

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย

การปฐมพยาบาลจำเป็นจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ถึงหลักและวิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง เพิ่มการช่วยเหลือที่ถูกวิธีให้ผู้ป่วยได้รับความปลอดภัย ซึ่งมีวิธีการในการปฐมพยาบาลตามลักษณะของอาการบาดเจ็บ ดังนี้

๑.๑ การปฐมพยาบาลบาดแผล

บาดแผล หมายถึง การชอกช้ำ ฉีกขาดของผิวหนัง และ/หรือเนื้อเยื่อของร่างกายซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการต่างๆ แทรกซ้อนขึ้นได้ ซึ่งถ้าหากไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง เช่น การเกิดหนอง บาดทะยัก เป็นต้น

หลักสำคัญของการปฐมพยาบาลบาดแผลดังนี้

๑. ถ้ามีเลือดไหล จะต้องห้ามเลือดโดยวิธีใดวิธีหนึ่งตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นก่อนเสมอ
๒. ถ้ามีอาการช็อกหรือเป็นลม ควรรักษาอาการช็อกหรือเป็นลมเสียก่อน ซึ่งวิธีการปฐมพยาบาลอาการช็อกสามารถทำได้โดยให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกขาให้สูงกว่าระดับหัวใจ คลายเสื้อผ้าให้หลวม ทำให้ร่างกายอบอุ่น และตรวจชีพจรการหายใจ สำหรับผู้ป่วยที่เป็นลมสามารถให้การปฐมพยาบาลได้โดยการลดอุณหภูมิของร่างกาย เช่น ประคบด้วยผ้าเย็น เปิดพัดลมเบา ๆ เป็นต้น ถ้าผู้ป่วยรู้สึกตัวดีแล้วให้ดื่มน้ำเย็น ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นให้รีบนำส่งสถานพยาบาลทันที
๓. เมื่อเลือดหยุด ให้ทำความสะอาดบาดแผล โดยสิ่งที่ใช้ทำความสะอาดแผล สามารถหาได้ง่ายๆ เช่น น้ำต้ม น้ำเกลือ น้ำยาต่างหัตถิมา แอลกอฮอล์ เป็นต้น จากนั้นใช้ผ้าก๊อชหรือสำลีที่สะอาดปิดแล้วพันผ้าไว้ ถ้าบริเวณรอบ ๆ บาดแผลยังสกปรกอยู่ให้ล้างแผลด้วยสบู่ก่อน
๔. ขณะทำความสะอาด ควรตรวจบาดแผลด้วยว่ามีลักษณะอย่างไร ความกว้าง ความลึก มีอะไรหักคาติดอยู่ที่แผลหรือไม่
๕. รีบนำส่งสถานพยาบาลโดยด่วน
๖. บันทึกเหตุการณ์ และเรื่องราว ตลอดจนการปฐมพยาบาล เพื่อเป็นข้อมูลให้กับแพทย์ในการรักษาต่อไป

ลักษณะของบาดแผล อาจมีลักษณะ ขึ้นอยู่กับอุบัติเหตุที่ได้รับ แล้วแต่กรณี เช่น บาดแผลตัด บาดแผลฉีก บาดแผลถูกแทง เป็นต้น

๑) บาดแผลตัด แผลฉีกขาดที่มีขอบแผลเรียบ เรามักจะเรียกว่าแผลตัด เป็นแผลที่เกิดจากของมีคม บาดลึกเข้าไปในเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง เช่น มีดบาด กระจกบาด ฝากระป๋องบาด เป็นต้น อาจเป็นบาดแผลตื้นๆ หรือบาดแผลตื้นลึกก็ได้ มักจะมีเลือดออกมากเนื่องจากเส้นเลือดถูกตัดขาดบริเวณขอบแผล ซึ่งมีวิธีการปฐมพยาบาล ดังนี้

๑. ถ้าบาดแผลเล็กและเลือดออกน้อย ให้ทำการห้ามเลือด โดยการใช้ผ้าสะอาดกดลงบนบาดแผล ประมาณ ๑๕-๒๐ นาที

๒. ถ้าเลือดหยุดแล้วให้ล้างน้ำ ทำความสะอาดบาดแผล

๓. ถ้าเป็นบาดแผลกว้างและลึก มีเลือดออกมาก ไม่ต้องล้างแผล ให้ใช้ผ้าสะอาดกดห้ามเลือด แล้วรีบส่งสถานพยาบาลทันที

๒) บาดแผลซ้ำ เป็นอาการบวม แดง คล้ำ หรือเขียว ไม่มีบาดแผล ซึ่งอาจเกิดจากการกระแทกจากของแข็งที่ไม่มีคม แต่อาจมีอาการฉีกขาดของเนื้อเยื่อ และเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนัง โดยสามารถให้การปฐมพยาบาล ดังนี้

๑. ใน ๒๔ ชั่วโมงแรกให้ประคบด้วยความเย็น เช่น ถุงใส่น้ำแข็ง หรือเจลแช่เย็น แล้วนำไปประคบเพื่อห้ามเลือดและเพื่อระงับความเจ็บปวด

๒. หลัง ๒๔ ชั่วโมง สามารถประคบด้วยความร้อนได้ เพื่อลดอาการปวดบวม ถ้ายังมีอาการปวดมากอาจให้ยาบรรเทาปวดช่วย

๓) **บาดแผลถูกแทง** เป็นแผลที่เกิดจากวัตถุปลายแหลมแทงเข้าไปทำให้เกิดบาดแผลที่มีความลึกมากกว่าความยาว ถ้าลึกลงไปถูกอวัยวะสำคัญจะมีเลือดออกได้มากและเป็นสาเหตุทำให้เกิดการตกเลือดภายใน ซึ่งบาดแผลที่ถูกแทงนี้ หากมีสิ่งใดหักคาอยู่ ไม่ควรดึงออก แต่ให้พันผ้ารอบสิ่งที่หักคา เพื่อให้อยู่นิ่งแล้วรีบนำส่งสถานพยาบาล

๑.๒ การห้ามเลือดบาดแผล

โดยปกติเมื่อคนเรามีบาดแผล หากบาดแผลไม่ใหญ่เกินไปเลือดมักจะหยุดได้เอง ภายในเวลาอันรวดเร็วเนื่องจากการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพของกลไกการห้ามเลือดของร่างกาย แต่ถ้าเป็นบาดแผลที่ใหญ่และมีเลือดไหลออกมามากโดยไม่หยุด ถ้าไม่ได้ทำการห้ามเลือด อาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการทรุดลงและอาจเสียชีวิตได้

๑) การห้ามเลือดบาดแผลทั่วไป มีวิธีปฐมพยาบาล ดังนี้

๑. ใช้ผ้าสะอาดวางบนแผล แล้วใช้นิ้วกดลงบนผ้านั้น

๒. ส่วนที่มีเลือดออกให้สูงกว่าระดับหัวใจ ยกเว้นส่วนที่มีกระดูกหักร่วมด้วย

๓. ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณบาดแผล เพื่อให้เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น

๒) การห้ามเลือดตามตำแหน่งต่าง ๆ ของร่างกาย มีวิธีปฐมพยาบาล ดังนี้

(๑) ศีรษะใช้ผ้าสะอาดทับกันหนา ๆ แทนผ้าพันแผลหรือผ้าก๊อช หรืออาจใช้สำลีหนา ๆ วางบนตำแหน่งที่เลือดออก แล้วใช้ผ้าพันแผลพันทับอีกทีให้แน่น

(๒) ลิ้นหรือริมฝีปาก ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้บีบทั้งสองข้างของแผล

(๓) บริเวณคอ ใช้นิ้วมือกดบนหลอดเลือด หรือใช้ผ้าหนา ๆ หรือสำลีหนา ๆ วางซ้อนกัน แล้วกดด้วยนิ้วมือ ซึ่งอาจใช้ผ้าพันแผลพันทับด้วยก็ได้

(๔) บริเวณต้นแขนหรือปลายแขน ยกแขนให้สูงขึ้นในกรณีที่ไม่มีกระดูกหัก ซึ่งอาจใช้สายยางรัดเหนือแผลร่วมด้วยก็ได้

(๕) ข้อมือ อาจใช้นิ้วมือหรือผ้าหนา ๆ กดตรงตำแหน่งที่เลือดออก

(๖) ฝ่ามือ ให้ผู้ป่วยกำผ้าหรือสำลีที่สะอาดให้แน่น แล้วใช้ผ้าพันรอบมือทับไว้ เมื่อห้ามเลือดเรียบร้อยแล้ว ควรใช้ผ้าคล้องคอห้อยแขนผู้ป่วยไว้ด้วย

(๗) ต้นขาและขา ใช้นิ้วกดหรือใช้สายยางรัดเหนือแผล แล้วยกขาให้สูงสำหรับในกรณีที่ไม่มีกระดูกหักร่วมด้วย

(๘) เท้า ใช้วิธีแพคและแบบเดจ (Pad and Bandage) โดยใช้ผ้าหนา ๆ พันแผลไว้ให้แน่น แล้วยกเท้าให้สูงขึ้นในกรณีที่ไม่มีกระดูกหักร่วมด้วย

ข้อควรระวังในการห้ามเลือด

๑. ผู้ให้ความช่วยเหลือ ควรสวมถุงมืออย่างก่อนจะทำการปฐมพยาบาล เพื่อป้องกันเชื้อโรคจากการติดต่อทางเลือด

๒. ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่บาดแผลของผู้ป่วย โดยการทำความสะอาดมือและสิ่งของต่าง ๆ ที่ต้องใช้สัมผัสกับบาดแผลของผู้ป่วยให้สะอาด

๓. เมื่อทำการห้ามเลือดอย่างถูกวิธีแล้ว ถ้าเลือดยังไม่หยุดไหล ให้รีบนำผู้ป่วยส่ง สถานพยาบาลโดยเร่งด่วนทันที

