



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

คู่มือปฐมพยาบาล สำหรับประชาชน

ฉบับจิตอาสาเฉพาะกิจด้านการแพทย์





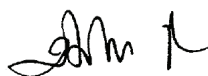
กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ชื่อหนังสือ	คู่มือปฐมพยาบาลสำหรับประชาชน
	ฉบับจิตอาสาเฉพาะกิจด้านการแพทย์
พิมพ์ครั้งที่ 1	13 ตุลาคม 2560
	3,000 เล่ม
บรรณาธิการที่ปรึกษา	พลอากาศตรีเอกอุ เอี่ยมอรุณ
	พันเอกเอนกพงษ์ หิรัญญลาวัลย์
บรรณาธิการ	แพทย์หญิงนฤมล สวรรค์ปัญญาเลิศ
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	นางเพ็ญพิมพ์ ตันติลีปกร
	นายยุทธนา สมานมิตร
จัดพิมพ์โดย	กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์ที่	บริษัท โอ-วิทย์ (ประเทศไทย) จำกัด

คำนำ

การปฐมพยาบาลเป็นกิจกรรมที่คาดหวังให้จิตอาสาเฉพาะกิจด้านการแพทย์ มีความรู้ในเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยเพื่อหลีกเลี่ยงและลดผลความรุนแรงจากภาวะฉุกเฉิน ทั้งนี้ การปฐมพยาบาลเป็นแนวทางที่ง่ายและสามารถป้องกันได้

คู่มือปฐมพยาบาลนี้ได้รวบรวมความรู้และข้อแนะนำในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับใช้ประโยชน์ในการดูแลรักษาผู้ป่วยที่เจ็บป่วยฉับพลัน ผู้จัดทำหวังว่าคู่มือนี้จะเป็นประโยชน์และสามารถนำไปใช้ได้ตามสมควร หากมีข้อคิดเห็นขอเสนอรับด้วยความขอบคุณ



นายสมศักดิ์ อรรถศิลป์
อธิบดีกรมการแพทย์



สารบัญ

	หน้า
การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	7
หลักการปฐมพยาบาล	7
การช่วยเหลือเมื่อพบผู้ป่วย	8
การช่วยเหลือเมื่อพบผู้ป่วยไม่หายใจและไม่มีชีพจร	9
การเป็นลม	10
การเป็นลมจากการเสียเหงื่อ	11
การเป็นลมจากความร้อน	12
สิ่งแปลกปลอมฝังเข้าตา	13
เลือดกำเดาไหล	14
หกล้มแผลถลอก	15
ข้อเคล็ด ข้อเท้าแพลง	16
ตะคริว	17
แนวทางการดูแลจิตใจประชาชน	18



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การให้การช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อพบอุบัติเหตุแก่ผู้บาดเจ็บก่อนนำส่งโรงพยาบาล เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บเพิ่มขึ้น พิการ หรือเสียชีวิต

วัตถุประสงค์

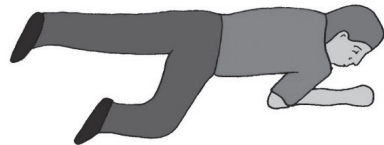
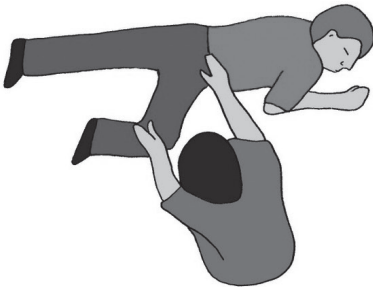
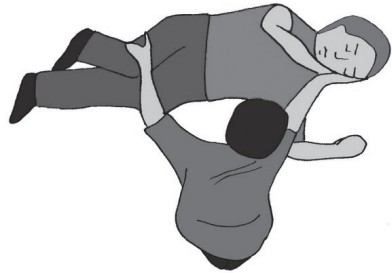
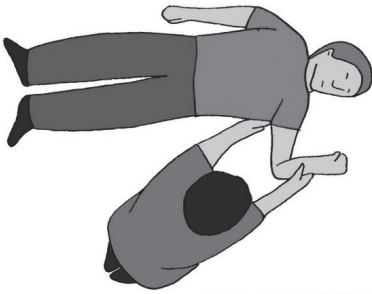
1. เพื่อให้ผู้บาดเจ็บมีชีวิตรอด
2. เพื่อไม่ให้ผู้บาดเจ็บได้รับอันตรายเพิ่มขึ้น
3. เพื่อให้ผู้บาดเจ็บฟื้นกลับคืนสู่สภาพเดิมโดยเร็ว

หลักการปฐมพยาบาล

1. อย่า ตื่นเต้น ตกใจ
2. สังเกตอาการผู้บาดเจ็บ
3. ให้การปฐมพยาบาลตามลำดับความสำคัญ
4. แจ้งหน่วยแพทย์หลักที่อยู่ใกล้เคียง
5. นำส่งโรงพยาบาล

การช่วยเหลือเมื่อพบผู้ป่วย

1. เรียกผู้ป่วย
2. ขอความช่วยเหลือ
3. พลิกตัวผู้ป่วย
4. ตรวจการหายใจ
5. ผู้ป่วยหายใจเองได้ให้นอนท่าที่ปลอดภัย คือนอนตะแคงกึ่งคว่ำ
6. นำส่งโรงพยาบาล



การช่วยเหลือเมื่อพบผู้ป่วยไม่หายใจและไม่มีชีพจร

1. เปิดทางเดินหายใจกดหน้าผากยกคาง
2. ถ้ามีสิ่งแปลกปลอมในปากให้ล้วงออก
3. ให้จิตอาสาเฉพาะกิจด้านการแพทย์ แจ้งหน่วยแพทย์หลักในพื้นที่ที่อยู่ใกล้เคียง และ/หรือ แจ้งหมายเลข 1669



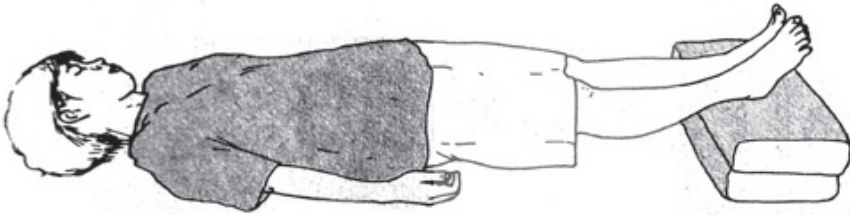
การเป็นลม

หมายถึง การหมดความรู้สึกในช่วงสั้นๆ เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

อาการ อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ หน้าซีด ตัวเย็น ชีพจรเบา

การปฐมพยาบาล

1. จัดให้อนอนราบ ยกเท้าสูงกว่าลำตัวเล็กน้อย
2. คลายเสื้อผ้าให้หลวม
3. ให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก



การเป็นลมจากการเสียเหงื่อ

หมายถึง เป็นลมจากการเสียเหงื่อ เป็นภาวะการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ ในร่างกายทางเหงื่อหลังจากการทำงานหนักหรือออกกำลังกายอย่างหักโหมในวันที่อากาศร้อนจัด

อาการ ปวดศีรษะ ผิวหนังเย็นชื้นและชื้นอาจเป็นตะคริว มีเหงื่อออกมาก

การปฐมพยาบาล

1. ให้ผู้ป่วยนอนราบ พักในที่ร่มและเย็น หรือที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี
2. ให้ดื่มน้ำมากๆ (ค่อยๆ จิบ) หรือให้ดื่มน้ำผสมเกลือแร่
3. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรรีบนำส่งโรงพยาบาล



การเป็นลมจากความร้อน

สาเหตุ เกิดจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ เนื่องจากอยู่กลางแจ้งหรือในที่ร้อนจัดทำให้กลไกขับเหงื่อของร่างกายไม่ทำงาน

การปฐมพยาบาล

1. ให้ผู้ป่วยนอนราบในที่ร่มและเย็น
2. เช็ดตัวผู้ป่วยด้วยน้ำเย็น เพื่อให้ความร้อนลดลงให้เร็วที่สุด
3. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรรีบนำส่งโรงพยาบาล



สิ่งแปลกปลอมพงฝุ่นเข้าตา

การปฐมพยาบาล

1. เปิดลูกตาเพื่อหาสิ่งแปลกปลอม
2. ให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาด
3. ถ้าฝุ่น ผง ติดที่ตาขาว ใช้ปลายผ้าสะอาดหรือปลายไม้พันสำลี

เช็ดเศษผงออก

4. ถ้าฝุ่น ผง ติดแน่นหรือติดตาทำให้ปิดตาด้วยผ้าสะอาด
5. รีบนำส่งโรงพยาบาล

ข้อห้าม

1. ห้ามขยี้ตา เพราะจะทำให้ตาระคายเคืองเพิ่มมากขึ้น
2. ห้ามใช้ของมีคมหรือไม้เช็ดเศษผงที่เข้าตา



เลือดกำเดาไหล

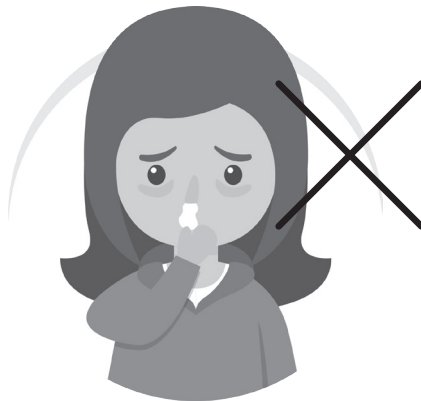
สาเหตุ มาจากการกระทบกระแทก การเป็นหวัด การสำลักน้ำมูก การติดเชื้อในช่องจมูก หรือ ความหนาวเย็นของอากาศ

การปฐมพยาบาล

1. ให้ผู้ป่วยนั่งนิ่งๆ เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
2. ใช้มือบีบปลายจมูก และให้หายใจทางปากโดยบีบปลายจมูกไว้ 10 นาที ให้คลายมือออกถ้าเลือดยังไหลต่อให้บีบต่ออีก 10 นาที ถ้าเลือดไม่หยุดใน 20 นาที ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล
3. ถ้ามีเลือดออกมาก ให้ผู้ป่วยบ้วนเลือดหรือน้ำลายลงในอ่าง หรือภาชนะที่รองรับ
4. เมื่อเลือดหยุดแล้ว ใช้ผ้าสะอาดเช็ดบริเวณจมูกและปาก

ข้อห้าม

1. ห้ามสำลักน้ำมูก หรือล้วงแคะ ขี้จมูก เพราะจะทำให้อาการแย่ลง



หกล้มแผลถลอก

เมื่อหกล้มอาจมีแผลถลอกได้ เช่น ที่บริเวณหัวเข่า ข้อศอก เป็นต้น แผลลักษณะนี้จะมีผิวหนังลอกหลุด มีเลือดออกเล็กน้อย อาจมีสิ่งสกปรกที่แผล ถ้าปล่อยทิ้งไว้อาจเกิดการติดเชื้อมีหนองได้

การปฐมพยาบาล

1. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาดและสบู่ เพื่อให้สิ่งสกปรก เศษดิน หรือ กรวดออกให้หมด
2. ใช้ผ้าสะอาดกดแผลห้ามเลือดให้หยุดไหล
3. ใส่ยาสำหรับแผลสด
4. ปิดแผลด้วยพลาสติกหรือผ้าสะอาด



ข้อเท้าเคล็ด ข้อเท้าแพลง

ข้อเท้าเคล็ด ข้อเท้าแพลง เกิดจากการเคลื่อนไหวผิดท่า ทำให้เกิดการหมุน พลิก บิด ของข้อเท้า เช่น เดินพลาด ตกหลุมเหยียบก้อนหิน ถูกกระแทก หรือของหล่นทับ มักมีอาการ ปวด บวม เจ็บ เคลื่อนไหวไม่ถนัด ในผู้สูงอายุส่วนมากจะมีกระดูกบริเวณข้อเท้าหักร่วมด้วย

การปฐมพยาบาล

1. ให้ข้อเท้าที่ได้รับบาดเจ็บอยู่นิ่งๆ ห้ามเดิน
2. ยกเท้าให้สูงเล็กน้อยเพื่อห้ามเลือดและลดบวม
3. ประคบด้วยความเย็นทันทีนานอย่างน้อย 20 นาที ห้ามประคบด้วยความร้อนใน 24 ชั่วโมงแรก
4. ยึดข้อเท้าให้นิ่งด้วยผ้ายืด ถ้าสวมรองเท้าผ้าใบ หรือรองเท้าที่ผูกด้วยเชือกให้คลายเชือกผูกรองเท้าแต่ไม่ต้องถอดรองเท้า
5. ถ้าให้การปฐมพยาบาลแล้วอาการไม่ดีขึ้นให้รีบนำส่งโรงพยาบาล

ข้อควรระวัง

ถ้ามีอาการปวด และบวมมากขึ้น เดินไม่ได้ แสดงว่ามีกระดูกหักร่วมด้วยให้ปฐมพยาบาลเหมือนข้อเท้าหัก แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

ตะคริว

หมายถึง อาการเกร็งของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งของร่างกาย เช่น ท้อง แขน ขา และน่อง เป็นต้น

สาเหตุ มักเกิดจากการสูญเสียน้ำและเกลือแร่เป็นจำนวนมาก เช่น หลังออกกำลังกายเป็นเวลานาน เสียเหงื่อมาก นอกจากนี้ยังพบว่าการที่กล้ามเนื้อมีการเคลื่อนไหวน้อย หรือขาดการเตรียมพร้อมก่อนเล่นกีฬา ก็เป็นสาเหตุให้เกิดตะคริวได้

อาการ ปวดเกร็งกล้ามเนื้อและขยับไม่ได้

การปฐมพยาบาล

1. หยุดการเคลื่อนไหว
2. ยืดกล้ามเนื้อมัดที่กำลังเกิดอาการเกร็งออก เพื่อให้กล้ามเนื้อได้มีการคลายตัวและป้อนเลือด เพื่อให้เกิดการไหลเวียนดีขึ้น
3. ให้ดื่มน้ำเกลือแร่



แนวทางการดูแลจิตใจประชาชน

จิตอาสาสามารถช่วยดูแลจิตใจประชาชนที่มาร่วมพระราชพิธีฯ ได้ด้วยการปฐมพยาบาลทางใจตามแนวทาง 3 ส. ดังต่อไปนี้

1. สอดส่อง มองหา

สอดส่องมองหาคนที่แสดงอารมณ์สูญเสีย เช่น คนร้องไห้ เสียใจอย่างมาก รวมทั้งสังเกตปฏิกิริยาทางจิตใจที่เกิดขึ้นกับคนนั้น และถามถึงความต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน

2. ใส่ใจ รับฟัง

เมื่อเจอคนที่แสดงอารมณ์สูญเสียดังกล่าวให้เข้าไปทักทายพูดคุย พร้อมทั้ง รับฟังสิ่งที่เขาระบายด้วยความสนใจ ไม่เร่งรีบ จ้องมองสบตาและสัมผัสอย่างอ่อนโยน เพื่อแสดงความเข้าใจ เห็นใจ และใช้ภาษากาย เช่น การสัมผัสเพื่อย้ำว่าเรากำลังสนใจฟังอยู่เพื่อช่วยให้คนที่มีอารมณ์โศกเศร้าได้ระบาย คลี่คลายความทุกข์ในใจออกมา

3. ส่งต่อ

พูดคุยถามความต้องการ ความกังวลใจ และสนับสนุนความต้องการเบื้องต้นเท่าที่สามารถทำได้ หากพบผู้ที่มีอารมณ์เศร้ารุนแรง ให้ประสานส่งเจ้าหน้าที่ด้านการแพทย์และสาธารณสุข

อาการที่ต้องเฝ้าระวัง

บรรยากาศในระหว่างพระราชพิธีฯ นั้น จะมีการบรรเลงดนตรีที่ เศร้าโศก มีฝูงชนแออัด อากาศร้อน ซึ่งภาวะดังกล่าวอาจทำให้ประชาชน เกิดความตึงเครียด และอาจส่งผลให้มีอารมณ์ไม่ไหวง่าย หายใจถี่กว่าปกติ เป็นลม นอกจากการดูแลจิตใจเบื้องต้นตามแนวทาง 3 ส. แล้วนั้น จิตอาสา ควรสังเกตอาการที่ต้องเฝ้าระวังเพื่อให้การช่วยเหลือ ดังนี้

1. มีอาการทางกายจากความเครียดทางจิตใจและควบคุมตนเองไม่ได้ เช่น หายใจเร็วกว่าปกติ หรือบ่นว่าเหนื่อย มือเกร็งจิบ ชัก ฯลฯ ให้ช่วยเหลือ เบื้องต้น ดังนี้

- 1) ประเมินชีพจรว่าผิดปกติหรือไม่
- 2) สอบถามประวัติการมีโรคประจำตัว

หากพบข้อ 1 หรือ 2 ผิดปกติให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ด้านการแพทย์ และสาธารณสุข

หาก 2 ข้อข้างต้นไม่พบความผิดปกติ ให้นึกถึงภาวะหายใจเร็ว ดำเนินการทำให้หายใจช้าลง ดังนี้

- 1) แยกตัวออกมาจากฝูงชน พามานั่งให้สบาย หายใจเข้าออกช้าๆ
- 2) ใช้กรวยกระดาษครอบจมูกหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ พร้อมชวน พูดคุยให้ผ่อนคลาย ประมาณ 3-5 นาที

ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และสาธารณสุข

2. มีอาการโศกเศร้าเนื่องจากความกดดันจิตใจ เช่น โศกเศร้า ร้องไห้จนกุมอารมณ์ไม่อยู่ บางคนอาจมีกริยาร้อง ชัก เป็นลม ไม่รู้สึกตัว และ มีการแพร่กระจายของอาการเหล่านี้ไปสู่คนอื่นๆ อย่างรวดเร็ว หากพบ กลุ่มคนที่แสดงอาการโศกเศร้าหมู่ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ/ทหาร ให้ช่วยกันฝูงชนออกจากผู้มีอาการ พุดคุยให้ผ่อนคลาย ให้สอนการหายใจ เข้าออก ช้าๆ ลึกๆ แล้วจึงแจ้งเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และสาธารณสุขให้ เข้าช่วยเหลือ

3. สังเกตผู้มีพฤติกรรม/อารมณ์ไม่ปกติ ได้แก่ ทำทางไม่เป็นมิตร แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสกปรก ตัวมีกลิ่นเหม็น อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ โกรธง่าย พุดจาคุกคามผู้อื่น พกอาวุธ

หากได้รับแจ้งจากฝูงชนหรือพบผู้มีอาการดังกล่าวให้รีบแจ้ง เจ้าหน้าที่ตำรวจ/ทหาร



เทคนิคการพูดคุยสื่อสารกับประชาชน ที่จะช่วยลดภาวะเครียดหรือเศร้า

สิ่งที่ควรทำ (DO)

- น้ำเสียงเป็นมิตร อ่อนน้อม จริงใจ
- เน้นการฟังอย่างตั้งใจและมีความอดทน
- ยอมรับอารมณ์เศร้าของผู้มาร่วมงาน
- ให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมตรงความต้องการ



สิ่งที่ไม่ควรทำ (DON'T)

- ใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสม เช่น พูดห้วน พูดโอ้อวด ซักถามมากเกินไป หรือสื่อสารทางลบ
- มีอารมณ์ร่วมไปกับประชาชนด้วย เช่น ร้องไห้
- ให้คำสัญญาต่างๆ ที่ไม่แน่ใจว่าจะทำได้
- การตัดสินว่าผู้รับการช่วยเหลือมีปัญหาทางจิต เพราะเขาเป็นคนธรรมดาที่อยู่ในเหตุการณ์ที่ไม่ธรรมดาก็ได้
- เข้าจัดการกับผู้ที่มีพฤติกรรม/อารมณ์ไม่ปกติ ด้วยตนเอง



เอกสารอ้างอิง

1. วรณี ชัชวาลทิพากร, อรพรรณ เจริญผล, บรรณาธิการ. ชีวิตจะปลอดภัยถ้าใส่ใจปฐมพยาบาล. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไตรณสาร; 2547
2. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

