



72
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนนิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์(กรอบบ่าย) ฉบับประจำวันที 13 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2564 หน้า 1,4 มูลค่าข่าว 1,442,259.-



‘ปฐมพยาบาล’เบื้องต้น รู้หลักถูกวิธีลดการบาดเจ็บซ้ำ

★เดลินิวส์★ จ.ไรต์

กรณีที่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ หรือถูกนำส่งไปยังโรงพยาบาล “การปฐมพยาบาล” การช่วยเหลือเบื้องต้นมีความสำคัญ นอกจากช่วยลดความรุนแรง ลดการบาดเจ็บซ้ำ ยังบรรเทาความเจ็บปวด ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งแทรกซ้อนขึ้นภายหลัง

แพทย์หญิงชนิภาณต์ วงศ์ประเสริฐสุข หัวหน้าสาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัว ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทานมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ความรู้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น อีกเรื่องใกล้ตัวนารู้ ที่ไม่ควรมองข้ามว่า โดยทั่วไปเมื่อเกิดการบาดเจ็บ การปฐมพยาบาลเป็นสิ่งที่เราทำได้เบื้องต้นซึ่งสามารถช่วยลดความรุนแรง ความเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บของผู้ที่เราปฐมพยาบาลได้ก่อนไปถึงโรงพยาบาล หรือบางครั้งอาการบาดเจ็บเล็ก ๆ น้อย ๆ การปฐมพยาบาลเบื้องต้นสามารถนำมาดูแลตัวเองได้ที่บ้าน ไม่จำเป็นต้องมาถึงโรงพยาบาล

“การปฐมพยาบาลจะต้องทราบหลักการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อไม่ทำให้เกิดผลเสียตามมา อย่างกรณีคนที่บาดเจ็บกระดูกหัก อาจได้รับความรุนแรงจากการเคลื่อนย้ายที่ผิดวิธี หรือผลบางอย่างที่ปฐมพยาบาลไม่ถูกต้อง อาจทำให้เกิดการติดเชื้อ

ขึ้นได้ง่าย การรู้หลักการ รู้วิธีปฐมพยาบาลจึงเป็นสิ่งสำคัญ และมีความจำเป็นกับทุก ๆ คนและกับทุก ๆ บ้าน”

เบื้องต้นไม่ว่าจะเป็นการปฐมพยาบาลเรื่องใด สิ่งสำคัญคือความปลอดภัยของผู้ป่วยและผู้รับการปฐมพยาบาล บางครั้งผู้ที่ปฐมพยาบาลอาจมีความตื่นเต้น ตกใจ อยากช่วยเหลือ แต่หากไม่รอบคอบทำให้คนที่ปฐมพยาบาลอาจได้รับอันตราย ความปลอดภัยจึงเป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาเป็นลำดับต้น

กรณีคนจมน้ำ ต้องมีสติ ต้องรู้ก่อนว่าตัวเราว่ายน้ำเป็นหรือไม่ ว่ายน้ำแข็งแรงหรือไม่ เพราะบางทีน้ำอาจเขี่ยมาก หรือมีความเข้าใจวิธีการช่วยเหลือหรือไม่ ถ้าไม่แน่ใจอาจต้องขอความช่วยเหลือเพื่อให้เกิดความปลอดภัยยิ่งขึ้น อีกสิ่งสำคัญคือ **การช่วยฟื้นคืนชีพ** โดยถ้าช่วยได้เร็ว โอกาสที่ผู้ป่วยผู้บาดเจ็บจะกลับมามีชีวิตรอดได้มาก

การปฐมพยาบาลโดยเฉพาะกับการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นที่บ้าน ในชีวิตประจำวัน แพทย์หญิงชนิภาณต์ ให้ความรู้ว่า **การทักถาม และการเกิดบาดแผลต่าง ๆ** อย่างแรก ดูบาดแผล ถ้าเป็นแผลถลอก ให้ล้างน้ำสะอาด น้ำด่าง ฝุ่น เศษหินเล็ก ๆ ออกก่อน โดยถ้ายังมีสิ่งแปลกปลอมบริเวณบาดแผลจะนำไปสู่การติดเชื้อได้ง่าย

จากนั้นถ้ามีชุดอุปกรณ์ทำแผลให้ปฐมพยาบาลเบื้องต้น ใช้ยาใส่แผลเช็ดรอบบาดแผล ส่วนแผลสดที่มีเลือดออก ใช้น้ำเกลือเช็ดบริเวณบาดแผล ชับน้ำเกลือออก จากนั้นมีแผลไว้ ทั้งนี้แผล



ถลอกค่อนข้างแสบเวลาที่มีการสัมผัส การปิดแผลจะช่วยลดการเสียดสี และไม่มีสิ่งสกปรกถูกบาดแผล

แผลที่มีการฉีกขาดของผิวหนัง แผลที่ลึกมีเลือดออกมาก หลักการแรกคือ **การห้ามเลือด** การห้ามเลือดสามารถใช้ผ้าสะอาดวางที่แผล แล้วใช้น้ำหนักมือหรือนิ้วมือกดที่แผลสักพักเพื่อให้เลือดหยุดหรือไหลน้อยลง แต่ถ้ามียเลือดออกมากและยังมีเลือดออกมาเรื่อย ๆ แสดงว่าบาดแผลค่อนข้างใหญ่ และมีแนวโน้มการบาดเจ็บของเส้นเลือด กรณีนี้ต้องไปโรงพยาบาล เพื่อทำแผลหรือเย็บแผล

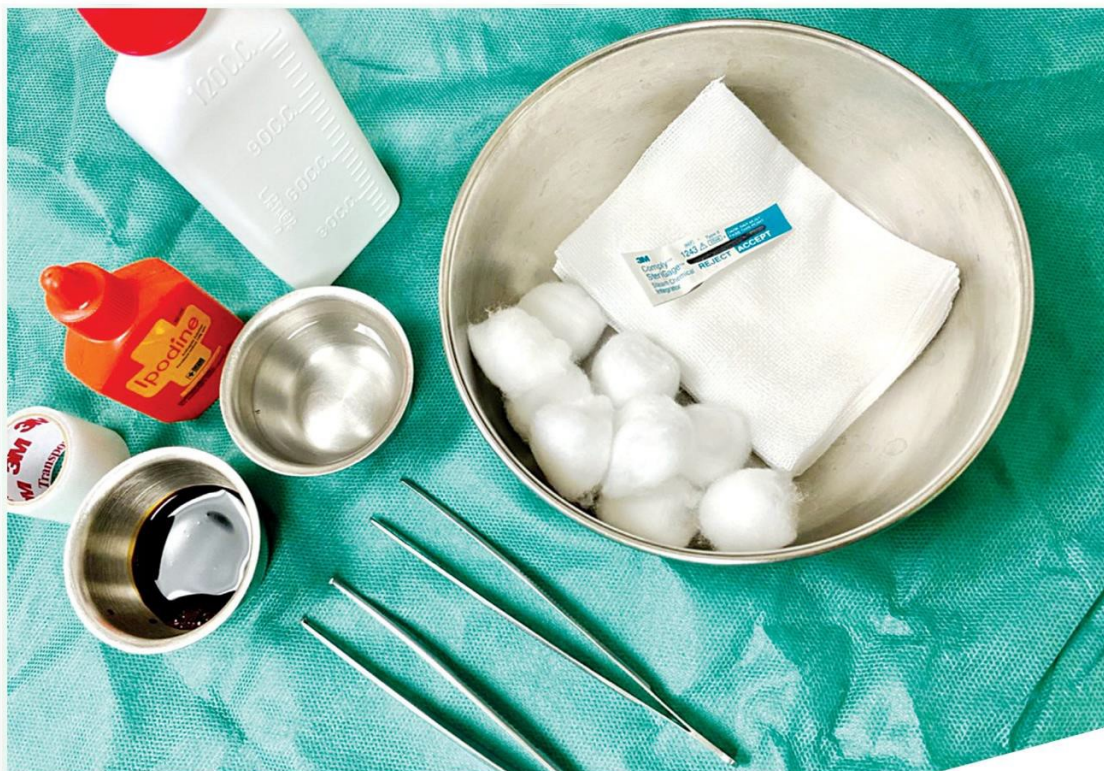
“ถ้าเป็นแผลขนาดใหญ่การเย็บแผลจะเป็นการห้ามเลือดได้ดีขึ้น ถ้าคุณหมอดูพบว่าเส้นเลือดมีการบาดเจ็บ หรือบริเวณกระดูกกล้ำเนื้อมีการแตกหัก เส้นเอ็นฉีกขาด ฯลฯ ต้องได้รับการรักษาต่อไป ส่วนถ้าแผลที่ไม่ใหญ่มากใช้วิธีทำความสะอาด ทำได้ด้วยตนเอง”

แผลฟกช้ำ มีการห้อเลือดหรือมีการชำรุดในจากการถูกกระแทก โดยเส้นเลือดภายในใต้ผิวหนังมีการฉีกขาด จึงเกิดการบวม ช้ำขึ้นมา การปฐมพยาบาลเบื้องต้นวันแรกของการฉีกขาดของ

เส้นเลือดฝอยเล็ก ๆ ได้ผิวหนังที่มีเลือดออกมา สามารถใช้การประคบเย็น โดยการประคบเย็นนำผ้าท่อน้ำแข็งมาประคบ ประคบเฉพาะแผลที่ฟกช้ำ เช่น บริเวณใบหน้า รอบดวงตา แขน ข้อมือ ฯลฯ ควรรีบประคบเพื่อลดการบวมในช่วงหนึ่งถึงสองวันแรก จากนั้นแนะนำให้ประคบร้อน ใช้น้ำอุ่น กระเป๋าน้ำร้อนห่อผ้าให้หนาขึ้น ให้ความอุ่น ไม่ร้อนจัด นำมาประคบเพื่อให้ก้อนเลือดที่ค้างอยู่สลายไปเร็วขึ้น

แต่ทั้งนี้การปฐมพยาบาลแผลฟกช้ำ หากส่อแววไม่ดีขึ้น สังเกตได้จากการบวมขึ้นอย่างรวดเร็ว อย่างการกระแทกที่ดวงตามีการบวม เมื่อประคบบังการบวมมาก บวมจนตาปิดลืมไม่ขึ้น **ควรรีบพบแพทย์** เพราะอาจมีการบาดเจ็บของเส้นเลือดภายในที่มากกว่าปกติหรือไม่ หรือมีการบาดเจ็บของอวัยวะสำคัญอื่น ๆ เพิ่มหรือไม่

“การหกล้มเข้ากระแทกพื้นมีการช้ำบวมเยอะมากก็ต้องระมัดระวัง เพราะอาจมีการบาดเจ็บเพิ่มเติมได้ เช่น **กระดูกหัก** โดยเฉพาะการหกล้มของผู้สูงอายุ ถ้ามีการ



บาดเจ็บเพิ่มขึ้น ขยับยากควรได้รับการตรวจเพิ่ม ส่วนกรณีที่พบตามท้องถนนและไม่แน่ใจว่าจะมีกระดูกหักหรือเปล่า หลักการคือ ลดการเคลื่อนไหว ยังเคลื่อนไหวจะยังบาดเจ็บ เพราะกระดูกเสียดสีกัน อาจใช้ไม้หรือแผ่นกระดานรองตามไว้ ใช้ผ้ายึดพันเพื่อลดการขยับ จากนั้นรีบนำส่งโรงพยาบาล เป็นต้น”

ไฟดูด ไฟช็อต ถ้าพบสายไฟชำรุด มีประกายไฟ ไม่ควรเข้าไปใกล้ ควรรีบแจ้งหน่วยงานให้แก้ไข แต่ถ้าเป็นอะไรที่เกี่ยวข้องกับไฟบ้าน เมื่อพบคนถูกไฟดูด ไฟช็อตที่บ้าน



สิ่งที่ทำได้เบื้องต้น ลดความรุนแรง

อย่างแรกต้องตัดวงจรไฟฟ้า และผู้ที่เข้าไปช่วยเหลือจะต้องมีผิวแห้งที่ไม่เปียกชื้น หากสิ่งที่ไม่นำไฟฟ้าอย่างเช่น ไม้ หรือพลาสติก เกี่ยสายไฟหรือตำแหน่งที่ไฟช็อตออกจากตัวผู้ที่ถูกไฟช็อต

เมื่อนำสิ่งเหล่านั้นออกไปแล้วให้สังเกตอาการผู้ป่วยว่ามีการบาดเจ็บบริเวณใด ชยับตัวได้หรือไม่ สังเกตก่อนจะทำการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปในที่ปลอดภัย ด้วยความระมัดระวัง นอกจากนี้สังเกตว่าหัวใจยังเต้นหรือไม่ ทั้งนี้ไฟช็อตที่รุนแรงมีอันตรายกับระบบหัวใจ ถ้าหัวใจหยุดเต้นสิ่งสำคัญคือการ CPR การช่วยฟื้นคืนชีพ โดยนวดหน้าอก บีบหัวใจ และส่งต่อไปยังโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด

สารเคมีอันตราย อีกสิ่งที่ต้องเพิ่มความระมัดระวัง ถ้ามีการสัมผัสบริเวณผิวหนัง ใช้น้ำสะอาดล้างออก ล้างให้มาก หากเป็นชุดเสื้อผ้าควรถอดนำไปซักล้างก่อน จากนั้นสังเกตความผิดปกติ บางชนิดอาจทำให้การหายใจมีความผิดปกติ หรือทำให้ไหม้ผิวหนังได้ ถ้าพบความผิดปกติอย่างวุ่นวาย ควรไปโรงพยาบาล

กรณีหยิบผิด เผลอกิน เพื่อเป็นการป้องกันก่อนเกิดเหตุร้าย ควรจัดวางน้ำยาต่าง ๆ แยกประเภทให้ชัดเจน มีฉลากที่สังเกตเห็นง่ายเพื่อป้องกันอันตราย และควรจัดเก็บให้สูง ให้พ้นมือเด็ก บางส่วนอาจมีอาการคลื่นไส้ หรืออาเจียน ให้อาเจียนออกมา การอาเจียนจะช่วยให้สารต่าง ๆ ที่กินเข้าไปออกมา ลดความเข้มข้นของสารในกระเพาะ ในกรณีที่เป็นสารพิษที่ไม่มีฤทธิ์กัดกร่อนให้ดื่มน้ำ หรือนม ฯลฯ แต่ถ้ามีฤทธิ์กัดกร่อนไม่ควรทำให้อาเจียน ยิ่งอาเจียนจะทำให้สารเหล่านั้นทำลายอวัยวะที่มีความสำคัญ ทำให้เกิดการบาดเจ็บของทางเดินอาหาร กรณีนี้ควรรีบส่งโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด ฯลฯ ซึ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

อุบัติเหตุและการเจ็บป่วยมีโอกาสเกิดขึ้นได้ แพทย์หญิงชนิกานต์ ให้มุมมองทั้งท่าย่อว่า การได้รับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกหลัก ถูกวิธีและทันท่วงทีจะช่วยลดอาการบาดเจ็บและอันตรายที่รุนแรงก่อนนำส่งโรงพยาบาล ซึ่งควรให้ความสำคัญ...

เป็นการดูแลตนเองและคนรอบข้างอย่างถูกต้อง และปลอดภัย.

• พงษ์พรรณ บุญเลิศ •