**การปฐมพยาบาลเบื้องต้น**

การใช้ผ้าสามเหลี่ยม แผลงูพิษกัด ผงเข้าตาบาดแผล สุนัขกัด

การห้ามเลือด เป็นลม เลือดกำเดาไหล การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

โดยผู้ช่วยเหลือสองคน โดยผู้ช่วยเหลือสามคน โดยใช้เปลหาม

**การปฐมพยาบาล**

 การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น ก่อนที่ผู้บาดเจ็บจะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ หรือส่งต่อไปยังโรงพยาบาล

**การปฐมพยาบาลมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ**

 1. เพื่อช่วยชีวิต

2. เพื่อเป็นการลดความรุนแรงของการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย

3. เพื่อทำให้บรรเทาความเจ็บปวดทรมาน และช่วยให้กลับสู่สภาพเดิมโดยเร็ว

4. เพื่อป้องกันความพิการที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังการปฐมพยาบาลแบบต่าง ๆ

 **การใช้ผ้าสามเหลี่ยม ( Triangular bandages)**

 การใช้ผ้าสามเหลี่ยม เมื่อมีบาดแผลต้องใช้ผ้าพันแผล ซึ่งขณะนั้นมีผ้าสามเหลี่ยม สามารถใช้ผ้าสามเหลี่ยมแทนผ้าพันแผลได้ โดยพับเก็บมุมให้เรียบร้อย และก่อนพันแผลต้องพับผ้าสามเหลี่ยมให้มีขนาดเหมาะสมกับบาดแผล และอวัยวะ

  **1. การคล้องแขน (Arm sling)**

 ในกรณีที่มีกระดูกต้นแขนหัก หรือกระดูกปลายแขนหัก เมื่อตกแต่งบาดแผลและเข้าเฝือกชั่วคราวเรียบร้อยแล้ว จะคล้องด้วยผ้าสามเหลี่ยมตามลำดับดังนี้

* 1. วางผ้าสามเหลี่ยมให้มุมยอดของสามเหลี่ยมอยู่ใต้ข้อศอกข้างที่เจ็บให้ชายผ้าด้านพบพาดไปที่ไหล่อีกข้างหนึ่ง



* 1. จับชายผ้าด้านล่างตลบกลับขึ้นข้างบน ให้ชายผ้าพาดไปที่ไหล่ข้างเดียวกับแขนข้างที่เจ็บ



* 1. ผูกชายทั้งสองให้ปมอยู่ตรงร่องเหนือกระดูกไหปลาร้า



 1.4 เก็บมุมสามเหลี่ยมโดยใช้เข็มกลัดติดให้เรียบร้อย



 **2. การพันมือ ใช้กรณีที่มีบาดแผลที่มือ ทำตามลำดับดังนี้**

 2.1 วางมือที่บาดเจ็บลงบนผ้าสามเหลี่ยม จับมุมยอดของผ้าสามเหลี่ยมลงมาด้านฐานจรดบริเวณข้อมือ



2.2 ห่อมือโดยจับชายผ้าทั้งด้านซ้ายและขวาไขว้กัน

 2.3 ผูกเงื่อนพิรอดบริเวณข้อมือกลับสู่ข้างบน



**แผลงูพิษกัด**

 1. ดูรอยแผล ถ้างูไม่มีพิษแผลจะเป็นรอยถลอก ให้ทำแผลแบบ แผลถลอกแล้วถ้าแผลไม่ลุกลามหรือไม่มีอาการอื่น ไม่ต้องไปหาหมอ แผลจะหายเอง ถ้างูมีพิษจะมีรอยเขี้ยว 1 หรือ 2 จุด ให้รักษาตามข้อ 2-7

 2. พูดปลอบใจอย่าให้กลัวหรือตกใจ, ให้นอนนิ่งๆ, ถ้าจำเป็นให้เคลื่อนไหวน้อยที่สุด

 3. ห้ามให้ดื่มเหล้า ยาดองเหล้า หรือยากล่อมประสาท

 4. ห้ามใช้มีดกรีดปากแผล ห้ามบีบเค้นบริเวณแผล เพราะจะทำให้แผลช้ำ

 สกปรก และทำให้พิษกระจายเร็วขึ้น.

 5. ห้ามขันชะเนาะรัดแขนหรือขา เพราะจะเกิดอันตรายมากขึ้น

 6. รีบพาไปหาหมอ, ถ้าเป็นไปได้ควรนำซากงูที่กัดไปด้วย

 7. ถ้าหยุดหายใจ ให้ เป่าปากช่วยหายใจ

**ผงเข้าตา**

 ห้ามขยี้ตา , รีบลืมตาในน้ำสะอาด , และกลอกตาไปมาหรือเทน้ำให้ไหลผ่านตา

ที่ถ่างหนังตาไว้ ถ้ายังไม่ออก ให้คนช่วยใช้มุมผ้าเช็ดหน้าที่สะอาดเขี่ยผงออกถ้าไม่ออก ควรรีบไปหาหมอ



**บาดแผล**

- แผลตื้นหรือแผลมีดบาด (เลือดออกไม่มาก)

 1. บีบให้เลือดชะเอาสิ่งสกปรกออกมาบ้าง

 2. ถ้ามีฝุ่นผงหรือสกปรก ต้องล้างออกด้วยน้ำสุกกับสบู่

 3. ใส่ ทิงเจอร์ใส่แผลสด หรือ น้ำยาโพวิโดนไอโอดีน

 4. พันรัดให้ขอบแผลติดกัน

 5. ควรทำความสะอาดแผลและเปลี่ยนผ้ากอซวันละ 1 ครั้ง จนกว่าแผลจะหาย

 **ความดันต่ำ หน้ามืด เวียนศีรษะ**

 1. ถ้ามีอาการเจ็บหน้าอกรุนแรง, ปวดท้องหรืออาเจียนรุนแรง, ถ่ายอุจจาระดำ,ใจหวิวใจสั่น, ชีพจรเต้นเร็ว, เหงื่อแตกท่วมตัว, หรือลุกนั่งมีอาการเป็นลม ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

 2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้

 2.1 ให้นอนลงสักครู่ แล้วลุกขึ้นใหม่โดยลุกช้าๆ อย่าลุกพรวดพราด เช่น ค่อยๆลุกจากท่านอน เป็นท่านั่ง แล้วนั่งพักสักครู่ ขยับและเกร็งขาหลายๆ ครั้ง, แล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นยืน, ยืนนิ่งอยู่ สักครู่ แล้วจึงค่อยเดิน

 2.2 ถ้ายังมีอาการให้กินยาหอม หรือกดจุด

 3. ถ้าเป็น ๆ หาย ๆ เรื้อรัง ควรไปหาหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุ

 . ถ้ามีอาการวิงเวียน เห็นบ้านหมุน ดูเรื่อง วิงเวียน เห็นบ้านหมุน การป้องกัน ให้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นทีละน้อย, นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ, และดื่มน้ำมาก ๆ

**สุนัขกัด**

 1. ให้รีบทำแผลทันที โดยล้างแผลด้วยน้ำสะอาด, ฟอกสบู่หลายๆ ครั้ง,แล้วชะแผลด้วย แอลกอฮอล์ หรือ ทิงเจอร์ใส่แผลสด หรือ น้ำยาโพวิโดนไอโอดีน

 2. รีบพาไปหาหมอ เพื่อพิจารณาฉีดยาป้องกันบาดทะยัก, ฉีดยาป้องกันโรคกลัวน้ำและใช้ ยาปฏิชีวนะ

 **การห้ามเลือด**

 ถ้าบาดแผลเล็ก กดปากแผลด้วยผ้าสะอาด แล้วพันให้แน่น



 2. ถ้าบาดแผลใหญ่ เลือดออกพุ่ง ทำตามข้อ 1 แล้วเลือดยังไม่หยุด ใช้ผ้า เชือกหรือสายยางรัดเหนือแผล(ระหว่างบาดแผลกับหัวใจ) ให้แน่นพอที่เลือดหยุดไหลเท่านั้น โดยอวัยวะส่วนปลายไม่เขียวคล้ำ หรือถ้าเป็นเลือดพุ่งออกมาจากปลายหลอดเลือดที่ขาดอยู่ ให้ใช้ก้อนผ้าเล็กๆ กดลงตรงนั้นเลือดจะหยุดได้

 3. ยกส่วนที่มีเลือดออกให้สูงไว้



**เป็นลม**

 1. ถ้าเป็นลมหมดสติ และหยุดหายใจ , หรือชัก , หรือเป็นลมอัมพาต

(ส่วนหนึ่งส่วนใดของ ร่างกายอ่อนแรงทันที), หรือเป็นลมแน่นอกหรือจุกอก จนหายใจไม่ออก, หรือมีอาการรุนแรง อื่น ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

 2. ถ้าเป็นลมหน้ามืด อาจหมดสติจนไม่รู้สึกตัวได้โดยก่อนเป็นลมหน้ามืดอาจใจหวิวใจสั่น หรือเวียนศีรษะแล้วหมดแรงฟุบตัวลงกับพื้น (มักจะไม่ล้มฟาด) - ให้นอนหงายลงกับพื้น ( ศีรษะไม่หนุนหมอน) แขนขาเหยียด ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขา และเท้าให้สูงกว่าลำตัว

 - คลายเสื้อผ้าให้หลวมออก เอาฟันปลอมและของในปากออก

- พัดโบกลมให้ถูกหน้าและลำตัว ห้ามคนมุงดู.

- ให้ดมยาหม่องหรือยาดมอื่นๆ หรือกดจุด

- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำอุ่นเช็ดหน้า และบีบนวดแขนขา

 ถ้าไม่ดีขึ้นใน 30 นาที ให้ไปหาหมอ

**การป้องกัน**

 - รักษาสุขภาพให้แข็งแรง เช่น กินอาหารและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ

 - หลีกเลี่ยงชนวนที่ทำให้เป็นลมหน้ามืด เช่น ที่แออัดอบอ้าว

 3. ถ้าเป็นลมแน่นท้อง เรอลมบ่อยๆ ผายลมบ่อยๆ

 - ดื่มน้ำร้อน ๆ หรือน้ำขิง/ข่า/กระชาย (อย่างใดอย่างหนึ่ง)

 - กินยาลดกรด ยาขับลม

**การป้องกัน**

 - อย่ากินอาหารจนอิ่มมาก และหลีกเลี่ยงอาหารที่เกิดลมง่าย เช่น นม ถั่ว

อาหารที่ย่อยยาก อาหารค้างหรือเริ่มบูด เป็นต้น

 - พูดหรือร้องเพลงให้น้อยลง

- จิบน้ำบ่อยๆ เพื่อไม่ให้กลืนลมโดยไม่รู้ตัว

- ผ่อนคลายความเครียดลง ดูเรื่องกังวล-เครียด

 **เลือดกำเดาไหล**

 1. ให้นั่งนิ่งๆ, หงายศีรษะไปด้านหลัง พิงพนักหรือผนัง,หรือนอนหนุนไหล่ให้สูงแล้วหงายศีรษะพิงหมอน

 2. ปลอบใจให้สงบใจ ให้หายใจยาวๆ (ยิ่งตื่นเต้นตกใจ เลือดยิ่งออกมาก)

 3. ใช้นิ้วมือบีบจมูกทั้ง 2 ข้างให้แน่น โดยให้หายใจทางปากแทนหรือใช้ผ้าสะอาดม้วนอุดรูจมูกข้างนั้น หรือ กดจุด

 4. วางน้ำแข็งหรือผ้าเย็นบนสันจมูก หน้าผาก และใต้ขากรรไกร

 5. ถ้าเลือดไม่หยุด รีบพาไปโรงพยาบาล

 6. ถ้ามีเลือดกำเดาออกบ่อย ควรปรึกษาหมอ, อาจเป็นความดันเลือดสูงหรือโรคอื่น ๆ ได้

 

**การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย**

 การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ช่วยเหลือสองคน

 **วิธีที่ 1 อุ้ม**และยก เหมาะสำหรับผู้ป่วยรายในรายที่ไม่รู้สึกตัว แต่ไม่ควรใช้ในรายที่มีการบาดเจ็บของลำตัว หรือกระดูกหัก



ภาพการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีอุ้มและยก

 **วิธีที่ 2** นั่งบนมือทั้งสี่ที่จับประสานกันเป็นแคร่ เหมาะสำหรับผู้ป่วยในรายที่ขาเจ็บ

แต่รู้สึกดีและสามารถใช้แขนทั้งสองข้างได้

 วิธีเคลื่อนย้าย ผู้ช่วยเหลือทั้งสองคนใช้มือขวากำข้อมือซ้ายของตนเอง

ขณะเดียวกันก็ใช้มือซ้ายกำมือขวาซึ่งกันและกัน ให้ผู้ป่วยใช้แขนทั้งสองยันตัวขึ้นนั่งบนมือทั้งสี่ที่จับประสานกันเป็นแคร่ แขนทั้งสองของผู้ป่วยโอบคอผู้ช่วยเหลือ จากนั้นวางผู้ป่วยบนเข่าเป็นจังหวะที่หนึ่ง และอุ้มยืนเป็นจังหวะที่สอง แล้วจึงเดินไปพร้อมๆ กัน

 

 ภาพการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีนั่งบนมือทั้งสี่ที่ประสานกันเป็นแคร่

วิธีที่ 3 การพยุงเดิน วิธีนี้ใช้ในรายที่ไม่มีบาดแผลรุนแรง หรือกระดูกหัก

และผู้บาดเจ็บยังรู้สึกตัวดี



การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีพยุงเดิน

**การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ช่วยเหลือสามคน**

 **วิธีที่ 1** อุ้มสามคนเรียง เหมาะสำหรับผู้ป่วยในรายที่ไม่รู้สึกตัว ต้องการอุ้มขึ้น

วางบนเตียงหรืออุ้มผ่านทางแคบ ๆ

 วิธีเคลื่อนย้าย ผู้ช่วยเหลือทั้งสามคนคุกเข่าเรียงกันในท่าคุกเข่าข้างเดียว

ทุกคนสอดมือเข้าใต้ตัวผู้ป่วย และอุ้มพยุงไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้

 คนที่ 1 สอดมือทั้งสองเข้าใต้ตัวผู้ป่วยตรงบริเวณคอและหลังส่วนบน

 คนที่ 2 สอดมือทั้งสองเข้าใต้ตัวผู้ป่วยตรงบริเวณหลังส่วนล่างและก้น

 คนที่ 3 สอดมือทั้งสองเข้าใต้ขา

 ผู้ช่วยเหลือคนที่อ่อนแอที่สุดควรเป็นคนที่ 3 เพราะรับน้ำหนักน้อยที่สุด

เมื่อจะยกผู้ป่วยผู้ช่วยเหลือทั้งสามคน จะต้องทำงานพร้อมๆ กัน โดยให้คนใดคนหนึ่งเป็นออกคำสั่ง ขั้นแรก ยกผู้ป่วยพร้อมกันและวางบนเข่า จากท่านี้เหมาะสำหรับจะยกผู้ป่วยขึ้นวางบนเปลฉุกเฉินหรือบนเตียง แต่ถ้าจะอุ้มเคลื่อนที่ผู้ช่วยเหลือทั้งสามคน จะต้องประคองตัวผู้ป่วยในท่านอนตะแคง และอุ้มยืน เมื่อจะเดินจะก้าวเดินไปทางด้านข้างพร้อมๆ กัน และถ้าจะวาง ผู้ป่วยให้ทำเหมือนเดิมทุกประการ คือ คุกเข่าลงก่อนและค่อย ๆ วางผู้ป่วยลง

**การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีอุ้มสามคนเรียง**

 **วิธีที่ 2** การใช้คน 3 คน วิธีนี้ใช้ในรายที่ผู้บาดเจ็บนอนหงาย หรือ นอนคว่ำก็ได้

ให้คางของผู้บาดเจ็บยกสูงเพื่อเปิดทางเดินหายใจ

 1. ผู้ปฐมพยาบาล 2 คนคุกเข่าข้างลำตัวผู้บาดเจ็บข้างหนึ่ง อีกข้างหนึ่ง

ผู้ปฐมพยาบาลอีก 1 คน คุกเข่าข้างลำตัวผู้บาดเจ็บ

 2. ผู้ปฐมพยาบาลคนที่ 1 ประคองที่ศีรษะและไหล่ผู้บาดเจ็บ มืออีกข้างหนึ่ง

รองส่วนหลังผู้บาดเจ็บ

 3. ผู้ปฐมพยาบาลคนที่ 2 อยู่ตรงข้ามคนที่ 1 ใช้แขนข้างหนึ่งรองหลังผู้บาดเจ็บเอามือไปจับมือคนที่ 1 อีกมือหนึ่งรองใต้สะโพกผู้บาดเจ็บ

 4. ผู้ปฐมพยาบาลคนที่ 3 มือหนึ่งอยู่ใต้ต้นขาเหนือมือคนที่ 2 ที่รองใต้สะโพก

แล้วเอามือไปจับกับมือคนที่ 2 ที่รองใต้สะโพกนั้น ส่วนมืออีกข้างหนึ่งรองที่ขาใต้เข่า

 5. มือคนที่ 1 และคนที่ 2 ควรจับกันอยู่ระหว่างกึ่งกลางลำตัวส่วนบนของผู้บาดเจ็บ

ผู้ปฐมพยาบาลจะต้องให้สัญญาณลุกขึ้นยืนพร้อม ๆ กัน



 การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีใช้คน 3 คน

**การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้เปลหาม**

 เปลหรือแคร่มีประโยชน์ในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย อาจทำได้ง่ายโดยดัดแปลงวัสดุ

การใช้เปลหามจะสะดวกมากแต่ยุ่งยากบ้างขณะที่จะอุ้มผู้ป่วยวางบนเปลหรืออุ้มออกจากเปล

 **วิธีการเคลื่อนย้าย**

 เริ่มต้นด้วยการอุ้มผู้ป่วยนอนราบบนเปล จากนั้นควรให้ผู้ช่วยเหลือคนหนึ่ง

เป็นคนออกคำสั่งให้ยกและหามเดิน เพื่อความพร้อมเพรียงและนุ่มนวล ถ้ามีผู้ช่วยเหลือสองคน คนหนึ่งหามทางด้านศีรษะ อีกคนหามทางด้านปลายเท้าและหันหน้าไปทางเดียวกัน ซึ่งหมายความว่าผู้ช่วยเหลือที่หามทางด้านปลายเท้าจะเดินนำหน้า หากมีผู้ช่วยเหลือ 4 คน ช่วยหาม อีก 2 คน จะช่วยหามทางด้านข้างของเปลและหันหน้าเดินไปทางเดียวกัน

 

 การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้เปลหาม

วัสดุที่นำมาดัดแปลงทำเปลหาม

 1. บานประตูไม้

 2. ผ้าห่มและไม้ยาวสองอัน วิธีทำเปลผ้าห่ม ปูผ้าห่มลงบนพื้นใช้ไม้ยาวสองอัน

ยาวประมาณ 2.20 เมตร

 - อันที่ 1 สอดในผ้าห่มที่ได้พับไว้แล้ว

 - อันที่ 2 วางบนผ้าห่ม โดยให้ห่างจากอันที่ 1 ประมาณ 60 ซม. จากนั้น

พับชายผ้าห่มทับไม้อันที่ 2 และอันที่ 1 ตามลำดับ

 

 การใช้ผ้าห่มมาดัดแปลงทำเปลหามผู้ป่วย

 3. เสื้อและไม้ยาว 2 อัน

 นำเสื้อที่มีขนาดใหญ่พอๆกันมาสามตัว ติดกระดุมให้เรียบร้อย ถ้าไม่แน่ใจ

ว่ากระดุมจะแน่นพอให้ใช้เข็มกลัดซ่อนปลายช่วยด้วย แล้วสอดไม้สองอันเข้าไปในแขนเสื้อ

 

 การใช้เสื้อมาดัดแปลงทำเปลหาม

ขอบคุณความรู้จาก

มูลนิธิหมอชาวบ้าน

http://www.doctor.or.th/default.asp

แสงหล้า พลนอก ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก

http://www.nurse.nu.ac.th/cai/index.html