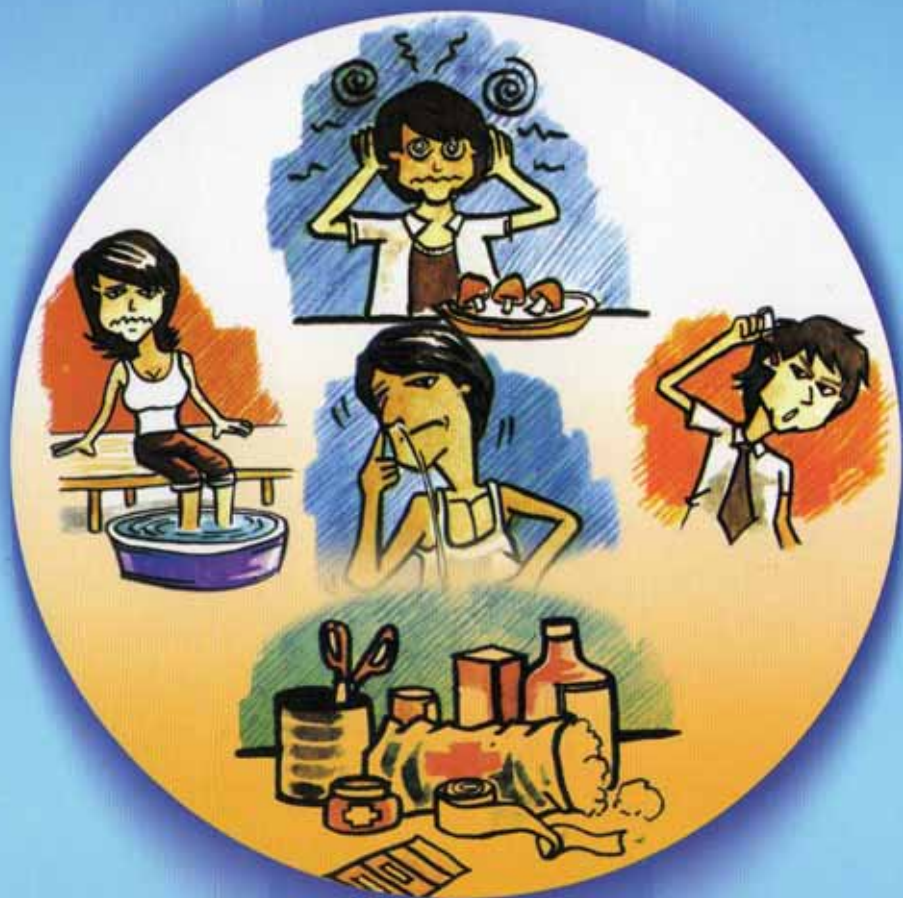


คู่มือประชาชน เรื่อง

# การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข  
โทรศัพท์ 0-2590-3967-8





ISBN : 974-798-065-7

คู่มือประชาชน

เรื่อง นำรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- พ.ศ. 2541 พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 30,000 เล่ม  
พ.ศ. 2542 พิมพ์ครั้งที่ 2 จำนวน 10,000 เล่ม  
พ.ศ. 2543 พิมพ์ครั้งที่ 3 จำนวน 120,000 เล่ม  
พ.ศ. 2544 พิมพ์ครั้งที่ 4 จำนวน 100,000 เล่ม  
พ.ศ. 2545 พิมพ์ครั้งที่ 5 จำนวน 100,000 เล่ม  
(แก้ไขปรับปรุง)

พ.ศ. 2546 พิมพ์ครั้งที่ 6 จำนวน 50,000 เล่ม

พ.ศ. 2550 พิมพ์ครั้งที่ 7 จำนวน 9,000 เล่ม

จัดพิมพ์โดย สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ : 0-2590-3967-8

โทรสาร : 0-2951-0272, 0-2590-3968

พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

โทรศัพท์ : 0-2885-4932-4

โทรสาร : 0-2435-2794

# สารบัญ

	หน้า		หน้า
การปฏิบัติสำหรับกรณีฉุกเฉิน	5	เลือกออกไม่หยุดหลังการถอนฟัน	22
อุปกรณ์ปฐมพยาบาล	6	ของเขี้ยวจุมูก	23
ยาที่ควรมีไว้ในตู้ยาประจำบ้าน	7	แมลงเขี้ยวหู	25
ความปลอดภัยสำหรับเด็ก	8	หอบ-หืด	25
บาดเจ็บที่ตา	10	พุ-พอง	26
กระดูกหัก	11	ฟกช้ำ หัวโน ห้อยเลือด	27
เลือดออก	12	ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	28
ช็อค	13	ข้อเคล็ด	29
สำลักหรือมีสิ่งของ ไปอุดหลอดลม	15	การทำแผลทั่วไป	30
ไฟฟ้าช็อต	15	อาการปวดท้องที่ควรไปพบแพทย์ทันที	35
สัตว์กัด	16	ท้องเดิน ท้องร่วง ท้องเสีย	36
ทากดูดเลือด	18	ท้องผูก	38
โดนพิษสัตว์ทะเล	19	ก้างติดคอ	39
ลมพิษ	20	กินยาพิษ	40
เลือดกำเดาออก	21	ถูกแก๊สพิษ	42

## การปฏิบัติสำหรับกรณีฉุกเฉิน

1. ตั้งสติให้ได้อย่าตกใจ
2. ขอความช่วยเหลือ โทร. **1669**
3. ให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เช่น
  - ช่วยหายใจ
  - ห้ามเลือด
  - การจัดให้พัก
  - การห้ามผ้าให้ความอบอุ่น



## หมายเลขโทรศัพท์ กรณีฉุกเฉิน

ศูนย์สื่อสารสาธารณะ “นเรนทร”	1669, 9510282
เหตุด่วนเหตุร้าย	191, 2461338-42
เพลิงไหม้	199, 2460199
จส. 100	7119151-8
อุบัติเหตุ	7119161-2
หมออาสา	7119170
สวพ. 91	1644, 5620033-5, 9410848
ร่วมด้วยช่วยกัน	1677, 6446996
กู้ภัยป่อเต็กตึ้ง	2264444-8
กู้ภัยร่วมกตัญญู	7510951-3
หน่วยแพทย์กู้ชีวิตวชิรพยาบาล	1554

## อุปกรณ์ปฐมพยาบาล

- สำลี
- แอลกอฮอล์ สำหรับเช็ดทำความสะอาดแผล
- คีมสำหรับบ่งเสี้ยน
- ผ้าสามเหลี่ยม
- ผ้ากอซพันแผลชนิดฆ่าเชื้อขนาดต่าง ๆ เช่น 1 นิ้ว 2 นิ้ว 3 นิ้ว หรือ 4 นิ้ว
- กรรไกรขนาดกลาง
- เข็มกลัดซ่อนปลาย
- แก้วล้างตา
- พลาสเตอร์ม้วน หรือ ชิ้น
- ผ้ายืดพันแก้เคล็ด ขัดขอก (Elastic bandage)
- ผ้ากอซหุบพาราฟินสำหรับปิดแผลไฟไหม้
- ยาใส่แผล ทิงเจอร์ไอโอดีน







## ยาที่ควรมีไว้ในตู้ยาประจำบ้าน

1. ยาแก้ปวดลดไข้ : ยาพาราเซตามอล
2. ยาแก้แพ้, ลดน้ำมูก : ยาเม็ดคลอเฟนิรามีน
3. ยาแก้ปวดท้อง, ท้องอืด, ท้องเฟ้อ : ยาธาตุน้ำแดง ยาธาตุน้ำขาว โซดาไมท์  
ขมิ้นชันแคปซูล
4. ยาโรคกระเพาะ : ยาเม็ดลดกรดในกระเพาะอาหาร
5. ยาแก้ท้องเสีย : ผงน้ำตาลเกลือแร่
6. ยาใส่แผล : ทิงเจอร์ไอโอดีน
7. ยาล้างตา : ใช้น้ำสะอาดดีที่สุด
8. ยาล้างแผล, เช็ดแผล : ไซแอลกอฮอล์เช็ดรอบแผล
9. ยาทาแก้แพ้ แก้คัน : คาลาไมล์
10. ยาทานวด : ขี้ผึ้งปวดบวม ครีمرะง่ำ บาล์ม
11. ยาแก้ไอ ผู้ใหญ่ : ยาแก้ไอน้ำดำ ยาขับเสมหะ
12. ยาแก้ไอเด็ก : ยาแก้ไอขับเสมหะ ยาแก้ไอเด็กเล็ก
13. ยาระบาย : ยาระบายแมกนีเซีย ขามะขามแขก ยา  
เม็ดมะขามแขก
14. ยาสูดดม : เหล้าแอมโมเนีย

## ความปลอดภัยสำหรับเด็ก

1. อย่าปล่อยให้ทารกหรือเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ ไว้กับสิ่งของที่อุดตันทางเดินหายใจได้ เช่น ถุงพลาสติก ให้เลือกของเล่นชิ้นใหญ่ ๆ ที่ใส่ปากไม่ได้
2. ทารกอายุต่ำกว่า 1 ปี เลือกใช้หมอนที่มีขนาดพอเหมาะสม
3. อย่าทิ้งทารกไว้กับขวดนมหรืออาหารตามลำพัง (เพราะอาจสำลักได้)
4. ห้ามให้ถั่วลิสง น้อยหน่า มะขาม แก่เด็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ
5. ถ้าจัดให้เด็กนอนบนเตียงกับผู้ใหญ่ให้ระมัดระวังอาจเผลอหลับทับเด็กได้
6. อย่าปล่อยให้เด็กหรือทารกไถบนที่ขกสูงตามลำพัง
7. รถหัดเดินควรมีฐานและล้อที่แข็งแรง





8. อย่าปล่อยให้เด็กหรือทารกไถบนเก้าอี้สูงโดยไม่มีเครื่องรัดตัว
9. อย่างให้เด็กสวมถุงครอบหน้าเดินไป-มา
10. อย่างวางแจกันแก้ว กาน้ำร้อนไว้บนโต๊ะเตี้ย หรือในระยะที่เด็กเอื้อมมือถึง
11. หาที่ครอบปลั๊กไฟและสอนไม่ให้เด็กเล่นปลั๊กไฟพัดลม
12. ห้ามเด็กอาชुต่ำกว่า 5 ขวบ ข้ามถนนตามลำพังควรจูงมือเด็กข้ามถนนเสมอ
13. อย่าถือของร้อน ด้วยกาแฟร้อนๆ เหนือศีรษะเด็ก
14. บ้านที่มีเด็กในวัยหัดเดินเตาะแตะไม่ควรใช้ผ้าปูโต๊ะที่มีชายให้เด็กดึงได้





## บาดเจ็บที่ตา

### กรดหรือด่างเข้าตา

- อย่างรวดเร็ว ล้างออกโดยเปิดน้ำจากก๊อกไหลผ่านตามากๆ
- รีบไปพบแพทย์



### ถูกของแหลมทิ่ม

- ให้อนกลับตา
- ปิดตาด้วยผ้าก๊อชหรือผ้าเช็ดหน้า
- อย่าขยับหรือดึงของแหลมที่ปักอยู่ออก
- รีบไปพบแพทย์ทันที

### สิ่งแปลกปลอมเข้าตาขาว

- ขยี้ตาเบาๆ กระพริบตาล้างตาหรือเอายาหยอดตาขึ้นด้านบน
- ใช้มูมผ้าเช็ดหน้าเช็ดผงออก
- ถ้าไม่ออก ไปพบแพทย์

### ถูกกระแทกที่ดวงตา

ประคบด้วยความเย็นทันที  
รีบไปพบแพทย์



## กระดูกหัก

1. วางอวัยวะที่หักบนแผ่นไม้หรือหนังสือหนา ๆ
2. ใช้ผ้าพันยึดไม่ให้อวัยวะส่วนนั้นเคลื่อนไหว
3. ถ้าเป็นปลายแขน หรือมือ ใช้ผ้าคล้องคอ



## เลือดออก

1. ใช้นิ้วกดบาดแผล ประมาณ 10 นาที หรือบีบเนื้อข้างๆ มาปิดแผล
2. ใช้ผ้าสะอาดทับให้หนาพอสมควรกดแผลไว้ และใช้ผ้าพันปิดบาดแผล
3. แผลที่แขน ขา ให้ยกสูงถ้าเลือดไหลไม่หยุดให้กดเส้นเลือดใหญ่ที่ไปเลี้ยงแขน ขา



## ข้อ

### สาเหตุ

- โรคหัวใจกำเริบ บาดเจ็บรุนแรง เลือดออกมาก ไฟไหม้น้ำร้อนลวก กระตุกหัก อาเจียน หรือท้องเสียรุนแรง

### อาการ

- หนาวเย็น เหงื่อออก เวียนศีรษะหายใจเร็วขึ้นชีพจรเร็วแต่แผ่ว กลัว กระวนกระวาย



### การปฐมพยาบาล

- ให้ออนราบ ห่มผ้า คลายเสื้อผ้าให้สบาย
- ถ้ามีเลือดออกให้ห้ามเลือด
- อย่าเคลื่อนไหวผู้ป่วย ถ้าบาดเจ็บที่อก ท้อง ศีรษะให้หนุนศีรษะและบ่าให้สูงกว่าลำตัวเล็กน้อยคอยปลอบใจ
- ถ้ากระหายน้ำมาก ให้หยดน้ำที่ริมฝีปากนิดๆ (ห้ามรับประทานสิ่งใด)
- รีบนำส่งโรงพยาบาล

# สำคัญหรือมีสิ่งของไปอุดหลอดลม

1. ทารก : ดบกลางหลังอย่างรวดเร็ว 4 ครั้ง ในท่าที่ศีรษะอยู่ต่ำกว่าปอด
2. เด็กเล็ก : ดบกลางหลังหนัก ๆ 4 ครั้ง ในท่าที่ศีรษะอยู่ต่ำกว่าปอด
3. เด็กโตและผู้ใหญ่ : ดบหนัก ๆ และเร็ว ๆ กลางหลัง 4 ครั้ง ในท่าที่ศีรษะอยู่ต่ำกว่าปอด





# ไฟฟ้าช็อต

1. รีบปิดสวิตช์ไฟทันที
2. ถ้าไม่สามารถปิดสวิตช์ไฟได้ ห้ามใช้มือจับต้องคนที่กำลังถูกไฟช็อต ให้ใช้สิ่งที่ไม่นำไฟฟ้า เช่น ไม้กวาด แก้วไม้ เชื้อสายไฟ ออกจากตัวผู้บาดเจ็บ
3. เมื่อตัวผู้บาดเจ็บหลุดออกมาแล้ว รีบปฐมพยาบาลถ้าหยุดหายใจ ให้ทำการเป่าปากช่วยหายใจ ถ้าคลำชีพจรไม่ได้ ให้นวดหัวใจ แล้วรีบนำไปโรงพยาบาล



# สัตว์กัด

## สุนัขกัด

1. ถ้าเลือดออก ห้ามเลือดทันที (ด้วยผ้ากอซหรือบีบแผล)
2. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ปิดด้วยผ้ากอซสะอาด
3. รีบไปพบแพทย์ เพื่อฉีดวัคซีน



## งูกัด

1. ดูรอยแผล ถ้าเป็นงูมีพิษ จะมีรอยเขี้ยว
2. ใช้เชือกหรือยาง หรือเข็มขัดรัดเหนือแผลให้แน่น  
พอควร และคลายทุก 15 นาที
3. ให้นอนนิ่งๆ คอยปลอบใจ
4. ห้ามดื่มสุรา ชาดองเหล้า ชากล่อม  
ประสาท
5. ถ้าหยุดหายใจให้ช่วยหายใจทันที
6. ควรนำไปพบแพทย์ด้วย ถ้าทำได้  
หรือบอกชื่อที่รู้จัก



## แมลงต้อย

1. ถ้าถูกต้อยหลายตัว หรือต้อยบริเวณหน้าให้รีบไปพบแพทย์
2. พยายามถอนเหล็กไน (โดยใช้หลอดกาแฟเล็กๆ แฉง หรือปากกาครอบ แล้วกดให้เหล็กไนโผล่แล้วดึงเหล็กไนออก)
3. ใช้ยาแก้แพ้ทาหรือราดด้วยน้ำโซดา หรือประคบด้วยน้ำแฉง (ปกติอาการบวมจะลดลงใน 1 วัน ถ้าไม่ลดให้พบแพทย์)
4. ถ้ามีอาการปวด กินยาแก้ปวด (พาราเซตามอล)



## หากถูกเลือก

1. ห้ามดื่ม เพราะเลือดจะหยุดยาก
2. จี้ทากด้วยนุหรีติดไฟ  
หรือไม้ขีดไฟให้ทาก  
หลุด
3. ล้างแผลให้สะอาด  
ใส่ทิงเจอร์ไอโอดีน



## อาการแพ้พิษแมลงที่ถ้องไปพบแพทย์ทันที

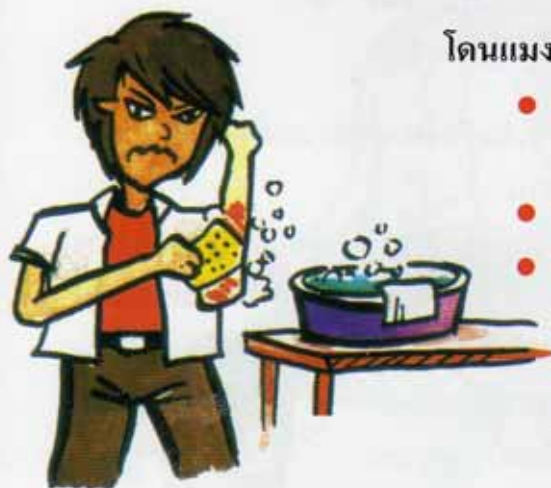
ช็อค เวียนศีรษะ ตัวซีด เหงื่อออก อาเจียน  
หายใจลำบาก ผื่นขึ้นที่ตา คาบวม





## โดนพิษสัตว์ทะเล

โดนเงี่ยงปลาที่มีพิษ  
แช่น้ำร้อนพอทน  
(40 °C หรือ 104 °F)  
นาน 4 - 5 นาที จะ  
ช่วยให้หายปวด



## โดนแมงกระพรุนไฟ

- ใช้ทรายหรือผ้ากั้นทะเล  
ถูเมื่อถูก
- ล้างด้วยน้ำสบู่
- ทาด้วยน้ำปูนใส  
แอมโมเนีย  
เพรดนิโซโลนครีม  
หรือเบตาเมทาโซนครีม



# ลมพิษ

## สาเหตุ

- โดนสารที่แพ้ พืช สารเคมี แพ้อาหารทะเล เหล้า เบียร์ ละอองฝุ่น หรือเกสรต่าง ๆ

## การปฐมพยาบาล

- ทายาแก้ผดผื่นคัน คาลาไมน์เพรคินโซโลนครีม เบตาเมทาโซนครีม
- กินยาแก้แพ้ คลอเฟนิรามีน
- หาสาเหตุที่แพ้
- ถ้าผื่นไม่ยุบลง และเพิ่มมากขึ้นให้รีบไปพบแพทย์



## เป็นลม

1. ห้ามคนมุงดู พาเข้าร่วมที่ให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
2. คลายเสื้อผ้าออกให้หลวม
3. จัดให้นอนตะแคงหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อป้องกันในเรื่องทางเดินหายใจอุดตันโดยเฉพาะลิ้นของผู้ป่วยมักจะตกไปทางด้านหลังของลำคอทำให้หายใจไม่ออก
4. ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหน้าผาก มือ และเท้า
5. ถ้าอาการไม่ดีขึ้น รีบนำส่งโรงพยาบาล



# เลือดกำเดาออก

สาเหตุ

- จากการกระทบกั ถังน้ำมูก การแคะจมูก



## การปฐมพยาบาล

1. นั่งลง ก้มศีรษะเล็กน้อย บีบจมูกนาน 10 นาที (หายใจทางปาก)
2. วางน้ำแข็งหรือผ้าเย็น ๆ บนสันจมูก หน้าผาก ได้ขากรรไกร
3. ถ้าไม่หยุด รีบไปพบแพทย์

## เลือกออกไม่หยุดหลังการถอนฟัน

- กัดผ้ากอซชิ้นใหม่ซ้ำ อมน้ำแข็ง (ห้ามบ้วนน้ำหรือน้ำยาบ้วนปาก)
- ประคบน้ำแข็งนอกปาก
- ถ้ายังไม่หยุด ให้รีบไปพบแพทย์



## หูอื้อ

กรณีเป็นหูน้ำหนวกอยู่ ให้รีบรักษาให้หาย กรณีหูอื้อไม่ทราบสาเหตุ อาจจะมาจากการมีไข้สูงมาก ไข้หูเนืยว ให้ไปพบแพทย์เพื่อดึงขี้หูหรือดูดขี้หูออก

## ของเข้ารูจมูก

1. บีบจมูกข้างที่ไม่มีของ แล้วสั่งออกมาแรง ๆ
2. อย่าพยายามแคะออก
3. ถ้าเป็นเด็กให้หันเหความสนใจจากจมูก  
ให้หายใจทางปาก
4. รีบไปพบแพทย์ทันที



## ของเข้าหู

1. ตะแคงศีรษะ หันหูข้างที่มีของ  
เข้าไปลงให้ของหล่นออกมาเอง
2. ถ้าไม่ออก ห้ามแคะรีบไปพบ  
แพทย์

## แมลงเข้าสู่

1. พาไปหาที่มีด ใช้ไฟฉายส่อง (ให้แมลงออกมาตามแสง) หรือหยอดด้วยน้ำมันหรือกลีเซอรินบอแรกซ์ ให้แมลงออกมา แล้วจึงเขี่ยหรือคีบออก ถ้าไม่ออกให้รีบไปพบแพทย์ทันที



## คันในหู (เพราะเป็นเชื้อรา)

- ใช้ยาหยอดหูประเภท  
โคลไตรนาโซล หยอดหู  
วันละ 2-3 ครั้ง





## หอ-กัก

1. ให้ผู้ป่วยนั่งหรือยืนในท่านเอนตัวไปข้างหน้าหลังและหน้าอกตรง
2. คลายเสื้อผ้า ให้อากาศบริสุทธิ์ผ่านเข้าห้อง
3. ปลอบไม่ให้ตกใจ วิดก กังวล
4. ถ้าเป็นครั้งแรกรีบไปพบแพทย์ทันที
5. กรณีผู้ป่วยพ้นยาหรือกินยาประจำ ให้อาบน้ำอุ่นทันที



## พุ - พอป

- จากการเสียดสี ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ผิวหนังชั้นนอกแยกจากชั้นในมีน้ำมาขังอยู่

### การปฐมพยาบาล

- ถ้าแผลเล็ก ไม่ต้องทำอะไร ปกติร่างกายจะดูดซึมน้ำกลับไปเอง และผิวหนังชั้นนอกจะลอกตัวไป
- ถ้าบริเวณที่พุพองขยายตัวกว้างขึ้นให้รีบไปพบแพทย์



## ฟกช้ำ หัวโน หัวเลือก

1. ให้ประคบความเย็นเร็วที่สุด เพื่อลดอาการบวมเจ็บ หรือใช้มะนาวผสมดินสอพองพอกไว้ (ปกติรอยฟกช้ำจะหายไปเอง)
2. ถ้าเกิดอาการนานเกิน 24 ชั่วโมง ใช้ประคบและคลึงด้วยผ้าชุบน้ำร้อนวันละ 2-3 ครั้ง



## ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

1. ฉีกหรือตัดเสื้อผ้าบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวกออก
2. เสื้อผ้าที่ไหม้ไฟและดับแล้ว ถ้าติดที่แผล ไม่ต้องดึงออก
3. ถอดเครื่องประดับที่รัดอยู่ เช่น แหวน เข็มขัด นาฬิกา รองเท้า (เพราะอาจจะบวมทำให้ถอดยาก)
4. ทำให้บริเวณที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวกเย็นลงโดยเร็วที่สุด (ทำอย่างน้อย 10 นาที)
5. ใช้ผ้ากอซปราศจากเชื้อปิดแผล กรณีแผลใหญ่ให้ปิดแผลและพันด้วยผ้ายืดหลวม



## ข้อเคล็ด



1. ให้บริเวณข้อนั้น ๆ อยู่นิ่ง ๆ และยกสูงไว้
2. ประคบน้ำแข็งทันที เพื่อลดอาการบวม ปวด
3. ถ้าภายหลัง 24 ชั่วโมงแล้ว ยังมีอาการบวม ให้ประคบด้วยน้ำร้อน หรือวางกระเป๋าน้ำร้อนนวดด้วยยาหม่อง หรือน้ำมันระกำ บาล์ม
4. ถ้าปวดมาก บวมมาก ให้รีบปรึกษาแพทย์



# การทำแผลทั่วไป

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ถ้าต้องทำแผลหลายแผล เลือกทำแผลที่สะอาดก่อนแผลที่สกปรก
3. เช็ดรอบแผลด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ เช็ดจากด้านในวนออก ด้านนอกไปในทางเดียวกัน
4. ใส่ยาใส่แผล แล้วปิดแผลด้วยผ้าก๊อชหรือพลาสติก
5. อย่าให้ถูกน้ำอีก เพราะจะทำให้เป็นหนองหรือหายช้า



## 1. กรณีแผลลอกทั่วไป

- ล้างด้วยน้ำ และสบูให้สิ่งสกปรกออกให้หมด
- เช็ดรอบๆ แผลด้วยแอลกอฮอล์ทาด้วย  
ทิชเชอร์ไ้ไปดิน
- ไม่ต้องปิดแผล



## 2. กรณีแผลฉีกหรือมีบาด (เลือดออกไม่มาก)

- บีบเลือดออกบ้าง
- ล้างด้วยน้ำสะอาดและสบู่
- ใส่ยาทิชเชอร์ไ้ไปดิน
- ปิดแผลเพื่อให้ขอบแผลสมานติดกัน



### 3. กรณีแผลลึก ลึกถึงกระดูก หรือกระดูกหักโผล่

- ห้ามเลือดทันที
- จัดให้อยู่ส่วนที่มีกระดูกหักอยู่กับที่หรือ  
ใช้การค้ำ
- ใช้ผ้าสะอาดคลุมห้ามจับ  
กระดูกเข้ดกลับเข้าไป
- รีบพาไปพบแพทย์ทันที



### 4. กรณีแผลมีหนอง

- ล้างแผลให้สะอาดบีบ  
หนองออก
- ใส่ยาทิงเจอร์ไอโอดีน  
ใส่ยาแล้วปิดแผล
- รับประทานยาปฏิชีวนะ  
ตามแพทย์สั่งให้ครบ

## 5. กรณีแผลตะปูตำ

- ล้างแผลให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่มาก ๆ
- ปิดแผล ห้ามถูน้ำ
- นีดยาป้องกันบาดทะยัก
- รับประทานยาปฏิชีวนะตามแพทย์สั่งให้ครบ



#### ๘. กรณีแผลถูกแทงด้วยของแหลม มีด ไม้

- ตัดมีดหรือไม้ที่ถูกแทงให้สั้นลง และยึดวัสดุนั้นให้อยู่นิ่ง เพื่อให้เดินทางไปพบแพทย์ได้สะดวก (ห้ามดึงออก)
- ห้ามเลือด
- จัดให้ผู้ป่วยอยู่นิ่ง ๆ
- รีบนำส่งโรงพยาบาล





## อาการปวดท้องที่ควรไปพบแพทย์ทันที

1. ปวดท้องพร้อมอาเจียนเป็นเลือด
2. ปวดท้องเพราะถูกกระแทก ทุบ ตี หรือตกจากที่สูง
3. ปวดนานหลายชั่วโมง
4. ปวดมากจนนอนไม่หลับ



# ท้องเดิน ท้องร่วง ท้องเสีย

ในเด็กโตหรือผู้ใหญ่

1. งดอาหารรสจัด และย่อยยาก เลือกกินอาหารเหลว กินจนกว่าอาการจะดีขึ้น
2. ดื่มน้ำเกลือแร่ หรือผสมเอง ใช้น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ และเกลือ 1/2 ช้อนชา ผสมในน้ำต้มสุก 750 cc หรือประมาณ 1 ขวด น้ำปาลากลม
3. ดื่มน้ำชาแก่ ๆ
4. ถ้าถ่ายรุนแรง มีอาเจียน อ่อนเพลียมาก หน้ามืดเป็นลม และอาการไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมงให้รีบไปพบแพทย์



## ในเด็กเล็ก เด็กทารก

1. งดนมและอาหาร ประมาณ 2-4 ชั่วโมง คิมน้ำเกลือแร่ หรือ ผสมเอง (เหมือนของผู้ใหญ่ สลับกับน้ำเปล่า)
2. ถ้าเด็กหิวมากให้นมที่ชงจาง ๆ ทีละน้อย
3. ถ้าถ่ายท้องรุนแรง อาเจียน คิมนมหรือน้ำไม่ได้ (ริมฝีปากแห้ง ซึม ตาโป้ กระหม่อมบวม หายใจหอบแรง) และไม่ดีขึ้นใน 24 ชั่วโมง ให้ไปพบแพทย์โดยด่วน



## ท้องผูก

### ในเด็กโตหรือผู้ใหญ่

1. ดื่มน้ำมาก ๆ กินอาหารพวกผัก ผลไม้ และออกกำลังกาย งดชา กาแฟ
2. กินยาระบาย (ขามะขามแขก ยาระบายแมกนีเซียม)
3. ถ้ามีอาการปวดท้องรุนแรง หรืออาเจียนรุนแรง ควรไปพบแพทย์โดยเร็ว



### ในเด็กเล็ก

1. ดื่มน้ำมากๆ น้ำส้มคั้น น้ำลูกพรุนดัม หรือเปลี่ยนนม
2. ใช้กลีเซอรินเหน็บกัน (ของเด็ก)

## ก้างติดคอ

1. กลืนก้อนข้าวสุก หรือขนมปังนิ่ม ๆ
2. ถ้าไม่หลุด ควรไปพบแพทย์



## กะกริว

### สาเหตุ

- ใช้กลั้วเนื้อมัตนันทักเกินไป
- ความหนาวเย็น
- การสูญเสียน้ำและเกลือแร่  
(อาเจียน ท้องเสีย เหงื่อออก)



### การปฐมพยาบาล

1. การยัดกลั้วเนื้อส่วนนั้นออก โดย

เป็นที่มือ : ยัดนิ้วมือ คัดปลายนิ้ว

เป็นที่ขา : ยัดนิ้วเท้า ให้อื่นเขย่ง

เป็นที่ต้นขา : นั่งลง เขยียดเท้า กดที่หัวเข่าและช่วยนวดเท้า

เป็นที่น่อง : นั่งลงยัดขา

2. ถ้าเป็นเพราะเสียเหงื่อ เสียน้ำ ให้ดื่มน้ำเกลือ หรือผสมเอง  
ใช้น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ และเกลือ 1/2 ช้อนชาผสมในน้ำดื่มสุก 750 cc  
หรือประมาณ 1 ขวดน้ำปลากลม



## กินยาพิษ

ยาพิษที่มีฤทธิ์กัด ตัวอย่าง :

กรด ยาฆ่าเชื้อ ยาขัดพื้น น้ำยาล้างสี ผงขัดถู แชมพู แอลกอฮอล์ทาแผล  
ขางสน น้ำยาขัดเงา ผงและน้ำยาซักผ้า โซดาซักล้าง สีย้อมเนื้อไม้  
ผงซักฟอก ยาล้างห้องน้ำ เป็นต้น

### การปฐมพยาบาล

1. มองหาภาชนะบรรจุยาพิษที่ตกอยู่ใกล้ผู้ป่วยนำ  
ไปโรงพยาบาลด้วย
2. สังเกตรอยไหม้บริเวณ  
ริมฝีปากและปาก
3. เรียกรถพยาบาลทันที
4. ดื่มนมมากๆ (โดยให้จิบ  
ทีละน้อย)หรือน้ำสะอาด ถ้าหา  
นมไม่ได้ (นมจะช่วยทำให้พิษ  
เจือจางลง)
5. ห้ามทำให้อาเจียน ถ้าผู้ป่วย  
หมดสติห้ามกรอกน้ำหรือ  
ของเหลวเข้าปากผู้ป่วยถ้า  
หยุดหายใจให้รีบช่วยหายใจ



ยาพิษที่ไม่มีฤทธิ์กัด ตัวอย่าง :

แอลกอฮอล์ ชนิดรับประทานได้ (เอทิลแอลกอฮอล์) แอสไพริน  
ผลไม้ป่ามีพิษ เห็ดพิษ ยาแผนปัจจุบัน



### การปฐมพยาบาล

1. มองหาภาชนะบรรจุยาพิษที่ตกอยู่ใกล้ผู้ป่วย นำไปโรงพยาบาล
2. ถ้าทราบว่า เพิ่งรับประทานยาเข้าไป พยายามทำให้อาเจียน  
ถ้าไม่ออกให้ดื่มน้ำมากๆ พยายามล้วงคอให้อาเจียน นำเศษ  
อาเจียนไปให้แพทย์ดูด้วย (ถ้าทำได้)
3. ถ้ากินยาพิษเข้าไประยะหนึ่งแล้ว อย่าทำให้อาเจียน เพราะพิษ  
ถูกดูดซึมแล้ว

# ถูกแก๊สพิษ

ตัวอย่าง : การับนอนนอกไซด์

อาการ : ปวดศีรษะ สับสน หายใจลำบาก อาจจะหมดสติผิวหนังจะเปลี่ยนเป็นสีแดง ถ้าในขณะที่ได้รับแก๊สเพิ่มขึ้น

## วิธีปฐมพยาบาล

1. ให้อากาศบริสุทธิ์เร็วและมากที่สุด (อาจจะเปิดหรือทุบกระจก ประตูหน้าต่าง)
2. คลายเสื้อผ้าให้หลวม ปฐมพยาบาลเหมือนคนช็อค (ห่มผ้าให้อบอุ่น)
3. ถ้าหยุดหายใจให้รีบช่วยหายใจ
4. เฝ้าผู้ป่วยดูการหายใจและจับชีพจรอย่างใกล้ชิด
5. เรียกรถพยาบาลทันที





คู่มือประชาชน เรื่อง  
การปฐมพยาบาลเบื้องต้น