

PRIMARY

AMBULANCE



PRIMARY

SITUATION

HEALTHCARE



DAMAGE

MEDICINE

HELPING

SAFETY

HOSPITAL

INCIDENT

คู่มือปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน

FIRE

# BASIC FIRST AID

MEDICINE

AMBULANCE

DANGER

DAMAGE

FIRE

SITUATION

PROFESSIONAL

PERSON

SAFETY



DAMAGE

คู่มือปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน  
ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภากาชาดไทย  
(Basic First Aid)

# คู่มือปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน (Basic First Aid)

สงวนลิขสิทธิ์โดยผู้เขียนตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้นอกจากได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร  
จากศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภากาชาดไทย

ปรับปรุงเมื่อ : สิงหาคม 2665

บรรณาธิการ : พรทิพา ศีลาวัชรพล

ผู้ชำนาญการพิเศษ วิทยากรย์ 7

ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศิริพร พุทธิรังษี ผู้อำนวยการ

นิตยา ร่มรื่น

รองผู้อำนวยการ

ปิยฉัตร เทพรัตน์

หัวหน้ากลุ่มงานอบรมปฐมพยาบาล

ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภากาชาดไทย

พลตำรวจตรีพงษ์ธร สุโขสิต

นายแพทย์ (สบ7) โรงพยาบาลตำรวจ

นายแพทย์คมสันติ วงศ์กุลพิศาล

แพทย์ประจำภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

คณะผู้จัดทำ กลุ่มงานอบรมปฐมพยาบาล ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภากาชาดไทย

สถานที่ตั้ง 1871 อาคารเฉลิมบูรณะพนธ์ ชั้น 2 ถนนอังรีดูนังต์ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0-2256-4041-2 กด 2 แฟกซ์ 0-2253-4802

## คำนำ

คู่มือปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐานเล่มนี้ จัดทำขึ้นสำหรับเผยแพร่ความรู้แก่ประชาชนทั่วไป ครู นักเรียน นักศึกษา อาสาสมัคร และบุคคลที่สนใจใช้ในการศึกษาความรู้ด้วยตนเอง หรือเป็นการทบทวนความรู้ สำหรับผู้ที่ผ่านการอบรมแล้ว เพื่อสร้างความมั่นใจในการนำความรู้ไปช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ โดยเนื้อหาวิชาประกอบด้วย การประเมินสถานการณ์ผู้บาดเจ็บ การปฐมพยาบาลผู้ป่วยฉุกเฉิน ได้แก่ ภาวะหมดสติ การชัก ภาวะลมแดด โรคหลอดเลือดสมอง และหัวใจวาย การช่วยชีวิตพื้นฐานโดยการทำ CPR และ การใช้ AED การลำลัก รวมทั้ง การปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บกระดูกหัก การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บอย่างปลอดภัย ก่อนส่งไปรักษาต่อ โดยเนื้อหาวิชาแต่ละเรื่องมีความกระชับใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย มีขั้นตอนการปฐมพยาบาลที่ชัดเจนพร้อมภาพประกอบ ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามได้ นอกจากนี้ยังเพิ่มเติมความรู้การปฐมพยาบาลในเรื่องอื่น ๆ ที่พบได้บ่อยในท้ายเล่ม

ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภากาชาดไทย ขอขอบคุณผู้ที่ให้การสนับสนุนด้านต่าง ๆ ในการจัดทำคู่มือปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐานเล่มนี้ให้เสร็จสมบูรณ์ และเกิดประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาเรื่องการปฐมพยาบาลอย่างกว้างขวางต่อไป



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริพร พุทธิรัมย์)

ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย  
สภากาชาดไทย

## สารบัญ

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกาชาด	1
การปฐมพยาบาล	7
การประเมินสถานการณ์และการบาดเจ็บ	9
• การประเมินสถานการณ์	9
• การประเมินการบาดเจ็บ	11
ภาวะหมดสติ	13
การชัก	17
ภาวะลมแดด	19
โรคหลอดเลือดสมอง	21
หัวใจวาย	23
การสำลัก	24
การนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพ	27
เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ	30
การห้ามเลือด	32
กระดูกหัก	34
การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ	39
ปฏิกิริยา	41
• การเป็นลม	41
• แผลไหม้	42
• ผื่น ต่อ แदनต่อ	43
• งูกัด	44
• พิษสุนัขบ้า	46
• การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ	47
• การล้างมือ	47
บรรณานุกรม	49

# ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกาชาด

## ประวัติกาชาด

เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน ค.ศ. 1859 (พ.ศ. 2402) ณ หมู่บ้านซอลเฟอริโน ทางทิศเหนือของประเทศอิตาลี เกิดการสู้รบกันระหว่างกองทัพออสเตรียกับกองทัพฝรั่งเศส ในสนามรบเต็มไปด้วยผู้เสียชีวิต และผู้บาดเจ็บจำนวนมากที่ต้องทนทุกข์ ทรมานกับความเจ็บปวด โดยไม่มีใครเหลียวแล

นายอังรี ดูนังต์ นักธุรกิจชาวสวิส เดินทางผ่านมาพบจึงได้รวบรวมพลเรือนจากหมู่บ้านละแวกนั้นให้ความช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากการสู้รบโดยไม่เลือกปฏิบัติ โดยใช้โบสถ์เป็นสถานที่ให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ เมื่อนายอังรี ดูนังต์ ได้เดินทางกลับไปยังบ้านเกิดที่ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ ได้บันทึกเรื่องราวจากเหตุการณ์ที่ตนเองประสบมา หนังสือเล่มนี้มีชื่อว่า “บันทึกความทรงจำแห่งเมืองซอลเฟอริโน” ซึ่งหนังสือดังกล่าว ได้เสนอสองแนวคิดสำคัญ คือ หนึ่งควรมีหน่วยงานที่ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บในยามสงคราม คือที่มาของสภากาชาด และสภาเสี้ยววงเดือนแดงประจำชาติ (National Societies : NS) และสองควรมีความรับรองและให้ความคุ้มครองกับองค์กรดังกล่าวคือที่มาของกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ และเครื่องหมายกาชาด

## ขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดง

ประกอบด้วย 3 องค์กร และมีหน้าที่สำคัญหลัก ดังนี้

1. คณะกรรมการกาชาดระหว่างประเทศ (International Committee of the Red Cross : ICRC) ก่อตั้งเมื่อปี ค.ศ. 1863 ปัจจุบันสำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ที่ นครเจนีวา ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ และมีสำนักงานตั้งอยู่ใน 80 แห่งทั่วโลก มีหน้าที่หลักคือ ให้ความคุ้มครอง และการช่วยเหลือแก่ผู้ที่เดือดร้อนจากภัยสงคราม พร้อมทั้งดูแลกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ มีบทบาทหน้าที่กำหนดไว้ในธรรมนูญองค์กรกาชาด และอนุสัญญาเจนีวา เมื่อเกิดสงคราม รวมทั้งเกิดภัยพิบัติในยามสงครามต้องเป็นองค์กรแกนนำ

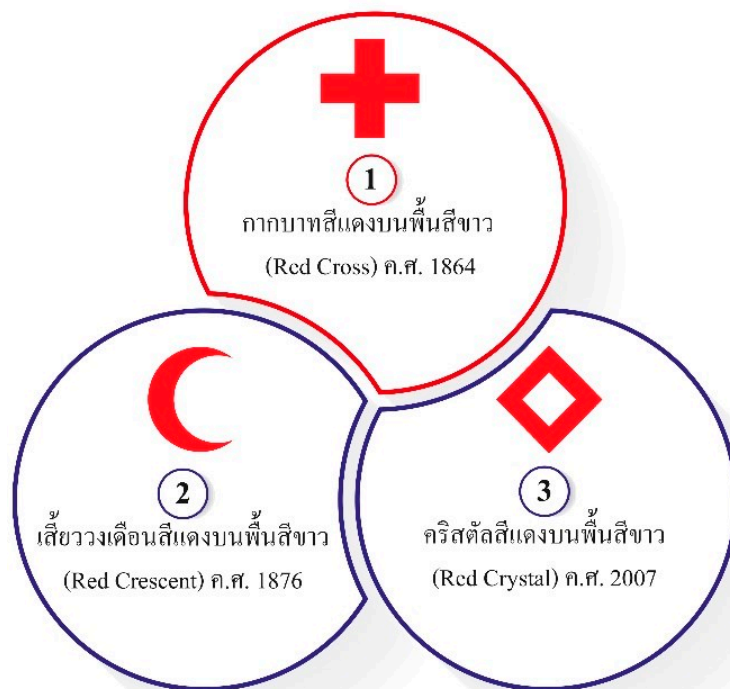
2. สหพันธ์สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies : IFRC) ก่อตั้งเมื่อปี 1919 ปัจจุบันสำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ที่ นครเจนีวา ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ มีหน้าที่หลักคือ ร่วมมือกับสภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงในทุกประเทศ เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากภาวะภัยพิบัติตามธรรมชาติ และในภาวะฉุกเฉินด้านสุขภาพ รวมทั้งส่งเสริมปรับปรุงคุณภาพชีวิตแก่กลุ่มเปราะบาง ตามบทบาทที่กำหนดไว้ในธรรมนูญองค์กรกาชาด และอนุสัญญาเจนีวา เมื่อเกิดภัยพิบัติในยามสงบจะต้องเป็นองค์กรแกนนำ

3. สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงแต่ละประเทศ (National Societies : NS) มีหน้าที่หลักคือ ให้ความช่วยเหลือประชาชน โดยเฉพาะผู้ด้อยโอกาส ผู้ตกทุกข์ได้ยากและผู้ประสบภัยให้รอดชีวิตและมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น



## เครื่องหมายกาชาด

จากแนวคิดที่สองของนายอังรี ดูนังต์ ที่ว่า ควรมีการรับรองและให้ความคุ้มครองกับองค์กร จึงเป็นที่มาของเครื่องหมายกาชาดในการประชุมคณะกรรมการระหว่างประเทศ (International Committee of the Red Cross : ICRC) เมื่อเดือนสิงหาคม ค.ศ. 1864 ณ นครเจนีวา ได้ตกลงยอมรับเครื่องหมายกาชาดแดงบนพื้นสีขาว เพื่อเป็นเกียรติแก่นายอังรี ดูนังต์ ผู้ให้กำเนิดองค์กรกาชาด ซึ่งเป็นชาวสวิส จึงทำการสลับสีของธงชาติ เครื่องหมายกาชาดเป็นเครื่องหมายสากล เป็นที่รู้จักและยอมรับกันทั่วโลก มีลักษณะเรียบง่าย สามารถมองเห็นได้จากระยะไกล ปัจจุบันมีการกำหนดเครื่องหมายกาชาด 3 แบบ ได้แก่



วัตถุประสงค์ของการใช้เครื่องหมายกาชาดมี 2 ประการ คือ

1. เพื่อการคุ้มครอง เครื่องหมายเหล่านี้ต้องมีขนาดใหญ่ ไม่มีข้อมูลอื่นใด มองเห็นได้อย่างชัดเจน ในสถานการณ์ที่มีการสู้รบ จะให้ความคุ้มครองแก่บุคลากรผู้บรรเทาทุกข์ บุคลากรทางการแพทย์ อาคารสถานที่ยานพาหนะ ตามอนุสัญญาเจนีวา และพิธีสารเพิ่มเติม

2. เพื่อการบ่งชี้ เครื่องหมายมีขนาดไม่ใหญ่เกินไป ต้องมีข้อมูลเกี่ยวกับชื่อหรือหน่วยงานในองค์กรกาชาดกำกับไว้ เพื่อแสดงให้เห็นว่าบุคคล หรือวัตถุสิ่งของมีความเกี่ยวข้องกับขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดง โดยห้ามนำไปติดไว้บนปลอกแขน หรือหลังคาของอาคารเพื่อหลีกเลี่ยงความสับสนกับเครื่องหมายเพื่อการคุ้มครอง

เครื่องหมายกาชาดได้รับความคุ้มครองสูงสุดภายใต้กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ สำหรับประเทศไทยมีพระราชบัญญัติกาชาด พ.ศ. 2499 ว่าด้วยการนำเครื่องหมายกาชาดไปใช้ ซึ่งการใช้เครื่องหมายในทางที่ผิด

การนำเครื่องหมายกาชาดไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตเพื่อหวังผลกำไร หลอกลวง ลอกเลียน แอบอ้าง สร้างความสับสน การใช้เครื่องหมายกาชาดในทางที่ผิด อีกกรณีหนึ่งการนำเครื่องหมายกาชาดไปใช้เป็นกลลวงคู่ต่อสู้ ในยามสู้รบสงคราม เรียกได้ว่าเป็นอาชญากรรมสงคราม ซึ่งถือว่าเป็น “ความผิดร้ายแรง”

แนวทางการคุ้มครองเครื่องหมายกาชาดของสภากาชาดไทย หากท่านพบเห็นการนำเครื่องหมายกาชาดไปใช้ในทางที่ผิด สามารถโทรศัพท์แจ้งฝ่ายบริหารงาน สำนักงานบริหารงานทั่วไป สภากาชาดไทย หมายเลขโทรศัพท์ 02-256-4088 หรือ Call Center 1664

## หลักการกาชาด

หลักการกาชาด 7 ประการ เป็นหลักการดำเนินงานของกาชาดทั่วโลก ซึ่งข้ามผ่านความแตกต่างในเรื่องของเชื้อชาติ แหล่งกำเนิด วัฒนธรรม อุดมการณ์ ความเชื่อ หลักการกาชาดเป็นมติการประชุมกาชาดระหว่างประเทศ ครั้งที่ 20 ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ปี พ.ศ. 2508 ประกอบด้วย

1



### มนุษยธรรม (Humanity)

กาชาดถือกำเนิดจากความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้บาดเจ็บในสนามรบ โดยไม่เลือกเชื้อชาติ วรรณะ ลัทธิ ศาสนา โดยมีวัตถุประสงค์หลัก คือ ป้องกันและบรรเทาทุกข์ของมวลมนุษยชาติ คุ้มครองชีวิต และสุขภาพ การเคารพในสิทธิของมนุษย์ รวมทั้งการส่งเสริมสัมพันธภาพความร่วมมือเพื่อสันติสุขที่ยั่งยืนของมนุษย์

2

### ความไม่ลำเอียง (Impartiality)

กาชาดไม่แบ่งเชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา ชนชั้น และลัทธิการเมือง มีหน้าที่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ตามความต้องการที่จำเป็น ความริบคว้นของปัญหาเพื่อการป้องกันชีวิตและสุขภาพ



3



### ความเป็นกลาง (Neutrality)

กาชาดไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่เข้าไปมีส่วนร่วมในการขัดแย้งทางการเมือง เชื้อชาติ ศาสนา หรือความคิดเห็นใด ไม่ว่าจะเป็นเวลาใดก็ตาม

4

## ความเป็นอิสระ (Independence)

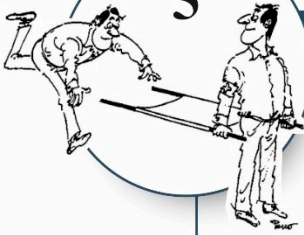
กาชาดเป็นองค์กรอิสระให้ความช่วยเหลือ ด้านมนุษยธรรมโดยไม่ขึ้นกับรัฐบาลของประเทศ แต่ต้องอยู่ในบังคับแห่งกฎหมายของประเทศ และปฏิบัติตามหลักการกาชาดเสมอ



5

## บริการอาสาสมัคร (Voluntary Service)

กาชาดเป็นองค์กรการกุศลสาธารณะ ทำงานด้วยความสมัครใจ เต็มใจ และไม่คิดหวังสิ่งตอบแทนจากการทำหน้าที่ให้บริการต่างๆ



6

## ความเป็นเอกภาพ (Unity)

แต่ละประเทศมีสภากาชาด หรือสภาเสี้ยววงเดือนแดงได้เพียงสภาเดียว ทำหน้าที่ให้บริการด้านมนุษยธรรม เพื่อช่วยเหลือผู้ทุกข์ยาก ผู้ประสบภัยต่าง ๆ ทั่วประเทศ



7

## ความเป็นสากล (Universality)

สภากาชาดหรือสภาเสี้ยววงเดือนแดง เป็นองค์กรที่มีอยู่ทั่วโลก มีฐานะความรับผิดชอบ และหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เท่าเทียมกัน





## สภาาชาดไทย

ในสมัยรัชกาลที่ 5 ในปี พ.ศ. 2436 ประเทศสยามได้เกิดกรณีพิพาทกับประเทศฝรั่งเศส เรื่องเขตแดนริมฝั่งซ้ายแม่น้ำโขง มีการสู้รบเกิดขึ้น ทำให้ทหารของทั้ง 2 ฝ่าย ได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก ซึ่งในขณะนั้นยังไม่มียกทัพการกุศลใดเข้าไปให้ความช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ภริยาเจ้าพระยาภาสกรวงศ์ (พร บุญนาค) จึงได้ชักชวนสตรีไทย ช่วยเรียไรเงินและสิ่งของไปช่วยเหลือทหารที่บาดเจ็บ และได้ทำหนังสือกราบบังคมทูลของพระราชทานพระบรมราชานุญาตพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) จัดตั้ง “สภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม” ขึ้น เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2436 ถือเป็นวันสถาปนาสภาาชาดไทย โดยมีสมเด็จพระนางเจ้าเสาวภา ผ่องศรี พระวรราชเทวี ทรงเป็น “สภานายิกา” และมีสมเด็จพระนางเจ้าสว่างวัฒนาพระบรมราชเทวีทรงเป็น “สภานนี” และท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เป็น “เลขานุการินี” ภารกิจที่สำคัญของสภาอุณาโลมแดง เมื่อแรกเริ่มก่อตั้งคือ การจัดสงยา เวชภัณฑ์ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และเครื่องอุปโภคต่างๆ ไปช่วยทหารและประชาชนที่ได้รับบาดเจ็บหรือเดือดร้อนจากการสู้รบ ซึ่งชื่อสภาอุณาโลมแดงและสภาาชาดสยามเรียกปะปนกันมาโดยตลอด จนถึงปี พ.ศ. 2453 ชื่อสภาอุณาโลมแดงก็สูญหายไป คงใช้แต่สภาาชาดสยาม และในปี พ.ศ. 2482 ได้เปลี่ยนเป็น “สภาาชาดไทย” ตามชื่อประเทศมาจนถึงปัจจุบัน โดยมี

- พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ มหิศรภูมิพลราชวรางกูร กิติสิริสมบูรณอดุลยเดช สยามินทราธิเบศรราชวโรดม บรมนาถบพิตร พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นพระบรมราชูปถัมภกสภาาชาดไทย
- สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงเป็นสภานายิกาสภาาชาดไทย
- สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นอุปนายิกาผู้อำนวยการสภาาชาดไทย
- เสด บุนนาค เป็นเลขานุการสภาาชาดไทย

## วิสัยทัศน์

สภาาชาดไทย เป็นองค์กรสาธารณกุศลระดับชาติ ดำเนินการเพื่อมนุษยธรรมตามหลักการกาชาดสากล มุ่งเน้นการส่งเสริมและช่วยเหลือประชาชนผู้ด้อยโอกาสด้วยจิตสาธารณะให้มีสุขภาวะที่ดี พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21

## พันธกิจหลัก

เพื่อสนองรับวิสัยทัศน์เพื่อเป็นที่พึ่งของประชาชน โดยเฉพาะผู้ด้อยโอกาส ผู้ตกทุกข์ได้ยาก ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงมีภารกิจแก่นหลัก 4 ประการ ดังนี้

1. การบริการทางการแพทย์และสุขภาพอนามัย
2. การบรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัย
3. การบริการโลหิต
4. การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

# การปฐมพยาบาล (FIRST AID)

ณัฐยา อุดมวงษ์

เนื่องจากการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุมีโอกาสดังเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ การปฐมพยาบาลหรือการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญ

วัตถุประสงค์หลักของการปฐมพยาบาลคือการช่วยชีวิต หรือลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย รวมทั้งการบรรเทาความเจ็บปวด ณ จุดเกิดเหตุอย่างถูกต้อง และรวดเร็วจะช่วยให้ผู้บาดเจ็บรอดชีวิตหรือป้องกันความพิการที่อาจเกิดขึ้น จนผู้บาดเจ็บ/ผู้ป่วยได้รับการส่งต่อไปยังทีมแพทย์ฉุกเฉินได้อย่างปลอดภัย

## หลักการปฐมพยาบาล

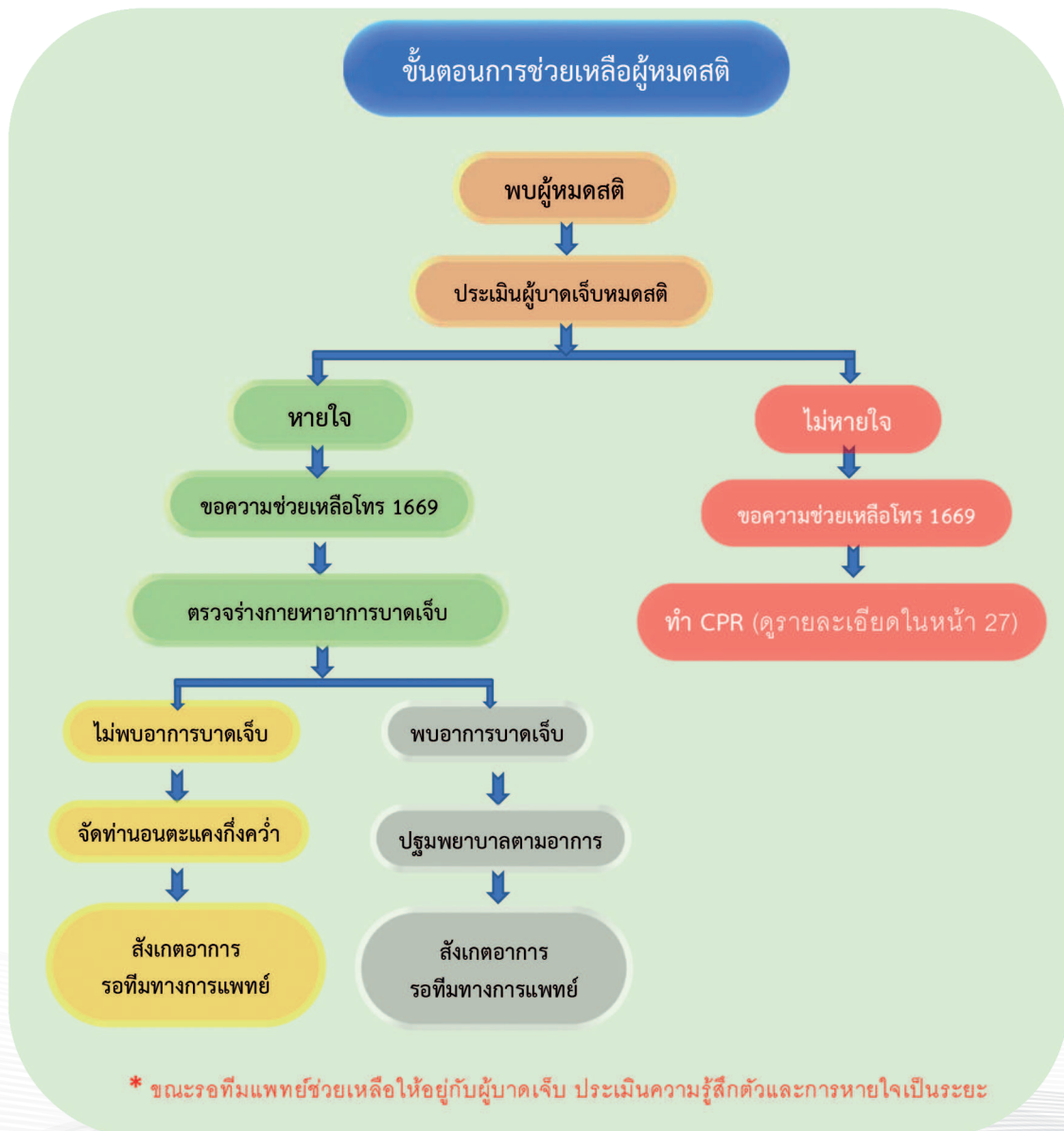
1. มองดู (Look) สืบหาความปลอดภัย และสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวผู้ป่วย รวมทั้งสำรวจระบบสำคัญของร่างกายอย่างรวดเร็ว และวางแผนให้การช่วยเหลืออย่างมีสติ ไม่ตื่นตื่นตกใจ
2. ห้ามเคลื่อนย้าย (Don't Move) ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บจนกว่าจะแน่ใจว่าเคลื่อนย้ายได้อย่างปลอดภัย ยกเว้นกรณีที่เกิดการบาดเจ็บในสถานที่ที่ไม่สะดวกต่อการปฐมพยาบาลหรืออาจเกิดอันตรายมากขึ้นทั้งผู้บาดเจ็บและผู้ช่วยเหลือ จำเป็นต้องย้ายไปที่ที่ปลอดภัยก่อน
3. ช่วยเหลือด้วยความนุ่มนวลและระมัดระวัง (Treat Gently) และขอความช่วยเหลือ โดยให้การช่วยเหลือตามลำดับความสำคัญของการมีชีวิต หรือตามความรุนแรงที่ผู้บาดเจ็บได้รับ ดังนี้
  - กลุ่มอาการช่วยเหลือด่วน ได้แก่ หายุดหัวใจ หัวใจหยุดเต้น หมดสติ เสียเลือดมาก
  - กลุ่มอาการช่วยเหลือรอง ได้แก่ ความเจ็บปวด การบาดเจ็บของกระดูกและข้อ อัมพาต



# ภาวะหมดสติ (Unconsciousness)

วิไลภรณ์ วงษ์กิติโสภณ

การหมดสติ หมายถึง ภาวะที่ร่างกายไม่รับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมหรือไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการกระตุ้นใด ๆ ภาวะหมดสติ เกิดได้หลายสาเหตุ และมีความรุนแรงแตกต่างกันออกไป เช่น การเป็นลม หมดสติ เป็นลมที่เกิดจากภาวะลมร้อน ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ การบาดเจ็บที่ศีรษะ ภาวะชัก ภาวะซีด ภาวะช็อก โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น ผู้ที่หมดสติจะมีการหย่อนตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้ล้มตกล้มไปทางด้านหลังจนเกิดการอุดกั้นทางเดินหายใจ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เสียชีวิต





# โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)

นิรุช แม่นินทร์

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) หรือที่มักจะเรียกกันว่า “อัมพฤกษ์อัมพาต” เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือดในสมอง ซึ่งเกิดจาก 2 สาเหตุ คือ หลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน และหลอดเลือดสมองแตก ส่งผลให้สมองขาดเลือดไปเลี้ยง ทำให้เนื้อสมองถูกทำลายหรือตาย หากรักษาไม่ทันเวลาอาจเกิดความพิการและเสียชีวิตได้

อาการ อาการที่พบจะขึ้นอยู่กับความเสียหายของสมอง โดยอาการของโรคหลอดเลือดสมองทั้ง 2 ชนิดจะค่อนข้างคล้ายกัน โดยผู้ป่วยจะมีอาการ เดินเซ เวียนศีรษะ บ้านหมุน ตามองไม่เห็นข้างเดียวหรือทั้ง 2 ข้าง เห็นภาพซ้อน แต่แต่ละอาการจะเกิดขึ้นแบบเฉียบพลัน ให้ประเมินอาการเบื้องต้นโดยใช้คำว่า **F.A.S.T** ดังนี้



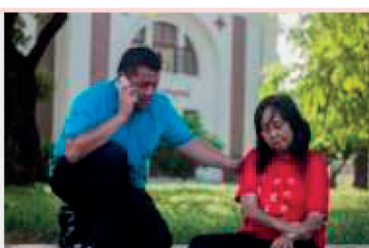
**F : Face** มีอาการใบหน้าเบี้ยวข้างใดข้างหนึ่งอย่างเฉียบพลัน เมื่อยิ้มจะเห็นมุมปากตกชัดเจน ไม่สามารถกลืนอาหารหรือน้ำได้ อาจทำให้มีน้ำไหลออกจากมุมปากข้างที่มีปัญหา



**A : Arm** แขน ขา อ่อนแรงข้างใดข้างหนึ่งโดยเฉียบพลัน ทดสอบโดยให้ยกแขนขึ้นทั้ง 2 ข้าง ข้างที่มีรอยโรคจะอ่อนแรง ยกไม่ขึ้น



**S : Speech** การพูดผิดปกติจากเดิม พูดไม่ชัด พูดจับเป็นภาษาไม่ได้ พูดอ้อแอ้ เหมือนลิ้นคับปาก



**T : Time** เวลาที่เริ่มมีอาการ ถ้าพบว่ามีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้รีบโทรเรียกรถพยาบาล หรือโทร 1669 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉิน เพื่อขอความช่วยเหลือให้เร็วที่สุด



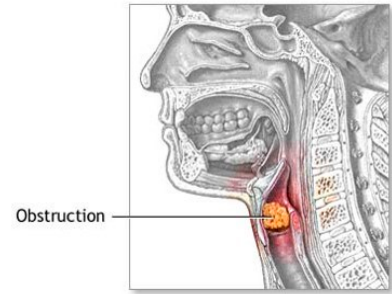
# การสำลัก (Choking)

นิรนุช แม่นมินทร์

การสำลัก คือ อาการที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมตกไปอุดกั้นทางเดินหายใจ ไม่สามารถหายใจได้ตามปกติ และอาจเสียชีวิตได้จากการขาดออกซิเจนเป็นเวลานาน

## สาเหตุ

ส่วนใหญ่เกิดจากคนที่พुकคุยขณะรับประทานอาหาร หรือขณะกลืนอาหาร เป็นจังหวะเดียวกับฝาปิดกล่องเสียง และสายเสียงเปิดออก เพื่อให้เกิดเสียงพุก ทำให้อาหารตกลงไปอุดกั้นทางเดินหายใจ และเกิดการสำลักขึ้นได้



ADAM

## อาการและอาการแสดง

1. ไข้ไปที่คอหรือเอามือกุมคอ  
(เป็นอาการแสดงเฉพาะในผู้สำลักที่มีสิ่งอุดกั้นทางเดินหายใจ)
2. เสียงแหบ พุกไม่ออก ไอไม่มีเสียง
3. หายใจลำบาก หายใจมีเสียงดัง
4. ผิวหนังซีด เขียว เห็นชัดเจนที่ใบหน้า
5. กระสับกระส่าย หหมดสติ



## การปฐมพยาบาลผู้สำลัก

1. ผู้สำลักรู้สึกตัว พุก ไอ หายใจได้ → กระตุ้นให้อาแรง ๆ ต่อเนื่อง จนกว่าสิ่งอุดกั้นจะหลุดออก
2. ผู้สำลักรู้สึกตัว พุกไม่ออก ไอไม่มีเสียง หายใจลำบาก ไม่มีเสียงออกจากลำคอ → รััดกระดูกใต้กะบังลม 5 ครั้ง ต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดแรงดันในช่องอก ขับสิ่งอุดกั้นให้หลุดออกมา วิธีปฏิบัติดังนี้

### ▶ กรณีผู้ใหญ่สำลัก อยู่คนเดียว ไม่มีผู้ช่วยเหลือ

1. ยืนแยกเท้า 2 ข้าง ห่างประมาณ 1 พุต เพื่อความมั่นคง
2. หาดำแหน่งเพื่อรััดกระดูกใต้กะบังลม ดังนี้
  - ใช้มือข้างหนึ่งวางนิ้วหัวแม่มือไว้ตรงตำแหน่งลิ้นปี่
  - นิ้วกลางวางตรงตำแหน่งสะดือ
  - นิ้วชี้อยู่ตรงกึ่งกลางระหว่างลิ้นปี่กับสะดือ



# การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation : CPR)

นิรุช แม่นมินทร์

เป็นการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บที่เกิดภาวะหัวใจหยุดเต้น หรือหยุดหายใจกะทันหันจากระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจล้มเหลว การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจ หัวใจหยุดเต้น ให้มีการหายใจและการไหลเวียนกลับคืนสู่สภาพเดิมเป็นการป้องกันเนื้อเยื่อได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจน โดยเฉพาะเนื้อเยื่อสมอง ทนต่อการขาดออกซิเจนได้ 4-6 นาที ดังนั้นการทำ CPR ทำให้ร่างกายสามารถนำออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะหัวใจและสมองได้อย่างเพียงพอ จนระบบต่าง ๆ กลับมาทำงานใกล้เคียงปกติมากที่สุด

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะหัวใจหยุดเต้น หรือหยุดหายใจกะทันหัน ได้แก่ ภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน การสำลัก จมน้ำ ไฟฟ้าดูด ได้รับสารพิษ และอุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นต้น

## อาการของผู้บาดเจ็บที่ต้องทำ CPR

1. หหมดสติ
2. ไม่หายใจ หรือหายใจเฮือก (Gaspng)

## ขั้นตอนการทำ CPR ในผู้ใหญ่

ในปัจจุบันมีโรคอุบัติใหม่เกี่ยวกับทางเดินหายใจ เช่น COVID-19, MERS, SARS เกิดขึ้น หากพบเห็นคนหมดสติ ไม่หายใจ ไม่แน่ใจว่าผู้บาดเจ็บมีการคิดเชื่อหรือไม่ ให้ผู้ช่วยเหลือป้องกันตนเอง โดยสวมอุปกรณ์เท่าที่หาได้ในขณะนั้น เช่น ใส่หน้ากากอนามัยทั้งผู้ช่วยเหลือ และผู้บาดเจ็บ และทำการนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพ (CPR) ตามขั้นตอนดังนี้

### 1. สำรวจสถานการณ์

สำรวจสถานการณ์ที่เกิดเหตุอย่างรวดเร็ว ถ้าสถานการณ์ปลอดภัย ให้ผู้ช่วยเหลือ สวมถุงมือ หน้ากากอนามัย แว่นตา และใส่หน้ากากอนามัยให้กับผู้บาดเจ็บก่อนทำ CPR ถ้าไม่มีหน้ากากอนามัย ให้ใช้ผ้าคลุมบริเวณจมูก และปากของผู้บาดเจ็บ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

### 2. ประเมินการตอบสนองและการหายใจ

โดยการตบไหล่ผู้บาดเจ็บ ปลูกเรียก “คุณ ๆ เป็นอย่างไรบ้าง” พร้อมสังเกตการตอบสนอง (การลืมตา ขยับตัว และพูด) ถ้าไม่มีการตอบสนอง ให้ประเมินการหายใจ โดยดูการเคลื่อนไหวของหน้าอก และหน้าท้อง ถ้าหน้าอก และหน้าท้องไม่มีการเคลื่อนไหว หรือหายใจเฮือก (Gaspng) ให้รีบขอความช่วยเหลือ



# เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator : AED)

นิรนุช แม่นมินทร์



เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติหรือAED เป็นอุปกรณ์แบบพกพาที่ประชาชนทั่วไปสามารถใช้งานได้ หน้าที่ของเครื่อง AED คือ วิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าหัวใจผู้บาดเจ็บได้อย่างแม่นยำ และรักษาด้วยการปล่อยกระแสไฟฟ้า เพื่อทำให้คลื่นไฟฟ้าหัวใจที่เต้นผิดปกติหยุดทำงาน และกลับมาเต้นแบบปกติอีกครั้ง การใช้เครื่อง AED ร่วมกับการทำ CPR จะทำให้ผู้บาดเจ็บ มีอัตราการรอดชีวิตเพิ่มมากขึ้น

## ขั้นตอนการใช้เครื่อง AED

### 1. เปิดเครื่อง

กดปุ่มเปิดเพื่อเปิดเครื่อง บางรุ่นเครื่องจะทำงานทันที เมื่อเปิดฝาครอบเครื่องออก เครื่องจะทำงานอัตโนมัติ ให้ปฏิบัติตามคำสั่งของเครื่อง

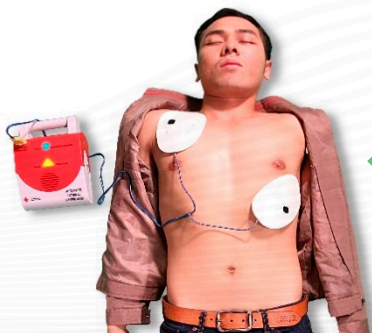


### 2. ติดแผ่นนำไฟฟ้าและต่อสาย

ติดแผ่นนำไฟฟ้าของเครื่อง AED เข้ากับตัวผู้บาดเจ็บให้แนบสนิททั้ง 2 แผ่น

แผ่นที่ 1 ติดตรงตำแหน่งใต้กระดูกไหปลาร้าข้างขวา

แผ่นที่ 2 ติดใต้ราวนมข้างซ้าย และต่อสายแผ่นนำไฟฟ้าเข้ากับตัวเครื่อง



### ข้อปฏิบัติก่อนติดแผ่นนำไฟฟ้า

- ▶ เปิดเสื้อออก ถ้าสวมเสื้อชั้นในให้ถอดออก
- ▶ สังเกตผิวหนังบริเวณที่ติดแผ่นนำไฟฟ้า ถ้ามีขนหน้าอก ให้โกนขนออกก่อน หรือบริเวณหน้าอกเปียกน้ำให้เช็ดให้แห้ง
- ▶ หากผู้บาดเจ็บมีเครื่องกระตุ้นหัวใจแบบฝังใต้ผิวหนัง (Pacemakers) ให้ติดแผ่นนำไฟฟ้าห่างจาก Pacemakers ประมาณ 1 นิ้ว
- ▶ กรณีผู้ป่วยมีแผ่นยา เช่น ยาแก้ปวด ฮอร์โมน ห้ามแปะทับ

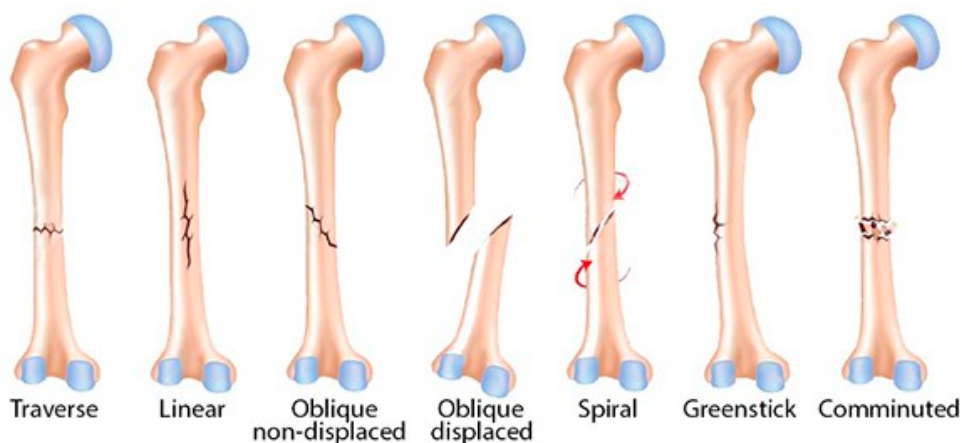


## กระดูกหัก (Broken Bones)

ณัฐยา อุดมวงษ์

กระดูกหัก คือ การที่กระดูกมีรอยแยก รอยแตก หรือมีความไม่ต่อเนื่องกันของเนื้อกระดูก เป็นผลมาจากมีแรงกระทำมากเกินไปจากอุบัติเหตุ จนทำให้เกิดการหัก เมื่อกระดูกหัก จะมีการฉีกขาดของเยื่อหุ้มกระดูกร่วมด้วย จึงทำให้มีเลือดออกส่งผลให้เกิดอาการบวม และเห็นเป็นรอยช้ำเกิดขึ้น

อาการ บวม และมีรอยช้ำบริเวณที่มีกระดูกหัก เคลื่อนไหวไม่ได้ มีรูปร่างผิดปกติอาจมีบาดแผล หรือกระดูกโผล่ให้เห็น



ที่มา : <https://gojiactivesdiet.com/1069/incomplete-fracture.html>

### การปฐมพยาบาลกระดูกหัก

1. ไม่เคลื่อนไหวบริเวณที่มีข้อเคลื่อน หรือกระดูกหัก
2. ถ้ามีบาดแผล ให้ห้ามเลือดโดยการใช้ผ้าสะอาดปิดแผล
3. เข้าเพื่อکشชั่วคราวบริเวณข้อหรือกระดูกที่บาดเจ็บ ถ้ากระดูกโผล่ออกมาด้านนอก ห้ามดึงกระดูกให้กลับเข้าที่ เพราะจะทำให้เนื้อเยื่อได้รับบาดเจ็บ
4. งดน้ำ อาหาร และยาทางปาก
5. โทรแจ้ง 1669 หรือรีบนำส่งโรงพยาบาล

# การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ (Transportation)

พรทิพา ศิลาวัชรพล

## การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ

หมายถึง การนำผู้บาดเจ็บซึ่งได้รับการปฐมพยาบาลแล้ว ส่งต่อไปยังโรงพยาบาล หรือนำผู้บาดเจ็บออกจากบริเวณที่เกิดเหตุซึ่งอาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิต เพื่อให้การปฐมพยาบาลในสถานที่ปลอดภัย

## ความจำเป็นในการเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ

เมื่อพบว่าผู้บาดเจ็บอยู่ในสถานการณ์ที่อันตราย และไม่ปลอดภัย การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บออกจากสถานที่ที่ไม่ปลอดภัยจึงต้องรีบทำโดยเร็ว ขณะเดียวกันต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ช่วยเหลือ โดยไม่เกิดอันตรายจากการเข้าไปช่วยเหลือ ดังนั้น การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บจึงต้องทำให้ถูกวิธี เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อผู้บาดเจ็บและผู้ช่วยเหลือก่อนการเคลื่อนย้ายควรมีการตรวจร่างกาย และปฐมพยาบาลตามความจำเป็น

## หลักทั่วไปในการเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ

โดยทั่วไปการเคลื่อนย้ายมักทำภายหลังการให้การปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บเรียบร้อยแล้วหรือได้มีการสำรวจ และประเมินสภาพร่างกายจนแน่ใจว่าผู้บาดเจ็บได้รับอันตรายเล็กน้อย เพียงใด หากมีการบาดเจ็บรุนแรงควรเป็นหน้าที่ของบุคลากรทางการแพทย์ทำการเคลื่อนย้าย เช่น การบาดเจ็บที่บริเวณศีรษะ คอ กระดูกสันหลังแต่ในบางครั้งการเคลื่อนย้ายอาจจำเป็นต้องลงมือปฏิบัติก่อนให้การปฐมพยาบาล เช่น หยุดหายใจในท่านั่งบนเก้าอี้ หรือสถานการณ์ที่เกิดเหตุไม่ปลอดภัย เช่น ไฟไหม้ ดึกถล่ม ฯลฯ

### ผู้ช่วยเหลือ

1. ไม่ยกผู้บาดเจ็บตามลำพัง โดยเฉพาะผู้บาดเจ็บมีน้ำหนักมากกว่า
2. กระดูกสันหลังของผู้ช่วยเหลือ และผู้บาดเจ็บอยู่ในแนวตรงในขณะยกตัว
3. ควรยกโดยให้น้ำหนักตัวผู้บาดเจ็บชิดตัวผู้ช่วยเหลือมากที่สุด
4. กรณีมีผู้ช่วยเหลือเป็นทีม ต้องสื่อสารให้ชัดเจน