

การจัดการความรู้

Knowledge Management

2018

เรื่อง



วิธีปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอุบัติเหตุ
วิธีปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอุบัติเหตุ

แผนกพยาบาล ฝ่ายนิติการและอำนวยการ
สำนักทรงอธิการบดีฝ่ายกฎหมายและสิทธิประโยชน์

หลักการและเหตุผล

แผนกพยาบาล เป็นหน่วยงานในสังกัดฝ่ายนิติการและอำนวยการ สำนักรองอธิการบดีฝ่ายกฎหมาย มีพันธกิจหลักคือให้การปฐมพยาบาล (First Aid) แก่นักศึกษา และบุคลากรของมหาวิทยาลัย ซึ่งหมายถึง การให้การรักษาพยาบาลเบื้องต้น รวมถึงการให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้เจ็บป่วย หรือบาดเจ็บก่อนนำส่ง โรงพยาบาล เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการเพิ่มมากขึ้น

จากสถิติที่ผ่านมาผู้ใช้บริการส่วนใหญ่ จะมาเพราะป่วยเล็กน้อย เช่น เป็นหวัด ปวดหัว ตัวร้อน ซึ่งสามารถถ่ายยาเพื่อรักษาเบื้องต้นได้ แต่มีจำนวนไม่น้อยที่ได้รับบาดเจ็บ เพราะอุบัติเหตุ เช่น ถูกของมีคมบาด หกล้ม ถูกน้ำร้อนลวก ซึ่งผู้ประสบอุบัติเหตุเหล่านี้สามารถให้การรักษาพยาบาลเบื้องต้นเพื่อบรรเทาความเจ็บปวด ป้องกันไม่ให้เกิดความพิการหรือลดความรุนแรงจากภาวะแทรกซ้อนได้ จึงได้รวบรวมองค์ความรู้ในการปฐมพยาบาล เบื้องต้นสำหรับอาการต่างๆ ที่เกิดจากอุบัติเหตุ ได้แก่ ข้อเท้าพลิกข้อเท้าแพลง แผลจากไฟไหม้น้ำร้อนลวก และบาดแผลต่างๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อถ่ายทอดความรู้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้แก่บุคลากรของมหาวิทยาลัย
2. เพื่อลดความเจ็บปวดจากอาการบาดเจ็บในระหว่างรอนำส่งสถานพยาบาล
3. เพื่อป้องกันความพิการหรือภาวะแทรกซ้อนที่สามารถป้องกันได้ถ้าหากได้รับการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องรวดเร็วทันเวลา

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. บุคลากรสามารถช่วยเหลือตนเองหรือคนรอบข้างที่เกิดอุบัติเหตุได้ถูกต้องและรวดเร็ว
2. ลดความเสี่ยงในการเกิดความพิการหรือภาวะแทรกซ้อนจากการเกิดอุบัติเหตุ
3. ลดระยะเวลาในการพักฟื้นจากการบาดเจ็บ
4. ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

การปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้บ่อยๆ

ข้อเท้าพลิก ข้อเท้าแพลง

การปฐมพยาบาล ใช้หลักการ R.I.C.E



R=Rest

พักเท้า



I=Ice

ประคบเย็น



C=Compression

พันผ้ายืด



E=Elevation

ยกปลายเท้าสูง

- R-Rest พักเท้า
- I-ICE ประคบเย็น 24 ชม. แรก เพื่อลดบวมและช่วยให้เลือดออกน้อยลง โดยประคบเย็นประมาณ 15 นาที ทุกๆ 2 ชม. *ไม่ควร* นวดบริเวณที่เกิดการบาดเจ็บในระยะแรกเพราะจะทำให้บวมมากยิ่งขึ้น
- C-Compression ใช้ผ้ายืดพันบริเวณที่บวม แต่ต้องระวังอย่าพันแน่นจนเกินไป และเวลานอนกลางคืนให้อาบน้ำพันออก
- E- Elevation ยกปลายเท้าให้สูงขึ้น เพื่อลดบวม



➤ เมื่อพ้นระยะ 48 ชั่วโมงไปแล้ว ให้ประคบอุ่น



หลัง 48 ชม. ประคบอุ่น

➤ หลีกเลี่ยงการขึ้น เดิน นั่ง ห้อยเท้าข้างที่ข้อเท้าแพลง และการสวมรองเท้าส้นสูง

➤ หากอาการที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรงมาก จะหายไปได้เองในระยะเวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์

ข้อควรระวัง

➤ ถ้ามีอาการปวด และบวมมากขึ้น เดินไม่ได้ แสดงว่ามีกระดูกหักร่วมด้วย ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล

ไฟไหม้ น้ำร้อน



ล้างทำความสะอาดแผลด้วย
น้ำสะอาดธรรมดา



ทาแผลด้วยยาทาแผล, บัวหิมะ
หรือว่านหางจระเข้



ปิดแผลด้วยผ้าก๊อชหรือผ้า
แห้งสะอาด

X ห้ามใช้ยาสีฟันหรือ
น้ำปลาใส่แผล



การปฐมพยาบาล

ล้างทำความสะอาดแผลด้วยน้ำสะอาด โดยเปิดน้ำให้ไหลผ่าน หรือแช่ลงในน้ำสะอาดประมาณ 15-20 นาที หรือจนกว่าอาการปวดแสบปวดร้อนจะลดลง (อาจใช้สบู่อ่อน ๆ ชะล้างสิ่งสกปรกออกไปก่อนและล้างด้วยน้ำสะอาด) โดยน้ำที่ใช้แช่ควรเป็นน้ำธรรมดาจากก๊อกน้ำ **ไม่ควรใช้น้ำเย็น หรือน้ำแข็ง** เพราะอาจทำให้บาดแผลลึกมากขึ้นได้
สมุนไพรมะพร้าว ที่ช่วยในการรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

- บัวหิมะ เป็นสมุนไพรมะพร้าวที่มีฤทธิ์เย็น ทำให้ผิวหนังบริเวณที่โดนลวกหรือไหม้ นั้น ไม่เป็นแผลเป็นอีกด้วย
- ว่านหางจระเข้ ถ้าเป็นว่านหางจระเข้สด นำว่านหางจระเข้ล้างน้ำให้สะอาดเอายางออก, ปอกเปลือกให้หมด แล้วจึงใช้เนื้อวุ้นมาปิดที่บริเวณแผล วันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น จนกว่าแผลจะหาย ถ้ามีในรูปแบบของผลิตภัณฑ์ครีมหรือเจลใช้ทาที่แผลได้ทันทีหลังทำความสะอาดแผลด้วยน้ำสะอาดแล้ว
- ถ้ายังมีอาการปวดแสบปวดร้อน ผิวหนังมีรอยถลอก มีตุ่มพองใส หรือมีสีของผิวหนังเปลี่ยนไป ควรรีบไปพบแพทย์
- ไม่จำเป็นต้องรับประทานแก้อักเสบ ยกเว้นกรณีแผลใหญ่หรือลึกที่ต้องไปพบแพทย์
- **สิ่งที่ห้าม** ทาหรือชโลมลงบนบาดแผล เช่น น้ำปลา ยาสีฟัน หรือผงยา จะทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อบาดแผลเพิ่มโอกาสการติดเชื้อ และทำให้รักษาได้ยากขึ้น

บาดแผล

ชนิดของบาดแผล

บาดแผลปิด หมายถึง บาดแผลที่ผิวหนังไม่มีการฉีกขาด แต่มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อภายใต้ผิวหนัง ทำให้เกิดเป็นแผลฟกช้ำ บวม ห้อเลือด

การปฐมพยาบาล

- ภายใน 24 ชั่วโมงแรก ให้ประคบเย็น เพื่อไม่ให้เลือดออก และช่วยระงับอาการปวด **ห้ามนวด** คลึง เพราะจะทำให้เลือดออกเพิ่มขึ้น
- หลัง 48 ชั่วโมง ประคบด้วยน้ำอุ่น

แผลฟกช้ำ

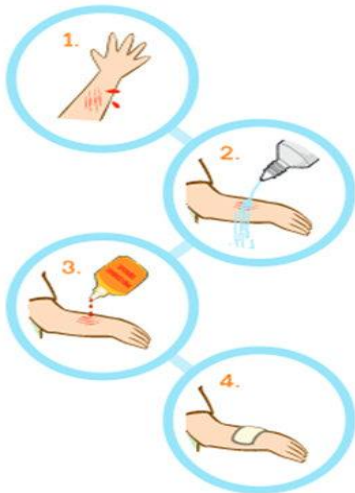


24 ชั่วโมงแรก ประคบเย็น

หลัง 48 ชั่วโมง ประคบอุ่น

บาดแผลเปิด หมายถึง บาดแผลที่มีการฉีกขาด และมีเลือดไหลออกมาจากผิวหนัง เช่น แผลถลอก แผลตัด แผลฉีกขาด

แผลถลอก

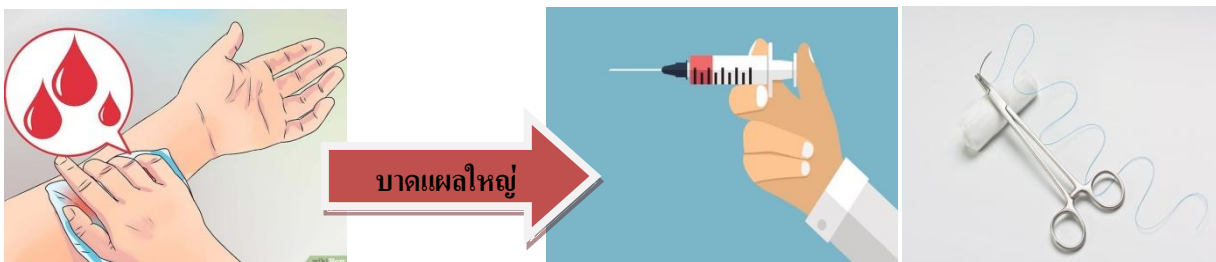


แผลถลอก

การปฐมพยาบาล

1. ล้างทำความสะอาดแผลและรอบแผลด้วยน้ำเกลือหากไม่มีใช้น้ำสะอาด
2. ซับบริเวณแผลให้แห้ง
3. ใส่งาฆ่าเชื้อ เช่น เบตาดีน ถ้าเป็นแผลถลอกเล็กน้อยไม่จำเป็นต้องปิดแผล แต่หากมีเลือดซึม ควรใช้ผ้าก๊อชสะอาดปิดแผลไว้
4. ล้างทำสะอาดแผลด้วยยาฆ่าเชื้อทุกวันจนกว่าแผลจะหาย
5. แผลไม่มีการอักเสบ(รอบแผลบวมแดงร้อน) ไม่จำเป็นต้องกินยาแก้อักเสบฆ่าเชื้อ

บาดแผลมีขนาดใหญ่ กว้าง มีเลือดออกมากให้ห้ามเลือด และรีบนำส่งโรงพยาบาล เพื่อเย็บแผลและรับการฉีดวัคซีนบาดทะยักรวมทั้งยาฆ่าเชื้อ(ขึ้นกับการพิจารณาของแพทย์เป็นรายๆ)



บาดแผลใหญ่

สุนัขกัด แมวข่วน

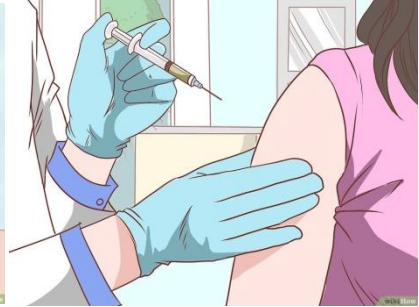
วิธีปฐมพยาบาล



ล้างแผลฟอกสบู่ด้วยน้ำสะอาด



กดแผลห้ามเลือดซับให้แห้ง



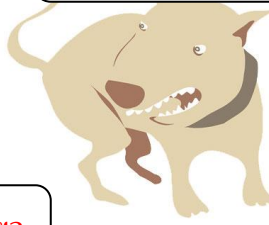
ไปรพ.รับวัคซีน

สัตว์ฉีดวัคซีนโรคพิษสุนัขบ้า



คนฉีดวัคซีนกันบาดทะยักอย่างเดียว

สัตว์ไม่ได้ฉีดวัคซีนโรคพิษสุนัขบ้า



คนฉีดวัคซีน

กันบาดทะยัก+พิษสุนัขบ้า

1. ล้างแผลฟอกสบู่ให้ถึงก้นแผลด้วยน้ำสะอาดในปริมาณมาก ๆ ให้แผลสะอาดมากที่สุด
2. เมื่อล้างแผลและใช้ผ้าสะอาดให้แห้งแล้ว ไล่แผลด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่นเบตาดีน
3. หากมีเลือดออกซึมผ้าพันแผลอย่าดึงผ้าฝืนเก่าออกเพื่อเปลี่ยนใหม่ ให้วางผ้าฝืนใหม่ที่ผ้าฝืนเดิมกดจนกว่าเลือดจะหยุดไหล
4. ไปโรงพยาบาลหรือสถานอนามัยที่ใกล้ที่สุดในทันทีเพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก และวัคซีนป้องกัน โรคพิษสุนัขบ้า ยาปฏิชีวนะ รวมทั้งยาแก้ปวดตามอาการ(ขึ้นกับการพิจารณาของแพทย์เป็นรายๆ)
5. โดยส่วนใหญ่แผลโดนกัด แพทย์จะไม่เย็บแผล แต่ถ้าแผลกว้างมาก จะเย็บแผลอย่างหลวม ๆ

วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ(Rabies vaccine) และ วัคซีนป้องกันบาดทะยัก(Tetanus Toxoid vaccine)

- หากสัตว์ไม่ได้ฉีดวัคซีน โรคพิษสุนัขบ้า ผู้บาดเจ็บฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักและวัคซีนป้องกัน โรคพิษสุนัขบ้า
- หากสัตว์ที่กัดฉีดวัคซีน โรคพิษสุนัขบ้าแล้ว ผู้บาดเจ็บฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักอย่างเดียว
- จำนวนครั้งของการฉีดวัคซีนขึ้นกับการพิจารณาของแพทย์เป็นรายๆ ไป ซึ่งผู้ที่ฉีดวัคซีนต้องไปฉีดตามตารางนัดหมายทุกครั้งเพื่อให้ได้รับวัคซีนครบถ้วน
- โคนคนกักปฐมพยาบาลและรับการรักษาเหมือนกัน ส่วนการฉีดวัคซีนขึ้นกับแผลและการพิจารณาของแพทย์เป็นรายๆ

เมื่อเกิดอุบัติเหตุควรทำอย่างไร

อุบัติเหตุร้ายแรงเสี่ยงต่อการเสียชีวิต เช่น ตกจากที่สูง หมดสติ



- โทร. 1669 เพื่อการเคลื่อนย้ายที่ถูกต้อง เนื่องจากบางกรณีกระดูกหลังหรือคอได้รับบาดเจ็บถ้าเคลื่อนย้ายเองอาจส่งผลให้เกิดการผิดรูปของกระดูกหรือพิการได้

อุบัติเหตุที่อาการสาหัส รอนานไม่ได้ เช่น นิ้ว แขน ขาขาด แผลใหญ่

- โทร. 1669
- รับการรักษาที่รพ.ใกล้ที่สุด(กรณี รพ.สิทธิประกันสังคมอยู่ไกล) โดยสำรองจ่ายค่ารักษา แล้วมาเคลมประกันอุบัติเหตุที่สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล โดยใช้หลักฐานใบรับรองแพทย์ และใบเสร็จรับเงินตัวจริง (รายละเอียดสอบถามสำนักบริหารทรัพยากรบุคคล)

อุบัติเหตุที่รอการรักษาได้

- ให้เข้ารับการรักษาในรพ.สิทธิประกันสังคมของแต่ละคน

อุบัติเหตุในงาน

- รับการปฐมพยาบาลที่ห้องพยาบาล
- หากต้องไปรพ.ที่ไม่ใช่รพ.สิทธิประกันสังคม ติดต่อสำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

ข้อควรรู้เกี่ยวกับประกันอุบัติเหตุ

ประกันอุบัติเหตุคุ้มครอง



- เกิดอุบัติเหตุแล้วเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลภายใน 24 ชม.
- สัตว์กัด ข่วนเข้ารับการรักษา+ฉีดวัคซีน

ประกันอุบัติเหตุไม่คุ้มครอง



- เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล(ครั้งแรก)หลัง 24 ชม.ที่เกิดอุบัติเหตุ
- เกิดอุบัติเหตุขณะมีนเมาหรืออยู่ในเหตุการณ์ทะเลาะวิวาท
- มีอาการรูบก่อนเกิดอุบัติเหตุ

หมายเหตุ ; เมื่อได้รับอุบัติเหตุควรเข้ารับการรักษาภายใน24ชม.(ครั้งแรกของอุบัติเหตุครั้งนั้นๆ) และรับการรักษาต่อเนื่องได้จนหายจากอุบัติเหตุครั้งเดียวกัน

Credit

เว็บไซต์ หมอชาวบ้าน

เว็บไซต์สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

เว็บไซต์โรงพยาบาลเปาโล

RAMA Channel