปากและชนิดวัดทางทวารหนัก นาฬิกาที่มีเข็มนาที

**วิธีการ** การวัดอุณหภูมิของร่างกายวัดได้หลายตำแหน่ง คือ

12.1 การวัดปรอททางปาก เป็นวิธีที่สะดวกที่สุดสำหรับผู้ใหญ่ วิธีนี้ไม่ควรใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 7 ขวบ หรือในคนที่ไม่รู้สึกรู้ตัว ในคนที่เสียชีวิต ในผู้ที่มีแผลในปาก คนที่เพิ่งรับประทานอาหาร ดื่มน้ำร้อน หรือน้ำเย็น การวัด หยิบปรอทตรวจดูว่าปรอทอยู่ที่จุด

ต่ำสุดหรือยัง ให้ผู้ป่วยอมไว้ได้ลิ้น หุบปากให้สนิทเมื่อครบ 1-2 นาทีแล้ว เอาปรอทออกเช็ดด้วยสำลีที่สะอาด หรือกระดาษนุ่ม อ่านอุณหภูมิแล้วล้างปรอทด้วยน้ำสบู่ให้สะอาด เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70% แล้วเก็บไว้ใช้ในครั้งต่อไป

12.2 การวัดปรอทใต้รักแร้ วิธีนี้จะใช้เมื่อวัดปรอททางปากและทางทวารหนักไม่ได้ ใส่ปรอทไว้ใต้รักแร้ผู้ป่วย นอนราบไว้ จับเวลา 5 นาที ปรอทที่วัดเช่นนี้จะได้อุณหภูมิต่ำกว่าวัดทางปากประมาณ 0.2-0.5 องศาเซลเซียสหรือ 0.5-1 องศาฟาเรนไฮต์ การอ่านและการทำความสะอาดปรอทเช่นเดียวกับวิธีข้างต้น

12.3 การวัดปรอททางทวารหนัก วิธีนี้เหมาะสำหรับเด็กทารก หรือผู้ที่ไม่รู้สึกตัวและไม่สามารถวัดทางรักแร้ได้ แต่ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องเสีย ท้องเดิน มีแผลที่ทวารหนัก หรือเป็นริดสีดวงทวาร ก่อนวัดเช็ดที่กระเปาะปรอทด้วยซีมีนวาสลิน แล้วใส่เข้าไปในทวารหนักลึกประมาณ 1 นิ้ว ถ้าเป็นทารกควรยึดไว้เพื่อป้องกันดินหลุดออกมา จับเวลา 1 นาที การวัดปรอททางทวารหนัก ปรอทจะสูงกว่าทางปาก 0.5-1 องศาฟาเรนไฮต์ การอ่านและการทำความสะอาดเช่นเดียวกับวิธีวัดทางปาก

### 13. การจับชีพจร

ชีพจรเป็นคลื่นที่เกิดจากการขยายตัวและหดตัวของเส้นเลือดแดงสลับกัน ซึ่งจะตรงกับการเต้นของหัวใจ ตำแหน่งที่สัมผัสชีพจรได้คือ เส้นเลือดแดงที่อยู่ผิว ๆ ซึ่งตำแหน่งที่จับง่ายมีดังนี้คือ

1. ที่ข้อมือทางด้านนิ้วหัวแม่มือ
2. ที่ขมับ
3. ที่ขากรรไกรล่างระดับเดียวกับมุมปากหรือที่ได้คาง
4. ที่ด้านข้างของลำคอ
5. ที่ข้อพับแขนด้านใกล้ตัว
6. บริเวณขาหนีบ
7. ได้ข้อพับที่หัวเข่า

จุดประสงค์ของการจับชีพจร เพื่อให้ทราบภาวะการเต้นของหัวใจโดยคร่าว ๆ

**อุปกรณ์** ในการจับชีพจรต้องประกอบด้วยผู้ป่วย และนาฬิกาที่มีเข็มวินาที  
**วิธีการจับชีพจร**

ใช้นิ้วมือ 3 นิ้ว (คือนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง) สัมผัสบริเวณที่เส้นเลือดแดงผ่าน ซึ่งได้แก่ ตำแหน่งดังที่กล่าวมาข้างต้น แต่ตำแหน่งที่นิยมที่สุด คือที่ข้อมือ ขณะจับชีพจร



ให้ดูนาฬิกาจับเวลาพร้อมกับนับจำนวนครั้งชีพจรไปด้วยในเวลา 1 นาที จำนวนชีพจรที่ปกติ ประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที ขณะที่จับชีพจรจะต้องสังเกตด้วยว่าชีพจรเร็วหรือช้า ระยะสม่ำเสมอหรือไม่ ความแรงของชีพจรเท่ากันหรือไม่

ในผู้ป่วยที่ช็อคหรือเสียเลือดมาก ชีพจรจะเบาและเร็ว ในคนไข้ที่มีไข้สูงชีพจรก็จะเร็วด้วย

ความเร็วหรือช้าของชีพจร ที่ต้องข้อบ่งชี้ว่าผู้ป่วยอยู่ในระหว่างอันตราย คือชีพจรที่เร็วกว่า 120 ครั้งต่อนาที หรือช้ากว่า 50 ครั้งต่อนาที

#### ชีพจรในภาวะปกติ

ภาวะปกติความเร็วหรือช้าจะขึ้นอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ขนาดของร่างกาย ผู้ที่มีร่างกายเล็กจะมีชีพจรเร็วกว่าผู้ที่มีรูปร่างใหญ่
2. ชีพจรในเพศหญิงจะเต้นเร็วกว่าเพศชาย
3. อายุ  
ทารกที่อยู่ในครรภ์จะมีชีพจรประมาณ 140 ครั้งต่อ 1 นาที  
อายุ 1 ขวบ จะมีชีพจรประมาณ 120 ครั้งต่อ 1 นาที  
อายุ 2 ขวบ จะมีชีพจรประมาณ 110 ครั้งต่อ 1 นาที  
อายุ 5 ขวบ จะมีชีพจรประมาณ 96-100 ครั้งต่อ 1 นาที  
อายุ 10 ขวบ จะมีชีพจรประมาณ 85-90 ครั้งต่อ 1 นาที  
ผู้ใหญ่ประมาณ 65-75 ครั้งต่อ 1 นาที
4. เวลาออกกำลังกายชีพจรจะเต้นเร็วขึ้น
5. เวลาตื่นตกใจ ชีพจรจะเต้นเร็ว
6. ภายหลังจากรับประทานอาหาร จะเต้นเร็วกว่าก่อนรับประทานอาหาร

#### 14. การนวดหัวใจ ถ้าหัวใจหยุดเต้น ต้องนวดหัวใจภายใน 4 นาที

##### วิธีการ

- จับคนไข้นอนหงายบนพื้นแข็ง
- วางสันมือข้างหนึ่งลงบนปลายล่างของกระดูกกลางอก และอีกข้างหนึ่งลงบนหลังมือแรก ให้นิ้วมือชนานกับกระดูกซี่โครง
- กดน้ำหนักลงบนพื้นพอสมควร โดยกะว่ากระดูกกลางอกจะยุบตัวลงไปประมาณ  $1\frac{1}{2}$  - 2 นิ้ว

- ยกมือทั้งสองข้างขึ้น เพื่อให้กระดูกหน้าอกกลับคืนสู่สภาพเดิม
- ทำเรื่อยไปในอัตรา 50-60 ครั้งต่อนาที

## 15. การจัดตู้ยาประจำบ้าน

การเจ็บป่วยอย่างปัจจุบันทันด่วนอาจเกิดขึ้นได้ในบ้าน บางครั้งการพาผู้ป่วยไปหาแพทย์อาจไม่ทันการ เช่น ฉุกเฉิน พิษกัด ตะปูตำ หรือปวดท้อง เป็นต้น ดังนั้นในบ้านจึงควรมียาบางอย่างพร้อมด้วยวิธีการใช้อย่างชัดเจน และเครื่องใช้ในการรักษาพยาบาลเก็บไว้บ้าง ยาที่จะซื้อเก็บไว้ตามบ้านควรซื้อมาในปริมาณน้อยสำหรับครอบครัวขนาดปกติ และปรึกษาเภสัชกรถึงอายุการใช้ของยา เมื่อซื้อมาแล้วจะต้องปิดจุกให้แน่น และเขียนชื่อยาบอกไว้ที่ขวด พร้อมทั้งขนาดการใช้ให้ชัดเจน ยาอันตรายหรือยาที่ใช้ภายนอกควรใช้กระดาษสีชมพูหรือสีแดงปิดบอกไว้ว่า “ยาอันตราย” ส่วนยากินนั้น ใช้ฉลากสีขาวหรือสีน้ำเงิน ที่ฉลากต้องบ่งชื่อยาวิธีใช้ และขนาดที่ใช้ให้ละเอียด

ยาทุกชนิดที่มีอยู่ในบ้าน และของใช้ในการปฐมพยาบาลควรรวบรวมไว้ในที่เดียวกัน และควรเก็บไว้ในตู้ที่ใส่กุญแจได้ วิธีที่ดีที่สุดควรแยกใส่ในตู้เดี่ยวต่างหาก แต่บางบ้านที่มีตู้ไม่พอหรือเนื้อที่คับแคบก็อาจเก็บรวบรวมกับของอื่นในตู้เดียวกันได้ แต่ต้องแยกชั้นจากของอื่น ๆ

ขนาดของตู้ยาควรให้พอเหมาะกับยาและของใช้ที่มี ขนาดที่พอเหมาะสำหรับครอบครัวขนาด 4-8 คน ได้แก่ มีชั้น 2-3 ชั้น และลิ้นชัก 1 อัน การจัดโดยทั่วไปใช้แยกชั้นดังนี้

- ยาที่ใช้ภายนอกหรือยาอันตรายเก็บไว้ชั้นบนสุดจะได้หยิบยาก
- ยากินวางไว้บนชั้นที่อยู่ในระดับสายตา
- ลิ้นชักใช้เก็บเครื่องมือเครื่องใช้อื่น ๆ

ตู้ยาควรอยู่ที่สูงพอที่เด็กจะหยิบไม่ถึง และแยกจากของอื่นในบ้าน แต่อยู่ในที่หยิบสะดวก บริเวณที่วางตู้ยาต้องมีแสงสว่างมากเพียงพอที่จะอ่านฉลากยาเห็น ของใช้ในตู้ยาและตู้ยาต้องสะอาด จัดเป็นระเบียบพร้อมที่จะหยิบใช้ได้เสมอ ควรจัดใหม่อย่างน้อยทุก ๆ 2 เดือน ยาที่เหลือใช้หรือยังไม่ได้ใช้บางชนิด หรือยาที่แพทย์สั่งสำหรับบำบัดเฉพาะโรค เมื่อเลิกใช้แล้วควรทิ้งเสียไม่นำไปให้คนอื่นกินต่อ ยาเม็ดและยาน้ำมักจะมีแข็งและแห้งเมื่อเก็บไว้นาน ๆ ถ้านำมากินจะผ่านลำไส้ไปเฉย ๆ โดยไม่ละลายและดูดซึม ยาบางอย่าง เช่น น้ำมันตับปลา วิตามินต่าง ๆ และยาที่เข้าน้ำมันควรเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อป้องกันการเหม็นหืน

### 15.1 ความรู้เกี่ยวกับยาสามัญประจำบ้าน

ยาสามัญประจำบ้าน คือยาแผนปัจจุบันที่กระทรวงสาธารณสุข กำหนดคำรับและขนาดบรรจุ สำหรับให้ประชาชนได้มีไว้ใช้บำบัดอาการและรักษาความเจ็บป่วยเล็ก ๆ

น้อย ๆ และอนุญาตให้ขายได้ทั่วไปโดยไม่ต้องมีใบอนุญาตขายยา

**ยาตำราหลวง** คือยาสามัญประจำบ้านที่ผลิตหรือจัดปรุงขึ้นโดยองค์การเภสัชกรรมของรัฐบาล เพื่อให้ประชาชนมียาที่มีสรรพคุณดี ปลอดภัยคุณภาพคงที่ และราคาเบาไว้ใช้ประจำบ้าน

ปัจจุบันองค์การเภสัชกรรมได้ผลิตยาตำราหลวงขึ้นใช้หลายประเภทด้วยกัน มีทั้งยาสำหรับกระเพาะอาหารและลำไส้ ยาระบาย ยาสูดดมแก้หวัด ยาแก้ไอแก้เจ็บคอ ยาแก้ปวดลดไข้ เป็นต้น

#### 15.2 ยากิน ที่ควรมีในตู้ยาประจำบ้าน

1. ยาระงับปวดและแก้ไข้ ได้แก่ ยาเม็ด พาราเซตามอล ผู้ใหญ่กินครั้งละ 1-2 เม็ดทุก ๆ 4-6 ชม.

2. ยาแก้ไอ ขับเสมหะ ได้แก่ ยาแก้ไอน้ำดำ ผู้ใหญ่กินครั้งละ 1-2 ช้อนกาแฟ วันละ 3-4 ครั้ง เด็กครั้งละ  $\frac{1}{4}$  - 1 ช้อนกาแฟ

3. ยาแก้ท้องเสีย ถ้าเดินเป็นน้ำใช้บิสมัท โซดา หรือยาราดุน้ำขาว 1-2 ช.ต. กับซัลฟาทวินดีน 2 เม็ดทุก 4 ชม. หลังจากท้องหยุดเดิน แล้วกินคาโอซาลอลแทน จะช่วยรักษากระเพาะอาหารและลำไส้และขับลม

5. ยาแก้หวัด เมื่อเริ่มเป็น กินแอสไพริน 1 เม็ด กับโซดามินท์ 1 เม็ด ถ้าเป็นหวัดมีน้ำมูกกิน 1 เม็ด 3 เวลาหลังอาหารและก่อนนอน (ยานี้ไม่ควรใช้กับเด็ก)

5. ยาแก้แพ้ทุกชนิด เช่น ลมพิษ แพ้อาหาร แพ้ยา กินยา คลอเฟนิรามีน ผู้ใหญ่กินครั้งละ 1-2 เม็ด ทุก 4-6 ชั่วโมง

6. ยาแก้บิดมีตัว ใช้โดเวท ถ้าเป็นบิดไม่มีตัว กินเมกเซฟอร์มทีละ 2 เม็ด 3 เวลา หลังอาหาร และให้งดอาหารสักกระยะหนึ่ง

7. ท้องอืดมีลมมากในกระเพาะ กินยา คาร์มีเนตฟ

8. ยาอื่น ๆ เช่น ยาราดุน้ำแดง เป็นยาช่วยย่อยแก้อาการท้องเฟ้อ ดังนั้น ถ้าคนท้องเดินกินยาราดุน้ำแดง จะทำให้ลำไส้ทำงานหนักและถ่ายมากขึ้น โซดาไบคาร์บอเนตแก้อาการอาหารไม่ย่อย

#### 15.3 ยาใช้ภายนอก เป็นยาสำหรับใช้ภายนอกเท่านั้น

1. ยาแก้ผื่นคัน เช่น คาลาไมน์โลชัน ใช้ทา

2. ยาแก้ลมวิงเวียน เช่น แอมโมเนีย ใช้ดม หรือใช้ชุบสำลีปิดรอยที่แมลงสัตว์กัดต่อย

3. ยาล้างตา เช่น ยาหยอดตา ขององค์การเภสัชกรรม
4. ยากวาดคอ ขององค์การเภสัชกรรมใช้เมื่อคออักเสบ เจ็บในลำคอ แก้ไอ
5. ยาชะแผล ได้แก่

- ไฮโดรเจน เปอร์ออกไซด์ ใส่ขวดจุกเกลียว หรือน้ำอุ่นล้างแผลให้สะอาด เช็ดให้แห้ง

- แอลกอฮอล์ชนิดเอทิล เข้มข้น 70-75% ให้เช็ดรอบแผลไม่ใช่เช็ดแผล เพราะกัดแผล จึงทำให้แสบมาก หรือใช้น้ำต่างที่บ่มก็ได้

- เบนซิน เช็ดพลาสติก

- ทิงเจอร์ ไทเมอโรโซล เป็นยาใส่แผลสดที่ดีที่สุด คุณสมบัติคล้ายทิงเจอร์ ไอโอดีน แต่อันตรายน้อยกว่า ใช้ผ้าก๊อซชุบน้ำยา ปิดแผลได้ แต่ใช้ทิงเจอร์ไอโอดีน ปิดแผล ไม่ได้จะทำให้แผลเน่า

6. ยาสำหรับแผลเรื้อรังและแผลเป็นหนอง ได้แก่ ซีผึ้งพิวราโซน ใส่ขวด สีสน้ำตาลไม่ให้ถูกแดด แผลที่เป็นหนองแล้ว ให้ใช้ผ้าก๊อซชุบน้ำยาดากินส์ปิดแผล

7. ยาแก้อาการระคายเคือง ใช้ผงซัลฟาคอล โรยอวัยวะที่ถูกไถกันหรือแผล เปื่อยแฉะ

8. ยาสำหรับผิวหนังฟกช้ำ แต่ไม่มีบาดแผล ได้แก่ ซีผึ้งฮีรูโดยด์ ทาบีบ นวดเบา ๆ แล้วใช้ผ้าพัน ยานี้ช่วยกระจายโลหิต ถ้าใช้ยานี้ทาบริเวณที่เป็นแผลจะทำให้แผล หายยาก

9. ยาสำหรับเส้นเลือดขอด ใช้ยา ลาโซนีส ทานวดแล้วพันด้วยผ้าพันแผล

10. ยาอื่น ๆ ที่นิยมใช้กัน เช่น

ซีผึ้งบริบูรณ์บาล์ม หรือยาหม่อง ทาแก้แมลงสัตว์กัดต่อย บวม

ยาเหลือง เป็นยาเรียกเนื้อ ทำขอบแผลแข็งและเหลืองนูน ต้องคอยขูดออก

ยาแดง ปกติใช้ใส่แผลสด

น้ำมันวาสลีน สำหรับทาปรอทวัดทางทวาร

#### 15.4 เครื่องมือเครื่องใช้อื่น ๆ

1. กระเป๋าน้ำร้อน ควรห่อหุ้มด้วยผ้าขนหนูเย็บเป็นถุงให้เรียบร้อย และใช้ เชือกผูกฝาเกลียวไว้กับคอกระเป๋

2. กระเป๋าน้ำแข็ง (อาจใช้ถุงพลาสติกแทน)

3. ปรอทวัดไข้

4. ประทัดทางทวารหนัก (ในบ้านที่มีเด็ก)
5. กรรไกรปลายแหลม สำหรับตัดผ้า และกรรไกรสำหรับตัดพลาสติก
6. ปากคีมสำหรับทำแผล
7. พลาสติกปิดแผล
8. ถ้วยแก้วตวงยา
9. ถ้วยล้างตา
10. สำลี, ผ้าก๊อซ ไม้พันสำลี และภาชนะใส่
11. สายยางยาวประมาณ 15-20 นิ้ว ไว้ใช้รัดห้ามเลือด
12. ที่หยอดยา
13. หม้อนอน ถ้ามีเก็บไว้ในตู้เก็บของหรือในห้องน้ำ
14. อ่างรูปไต

## 16. สรุป

การปฐมพยาบาลและการรักษาพยาบาลทั่วไปในบ้านเป็นการรักษาพยาบาลผู้ป่วย ซึ่งได้รับการเจ็บป่วยโดยกะทันหัน ณ สถานที่ที่ได้รับอุบัติเหตุ โดยใช้เครื่องมือเท่าที่หาได้ในขณะนั้น เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้มีอันตรายลดน้อยลง ก่อนที่จะส่งให้แพทย์รักษาในสถานพยาบาลต่อไป

สำหรับผู้นำครอบครัวหรือหัวหน้าครอบครัวนั้นควรทราบจุดประสงค์ของการปฐมพยาบาลและการรักษาพยาบาลทั่วไปในบ้าน เช่น การปฐมพยาบาลนั้นเพื่อให้ผู้ป่วยมีชีวิตอยู่รอด ทั้งนี้อาจช่วยหายใจหรือห้ามโลหิตเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยมีสภาพเลวลง อาจให้การปฐมพยาบาลโดยปิดปากแผล หรือจัดให้ผู้ป่วยนอนในท่าที่สบาย หรือถ้าผู้ป่วยมีกระดูกหักก็พยายามให้ผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหวน้อยที่สุดโดยต้องเข้าเฝือกไว้ จุดประสงค์อีกประการหนึ่งเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยกลับเข้าสู่สภาพเดิมโดยเร็วที่สุด ทั้งนี้อาจช่วยได้โดยการให้กำลังใจกับผู้ป่วย ใช้ความอบอุ่น ให้อาบบางอย่าง เช่น ยาแก้ปวด หรือการขนย้ายผู้ป่วยไปสู่สถานพยาบาลโดยเร็วที่สุด เพราะฉะนั้นการปฐมพยาบาลและการรักษาพยาบาลทั่วไปในบ้านจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวทุกคนต้องทราบ เพื่อจะได้ช่วยเหลือคนเจ็บได้เมื่อเกิดอุบัติเหตุ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ

## 17. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 9

1. บาทแผลมีกี่ชนิด บาทแผลแต่ละชนิดสามารถทำการปฐมพยาบาลได้อย่างไร จงอธิบายพร้อมยกตัวอย่างมาให้เข้าใจ
  2. ท่านจงยกตัวอย่างอุบัติเหตุในครอบครัวสัก 5 อย่างพร้อมทั้งบอกวิธีการป้องกันก่อนเกิดอุบัติเหตุ และบอกการแก้ไขภายหลังจากเกิดอุบัติเหตุแล้ว
  3. ท่านจงอธิบายวิธีการห้ามเลือดมาให้ถูกต้อง
  4. เมื่อพบผู้ป่วยหมดสติ ท่านควรทำอะไร อธิบาย
  5. ยาสามัญประจำบ้านคืออะไร มีกี่ชนิด และท่านมีวิธีการจัดตู้ยาสามัญประจำบ้านอย่างไร จงอธิบายให้เข้าใจ
-