

# การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

## สำหรับประชาชนทั่วไป



# อาการเจ็บป่วยฉุกเฉิน

การเจ็บป่วยฉุกเฉิน หมายถึง การได้รับบาดเจ็บ หรือมีอาการเจ็บป่วย กระทบหนัก ซึ่งเป็นอันตรายต่อการดำรงชีวิตหรือการทำงานของอวัยวะ จำเป็น ต้องได้รับการประเมิน การจัดการและบำบัดรักษาอย่างทันที่เพื่อ ป้องกัน การเสียชีวิต หรือมีความรุนแรงขึ้นของการบาดเจ็บหรืออาการเจ็บป่วยนั้น

## ลักษณะอาการฉุกเฉินที่ควรโทรแจ้ง 1669

1. หหมดสติ ช็อค สะลึมสะลือ เรียกไม่รู้สีกตัว
2. เจ็บหน้าอก หายใจหอบเหนื่อย
3. มีสิ่งแปลกปลอมอุดตันทางเดินหายใจ
4. ปากเบี้ยว อ่อนแรงครึ่งซีกฉับพลัน
5. ชักเกร็ง ชักกระตุก
6. ปวดท้องรุนแรง
7. ตกเลือด เลือดออกทางช่องคลอด
8. เจ็บท้องคลอด คลอดฉุกเฉิน
9. ผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ เช่น อุบัติเหตุจราจร ตกจากที่สูง จมน้ำ ไฟฟ้าช็อต ไฟไหม้ ได้รับสารพิษ สัตว์มีพิษกัดต่อย

## ขั้นตอนการแจ้งเหตุ

### ▶ แจ้งข้อมูลดังต่อไปนี้

- ▶ ชื่อผู้แจ้ง
- ▶ หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกลับ
- ▶ อาการฉุกเฉินของผู้ป่วย
- ▶ สถานที่เกิดเหตุที่ชัดเจน ถูกต้อง
- ▶ การช่วยเหลือที่ทำไปแล้ว



### ▶ หลังแจ้งเหตุ ...

- ▶ อยู่กับผู้ป่วยตลอดเวลา สังเกตอาการผู้ป่วย
- ▶ ให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
- ▶ ทำสายโทรศัพท์ให้ว่าง เจ้าหน้าที่อาจโทรกลับมาเพื่อสอบถามเส้นทาง และหากเป็นไปได้ ส่งผู้ช่วยเหลืออีกคน รอรับรถพยาบาล
- ▶ เตรียมเอกสารสำคัญของผู้ป่วย เช่น บัตรประชาชน บัตรผู้ป่วย ยาประจำ (ถ้ามี)

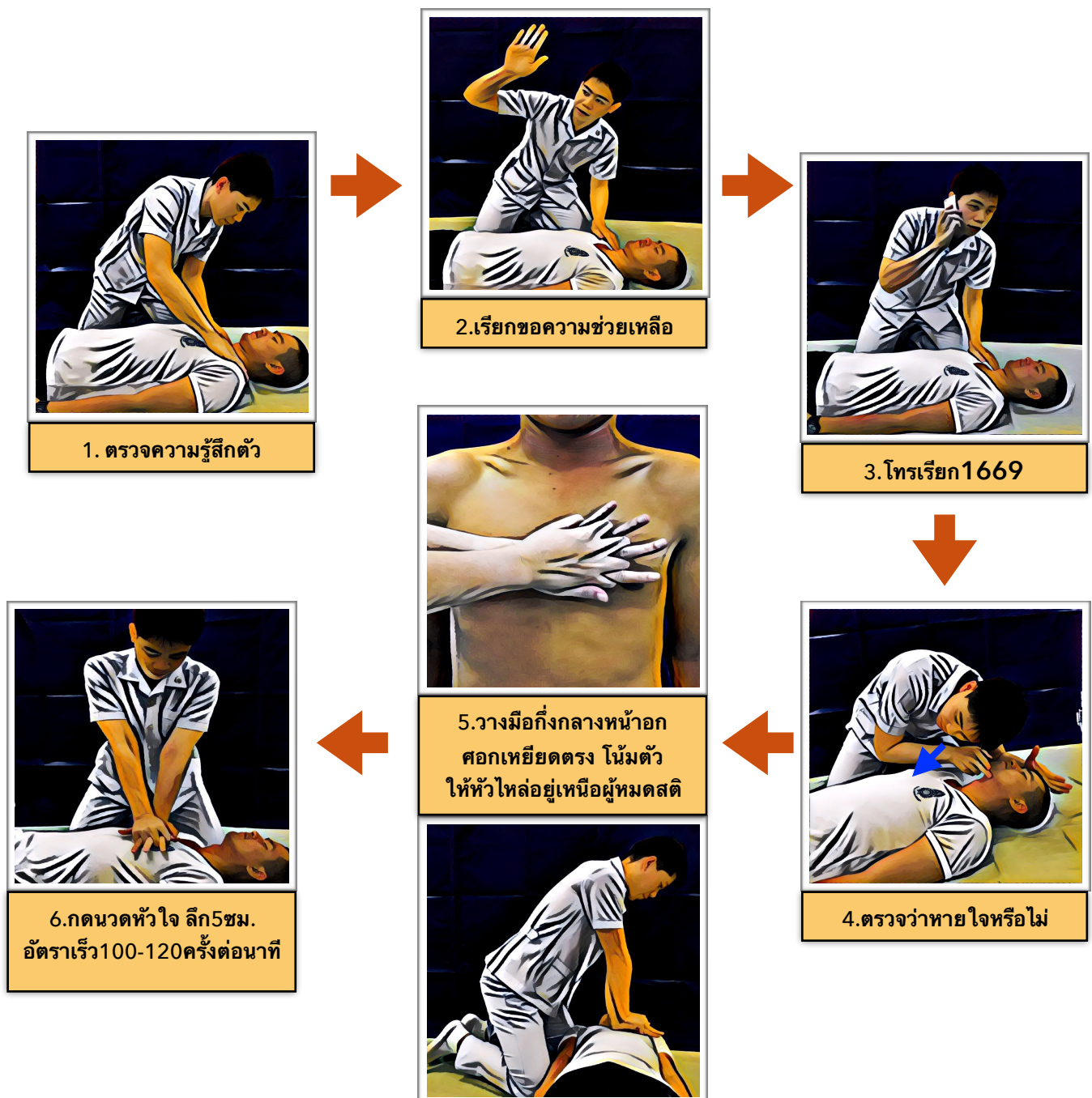


# การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR

การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน หมายถึง การช่วยชีวิตคนหัวใจหยุดเต้นหรือคนที่หยุดหายใจกระทันหันจากระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจล้มเหลว

## ลักษณะของผู้ป่วยที่ต้องทำการฟื้นคืนชีพ

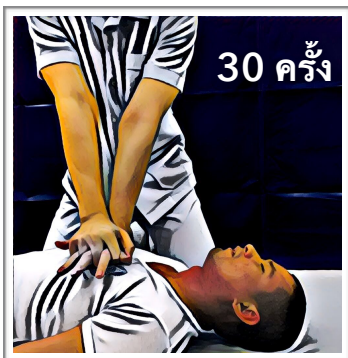
- ▶ หหมดสติ ไม่รู้สึกตัว
- ▶ ไม่หายใจหรือหายใจเอือก



## ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

เมื่อท่านพบเห็นผู้ป่วยฉุกเฉินหมดสติให้ปฏิบัติดังนี้

1. ตรวจสอบว่าผู้ป่วยรู้สึกตัวหรือไม่ โดยการใช้มือทั้งสองข้างจับบริเวณไหล่ เช้าให้แรงพอสมควรพร้อมเรียกผู้ป่วยดังๆ
2. หากผู้ป่วยไม่ตอบสนองให้เรียกขอความช่วยเหลือผ่านหมายเลข 1669 ให้เร็วที่สุด
3. ตรวจสอบว่าหายใจหรือไม่ หรือหายใจเอือก ให้กดนวดหัวใจ
4. การกดนวดหัวใจ จัดให้ผู้ป่วยนอนหงายบนพื้นแข็ง ผู้ช่วยเหลือนั่งคุกเข่าด้านข้าง วางส้นมือลงไปขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก แล้วนำมืออีกข้างประสาน ล็อคนิ้วกระดูกข้อมือขึ้น โดยให้ส้นมือสัมผัสกับหน้าอกเท่านั้น โน้มตัวมาด้านหน้า ตั้งฉากกับหน้าอกของผู้ป่วย ออกแรงกดโดยใช้แรงจากหัวไหล่ สะโพกเป็นจุดหมุน กดให้ยุบลงไป 5 เซนติเมตร ด้วยความเร็ว 100 ถึง 120 ครั้งต่อนาที ทุกครั้งปล่อยหน้าอกขยายกลับมาตำแหน่งเดิม โดยส้นมือสัมผัสหน้าอกตลอดเวลา ทำการกดต่อเนื่อง 30 ครั้งหลังจากนั้นให้ทำการช่วยหายใจ 2 ครั้ง ทำสลับกันไปเรื่อย ห้ามหยุด จนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึง



สลับ



กรณีผู้ป่วยเป็นญาติสนิทและและมั่นใจว่าไม่เป็นโรคติดต่อ การช่วยหายใจ ทำได้โดย การเป่าปาก ครอบปากผู้ป่วยให้แนบสนิทบิบบจุมูกแล้วเป่าลมเข้าไปทางปาก การเป่าแต่ละครั้ง ให้ยาวประมาณ 1 วินาที โดยสังเกตอกหน้าอกของผู้ป่วยยกขึ้น ปล่อยให้ยุบลงมาในตำแหน่งเดิม ก่อนจะเป่าครั้งที่สอง

หากไม่มั่นใจให้กดอย่างเดียวต่อไปเรื่อยๆ  
หากมีผู้ช่วยเหลือคนอื่นให้สลับกันกดหน้าอกเมื่อครบ 2 นาที

## สรุปขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

- ▶ กรณีผู้ช่วยเหลือคนเดียวให้กดหัวใจ ด้วยความเร็ว 100-120 ครั้งต่อนาที 30 ครั้ง สลับกับการช่วยหายใจ 2 ครั้ง ทำสลับกันต่อเนื่องไปเรื่อยๆ จนกว่าทีมช่วยเหลือจะมาถึง
- ▶ หากมีผู้ช่วยเหลือมากกว่าหนึ่งคนสามารถกดหน้าอก และช่วยหายใจ สลับกัน โดยผลัดเปลี่ยนหน้าที่ทุก 2 นาที หรือ 5 รอบ (กดหน้าอก 30 ครั้ง ช่วยหายใจ 2 ครั้ง เท่ากับ 1 รอบ)
- ▶ การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานนั้น จะได้ผลดีต้องกระทำภายใน 4 นาทีหลังผู้ป่วยหยุดหายใจ

### 5 ขั้นตอนของห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต

1. เรียกคนช่วยอย่างรวดเร็วและรีบแจ้งสายด่วน 1669
2. ให้เริ่มปฏิบัติการช่วยชีวิตในทันทีด้วยการ CPR
3. เมื่อมีข้อบ่งชี้ให้การกระตุ้นหัวใจด้วยเครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ (AED) ให้รวดเร็วที่สุด
4. การช่วยชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพจากหน่วยกู้ชีพขั้นสูง
5. การให้การดูแลต่อเนื่องหลังจากการ CPR ในโรงพยาบาล

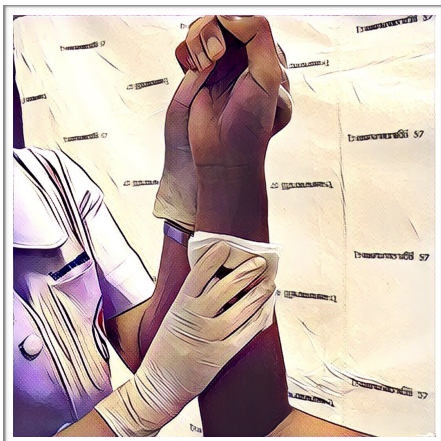


# การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บเบื้องต้น โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้นก่อนที่จะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์หรือก่อนส่งต่อไปยังสถานพยาบาล

## การปฐมพยาบาลผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ

► กรณีมีบาดแผลแผลฉีกขาด ทำการห้ามเลือดโดยใช้ผ้าสะอาดหรือผ้าก๊อชปิดบาดแผลไว้ สังเกตการเสียเลือด ถ้าเลือดออกไม่หยุดให้ใช้ผ้ายัดพันทับอีกครั้ง กรณีเป็นบริเวณแขน ขาและไม่มีกระดูกหักร่วมด้วยให้ยกส่วนนั้นให้สูงและเพื่อป้องกันการติดเชื้อควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสเลือดของผู้ป่วยโดยตรง

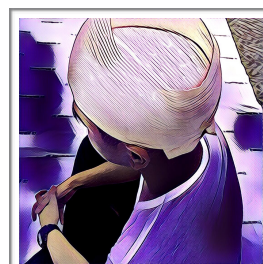


► กรณีแผลอวัยวะถูกตัดขาด ให้เก็บอวัยวะที่ถูกตัดขาดโดยนำส่วนที่ขาดใส่ในถุงพลาสติก แล้วรัดปากถุงให้แน่น แช่ในภาชนะที่มีน้ำผสมน้ำแข็งอีกอัน จากนั้นห้ามเลือดบริเวณปลายอวัยวะ

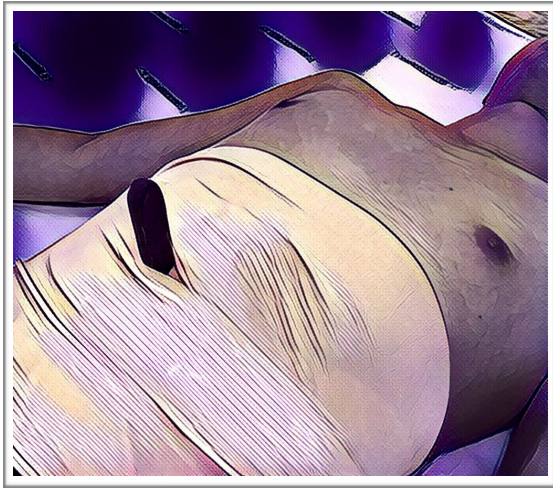
**\*\*ส่วนที่ตัดขาดห้ามแช่ลงไปในน้ำแข็งโดยตรง\*\***

► แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ใช้น้ำสะอาดล้างแผล เพื่อทำความสะอาดและลดอาการปวดแสบปวดร้อน ผลัดเสื้อผ้าและเครื่องประดับที่ถูกเผาไหม้ออก เสื้อผ้าที่ถูกเผาไหม้อาจติดกับผิวหนัง ห้ามใช้น้ำมัน โลชั่น ยาสีฟัน หรือยาปฏิชีวนะทาบนแผล ห้ามเจาะตุ่มพอง

► บาดเจ็บที่ศีรษะ ให้ทำการห้ามเลือดโดยวิธีกดที่แผลโดยตรง ถ้าเลือดออกมากให้ใช้ผ้ายัดพันทับ คอยสังเกตอาการทางสมองควบคู่ไปด้วย เช่น ซึมลง ความรู้สึกตัวลดลง พุดสับสน ปวดศีรษะมากอาเจียน เป็นต้น

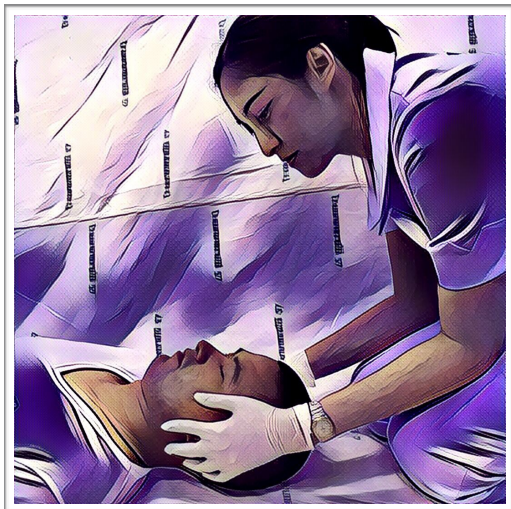






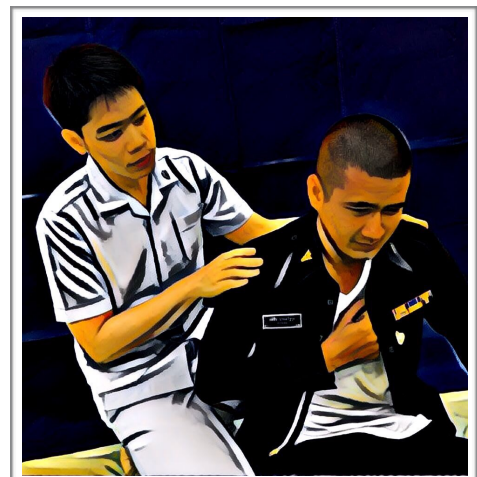
▶ แผลจากวัตถุหักคา ห้ามดึงวัตถุที่หักคาออก ยึดตรึงวัตถุที่หักคาให้อยู่นิ่ง ห้ามเลือดโดยใช้ผ้าแห้งสะอาดปิดแผลหนาๆ ปิดบริเวณรอบวัตถุนั้น

▶ กรณีกระดูกหัก หากไม่มีบาดแผล ให้ประคบด้วยน้ำแข็งบริเวณที่ปวดบวมผิดรูป เพื่อลดอาการปวดบวม ตามกระดูก โดยยึดตรึงส่วนที่หักให้อยู่นิ่งมากที่สุด หากมีแผลหรือมีกระดูกโผล่ ห้ามดันกระดูกกลับเข้าที่โดยเด็ดขาด ให้ทำการปฐมพยาบาล ตามขั้นตอนการห้ามเลือดเหมือนแผลที่วัตถุหักคา



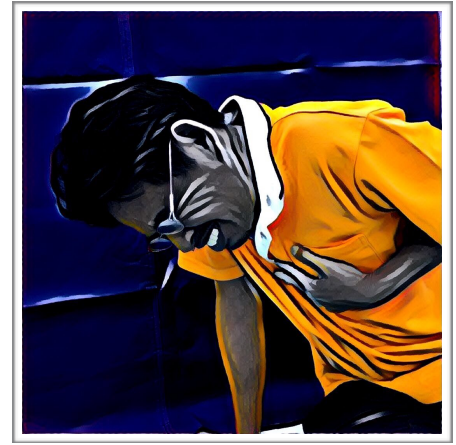
▶ กรณีบาดเจ็บรุนแรงหรือตกจากที่สูง อาจมีการหักของกระดูกสันหลัง ควรโทรเรียก 1669 โดยเร็ว ไม่ควรยก หรือเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บโดยไม่จำเป็น เนื่องจากอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บเพิ่มเติมได้ ควรดูแลผู้บาดเจ็บให้อยู่นิ่งๆ จนกว่าการช่วยเหลือจะมาถึง

▶ กรณีผู้ป่วยฉุกเฉินหอบหืดเฉียบพลัน ให้ผู้ป่วยนั่ง หรือยืนในท่านั่ง อากาศถ่ายเทสะดวก คลายเสื้อผ้าให้หลวม หากมียาพ่น ให้พ่นยาที่มีอยู่ หากอาการยังไม่ดีขึ้น ให้โทรแจ้งขอความช่วยเหลือ 1669 ทันที





▶ **ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน**  
อาการที่พบคือเจ็บแน่นหน้าอกเหมือนมีอะไรมาทับ หรือบีบรัด อาจร้าวไปที่ใบหน้า ร้าวมาที่แขน บางรายอาจมีจุกแน่นลิ้นปี่ ปวดบริเวณกราม เจ็บหน้าอกร้าวไปไหล่ด้านซ้ายจนถึงแขน รวมทั้งอาจมีอาการอื่นๆ เช่น หายใจหอบเหนื่อย เหงื่อออก ใจสั่น นอนราบไม่ได้ คลื่นไส้ อาเจียน หน้ามืด หรือหมดสติ



การดูแลเบื้องต้น ให้นอนพักลดการเคลื่อนไหว โทรแจ้ง 1669 โดยด่วน สังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากพบว่า ชีพจร หมดสติ หรือหยุดหายใจ ให้เริ่มกวดหัวใจตามวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานทันที และโทรแจ้ง 1669 อีกครั้ง



▶ **ผู้ป่วยหลอดเลือดในสมองแตก ตีบ**  
ต้นอาการที่พบมีอาการอ่อนแรง ชาบริเวณใบหน้า แขนขาอ่อนแรง หรือชาครึ่งซีกของร่างกาย การพูดผิดปกติ เช่น ลิ้นคับปาก พูดไม่ชัด อาการมักเกิดขึ้นทันทีทันใด

การดูแลเบื้องต้น ให้รีบโทรแจ้ง 1669 โดยด่วน รีบเรียกรู้สึกตัวหรือมีการตอบสนองต่อการเรียกหรือไม่ ถ้าความรู้สึกตัวลดลงหรือไม่รู้สึกตัว ให้นอนตะแคงป้องกันการสำลัก ถ้าพบว่าหยุดหายใจให้ช่วยกวดหัวใจทันที

▶ **ผู้ป่วยชัก** ขอความช่วยเหลือโทร 1669  
ดูแลทางเดินหายใจขณะชัก โดยประคองใบหน้าให้ตะแคง ห้าม เอาช้อนหรือไม้กดลิ้นจัดปากผู้ป่วยขณะชัก เพราะอาจทำให้ฟันหักหลุดเข้าไปในหลอดลมได้ ไม่ยึดจับตัวผู้ป่วยขณะชัก หรือฝืนต่ออาการชัก เพราะอาจทำให้ผู้ป่วยไหลหลุดกระตุกแขนขาหัก

