

การปฐมพยาบาลผู้ที่มีภาวะการเจ็บป่วยฉุกเฉิน



ธนิกา โพธิ์กระสังข์

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

งานรักษาพยาบาล กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เทศบาลเมืองชุมพร

เจ้าหน้าที่กู้ชีพเทศบาลเมืองชุมพร



เจ้าหน้าที่กู้ชีพเทศบาลเมืองชุมพร

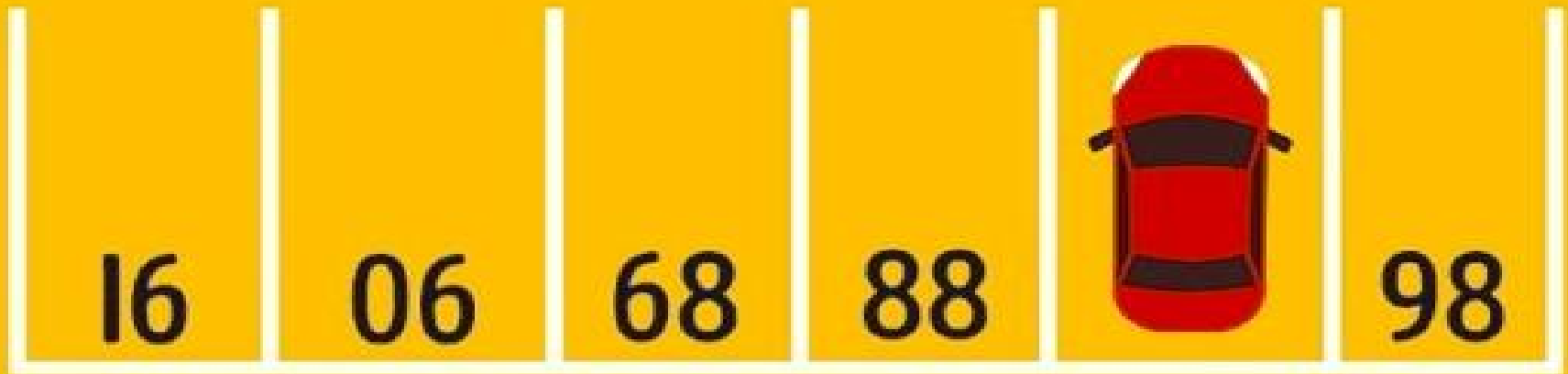
- นายธนกฤต โคณาหาญ
- นายฤทธิชัย อยู่ประเสริฐฐาน
- นางสาวพรพณา ไส้มคง
- นางสาวเพชรจรัส แก้วอรุณคำ

ผู้ร้องตาม

- นางธิดารัตน์ มีฉิม ผู้ช่วยพยาบาล
- นางวิริยาภา เพ็ชรศรี ผู้ช่วยพยาบาล และอสม.ต.ท่าตะเกา

รถคันนี้จอดอยู่บนเลขอะไร?

What is the **number**
of the parking spot?



What is the **number**
of the parking spot?



แค่เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนความคิด ชีวิตจะง่ายขึ้น



What is the number
of the parking spot?



แบบทดสอบสะท้อนตัวตน

“สัตว์ 4 ทิศ”

เราทำงานกับคนทิศไหนถึงจะปัง!



กระต๊อง

อินทรี

หนู

หมี





ทิศเหนือ : กระทิง : Dominance



มีความเป็นผู้นำ มุ่งมั่น จริงจัง กล้าแสดงออก
และกล้าได้กล้าเสีย เมื่อมีเป้าหมายแล้วพร้อมจะพุ่ง
ชนทันที เน้นเรียนรู้ผ่านการทำงาน
และชอบการแข่งขัน





ทิศตะวันออก : อินทรี : Influence



สุดยอดนักสร้างสรรค์ มีไอเดียที่แปลกใหม่
มองโลกในภาพกว้าง ช่างคิด ช่างฝัน
ช่างจินตนาการ และมีความกระตือรือร้น
ตลอดเวลา





ทศใต้ : หยุ : Steadiness



อ่อนไหวง่าย เน้นใช้อารมณ์ ใจดี มองโลกในแง่ดี
ชอบช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ ประณีประนอมเก่ง
ไกล่เกลี่ยความขัดแย้งของเพื่อนร่วมงานได้





ทิศตะวันตก : หมู : Compliance



รอบคอบ ชอบในหลักการและกฤษฎี
งานทุกชิ้นจะต้องใช้ตรรกะและเหตุผลเข้ามา
สนับสนุนและวิเคราะห์อย่างละเอียด
จนกว่าจะไม่พบความผิดพลาด



ตกลงบริการ

เนื้อหา

- การปฐมพยาบาลผู้ป่วยข้อเคล็ด กระดูกขาหัก พร้อมการเคลื่อนย้าย
- ภาวะการเจ็บป่วยฉุกเฉิน
- การช่วยฟื้นคืนชีพ(**CPR**)ในผู้ใหญ่ และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจ(**AED**)

เวลา

- เลิกไม่เกิน 11.30 น.

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีการบาดเจ็บกระดูกและข้อ



1. ข้อเคล็ด

ข้อเคล็ด หมายถึง การฉีกขาดของเนื้อเยื่อรอบๆข้อต่อ อันเนื่องมาจากการถูก
ดึง กระทบ ยึด หรือบิดมากกว่าปกติ **การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มี**

การปฐมพยาบาล “ข้อเท้าพลิก”

ข้อเท้าพลิกส่วนมากเป็นการพลิกของข้อเท้าเข้าด้านใน ทำให้เส้นเอ็นบริเวณตาตุ่มด้านนอกเกิดการยึดและบาดเจ็บ ส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดอาการเจ็บที่บริเวณตาตุ่มด้านนอก

แต่ถ้าอาการรุนแรงมาก อาจส่งผลกระทบต่อกระดูกและข้อต่อ

อาการของข้อเท้าพลิก



ปวด



บวม



เจ็บเวลาขยับ หรือขยับข้อเท้าไม่ได้

วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น

โดยใช้หลักการ **RICE**

หยุด



Rest – หยุดพัก

ลดกิจกรรม เช่น การเล่นกีฬา

ยึด



Compression – รัด

ใช้ผ้ายึดรัดบริเวณข้อเท้าเพื่อลดอาการบวม



เย็น

Ice – น้ำแข็ง

ประคบเย็นภายในเวลา 24-48 ชั่วโมง เพื่อให้เส้นเลือดหดตัวลดอาการปวด และบวม



ยก

Elevation – การยกสูง

ยกขาให้สูงขึ้น ช่วยลดอาการบวม

1. REST หยุดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ และข้อ
บริเวณที่ได้รับการบาดเจ็บที่ที่สามารถทำได้
การกระทำดังกล่าวจะทำให้ เส้นเลือดฝอยที่นำเลือดมาเลี้ยง
บริเวณนั้นแตกน้อยลง มีผลให้เกิดการบวมของข้อน้อยลง
และเส้นเอ็น เส้นประสาท กล้ามเนื้อ ก็ฝ่อขนาดน้อยลง



2. ICE ใช้น้ำแข็งหรือน้ำเย็นมาประคบบริเวณอวัยวะที่ได้รับการบาดเจ็บทันที จะมีผลทำให้เส้นเลือดที่ฉีกขาดอยู่หดตัว เลือดก็ซึมออกจากเส้นเลือดน้อยลงอาการบวมก็ลดลงตามมา อีกทั้งความเย็นยังช่วยระงับอาการปวดของข้อได้ด้วย

- ประคบเพียง 24-48 ชั่วโมงหลังได้รับการบาดเจ็บ หลังจากนั้นให้ใช้น้ำอุ่นประคบ
- หากต้องการทายาใน 1 วันแรกหลังเกิดเหตุห้ามใช้ยาสูตรร้อนเด็ดขาด ให้ทาอย่างเดียวห้ามนวด



3. COMPRESSION ใช้ผ้ายึดพันยึดข้อบริเวณนั้นไม่ให้เคลื่อนไหวมากขึ้น

3.1 ผ้าที่พันต้องอยู่ในลักษณะที่เป็นม้วน แน่น และสะอาด เพื่อให้มีน้ำหนักในการพันทุกครั้ง

3.2 การพันต้องหงายผ้าพันขึ้นเสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้ผ้าหล่นจากมือ

3.3 การพันเพื่อให้มีประสิทธิภาพต่อส่วนที่ได้รับการบาดเจ็บที่สุด ควรใช้ส่วนที่เจ็บเป็นจุดกึ่งกลาง และแบ่งพื้นที่ที่จะพันออกไปแต่ละข้าง

3.4 การพันให้เริ่มจากส่วนปลายของอวัยวะไปยังส่วน โคน เช่น พันจากปลายแขนไปยังต้นแขน เพื่อให้มีการรีดเลือดที่คั่งบริเวณดังกล่าว กลับสู่หัวใจเป็นการลดบวมได้

3.5 วิธีการพันที่จะทำให้เกิดประสิทธิภาพที่สุดควรพันแบบ เลขแปด (8) หรือแบบไขว้ เพราะการพันด้วยวิธีดังกล่าวจะทำให้อวัยวะถูกยึดแน่น หากด้านใดด้านหนึ่งถูกค้ำไว้ ผ้ายึดอีกด้านจะค้ำไว้กลับให้ทันที



- **4. ELEVATION** ยกส่วนที่เจ็บให้สูงกว่าระดับหัวใจ เพื่อให้เลือดมาหล่อเลี้ยงบริเวณดังกล่าวน้อยลง ทำให้อาการบวมลดลง



พันผ้ายืด ข้อเท้าแพลง

Ankle sprain

รศ.พรสมิ์

<https://youtu.be/-KDipYKoC-A>

HOW TO ปฐมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อสงสัยว่ากระดูกหัก

1 ไม่เคลื่อนย้ายผู้ป่วยในกรณีที่สงสัยว่ากระดูกหลัง สะโพก หรือขาหัก ควรโทรเรียกรถพยาบาล

2 ห้ามจัด ดัด หรือดึงกระดูก ให้กลับเข้าที่เองโดยเด็ดขาด

3 หากวัสดุที่แข็งแรง เช่น ไม้ มาตามส่วนที่หักไว้ก่อน

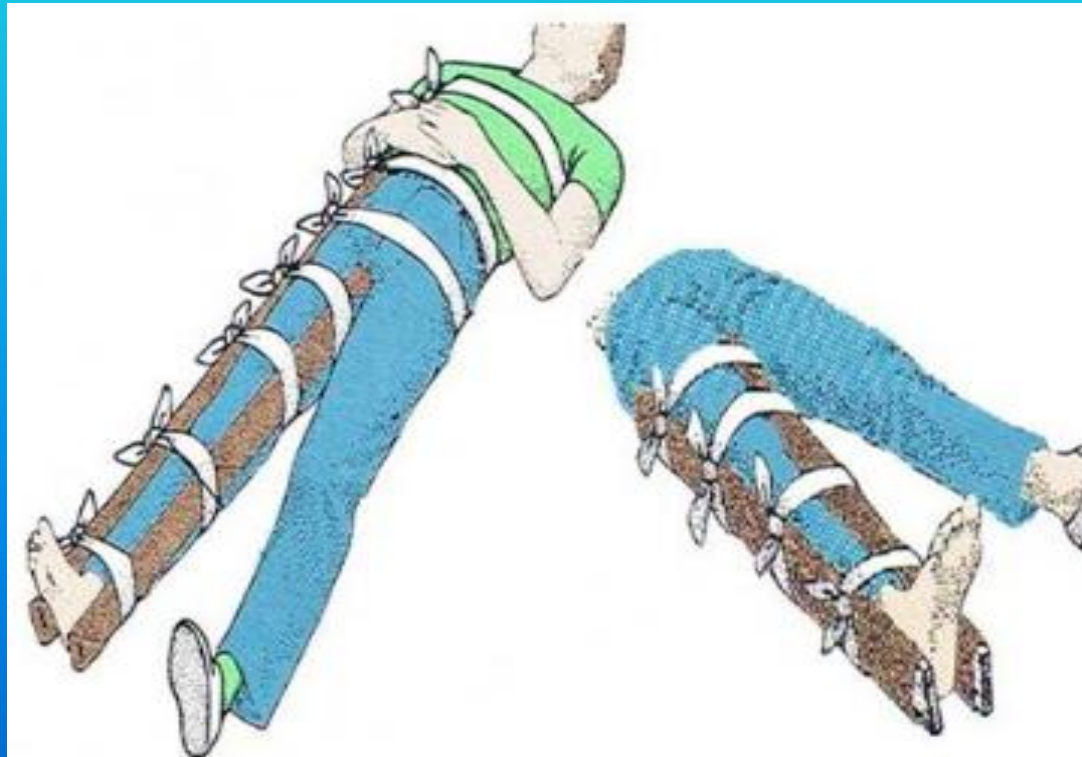
4 หากมีเลือดออกให้ใช้ผ้าสะอาดกดแผลเพื่อห้ามเลือด

5 ใช้น้ำแข็งหรือเจลประคบเย็นประคบบริเวณที่กระดูกหัก



การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกขาหัก

- <https://youtu.be/LfWzd0wHwiw>



การเจ็บป่วยฉุกเฉินหมายถึง

- บุคคลที่ได้รับบาดเจ็บหรือมีอาการป่วยกะทันหัน ซึ่งมีภาวะคุกคามต่อชีวิต
- และหากไม่ได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วนแล้วผู้ป่วยจะมีโอกาสเสียชีวิตได้สูง
- หรือทำให้การบาดเจ็บนั้นรุนแรงขึ้นหรือเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นได้อย่างฉับไว
- และเมื่อมาถึงสถานพยาบาลแล้วผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤติจะต้องได้รับการตรวจรักษาภายใน **0 – 4** นาที

แบบไหนที่เป็นสัญญาณ อาการฉุกเฉินวิกฤต!

6

อาการฉุกเฉินวิกฤต ที่ส่งผลต่อชีวิตและอวัยวะสำคัญ

1

หัวใจหยุดเต้น ไม่หายใจ
ไม่ตอบสนองต่อการเรียก
หรือกระตุ้น ต้องได้รับการ
กู้ชีพทันที



การรับรู้ สติเปลี่ยนไป
บอเวลา สถานที่
คนที่คุ้นเคย ผิดเพี้ยนพลัน

2

3

ระบบหายใจมีอาการ
วิกฤตดังนี้



ไม่สามารถ
หายใจได้ปกติ

หายใจเร็ว
แรง และลึก

หายใจมีเสียง
ดังผิดปกติ

พูดได้แค่สั้นๆ
หรือร้องไม่ออก
ออกเสียงไม่ได้

สำคัญ อุดทางเดินหายใจ
กับมีอาการเขียวคล้ำ



ระบบไหลเวียนเลือดวิกฤต
อย่างน้อย 2 ข้อ ดังนี้

4

ตัวเย็นและซีด

เหงื่อแตกท่วมตัว

หมดสติชั่วคราว
หรือวูบเมื่อลุกหรือยืน



อาการอื่นๆ ที่มีภาวะ
เสี่ยงต่อชีวิตสูง

6

เจ็บหน้าอก
รุนแรง

แขนขาอ่อนแรง
ทันทีทันใด

ชักเกร็ง



5

อวัยวะช้ำเขียว เลือดออกมาก
เสี่ยงต่อการพิการ



อาการทั้งหมดเป็นอาการสำคัญที่ต้องแจ้ง ศูนย์ 1669

* เมื่อสอบถามอาการแล้วว่ามีอาการฉุกเฉินวิกฤตจริง จะรับประสานงานให้หน่วยกู้ชีพไปทันที

เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร 1669



9

ข้อควรรู้ก่อนโทร 1669



1. เมื่อพบเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉิน ให้ตั้งสติ และโทรแจ้ง 1669
2. ให้ข้อมูลว่าเกิดเหตุอะไร มีผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ ลักษณะใด
3. บอกสถานที่เกิดเหตุ เส้นทาง จุดเกิดเหตุ ให้ชัดเจน
4. บอกเพศ ช่วงอายุ อาการ จำนวนผู้ป่วยผู้บาดเจ็บ
5. บอกระดับความรู้สึกตัว ของผู้ป่วย
6. บอกความเสี่ยง ที่อาจเกิดซ้ำ เช่น อยู่กลางถนน รถติดแก๊ส ฯลฯ
7. ชื่อผู้แจ้ง เบอร์โทรศัพท์ ที่สามารถติดต่อได้
8. ช่วยเหลือเบื้องต้น ตามคำแนะนำ ของเจ้าหน้าที่
9. รอทีมกู้ชีพมารับ ผู้ป่วย เพื่อนำส่ง โรงพยาบาล

เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร 1669



ระบบหายใจมีอาการ
วิกฤติดังนี้



ไม่สามารถ
หายใจได้ปกติ

หายใจเร็ว
แรง และลึก

หายใจมีเสียง
ดังผิดปกติ

พูดได้แค่สั้นๆ
หรือร้องไม่ออก
ออกเสียงไม่ได้

สำคัญ อุดทางเดินหายใจ
กับมีอาการเขียวคล้ำ



สิ่งแปลกปลอมอุดกั้น
ทางเดินหายใจ



ยื่นแขนหลังผู้ป่วย



ทำมือข้างหนึ่งเป็นกำปั้น ให้นิ้วโป้งอยู่เหนือข้อศอก ใต้หลัง



โอบด้วยมืออีกข้างในท่ากอดจากด้านหลัง



กดหน้าท้อง 5 ครั้ง หรือจนกว่าอาหารจะหลุด

สาเหตุหัวใจหยุดเต้นในเด็ก VS ผู้ใหญ่

สำลักสิ่งแปลกปลอม

กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

ฟ้าผ่า

ได้ยาเกินขนาด

ไฟฟ้าช็อต

จมน้ำ

อุบัติเหตุ

ไม่ว่าสาเหตุจะเกิดจากอะไร

การ CPR

เป็นการเพิ่มโอกาสการรอดชีวิตในทุกกรณี





ทุก 1 นาทีที่ทํา CPR ช้าไป
โอกาสรอดชีวิตจะลดลง 7-10%



ถ้าเกิดเหตุฉุกเฉินในบ้าน
คิดว่าถ้าเรียก 1669
กว่ารถกู้ชีพจะมาถึง
ใช้เวลาที่นานเท่า?

เมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน
เราไม่มีเวลา **"คิด"**
แต่เราต้อง **"ทำ"**
เพื่อแข่งกับเวลา



เมื่อไหร่ต้องทำ CPR

หมดสติ
ไม่ตอบสนอง 1

+

2

ไม่หายใจ

หายใจเอือก

ไม่แน่ใจว่าหายใจ

สำหรับบุคคลทั่วไป "ไม่ต้อง" คลำชีพจร

ขั้นตอนการทำ CPR

1. ตรวจสอบความปลอดภัย
ณ จุดเกิดเหตุ

2. ตบไหล่ปลุกเรียก

3. ร้องขอความช่วยเหลือ, ขอ AED + โทร 1669

4. กดหน้าอก

5. ใช้ AED

1. ปลอดภัย
2. ปลุก ประเมิน CPR?
3. ประกาศ
4. บีบ +/- เป่า
5. แปะ (AED)

1.ปลอด(ภัย)

1.ประเมินความปลอดภัย ณ จุดเกิดเหตุก่อน
คำนึงถึง”ความปลอดภัยของผู้ช่วยเหลือ”ก่อน
ถ้ามั่นใจว่าปลอดภัย จึงเข้าไปช่วย
หรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมาจุดที่ปลอดภัย

2.ปลุก ประเมิน CPR?

ตบไหล่ 2 ข้าง = ปลุกเรียก
ถ้าไม่ตอบสนอง ประเมินการหายใจ

เรียกชื่อต่างๆ หรือ คุณๆ

พร้อมกับใช้มือตบที่บ่าทั้ง 2 ข้าง 3 ครั้ง 2 รอบ
ขณะที่ ตาจ้องมองไปที่ใบหน้าของผู้ป่วย ดูว่า
ผู้ป่วยมีการกระพริบตาหรือไม่

ตรวจสอบการหายใจ ให้มองไปที่หน้าอก หน้า
ท้อง ว่ามีการขยับขึ้นลงหรือไม่ ใช้เวลาไม่น้อย
กว่า 5 วินาทีแต่ไม่เกิน 10 วินาที



เมื่อไรต้องทำ CPR



สำหรับบุคคลทั่วไป "ไม่ต้อง" คลำชีพจร

3.ประกาศ

3.ถ้าต้อง CPR

ร้องขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง ขอ AED
และโทร 1669 (ถ้าไม่มีผู้ช่วยเหลือ ให้เปิด speaker)

อย่าเพิ่งวางสายจนกว่าจนท.จะบอกเลิกการติดต่อ

4 ขั้นตอนแจ้งเหตุ 1669



“ มีเด็กผู้ชาย 6 ขวบจมน้ำ หมดสติ ไม่หายใจ ไม่ล้มตา อยู่ที่.....
ผู้โทรแจ้งชื่อ.....เบอร์โทรค่ะ



นอนหงายบน“พื้นแข็ง”
ผู้ช่วยคุณเข้าด้านข้างผู้ป่วย

4.ปีม+เป่า = กดหน้าอก+เป่าปาก

กดหน้าอกยังไงให้ work สุด?

กดให้ลึก

กดให้ร้อย

ปล่อยให้สุด

อย่าหยุดกด

กดหน้าอกให้ได้ประสิทธิภาพสูง

แรง = กดลึกพอ

กดให้ลึก

เร็ว = 100-120 ครั้ง/นาที

กดให้ร้อย

รอ = รอจนทรวงอกคืนตัวสุดแล้วจึงกดใหม่ แต่ห้ามยกมือออกจากอกเด็ดขาด

ปล่อยให้สุด

รบกวนน้อย = ชัดจังหวะการกดหน้าอกน้อยที่สุด ไม่เกิน 10 วินาที

เรื่อยๆ = กดหน้าอกจนกว่าทีมกู้ชีพจะมาถึง เปลี่ยนคนกดทุก 2 นาที = 5 รอบ

อย่าหยุดกด

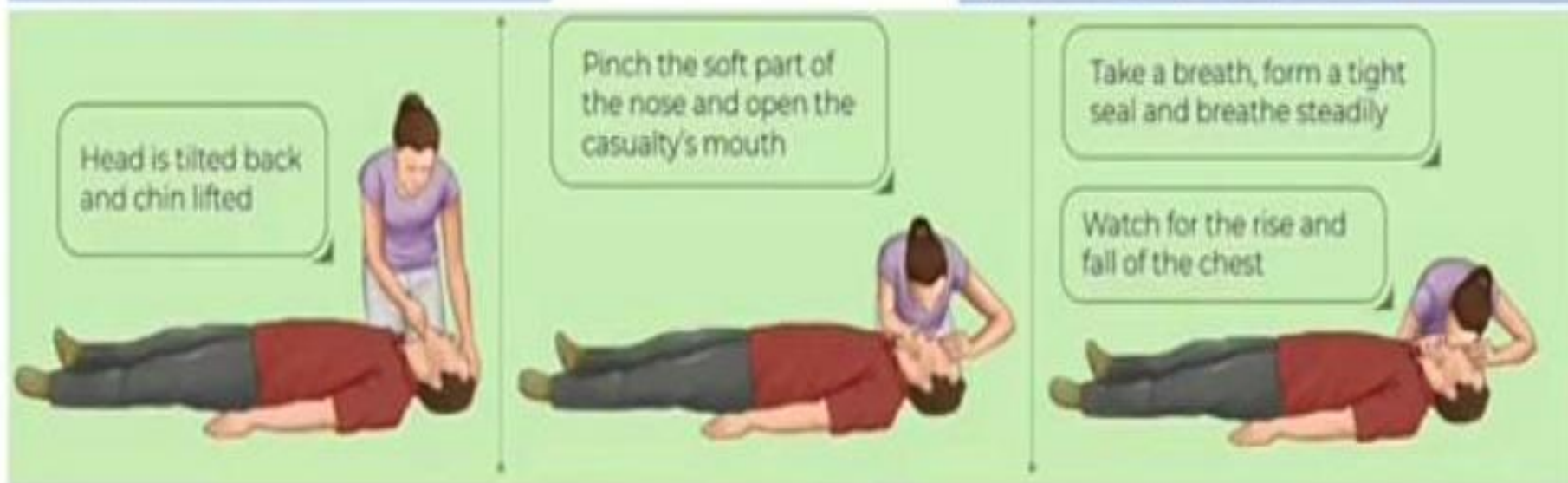
กดหน้าอก 30 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง



เทคนิคการเป่าปาก

เปิดทางเดินหายใจให้โล่ง
โดยมือหนึ่งกดหน้าผากลง
อีกมือเชยคางขึ้น

สอดหายใจให้ลึก ประคบปากให้สนิท
เป่าลมออกจากปาก 1 วินาที
ดูการยกขึ้นของทรวงอก



ใช้นิ้วโป้ง+นิ้วชี้ข้างที่กดหน้าผาก
บีบจมูกผู้ป่วยให้สนิท มือข้างที่
เชยคาง ขึ้นมาช่วยเปิดปาก



CPR ไปจนกว่าทีมกู้ชีพจะไปถึง หรือ
ตากระพริบ ไอ หน้าอกหน้าท้องกระเพื่อม
ตามจังหวะการหายใจ หรือมีการเคลื่อนไหว
ของแขน ขา

5.แอมะ (AED)

ใช้เครื่อง AED กันที่ที่มาตั้ง



AED :(Automatic
External Defibrillator)
เครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจ
อัตโนมัติ



วินิจฉัย



รักษา

ขั้นตอนการใช้ AED

1. กดปุ่มเปิดเครื่อง



2. ถอดเสื้อผ้าออก+
แปะแผ่นตามเครื่อง AED แนะนำ

+/- เช็ดหน้าอกให้แห้ง

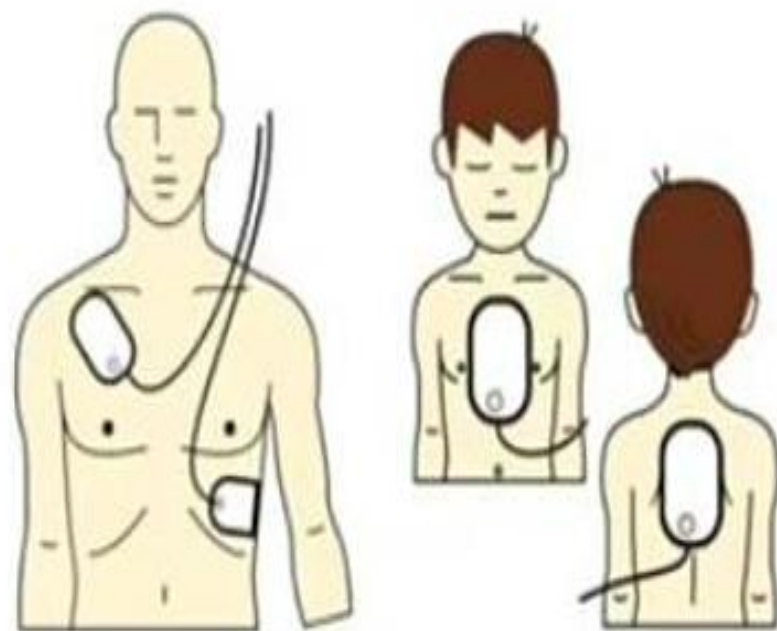


3.แปะแผ่นตามเครื่อง AED แนะนำ

เปิดฝาล้างแล้วลอกแผ่นแพตออก



แปะแผ่นแพตกับตัวผู้ป่วยตามรูป



5. กัด/ไม่กัดปุ่ม shock ตามที่เครื่องแนะนำ

ไม่แนะนำให้ shock

แนะนำให้ shock

"จับถอย ทุบถอย ทุบถอย"

กัดปุ่ม shock ที่เครื่อง AED

CPR ต่อทันที
อีก 2 นาที
เครื่องจะประเมินใหม่



หลังซ็อค ให้ กด
หน้าอก ต่อทันที
เครื่องจะประเมิน
ใหม่ทุก 2 นาที

