คู่มือปฐมพยาบาล

(สำหรับประชาชน)



กู้ชีพทรายเงิน
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลสันทราย อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่
เบอร์โทรกู้ชีพทรายเงิน ๐๕๓-๓๔๖-๘๖๙ , ๐๙๘-๙๘๙-๑๙๘๘

สารบัญ

	หน้า
การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	**๑**
- วัตถุประสงค์	
- หลักการปฐมพยาบาล	
- การช่วยเหลือเมื่อพบผู้ป่วย	
- การช่วยเหลือในกรณีผู้ป่วยไม่หายใจและไม่มีชีพจร	
การปฐมพยาบาลฉุกเฉิน	**๒**
๑. ภาวะทางเดินหายใจถูกอุดกั้น (Choking)	๒
๒. กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน (Heart attack)	๓
๓. เส้นเลือดในสมองแตก ตีบ ตัน (Stroke)	๓
๔. ภาวะแพ้อย่างรุนแรงเฉียบพลัน (Anaphylaxis)	๔
๕. ภาวะเลือดออกภายนอกอย่างรุนแรง (Bleeding)	๔
๖. หอบหืด (Asthma)	๔
๗. ภาวะช็อก (Shock)	๕
๘. กระดูกหัก (Fractures)	๕
๙. แผลไหม้ (Burn)	๖
๑๐. ภาวะชัก (Convulsion)	๖
ภาคผนวก	**๗**

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การให้การช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อพบอุบัติเหตุแก่ผู้บาดเจ็บ ก่อนนำส่งโรงพยาบาล เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บเพิ่มขึ้น พิการ หรือเสียชีวิต

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้บาดเจ็บมีชีวิตรอด
๒. เพื่อไม่ให้ผู้บาดเจ็บได้รับอันตรายเพิ่มขึ้น
๓. เพื่อให้ผู้บาดเจ็บฟื้นกลับคืนสู่สภาพเดิมโดยเร็ว

หลักการปฐมพยาบาล

๑. ตั้งสติ อย่าตื่นเต้น ตกใจ
๒. สังเกตอาการผู้บาดเจ็บ
๓. ให้การปฐมพยาบาลตามลำดับความสำคัญ
๔. แจ้งหน่วยแพทย์หลักที่อยู่ใกล้เคียง
๕. นำส่งโรงพยาบาล

การช่วยเหลือเมื่อพบผู้ป่วย

๑. เรียกผู้ป่วย เพื่อดูระดับความรู้สึกตัว
๒. ขอความช่วยเหลือ
๓. พลิกตัวผู้ป่วย
๔. ตรวจการหายใจ และสิ่งอุดตันในช่องปาก
๕. หากผู้ป่วยหายใจเองได้ให้จัดท่านอนในท่าที่ปลอดภัย คือ ตะแคงกึ่งคว่ำ
๖. นำส่งโรงพยาบาล

การช่วยเหลือในกรณีผู้ป่วยไม่หายใจและไม่มีชีพจร

๑. เปิดทางเดินหายใจ กดหน้าผากลง ยกคางเชิดขึ้น
๒. ถ้ามีสิ่งแปลกปลอมในปากให้ล้วงออก
๓. ให้แจ้งจิตอาสาเฉพาะกิจด้านการแพทย์ แจ้งหน่วยการแพทย์หลักในพื้นที่หรือใกล้เคียง และ/หรือ โทรแจ้งหมายเลข ๑๖๖๙

การปฐมพยาบาลฉุกเฉิน

๑. ภาวะทางเดินหายใจถูกอุดกั้น (Choking)

๑.๑. ในผู้ใหญ่และเด็กโต

- สังเกตอาการผู้ป่วยเอามือกุมคอ ตาเหลือก หน้าเขียว กระวนกระวาย เป็นต้น ให้รีบถามว่า “มีอาหารติดคอ ใช่หรือไม่”
- หากผู้ป่วยพยักหน้า ให้รีบไปทางด้านหลังของผู้ป่วย ใช้มือข้างหนึ่งคลำหาสะดือ แล้วใช้มืออีกข้างกำหมัดเหนือสะดือใต้ลิ้นปี่ โดยหันหัวนิ้วโป้งเข้าหาตัวผู้ป่วย บอกให้ผู้ป่วยกางขาออกแล้วให้ผู้ช่วยเหลือแทรกขาเข้าไปตรงกลางหว่างขาของผู้ป่วย
- รัดกระตุกต่อเนื่อง ๕ ครั้ง อัตราเร็ว ๑ ครั้งต่อวินาที ให้ทำไปจนกว่าเศษอาหารจะออกหรือผู้ป่วยหมดสติ
- หากผู้ป่วยหมดสติให้ผู้ป่วยนอนราบ โทรแจ้ง ๑๖๖๙ แล้วทำการ CPR ทันที
- เมื่อแก้ไขได้ควรนำส่งโรงพยาบาลทุกกรณี

๑.๒. สำหรับคนอ้วนหรือคนท้อง

- ใช้วิธีการรัดกระตุกที่หน้าอกต่อเนื่องชุดละ ๕ ครั้ง อัตราเร็วครั้งละ ๑ วินาที ทำไปจนกว่าเศษอาหารจะออกหรือผู้ป่วยหมดสติ (ทำ CPR ต่อทันที)
- เมื่อแก้ไขได้ควรนำส่งโรงพยาบาลทุกกรณี

๑.๓. ในกรณีที่ผู้ป่วยอยู่คนเดียว

- ใช้มือรัดกระตุกหน้าท้องตัวเองต่อเนื่องชุดละ ๕ ครั้ง อัตราเร็วครั้งละ ๑ วินาทีไปจนกว่าเศษอาหารจะออก
- หรือหาเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรง แล้ววางหน้าท้องเหนือสะดือใต้ลิ้นปี่ลงบนพนักพิง กระแทกตัวลงไปอย่างต่อเนื่องชุดละ ๕ ครั้ง อัตราเร็วครั้งละ ๑ วินาที จนกว่าเศษอาหารจะออก
- เมื่อแก้ไขได้ควรไปโรงพยาบาลทุกกรณี

๑.๔. ในทารก

- คุกเข่าลงบนพื้นหรือบนเก้าอี้หรือท่ายืน ใช้มือประคองศีรษะทารกบริเวณขากรรไกร จัดให้อยู่ในท่าคว่ำนอนทาบลงบนหน้าแขนของผู้ช่วยเหลือ วางแขนลงหน้าขา
- ใช้มือตบลงที่ตรงกึ่งกลางกระดูกสะบักทั้งสองข้างต่อเนื่องชุดละ ๕ ครั้ง ครั้งละ ๑ วินาที

๒. กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน (Heart attack)

๒.๑. สิ่งที่ควรสังเกตและจดจำ

- เจ็บหน้าอกร้าวไปที่แขนซ้าย อาจจะร้าวไปข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง หรือร้าวไปที่ขากรรไกร และจะไม่หายแม้ได้พัก
- หายใจไม่ออก หายใจลำบาก
- รู้สึกอึดอัดไม่สบายบริเวณใต้ลิ้นปี่
- ล้มลงโดยไม่มีอาการเตือน

๒.๒. สิ่งที่ควรทำ

- โทรแจ้งหมายเลข ๑๖๖๙ ทันที
- ให้ผู้ป่วยงดทำกิจกรรมทุกอย่างและจัดให้อยู่ในท่าที่สบาย พิงบนเก้าอี้ คลายเสื้อผ้าให้หลวม หาผ้ามารองใต้เข่า และคอยปลอบใจหรือให้กำลังใจ เตรียมพร้อมสำหรับการทำ CPR พร้อมเครื่อง AED
- ช่วยให้ผู้ป่วยได้รับยาตามที่แพทย์สั่ง
- คอยเฝ้าสังเกตอาการ ให้ผู้ป่วยได้พัก กันไม่ให้คนมามุง และคอยตรวจสัญญาณชีพ

๓. เส้นเลือดในสมองแตก ตีบ ตัน (Stroke)

๓.๑. สิ่งที่ควรสังเกต

- กล้ามเนื้อใบหน้าอ่อนแรง ปากเบี้ยว ยิ้มไม่ได้
- แขน ขาอ่อนแรงครึ่งซีก เคลื่อนไหวได้ข้างเดียว
- อ่อนเปลี้ยทันทีทันใด ด้านใดด้านหนึ่ง หรือทั้งสองข้างของลำตัว
- พูดไม่ชัด พูดไม่รู้เรื่องทันทีทันใด
- สายตาพร่ามัวทันที
- สับสนทันที
- ปวดหัวแบบไม่ทราบสาเหตุทันทีทันใด
- มึนหัว ยืนไม่มั่นคง หรือล้มลงทันที

๓.๒. สิ่งที่ควรทำ

- จดบันทึกเวลาที่เริ่มมีอาการ
- ตรวจสอบใบหน้าผู้ป่วย บอกให้ผู้ป่วยยิ้ม ผู้ป่วย Stroke จะยิ้มได้ข้างเดียว
- ตรวจสอบแขนของผู้ป่วย บอกให้ผู้ป่วยยกแขนขึ้น ผู้ป่วย Stroke จะยกได้ข้างเดียว
- ตรวจสอบคำพูดของผู้ป่วย สังเกตว่าผู้ป่วยเข้าใจคำถามหรือพูดชัดหรือไม่
- โทรแจ้ง ๑๖๖๙ ให้เร็วที่สุด

๔. ภาวะแพ้อย่างรุนแรงเฉียบพลัน (Anaphylaxis)

๔.๑. สิ่งที่ควรสังเกต

- เกิดผื่นแดงตามผิวหนัง ลมพิษ มีอาการคัน หรือซีด
- วิงเวียนศีรษะหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม
- คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องหรือท้องเสีย
- ความดันโลหิตลดต่ำลง
- ลิ้น ปาก หรือคอบวม หายใจติดขัดและอาจมีเสียงดังวี้ดๆ
- รู้สึกเหมือนมีสิ่งอุดตันในลำคอ หายใจลำบาก
- แน่นหน้าอก ใจสั่น ชีพจรเต้นเบาเร็ว
- ไอ จาม น้ำมูกไหล
- รู้สึกปวดคล้ายเข็มทิ่มตามมือ เท้า ปาก หรือหนังศีรษะ
- พูดไม่ชัด ตะกุกตะกัก
- บางรายที่มีอาการรุนแรงมากอาจเสี่ยงต่อภาวะช็อก ซึ่งสังเกตได้จากอาการหายใจลำบาก ไม่มีแรง ชีพจรเต้นเบาเร็ว มีอาการสับสน มึนงง หรือหมดสติ

๔.๒. สิ่งที่ควรทำ

- โทรแจ้งหมายเลข ๑๖๖๙
- ช่วยให้ผู้ป่วยได้รับยา สำหรับผู้ป่วยที่รู้ตัวว่ามีอาการแพ้และพกยาอิพิเนฟรินติดตัว ให้ฉีดยาเข้ากล้ามเนื้อต้นขาของผู้ป่วย

๕. ภาวะเลือดออกภายนอกอย่างรุนแรง (Bleeding)

๕.๑. การปฐมพยาบาล

- ใช้มือสะอาดกดลงไปโดยตรงที่บาดแผล หรือ ใช้เศษเสื้อผ้าที่ไม่เป็นขุยปิดทับลงไปบนบาดแผลแล้วใช้มือกดลงไปตรงๆนิ่งๆ
- ช่วยให้ผู้ป่วยนอนลงกับพื้น
- ยกประคองส่วนที่เป็นบาดแผลให้อยู่สูงกว่าระดับหัวใจ
- โทรแจ้งหมายเลข ๑๖๖๙

๖. หอบหืด (Asthma)

๖.๑. สิ่งที่ควรสังเกตและจดจำ

- หายใจลำบาก มีเสียงวี้ด
- เครียดวิตกกังวล
- ผิวหนัง เล็บ ริมฝีปากมีสีคล้ำ
- บางรายที่รุนแรงอาจมีภาวะหมดแรงหรือหมดสติได้

๖.๒. การปฐมพยาบาล

- ช่วยให้ผู้ป่วยได้รับเครื่องพ่นยา
- บอกให้ผู้ป่วยหายใจช้าลง และช่วยให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย
- โทรแจ้งหมายเลข ๑๖๖๙

๗. ภาวะช็อก (Shock)

๗.๑. สิ่งที่ควรสังเกต

- ชีพจรเต้นเบาเร็วผิดปกติ
- เหงื่อแตก
- หายใจตื้นและเร็ว
- อ่อนเปลี้ย
- กระหายน้ำ
- คลื่นไส้อาเจียน
- กระวนกระวาย
- หายใจเฮือก และ หมดสติ

๗.๒. การปฐมพยาบาล

- ประคองผู้ป่วยนอนราบ บนผ้าห่มหรือผ้านุ่ม ยกขาให้สูงกว่าระดับหัวใจ
- คลายเสื้อผ้าให้หลวม
- โทรแจ้งหมายเลข ๑๖๖๙

๘. กระดูกหัก (Fractures)

๘.๑. สิ่งที่ควรสังเกต

- แขน ขาผิดรูป บวม มีรอยฟอกช้ำบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บ
- ปวดและเคลื่อนไหวลำบากในบริเวณที่บาดเจ็บ
- งอ บิด หรือสั้นกว่าปกติ
- มีกระดูกโผล่ออกมาจากเนื้อ

๘.๒. การปฐมพยาบาล

- ช่วยประคองข้อด้านบนและด้านล่างของบริเวณที่หัก ให้อยู่ในท่าที่สบายที่สุด
- ใช้ผ้าเช็ดตัวหรือผ้าปูโต๊ะ ห่อป้องกันบริเวณที่หักและพยุงให้อยู่ในท่าที่สบาย
- หากผู้ป่วยแขกหักและไม่มีอาการช็อกสามารถนำส่งโรงพยาบาลได้เอง
- หากผู้ป่วยขาหัก ควรโทรแจ้งหมายเลข ๑๖๖๙

๘.๓. ข้อควรระวัง

- ห้ามยกขาสูงเมื่อต้องรักษาอาการช็อก

๙. แผลไหม้ (Burn)

๙.๑. สิ่งที่ควรสังเกตและจดจำ

- อาจไหม้เพียงตื้นๆหรือลึกลงไปถึงชั้นกล้ามเนื้อ
- ปวด
- หายใจลำบาก
- ช็อก

๙.๒. การปฐมพยาบาล

- ใช้น้ำเย็นหรือเย็นราดลงบริเวณแผลไหม้เป็นเวลาอย่างน้อย ๑๐ นาที
- ถอดสิ่งของต่างๆบริเวณรอบแผลไฟไหม้ออก
- ห่อบาดแผลด้วยพลาสติกหรือผ้าที่ไม่เป็นขุย
- โทรแจ้งหมายเลข ๑๖๖๙

๑๐. ภาวะชัก (Convulsion)

๑๐.๑ สิ่งที่ควรสังเกตและจดจำ

- หมดสติทันที
- หลังโค้งเกร็ง เริ่มชักกระตุก
- หายใจลำบาก มีเสียงวี้ด ริมฝีปากเขียวคล้ำ
- มีน้ำลายหรือน้ำลายปนเลือดไหลออกจากปาก
- ปัสสาวะราด
- กล้ามเนื้อเริ่มคลายตัวและกลับมาหายใจเป็นปกติอีกครั้ง
- หลังชักอาจมีอาการมึนงงและจำอะไรไม่ได้

๑๐.๒ การปฐมพยาบาล

- จับผู้ป่วยนอนลงในท่านอนตะแคง
- หาเบาะรองศีรษะและคลายเสื้อผ้าให้หลวม
- โทรแจ้งหมายเลข ๑๖๖๙

๑๐.๓ ข้อควรระวัง

- ห้ามผูกมัดผู้ป่วย
- ห้ามยัดสิ่งของใดๆ เข้าไปในปากผู้ป่วยระหว่างชัก

ภาคผนวก

หมายเลขโทรศัพท์ระบบบริการฉุกเฉินทางการแพทย์ที่ควรทราบ

๑.	เหตุด่วน เหตุร้าย เจ้าหน้าที่ตำรวจ	๑๙๑
๒.	ศูนย์ดับเพลิง สัตว์เข้าบ้าน	๑๙๙
๓.	สถาบันการแพทย์ฉุกเฉิน	๑๖๖๙
๔.	กู้ชีพทรายเงิน	๐๕๓-๓๔๖-๘๖๙
๕.	สายด่วนสุขภาพจิต	๑๓๒๓
๖.	ศูนย์ช่วยเหลือเร่งด่วน กรมพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์	๑๕๐๗
๗.	ศูนย์รับแจ้งข่าวยาเสพติด	๑๖๘๘

การแจ้งเหตุฉุกเฉินเพื่อขอความช่วยเหลือ ผู้แจ้งควรให้ข้อมูลดังนี้

๑. เกิดเหตุอะไร
๒. สถานที่เกิดเหตุ
๓. จำนวนผู้บาดเจ็บและอาการโดยสรุป ผู้บาดเจ็บเป็นอะไร มีอาการอย่างไร รู้ตัวหรือมีสติไหม
๔. ผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยอยู่ที่ไหน
๕. ชื่อและหมายเลขของผู้แจ้งเหตุ

หมายเหตุ เมื่อท่านโทรไปที่หมายเลข ๑๖๖๙ แล้ว เจ้าหน้าที่จากศูนย์รับแจ้งเหตุฯ จะถามข้อมูลเหล่านี้จากท่าน ขอให้ท่านตั้งสติ แล้วตอบคำถามตามความเป็นจริง

ข้อปฏิบัติขณะรอรถพยาบาล

๑. ควรดูแลผู้บาดเจ็บให้ปลอดภัย คอยตรวจสัญญาณชีพ
๒. สังเกตอาการเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้บาดเจ็บและทำให้อาการรุนแรงมากขึ้น เพื่อแจ้งข้อมูลเพิ่มเติมและขอคำแนะนำเพื่อดูแลผู้บาดเจ็บให้ปลอดภัย