

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมพยาบาล
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การปฐมพยาบาล
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
.....

การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือต่อผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุให้พ้นจากอันตราย หรือลดอันตรายให้น้อยลงโดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น ก่อนที่จะนำผู้ป่วยส่งต่อไปยังสถานพยาบาลต่อไป โดยมีวัตถุประสงค์ในการปฐมพยาบาลดังนี้

๑. เพื่อช่วยชีวิต และลดความรุนแรงของการเจ็บป่วยให้น้อยลง
๒. เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลัง
๓. ป้องกันความพิการที่จะตามมาภายหลัง
๔. จัดเตรียมหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างถูกต้องวิธี

หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาลนั้นจำเป็นต้องกระทำโดยรวดเร็วและถูกต้องที่สุด ซึ่งการปฐมพยาบาลจะได้ผลมากหรือน้อยเพียงใด ย่อมต้องคำนึงถึงทั้งผู้ปฐมพยาบาล และผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วย ให้มีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง โดยหลักสำคัญในการปฐมพยาบาลมีดังนี้

๑. ความปลอดภัยของสถานที่ที่เกิดเหตุ ผู้ปฐมพยาบาลควรคำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนเข้าไปให้ความช่วยเหลือผู้ป่วย
๒. เมื่อมีผู้ได้รับอุบัติเหตุ ควรให้ผู้บาดเจ็บนอนพักนิ่งๆ ในท่าที่สบายที่สุด หรือในท่าที่ถูกต้องต่อการพยาบาล แล้วแต่อาการเจ็บป่วยแต่ละแบบ
๓. ทำให้บริเวณนั้นมีอากาศถ่ายเท ปลอดภัย ไม่มีคนมุงดู มีแสงสว่างเพียงพอที่จะทำการปฐมพยาบาลได้สะดวก
๔. สำรวจระบบที่สำคัญของร่างกายอย่างรวดเร็ว และวางแผนการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม คอยสังเกต ชีพจร และการหายใจของผู้ป่วยตลอดเวลา
๕. ห้ามเคลื่อนย้ายผู้ป่วยทันทีโดยไม่เตรียมการ เพราะอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการบาดเจ็บมากขึ้น ซึ่งถ้ามีการเคลื่อนที่ไม่ถูกวิธีอาจมีผลทำให้ผู้บาดเจ็บพิการไปตลอดชีวิตได้
๖. ถ้าสถานที่นั้นไม่ปลอดภัย เช่น อยู่ในน้ำ กลางถนน หรือสถานที่นั้นไม่สะดวก ให้เคลื่อนย้ายไปที่ปลอดภัย
๗. การนำส่งหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ควรกำหนดให้ชัดเจนว่าควรนำส่งในลักษณะใด และนำส่งอย่างไรให้เหมาะสมกับสภาพผู้ป่วย
๘. ในการนำส่งสถานพยาบาล ควรมีการรายงานเรื่องราวของผู้ป่วย อาการต่าง ๆ และการปฐมพยาบาลให้แพทย์ได้วินิจฉัยทำการรักษาได้อย่างถูกต้อง

๙. ผู้พยาบาลควรให้ความช่วยเหลือตามลำดับความสำคัญของการมีชีวิต โดยเรียงลำดับตามความสำคัญ ดังนี้การหยุดหายใจ ทางเดินหัวใจอุดตัน หัวใจหยุดเต้นการเสียเลือดจำนวนมากอย่างรวดเร็วหมดความรู้สึกความเจ็บปวดกระดูกหัก

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : http://www.pathumrat.ptpk.ac.th/mana_Online/m1/unit4/n4-1.htm

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

เรียนรู้วิธีปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บเบื้องต้นหากเกิดอุบัติเหตุหรือประสบเหตุร้ายที่อาจเกิดขึ้นกับตัวคุณ ครอบครัว หรือคนใกล้ชิด ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งที่บ้านหรือนอกบ้าน เพราะเมื่อเรารู้จักวิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องแล้ว เราก็จะสามารถผ่อนหนักให้เป็นเบาได้ไม่มากนักน้อยก่อนจะไปถึงโรงพยาบาล สิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ในยามคับขัน

ผู้ช่วยเหลือ ควรมีหลักการช่วยเหลือ ดังนี้

๑. ความปลอดภัยของสถานที่เกิดเหตุเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนการเข้าไปช่วยเหลือเพราะอาจถูกลูกหลงไปด้วย เช่น เตะไฟช็อต เป็นต้น

๒. ใช้สายตาสำรวจดู โดยสำรวจตามส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างมีสติ และห้ามเคลื่อนย้ายถ้าผู้ป่วยมีอาการบาดเจ็บของอวัยวะต่างๆ ซึ่งผู้ช่วยเหลืออาจมองไม่เห็น การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยทันทีโดยไม่ถูกวิธีอาจยิ่งทำให้ผู้ป่วยบาดเจ็บมากขึ้นหรือร้ายแรงกว่านั้นได้

๓. ผู้บาดเจ็บต้องอยู่ในที่ปลอดภัยก่อน ควรปฐมพยาบาลต่อเมื่อนำตัวผู้ป่วยออกมาจากสถานที่เหล่านี้ เช่น ในน้ำ หรือในกองไฟ เพื่อความปลอดภัยของทั้งตัวผู้ป่วยและผู้ช่วยเหลือเอง เป็นต้น

๔. ช่วยเหลือด้วยความนุ่มนวลและระมัดระวัง โดยให้การช่วยเหลือตามลำดับความสำคัญของการมีชีวิต หรือตามความรุนแรงที่ได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น

พิจารณาอาการบาดเจ็บของผู้ป่วย โดยเรียงลำดับความร้ายแรงของอาการบาดเจ็บได้ดังนี้

๑. ตรวจสอบความรู้สึกตัวโดยการเรียกหรือตีที่ไหล่เบาๆ ว่าผู้ป่วยรู้สึกตัวไหม

๒. ตรวจสอบทางเดินหายใจ ดูว่ามีเศษอาหารหรือฟันปลอมอยู่ในปากหรือเปลาและถ้าหายใจไม่สะดวกให้เปิดทางเดินหายใจ โดยใช้มือข้างหนึ่งดันหน้าผาก และมืออีกข้างเชยคางให้หน้าผู้ป่วยหงขึ้นข้างบน ส่วนผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บหรือหมดสติให้ตรึงกระดูกสันหลังส่วนคอและใช้วิธียกขากรรไกรขึ้นเพื่อเปิดทางเดินหายใจ

๓. ตรวจสอบการหายใจ สำหรับผู้ป่วยที่ไม่ได้รับบาดเจ็บที่กระดูกสันหลังหรือคอให้ใช้มือข้างหนึ่งดันหน้าผากและมืออีกข้างเชยคางให้หน้าผู้ป่วยหงขึ้นข้างบน จากนั้นตรวจสอบโดยการเอียงหน้าก้มลงไปเอาแก้มเข้าไปใกล้จมูกผู้ป่วยและสังเกตว่า มีลมมาสัมผัสไหม หูฟังเสียงการหายใจ รวมถึงใช้ตามองดูหน้าอกว่ากระพือขึ้นลงตามการหายใจไหม และดูว่าคนป่วยมีการหายใจเร็วหรือช้าด้วย (ผู้ใหญ่หายใจ ๑๒ – ๒๐ ครั้งต่อนาที)

๔. ตรวจสอบชีพจร ดูว่าหัวใจเต้นหรือไม่ (ผู้ใหญ่ ๖๐ – ๑๐๐ ครั้งต่อนาที)ผู้ป่วยที่รู้สึกตัวให้จับชีพจรที่ข้อมือหรือข้อพับแขนส่วนผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัวให้จับชีพจรที่คอ

ขอขอบคุณข้อมูลจากหนังสือปฐมพยาบาลคู่บ้าน [อ้างอิง](#)

จาก: <https://www.thaihealth.or.th/Content/45440-9%20.html>(<https://bit.ly/2vo9jOy>)

ศึกษาเรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพิ่มเติมโดยค้นหาจาก :

จาก: <http://songmetta.com/security/manual/08firstaid.pdf>(<https://bit.ly/2UJb7CC>)

คู่มือปฐมพยาบาลฉบับประชาชน จาก

จาก: <http://www.dms.moph.go.th/dmsweb/publish/publish17102017091054.pdf>
(<https://bit.ly/2DDiEs4>)