

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ 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 น้ำยาต่างทาบทิม แอลกอฮอล์ เป็นต้น จากนั้นใช้ผ้าก๊อชหรือสำลีที่สะอาดปิดแล้วพันผ้าไว้ ถ้าบริเวณรอบ ๆ บาดแผลยังสกปรกอยู่ให้ล้างแผลด้วยสบู่ก่อน
 ๔. ขณะทำความสะอาด ควรตรวจบาดแผลด้วยว่ามีลักษณะอย่างไร ความกว้าง ความลึก มีอะไรหักคาติดอยู่ที่แผลหรือไม่
 ๕. รับนำส่งสถานพยาบาลโดยด่วน
 ๖. บันทึกเหตุการณ์ และเรื่องราว ตลอดจนการปฐมพยาบาล เพื่อเป็นข้อมูลให้กับแพทย์ในการรักษาต่อไป
- ลักษณะของบาดแผล อาจมีลักษณะ ขึ้นอยู่กับอุบัติเหตุที่ได้รับ แล้วแต่กรณี เช่น บาดแผลตัด บาดแผลฉีก บาดแผลถูกแทง เป็นต้น

๑) บาดแผลตัด แผลฉีกขาดที่มีขอบแผลเรียบ เรามักจะเรียกว่าแผลตัด เป็นแผลที่เกิดจากของมีคม บาดลึกเข้าไปในเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง เช่น มีดบาด กระจกบาด ฝ่ากระโปงบาด เป็นต้น อาจเป็นบาดแผลตื้นๆ หรือบาดแผลตัดลึกก็ได้ มักจะมีเลือดออกมากเนื่องจากเส้นเลือดถูกตัดขาดบริเวณขอบแผล ซึ่งมีวิธีการปฐมพยาบาล ดังนี้

๑. ถ้าบาดแผลเล็กและเลือดออกน้อย ให้ทำการห้ามเลือด โดยการใช้ผ้าสะอาดกดลงบนบาดแผลประมาณ 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 ถ้ายังมีอาการปวดมาก อาจให้ยาระงับปวดช่วย

๓) บาดแผลถูกแทง เป็นแผลที่เกิดจากวัตถุปลายแหลมแทงเข้าไปทำให้เกิดบาดแผลที่มีความลึกมากกว่าความยาว ถ้าลึกลงไปถูกอวัยวะสำคัญจะมีเลือดออกได้มากและเป็นสาเหตุทำให้เกิดการตกเลือดภายใน ซึ่งบาดแผลที่ถูกแทงนี้ หากมีสิ่งใดหักคาอยู่ ไม่ควรดึงออก แต่ให้พันผ้ารอบสิ่งที่หักคา เพื่อให้อยู่นิ่ง แล้วรีบนำส่งสถานพยาบาล

๑.๒ การห้ามเลือดบาดแผล

โดยปกติเมื่อคนเรามีบาดแผล หากบาดแผลไม่ใหญ่เกินไปเลือดมักจะหยุดได้เอง ภายในเวลาอันรวดเร็ว เนื่องจากการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพของกลไกการห้ามเลือดของร่างกาย 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 แทนผ้าพันแผลหรือผ้าก๊อซ หรืออาจใช้สำลีหนา ๆ วางบนตำแหน่งที่เลือดออก แล้วใช้ผ้าพันแผลพันทับอีกทีให้แน่น

๒. ลิ้นหรือริมฝีปาก ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้บีบที่สองข้างของแผล

๓. บริเวณคอ ใช้นิ้วมือกดบนหลอดเลือดใต้ไหปลาร้า หรือใช้ผ้าหนา ๆ หรือสำลีหนา ๆ วางซ้อนกัน แล้วกดด้วยนิ้วมือ ซึ่งอาจใช้ผ้าพันแผลพันทับด้วยก็ได้

๔. บริเวณต้นแขนหรือปลายแขน ยกแขนให้สูงขึ้นในกรณีที่ไม่มีกระดูกหัก ซึ่งอาจใช้สายยางรัดเหนือแผลร่วมด้วยก็ได้

๕. ซ้อมือ อาจใช้นิ้วมือหรือผ้าหนาๆ กดตรงตำแหน่งที่เลือดออก

๖. ฝ่ามือ ให้ผู้ป่วยกำผ้าหรือสำลีที่สะอาดให้แน่น แล้วใช้ผ้าพันรอบมือทับไว้ เมื่อห้ามเลือดเรียบร้อยแล้ว ควรใช้ผ้าคล้องคอห้อยแขนผู้ป่วยไว้ด้วย

๗. ต้นขาและขา ใช้นิ้วกดแล้วยกขาให้สูงสำหรับในกรณีที่ไม่มีกระดูกหักร่วมด้วย

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