

การปฐมพยาบาล

ความหมาย

การปฐมพยาบาล (First Aid) หมายถึง การดูแลช่วยเหลือแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยกะทันหัน เพื่อช่วยชีวิต บรรเทาความเจ็บปวด ลดความวิตกกังวล รวมถึงการช่วยเหลือตนเอง ก่อนที่จะได้รับการรักษาตามความเหมาะสม

ความเป็นมา

การปฐมพยาบาลที่ได้มาตรฐาน มีขึ้นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2420 ที่กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ โดยมีหน่วยงานที่ให้คำแนะนำวิธีการปฐมพยาบาลแก่ผู้ทำงานในเมืองดำหนิน ตำรวจ พนักงานรถไฟ และได้แพร่หลายไปในกลุ่มคนอาชีพอื่น ๆ อย่างรวดเร็ว และในปี พ.ศ. 2425 กองทัพอังกฤษได้มีการก่อตั้งหน่วยงานขึ้นสองหน่วยงานเพื่อให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนด้านการปฐมพยาบาลแก่หน่วยแพทย์ของกองทัพบก และกองทัพเรือ ซึ่งต่อมาหน่วยงานทั้งสองนี้ได้รวมกันเป็นสภาภชาชาติอังกฤษ (British Red Cross Society) ส่วนที่นิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา ก็ได้มีการจัดตั้งสมาคมสอนการปฐมพยาบาลเกี่ยวกับการบาดเจ็บ (Society for Instruction in First Aid to the Injured) ทำหน้าที่สอนการปฐมพยาบาลทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ขณะเดียวกันต้นปี พ.ศ. 2425 ในสกอตแลนด์ได้มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการปฐมพยาบาล ก่อตั้งขึ้นมาอีกแห่งหนึ่ง

ต่อมาในปี พ.ศ. 2448 สภาภชาชาติอังกฤษได้รับความสำเร็จเป็นอย่างดีในการส่งผู้ชายที่ผ่านการฝึกอบรมการปฐมพยาบาลไปให้ความช่วยเหลือผู้

บาดเจ็บในสงคราม ตุรกี - บาลข่าน (Turkish - Balkan War) หน่วยงานเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลมีการพัฒนามากขึ้นจนกระทั่งปี พ.ศ. 2450 งานเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลได้มีการแพร่หลายไปทั่วโลก

ในประเทศไทย การปฐมพยาบาลเริ่มเป็นกิจลักษณะตั้งแต่ พ.ศ. 2436 ซึ่งเป็นปีที่มีการก่อตั้งสภาอุณาโลมแดงขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อบรรเทาทุกข์แก่ทหารและอาสาสมัครที่บาดเจ็บจากการสู้รบในเหตุการณ์ที่ไทยมีกรณีพิพาทเรื่องชายแดนกับฝรั่งเศส เนื่องจาก ทหารไทยและอาสาสมัครได้รับบาดเจ็บล้มตายโดยไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดตั้งสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยามขึ้นเมื่อ 26 เมษายน พ.ศ. 2436 ต่อมา พ.ศ. 2457 สภาอุณาโลมแดงได้เปลี่ยนชื่อเป็นสภาภชาชาติสยามและในวันที่ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2482 ได้มีประกาศให้เปลี่ยนชื่อสภาภชาชาติสยามเป็นสภาภชาชาติไทย (The Thai Red Cross Society) และได้ตั้งแผนกอบรมอนามัยในบ้านขึ้น เป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับงานบริการทางวิชาการในด้านสุขภาพอนามัย รวมถึงการอบรมการปฐมพยาบาลให้แก่บุคคลทั่วไป ในปัจจุบันสำนักงานบรรเทาทุกข์ และประชานามัยพิทักษ์ สภาภชาชาติไทย ได้จัดทำคู่มือการปฐมพยาบาลขึ้น และมีการฝึกอบรมการปฐมพยาบาลให้แก่ผู้สนใจทั่วไป ในด้านการศึกษา เนื้อหาวิชาการปฐมพยาบาลได้สอดแทรกในหลักสูตรที่จัดให้นักเรียนทุกระดับ สำหรับระดับอุดมศึกษาได้จัดให้วิชาปฐมพยาบาลเป็นรายวิชาหนึ่งโดยเฉพาะ

ความสำคัญของการปฐมพยาบาลเกี่ยวกับอุบัติเหตุ

การได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุต่างๆ และการเจ็บป่วยกะทันหัน อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและสถานที่ การบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นมีได้ตั้งแต่เล็กน้อย จนกระทั่งมีความรุนแรง หากไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้องและทันทีอาจทำให้เสียชีวิต ดังนั้นทุกคนควรได้เรียนรู้และฝึกทักษะในการปฐมพยาบาลเพื่อสามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง การปฐมพยาบาลมีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยชีวิต บรรเทาอาการที่เกิดขึ้นให้ลดลงหรือคงที่ ช่วยให้หายเร็วขึ้น รวมถึงการป้องกันไม่ให้เกิดความพิการหรือโรคแทรกซ้อนตามมา การปฐมพยาบาลต้องกระทำอย่างรวดเร็วและถูกต้อง

หลักการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาลมีหลักการที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. เมื่อพบผู้บาดเจ็บต้องรีบช่วยเหลือทันที ยกเว้นในกรณีที่จะเกิดอันตรายต่อผู้ให้การปฐมพยาบาล หรือมีอุปสรรคต่อการช่วยเหลือ แต่ก็ต้องหาวิธีการช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป
2. เมื่อพบผู้บาดเจ็บที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิต ต้องรีบให้การช่วยเหลือก่อน
3. จัดให้ผู้บาดเจ็บอยู่ในท่าที่เหมาะสมในการปฐมพยาบาล และไม่เพิ่มอันตรายแก่ผู้บาดเจ็บ เปิดทางเดินหายใจให้โล่งพร้อมทั้งสังเกตอาการต่างๆ ของผู้บาดเจ็บ และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ
4. ไม่ควรให้คนมุงใกล้ชิด เพื่อให้มีอากาศและแสงสว่างเพียงพอ มีบริเวณกว้างพอเหมาะแก่การปฐมพยาบาล
5. ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บก่อนที่จะมีการสำรวจการบาดเจ็บ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายมากยิ่งขึ้น ถ้าต้องเคลื่อนย้ายต้องกระทำด้วยความระมัดระวังและถูกวิธี

6. บันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์ ลักษณะและอาการแสดงของผู้บาดเจ็บ การปฐมพยาบาลที่ให้แก่ผู้บาดเจ็บเพื่อประโยชน์ในการรักษาต่อไป

7. ให้การปฐมพยาบาลที่จำเป็นอย่างถูกต้อง แล้วนำผู้บาดเจ็บส่งสถานพยาบาล

วัตถุประสงค์การปฐมพยาบาล

ในภาวะฉุกเฉินการปฐมพยาบาลมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญเพื่อช่วยชีวิต บรรเทาอาการที่เกิดขึ้นให้น้อยลงหรือคงที่ ลดภาวะแทรกซ้อนหรือความพิการที่จะเกิดขึ้นตามมา รวมทั้งจัดเตรียมหรือเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บอย่างถูกวิธี

ขั้นตอนการปฐมพยาบาล

ในภาวะฉุกเฉินการปฐมพยาบาลควรดำเนินการดังนี้

1. การประเมินสภาพการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บ การประเมินสภาพการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บก่อนการปฐมพยาบาลเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ผู้ปฐมพยาบาลสามารถประเมินสภาพผู้บาดเจ็บได้โดยสังเกตและตรวจสอบดังนี้

1.1 ลักษณะของสถานที่เกิดเหตุ เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปฐมพยาบาลจะต้องนำมาพิจารณาร่วมด้วย โดยการประเมินชนิดของอุบัติเหตุ สาเหตุของอุบัติเหตุและสภาพแวดล้อมของสถานที่เกิดเหตุหรือลักษณะอาการของการเจ็บป่วย

1.2 การตรวจร่างกายทั่วไป เป็นสิ่งที่ผู้ปฐมพยาบาลควรฝึกให้มีการสังเกตที่ดี ตรวจร่างกายของผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บให้ละเอียดถี่ถ้วนดังนี้

1.2.1 การตรวจร่างกายอย่างรวดเร็ว ในรายที่ได้รับบาดเจ็บจะต้องได้รับการตรวจร่างกายอย่างรวดเร็วโดยมีความมุ่งหมายเพื่อจะจำแนกการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น เช่น การตกเลือด การบาดเจ็บบริเวณทรวงอก การตรวจเพื่อประเมินสภาพการบาดเจ็บในขั้นนี้จะใช้สัญญาณชีพ (vital signs) ดังนี้ (Yeshua. 1991:25)

1.2.1.1 ระดับความรู้สึกความว่องไว ลักษณะการพูดและพฤติกรรม (level of consciousness, alertness, manner of speech and behavior) ซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงหน้าที่ของระบบประสาทส่วนกลาง (central nervous system)

1.2.1.2 ชีพจร (pulse) ซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงหน้าที่ของหัวใจที่เกี่ยวกับแรงบีบตัวของหัวใจ การสูบฉีดเลือดไปตามหลอดเลือดปกติในผู้ใหญ่อัตราชีพจร 60 - 80 ครั้งต่อนาที ถ้าเกิน 100 ครั้งต่อนาทีถือว่าชีพจรเร็ว และถ้าต่ำกว่า 50 ครั้งต่อนาทีถือว่าชีพจรช้าในรายที่เสียเลือดชีพจรจะเต้นเร็ว เบา แต่จังหวะการเต้นสม่ำเสมอ ถ้ามีการบาดเจ็บของศีรษะการเต้นของชีพจรอาจช้า จังหวะการเต้นสม่ำเสมอ

1.2.1.3 การหายใจ (respiration) อัตราการหายใจปกติอยู่ในช่วง 12 - 20 ครั้งต่อนาที ถ้าอัตราการหายใจมากกว่า 30 ครั้งต่อนาทีถือว่าหายใจเร็ว ถ้าหายใจอัตราต่ำกว่า 10 ครั้งต่อนาทีถือว่าหายใจช้า การบาดเจ็บและการเป็นโรคที่ต่างกัน ลักษณะการหายใจจะแตกต่างกันเช่นในผู้ป่วยช็อก (shock) การหายใจจะเร็วและตื้น ในผู้ที่ทางเดินหายใจอุดตันหรือหัวใจวาย การหายใจจะลึก ล้าปาก ร่วมกับมีเสียงคล้ายเสียงคำราม

1.2.1.4 ความดันเลือด (blood pressure) เป็นสิ่งแสดงถึงแรงดันของเลือดต่อผนังหลอดเลือดแดง ค่าความดันเลือดในผู้ใหญ่มีแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เพศ ค่าปกติของความดันซิสโตลิก (systolic pressure) ประมาณ 120 - 150 มม.ปรอท ความดันไดแอสโตลิก (diastolic pressure) 65 - 90 มม.ปรอท ความดันเลือดสามารถวัดได้โดยใช้เครื่องวัดความดัน เช่น สฟิงโมมาโนมิเตอร์ (sphygmomanometer)

1.2.1.5 การประเมินการไหลของเลือดมาที่ผิวหนัง (assessment of blood flow to the skin) โดยปกติผิวหนังของคนเราจะอุ่นและค่อนข้างชื้นบริเวณฝ่ามือมีสีชมพู ซึ่งเป็นลักษณะที่แสดงถึงการไหลเวียนปกติของเลือดภายใต้ผิวหนัง ถ้าเกิดความผิดปกติ เช่น การช็อกจากปริมาตรของเลือดลดลง (hypovolumic shock) ผิวหนังจะมีลักษณะซีด เย็น ชื้น ถ้าผิวหนังมีลักษณะเขียวคล้ำ (cyanosed skin) เป็นลักษณะบ่งชี้ถึงระดับออกซิเจนในเลือดลดลง ซึ่งอาจมีสาเหตุจากการหายใจไม่เพียงพอหรือเลือดไปเลี้ยงที่ผิวหนังลดลง

1.2.2 การตรวจร่างกายอย่างละเอียด โดยเริ่มตรวจตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้า การตรวจร่างกายประกอบด้วย การสังเกต การจดจำ การซักถาม โดยเริ่มจากการตรวจหาตำแหน่งที่มีการเสียเลือดรุนแรง ถ้าพบว่ามีเลือดออกรุนแรงต้องห้ามเลือด ตรวจหนังศีรษะ กะโหลกศีรษะ บริเวณคอ กระดูกไหปลาร้า แขนทั้งสองข้าง กระดูกเชิงกราน ขาทั้งสองข้าง ตรวจว่ามีอาการชาที่ใดบ้าง ชยับแขนขา สะดวกหรือไม่ และตรวจหน้าท้องผู้บาดเจ็บ เพื่อสังเกตว่ากล้ามเนื้อหน้าท้องมีการเกร็งตัวแข็งหรือกดเจ็บหรือไม่

1.3 การตรวจสอบอาการแสดงที่สำคัญ ความรุนแรงของการบาดเจ็บ หรือการเจ็บป่วยอาจประเมินได้จากอาการที่สำคัญ ได้แก่ สีของผิวหนัง รูม่านตา ความรู้สึกตัว การเป็นอัมพาต ความเจ็บปวด และอุณหภูมิของผิวหนัง

2. ข้อพึงปฏิบัติในการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล มีข้อพึงปฏิบัติดังนี้

2.1 การช่วยชีวิต การที่ผู้ปฐมพยาบาลจะสามารถช่วยชีวิตได้นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้หลักปฏิบัติการช่วยให้คืนชีพ (The principles of resuscitation) หรือ ABC ของการช่วยให้คืนชีพ มีดังนี้คือ

2.1.1 ทางเดินหายใจ (A : Airway) ตัวผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บที่ไม่หายใจหรือหายใจไม่สะดวก จะต้องช่วยเปิดทางเดินหายใจไม่ให้ลิ้นปิดกั้นทางเดินของอากาศ โดยการกดหน้าผากและยกคางให้สูงขึ้น

2.1.2 การหายใจ (B : Breathing) ถ้าผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บไม่หายใจ ให้ช่วยหายใจด้วยการเป่าลมหายใจของผู้ปฐมพยาบาลเข้าไปในปอดของผู้บาดเจ็บ

2.1.3 การไหลเวียนของเลือด (C : Circulation) ถ้าผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บหัวใจหยุดเต้น การกดหน้าอกจะช่วยเพิ่มแรงบีบเลือดผ่านหัวใจไปทั่วร่างกายและจะต้องร่วมทำกับการช่วยหายใจเพื่อให้เลือดได้รับออกซิเจน

2.2 บรรเทาอาการที่เกิดขึ้นให้น้อยลงหรือคงที่จากการประเมินสภาพการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บ ผู้ปฐมพยาบาลควรปฏิบัติตามสถานการณ์ เช่น

2.2.1 บาดแผล

2.2.1.1 บาดแผลปิดเป็นบาดแผลที่ไม่มีการฉีกขาดของผิวหนัง แต่เนื้อเยื่อที่อยู่ภายใต้ผิวหนังฉีกขาด มีอาการบวม สีของผิวหนังเปลี่ยนไป การปฐมพยาบาล ควรจัดให้บริเวณที่บาดเจ็บได้พัก ประคบด้วยความเย็น พันส่วนที่บาดเจ็บ ยกส่วนที่บาดเจ็บให้สูงขึ้น จะสามารถบรรเทาความเจ็บปวดได้

2.2.1.2 บาดแผลเปิด เป็นบาดแผลที่มีการฉีกขาดของผิวหนัง และ/หรือ เนื้อเยื่อของร่างกาย

การปฐมพยาบาล ห้ามเลือด เช่น วิธีกดโดยตรงลงบนบาดแผลด้วยผ้าที่สะอาดแล้วพันผ้าไว้หรือกดลงบนเส้นเลือดแดงที่มาบริเวณบาดแผล ล้างแผลให้สะอาด ปิดแผลด้วยผ้าสะอาด แล้วพันผ้าไว้ นำส่งสถานพยาบาล

2.2.2 การเป็นลม เป็นการหมดความรู้สึกในช่วงสั้น ๆ เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ

การปฐมพยาบาลโดยการปรับให้ศีรษะต่ำลง หรือ นอนราบ ยกเท้าสูงกว่าลำตัว คลายเสื้อผ้าให้หลวม จัดให้มีอากาศถ่ายเทดี ถ้าในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกตัวจนถึงหมดสติ ควรนึกถึงภาวะได้รับสารพิษ การบาดเจ็บที่ศีรษะ การเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัว

2.2.3 ความตระหนกตกใจ ความรู้สึกสูญเสีย ความวิตกกังวล ความผิดหวัง

การปฐมพยาบาลโดยการให้ความมั่นใจ การให้กำลังใจ มีส่วนสำคัญต่อสภาพจิตใจของผู้บาดเจ็บ

2.3 การลดภาวะแทรกซ้อนหรือความพิการที่จะเกิดขึ้นตามมา เช่น บาดแผลสามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากการติดเชื้อ โดยใช้วัสดุ น้ำ ฯลฯ ที่สะอาด กระจกหัก ข้อเคลื่อน สามารถป้องกันการบาดเจ็บร่วมและภาวะแทรกซ้อนต่อเส้นเลือด เส้นประสาท ไชสันหลัง โดยการเข้าเฝือกชั่วคราว การพันผ้า การคล้องแขน การผูกมัดให้ส่วนที่บาดเจ็บอยู่นิ่ง และการเคลื่อนย้ายที่ถูกต้อง

2.4 การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บอย่างถูกวิธี

การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บออกจากบริเวณที่เกิดเหตุนำไปสู่ที่ปลอดภัยเพื่อให้การปฐมพยาบาลและ/หรือช่วยเหลือผู้บาดเจ็บนำส่งสถานพยาบาลหลังจากได้รับการปฐมพยาบาลแล้ว การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บมีหลายวิธีขึ้นกับสถานการณ์สภาพแวดล้อม เช่น การลาก การพยุงเดิน การอุ้มกอดด้านหน้า การอุ้มแบก การอุ้มกอดคอซีหลัง การอุ้มกอดคอทาบหลัง การนั่งบนเปลมือ การยกโดยการนั่งเก้าอี้ การใช้คนสามคนอุ้มหรือมากกว่า การใช้เปลหาม และการเคลื่อนย้ายโดยรถพยาบาล

งานปฐมพยาบาลที่จำเป็นต้องจัดให้มีขึ้น ในสถานศึกษา อาจจำแนก ได้ 2 ประการ คือ

1. ด้านการบริการ สถานศึกษาทุกแห่ง จำเป็นจะต้องจัดให้มีห้องพยาบาล เพื่อให้บริการแก่นักเรียน นักศึกษาเมื่อเกิดการเจ็บป่วยฉุกเฉิน หรืออุบัติเหตุต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในสถานศึกษา

2. ด้านการเรียนการสอน สถานศึกษา จำเป็นต้องให้ความรู้และฝึกปฏิบัติให้นักเรียนนักศึกษา สามารถให้การปฐมพยาบาลแก่ตนเองหรือบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้อง

ดังนั้น การปฐมพยาบาลจึงเป็นความจำเป็นที่บุคคลทุกเพศทุกวัยจะต้องมีความรู้ และทักษะที่ถูกต้อง

วินัส ปัทมภาสพงษ์

บรรณานุกรม

- สภากาชาดไทย. (ม.ป.ป.). **100 ปีสภากาชาดไทย** (2436 - 2536). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จักรเมธาโฆษณา และการพิมพ์.
- Bahr, Lauren S. (1994). "First Aid," in **Collier's Encyclopedia**. vol.9. p. 753. New York : Collier's.
- Bergeron, David J. and Bizjak, Gloria. (1996). **First Responder**. 4thed. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.
- DoCarmo, Pamela Bakhaus and Patterson, Angelo. (1976). **First Aid Principles and Procedures**. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.
- Hafen, Brert Q. and Karren, Keith J. (1996). **First Aid for Colleges and Universities**. 6thed. Boston : Allyn and Bacon.
- St.John, Ambulance, St. Andrew's Ambulance Association and British Red Cross. (1996). **First Aid Manual**. London : Dorling Kindersley.
- Yeshua, Ilam. (1991). **First Aid in Emergencies**. Singapore : Longman.