

ภาควิชา
การพยาบาลเด็กและวัยรุ่น
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี



“หนูน้อยปลอดภัย..ไร้อุบัติเหตุ”

ตอนที่ 3: แนวทางปฏิบัติในการช่วยเหลือเบื้องต้น
และการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

โดย: อาจารย์ เรือเอกหญิง สุพัตรา นุตรักษ์
อาจารย์ วรณไพโร แยมมา



แนวทางปฏิบัติในการช่วยเหลือเบื้องต้น และการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

การดูแลหรือช่วยเหลือ
เด็กเมื่อได้รับบาดเจ็บอย่างถูกต้อง
และทัน่วงที่เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อลด
ความรุนแรง ความพิการและรักษา
ชีวิตของเด็ก โดยมีแนวทางปฏิบัติ
ในการช่วยเหลือเบื้องต้นตลอดจน
การป้องกันการบาดเจ็บแต่ละชนิด
ดังนี้



1. การบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้ม การชนกระแทก หรือตกจากที่สูง

การบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้ม การชนกระแทก หรือการตกจากที่สูง จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ตามพัฒนาการของเด็ก เช่น เมื่อเด็กมีพัฒนาการของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆไม่แข็งแรงพอในการคืบคลาน การนั่ง การยืน การเดินวิ่งหรือการปีนป่าย ทั้งนี้เด็กยังขาดทักษะและประสบการณ์จึงอาจทำให้เด็กเดินแล้วล้มตกจากเตียงโต๊ะหรือเก้าอี้ตกบันได ตกจากระเบียงบ้านหรือหน้าต่าง ตกต้นไม้หรือตกจากเครื่องเล่น วิ่งเล่นแล้วหกล้ม ปั่นจักรยานล้ม เล่นกีฬาแล้วเกิดปะทะกับเพื่อน ซึ่งมีผลทำให้เกิดการบาดเจ็บ ได้แก่ แผลฟกช้ำ แผลถลอก แผลฉีกขาด ข้อเคล็ด ข้อเท้าแพลง ข้อเคลื่อนหรือหลุด และกระดูกหัก เป็นต้น



การช่วยเหลือเบื้องต้น

1. แพลฟกซ์ ให้ยกบริเวณที่ฟกช้ำ สูงกว่าลำตัวเพื่อลดอาการบวมแล้วใช้ ความเย็นประคบ ประมาณ 30 นาที เพื่อให้หลอดเลือดหดตัวและยัง ช่วยห้ามเลือดที่ออกอยู่ใต้ผิวหนัง ทำ ให้อาการบวมลดลง และยังช่วยลด อาการปวด หลังจากนั้น 1 วันให้ใช้ ความร้อนประคบเพื่อช่วยกระตุ้นการ ไหลเวียนของเลือดบริเวณนั้นและลด อาการบวมได้



ที่มา:

<https://www.yourchemistshop.com.au/blogs/post/child-sprains-strains-fractures/>



การช่วยเหลือเบื้องต้น

2. แผลถลอก ควรล้างแผลให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่แล้วซับแผลให้แห้งด้วยผ้าสะอาด หากมีเลือดไหลให้กดบาดแผลด้วยผ้าที่สะอาด จากนั้นทำความสะอาดรอบแผลด้วยแอลกอฮอล์ 70% อาจทาแผลด้วยน้ำยาเบตาดีนเพื่อช่วยทำให้แผลหายเร็วขึ้นและป้องกันการติดเชื้อ โดยถ้าแผลถลอกเล็กน้อยไม่จำเป็นต้องปิดแผล



www.shutterstock.com · 63835612



การช่วยเหลือเบื้องต้น (ต่อ)

3. หากมีเลือดออกมากให้ห้ามเลือดโดยยกบริเวณบาดแผลให้สูงขึ้นเหนือระดับหัวใจ ใช้ผ้าสะอาดกดแผลไว้จนเลือดหยุด แล้วทำความสะอาดแผล หากเลือดไม่หยุดไหลรีบนำส่งโรงพยาบาล



ที่มา

<https://sites.google.com/site/noonblove0207/kar-ptmphyabal-badphael>



การช่วยเหลือเบื้องต้น (ต่อ)

4. ข้อเคล็ดหรือข้อเท้าแพลง ให้ **พักข้อนั้นแล้วพันผ้าเพื่อลดการเคลื่อนไหว** แล้วประคบด้วยความเย็นเป็นเวลาประมาณ 30 นาทีเพื่อลดอาการปวดและบวมหลังจากนั้น 1 วันจึงประคบด้วยความร้อนเพื่อให้มีการไหลเวียนของเลือดบริเวณนั้น แต่ถ้ามีอาการปวดมากอาจให้ยาระงับปวดได้



ที่มา:

<https://www.yourchemistshop.com.au/blogs/post/child-sprains-strains-fractures>



การช่วยเหลือเบื้องต้น (ต่อ)

5. กระจกหัก พยายามให้ชิ้นส่วนของกระจกที่หักอยู่นิ่ง ไม่เคลื่อนไหว โดยการเข้าเฟือกชั่วคราวเพื่อยึดข้อกระจกให้อยู่นิ่งโดยไม่ควรรัดแน่นจนเกินไปเพราะอาจทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก และไม่พยายามดึงกระจกให้เข้าที่เอง หากมีบาดแผลควรปิดแผลด้วยผ้าสะอาดถ้ามีเลือดออกให้ห้ามเลือดโดยใช้ผ้าสะอาดกดลงบนบาดแผล แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว โดยให้งดน้ำและงดอาหารเนื่องจากอาจต้องทำการรักษาด้วยการผ่าตัด



การป้องกัน

เด็กเล็กมักชอบปีนป่ายจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงการป้องกันการพลัดตกของเด็ก ดังนั้น บริเวณ หรือสถานที่ที่เด็กชอบปีนป่าย ได้แก่ บันได ระเบียง หน้าต่าง ประตูรั้ว เสาประตูฟุตบอล เป้า บาสเกตบอล ตลอดจนเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น ควรสร้างให้ปลอดภัย เนื่องจากการพลัดตกหกล้มทำให้เกิดบาดแผลฟกช้ำ กระดูกหักหรือการบาดเจ็บของสมองได้ ตัวอย่างมาตรการในการป้องกัน แสดงดังภาพต่อไป





Your child could fall off the couch the first time he rolls over.



Your child is developing new skills all the time. Make sure he is in a safe environment and you are close by.



ภาพแสดงการเผลอเรอชั่วขณะของผู้ดูแลซึ่งเป็นสาเหตุให้เด็กตกจากที่สูงได้ ดังนั้น จึงควรรหาที่กั้นให้เด็กอยู่ชั่วคราวในขณะที่ผู้ดูแลทำธุระส่วนตัว

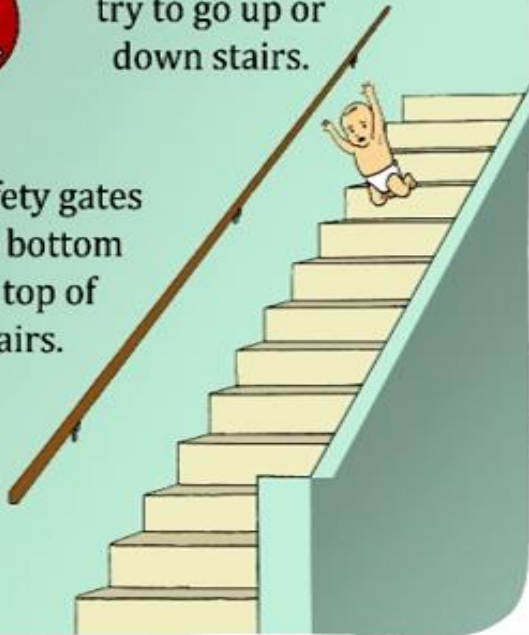
ที่มา: <https://parachute.ca/en/injury-topic/fall-prevention-for-children/>





Your child will try to go up or down stairs.

Use safety gates at the bottom and top of stairs.



A permanently mounted gate should always be used at the top of the stairs.

A spring-loaded gate can be used at the bottom of the stairs.



ภาพแสดงการติดตั้งประตูกั้นที่บันไดเพื่อป้องกันเด็กตกจากบันได

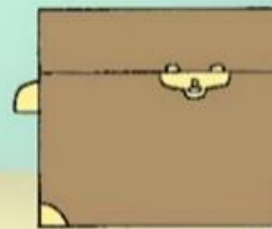
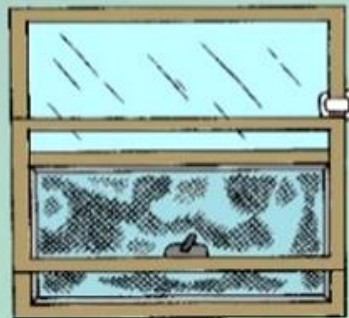
ที่มา: <https://parachute.ca/en/injury-topic/fall-prevention-for-children/>



Your child might climb on things left near a window and fall out.



Use window guards on all windows on a 2nd floor or higher. Keep furniture away from windows.



ภาพแสดงการวางเฟอร์นิเจอร์ให้ห่างกับหน้าต่างเพื่อป้องกันเด็กปีนป่าย และติดตั้งล๊อคป้องกันเด็กเล่นบานหน้าต่าง

ที่มา: <https://parachute.ca/en/injury-topic/fall-prevention-for-children/>

การบาดเจ็บจากการเขย่าตัวเด็ก

การอ้อมเขย่าตัวเด็ก (shaking) ในท่าชูสองแขน ศีรษะลอย โดยไม่พึงลำตัวผู้ดูแล อาจทำให้สมองภายในกะโหลกศีรษะเคลื่อนที่แกว่งไปมา เกิดการฉีกขาดของเส้นใยประสาทและเส้นเลือดตาที่ต่อจากสมองไปยังเยื่อหุ้มสมอง ซึ่งมีผลทำให้มีเลือดออกในเยื่อหุ้มสมอง และเลือดออกในเส้นประสาทตา ซึ่งผลจากการเขย่าตัวเด็กจนเกิดเลือดออกในสมองนี้สามารถทำให้เด็กเสียชีวิตได้ ทั้งนี้หากเด็กรอดชีวิตก็อาจเกิดภาวะพิการตามมา เช่น แขนขาเกร็ง ภาวะปัญญาอ่อน หรือตาบอดได้



การป้องกัน

อย่าจับเด็กเขย่าโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ดูแลที่มีอารมณ์หงุดหงิดกับการร้องไห้ของเด็กและต้องการเขย่าให้เด็กหยุดร้อง ดังนั้นผู้ดูแลเด็กควรมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักว่าการเขย่าตัวเด็กนั้นสามารถทำให้มีเลือดออกในสมองและประสาทตาซึ่งจะมีผลทำให้เด็กพิการทางสมอง ตาบอดหรือเสียชีวิตตามมาได้



ภาพขวามือแสดงการไม่เขย่าเด็ก ซึ่งเป็นท่าอุ้มเพื่อเล่นกับเด็กที่ไม่ได้ทำให้เด็กเกิดอันตรายในสมอง

ที่มา: <https://www.maerakluke.com/topics/2984>

การบาดเจ็บจากไฟไหม้ และความร้อนลวก

แผลไฟไหม้ (burn) หมายถึง สภาวะที่ผิวหนังได้รับอันตรายจากความร้อนชนิดแห้ง เช่น สารเคมี กระแสไฟฟ้า ทำให้ผิวหนังเสียหายที่ป้องกันการติดเชื้อ การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย และการสูญเสียหน้าที่ในการควบคุมน้ำและเกลือแร่ของร่างกาย และความร้อนลวก (scald) หมายถึง สภาวะที่ผิวหนังได้รับอันตรายจากความร้อนชนิดเปียก เช่น น้ำเดือด ไอน้ำ น้ำมันที่ร้อน และเป็นผลให้ผิวหนังสูญเสียหน้าที่



การช่วยเหลือเบื้องต้น

1. กำจัดสาเหตุของความร้อน โดยการถอดเสื้อผ้าพร้อมเครื่องประดับที่ได้รับความร้อนออก**หากถูกสารเคมีให้ล้างออกด้วยน้ำจำนวนมาก** ถ้าถูกไฟดูดหรือช็อตต้องตัดทางเดินกระแสไฟก่อน เช่น ถอดปลั๊กหรือสับสะพานไฟ ถ้าไม่สามารถตัดทางเดินกระแสไฟฟ้าได้ทันทีให้ใช้วัตถุที่ไม่เป็นสื่อ นำไฟฟ้าดึงหรือผลักเด็กออกจากแหล่งกำเนิดไฟฟ้าโดยเร็ว ทั้งนี้ห้ามใช้วัตถุที่เป็นโลหะหรือเปียกชื้น และในขณะเดียวกันผู้ช่วยเหลือต้องอยู่บนพื้นที่แห้ง และไม่เหนี่ยวนำไฟฟ้า



การช่วยเหลือเบื้องต้น (ต่อ)

2. รีบทำให้ส่วนที่ถูกความร้อนนั้นเย็นลงทันที โดยใช้น้ำราดลงบนผิวที่ถูกความร้อนลวก **หากมีตุ่มพองใสเกิดขึ้นห้ามเจาะให้ตุ่มพองแตก เพราะอาจทำให้มีการติดเชื้อได้** หลังจากนั้นใช้ผ้าสะอาดปิดบาดแผล ก่อนนำส่งโรงพยาบาล ถ้าบาดแผลความร้อนมีบริเวณกว้างจะทำให้เด็กมีอาการปวดแสบมาก ควรรีบใช้ผ้าสะอาดที่สุดคลุมผิวหนังบริเวณนั้นและนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้โดยเร็วที่สุด ห้ามใช้ครีม แป้ง ยาสีฟัน หรือน้ำปลาใส่บาดแผลเพราะอาจทำให้เนื้อเยื่อถูกทำลายมากขึ้นหรือเกิดการติดเชื้อได้

Run cool water
over area of
burn



Cover the burn
with a sterile
bandage



ภาพแสดงการใช้น้ำราดบริเวณที่ถูกความร้อนทันที หลังจากนั้นให้ปิดด้วยผ้าที่สะอาด

ที่มา: <https://knowyourmeme.com/photos/477287-apply-cold-water-to-that-burn>

การป้องกัน

การดูแลและป้องกันการบาดเจ็บจากไฟไหม้และความร้อนลวก ควรดูแลให้เด็กเล็กอยู่ห่างจากปลั๊กไฟ กองไฟ เต้าหุงต้มตะเกียง ไม้ขีดไฟ และเครื่องใช้ไฟฟ้าซึ่งความร้อนจากไฟ น้ำร้อน วัตถุร้อนหรือไฟฟ้าเป็นเหตุให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงในเด็กได้ ตัวอย่างแนวทางในการป้องกัน แสดงดังภาพ ดังนี้



ภาพแสดงการหลีกเลี่ยงการอุ้มเด็กนั่งตักเพื่อป้องกันเด็กคว่ำของร้อน



Your child might reach out for a mug of hot drink.



Keep hot drinks out of your child's reach and use a mug with a tight-fitting lid.



ภาพแสดงการวางของร้อนให้พ้นมือเด็ก

ที่มา:

<http://www.parachutecanada.org/graphics/capcgallery/highrez/burns-cup-reach-composite.jpg>



Your child might be burned if he pulls over a kettle or other appliance.



Make sure all cords and hot appliances are out of your child's reach.



ภาพแสดงการเก็บสายไฟของ
กาต้มน้ำร้อนไม่ให้เด็กสามารถดึงหรือ
กระชากให้ล้มได้

ที่มา:<http://www.parachutecanada.org/graphics/capcgallery/highrez/burns-cup-reach-composite.jpg>





Your child may be burned by touching a hot curling iron or straightening iron.



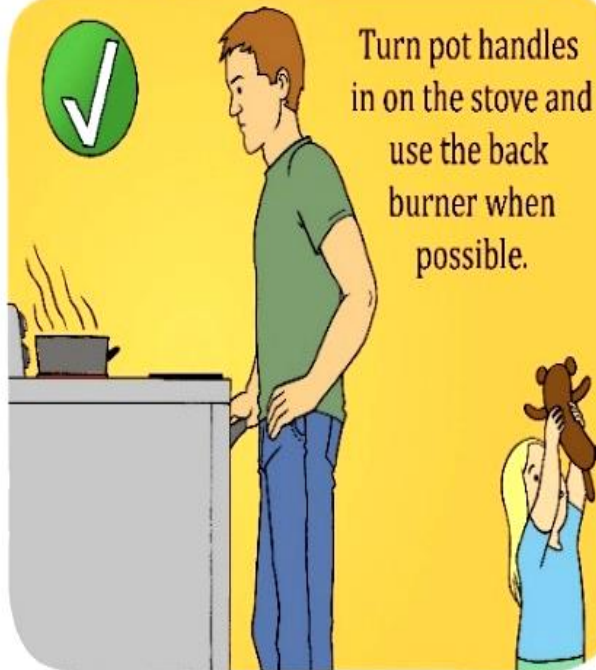
Keep curling irons and straightening irons out of reach.



Your child might reach out for a pot on the stove and be burned.



Turn pot handles in on the stove and use the back burner when possible.



ภาพแสดงการเก็บอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ร้อนให้พ้นมือเด็ก

ที่มา:

<http://www.parachutecanada.org/graphics/capcgallery/highrez/burns-cup-reach-composite.jpg>

ภาพแสดงการวางหม้อหุงต้มที่มีด้ามจับเข้าด้านในเพื่อป้องกันเด็กคว้าด้ามจับ

ที่มา:<http://www.parachutecanada.org/graphics/capcgallery/highrez/burns-cup-reach-composite.jpg>

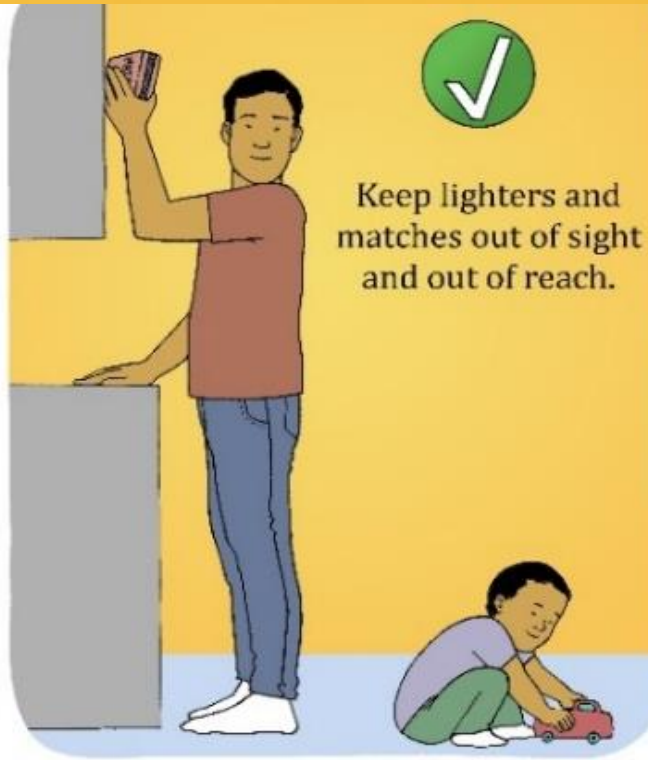




Your child could start a fire or be burned if he plays with lighters and matches.



Keep lighters and matches out of sight and out of reach.



Your child could be burned if his bath water is too hot.



Test bath water with your elbow first. It should not feel either hot or cold.



ภาพแสดงการเก็บ

อุปกรณ์ที่ติดไฟ เช่น ไม้ขีดไฟ ให้พ้นมือเด็ก

ที่มา:

<http://www.parachutecanada.org/graphics/capcgallery/highrez/burns-cup-reach-composite.jpg>

ภาพแสดงการทดสอบ

ความร้อนของน้ำด้วยข้อศอกทุกครั้งก่อนอาบน้ำให้เด็กด้วยน้ำอุ่น

ที่มา:<http://www.parachutecanada.org/graphics/capcgallery/highrez/burns-cup-reach-composite.jpg>

การบาดเจ็บจากการอดกั้นทางเดินหายใจ หรือการสำลักสิ่งแปลกปลอม

การอดกั้นทางเดินหายใจหรือการสำลักสิ่งแปลกปลอมเป็นอุบัติเหตุที่พบได้บ่อยโดยเฉพาะในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เด็กมีโอกาสรำลักได้ง่ายเนื่องจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางกายที่ยังไม่สมบูรณ์ ฟันกรามยังไม่ขึ้น ทำให้การเคี้ยวบดอาหารยังไม่ดี ในขณะเดียวกันเป็นช่วงวัยที่อยากรู้อยากเห็นสิ่งต่างๆ รอบตัว มักชอบเอาของต่างๆ ใส่เข้าไปในช่องต่างๆ ของร่างกาย เช่น ปาก จมูก แล้วกระโดดวิ่งเล่น หรือตะโกน ขณะที่ขบเคี้ยวหรืออาหารอยู่ในปากทำให้เกิดการสำลักได้ ทั้งนี้สิ่งแปลกปลอมที่พบบ่อย ได้แก่ เหรียญแม่เหล็ก ถ่านแบบกระดุม ของเล่นชิ้นเล็กๆ กระดุม ลูกบิด ลูกแก้ว ก้างปลาหรือชิ้นอาหาร เป็นต้น



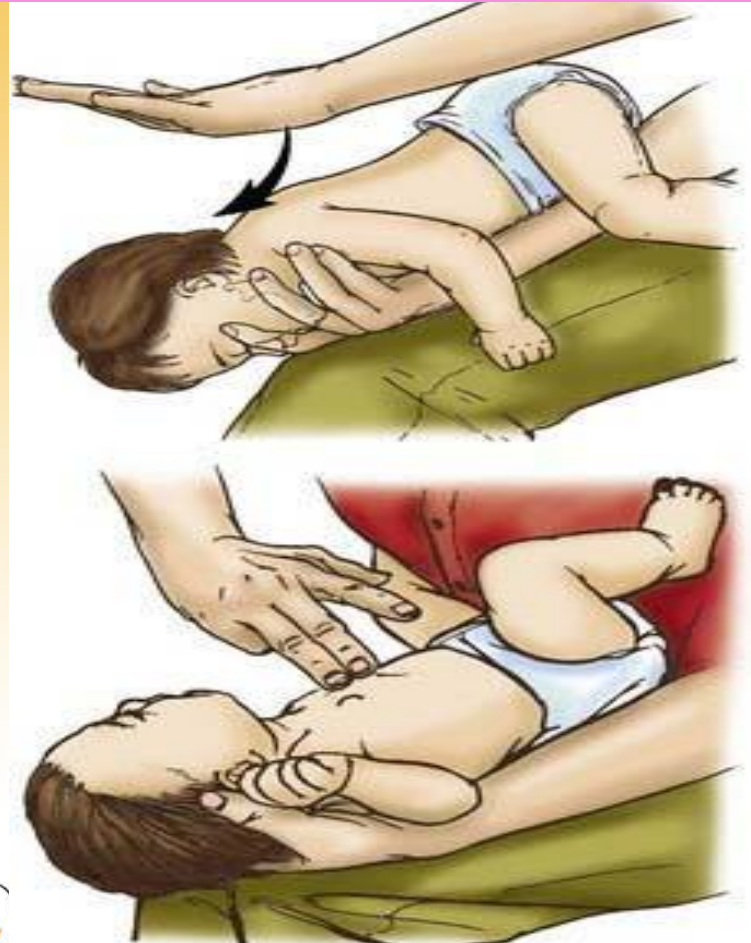
การช่วยเหลือเบื้องต้น

1. กรณีเด็กรู้สึกตัวและหายใจเองได้ไม่ลำบาก กระตุ้นให้เด็กไอออกเองโดยการออกแรงมาก ๆ ถ้าสิ่งแปลกปลอมยังไม่ออกห้ามทุบหลังหรือกดหน้าอกหรือใช้นิ้วล้วงคอเด็กเพราะอาจทำให้สิ่งแปลกปลอมหลุดลงไปกดกล่องเสียงเกิดการอุดตันอย่างสมบูรณ์ ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด
2. หากทารกอายุน้อยกว่า 1 ปีที่รู้สึกตัว ให้ใช้วิธีตบหลัง (back blows) สลับกับการกดหน้าอก (chest thrusts) โดยจับทารกนอนคว่ำบนตักให้ลำตัวอยู่บนท้องแขนข้างหนึ่งของผู้ช่วยเหลือ โดยใช้มือประคองบริเวณหน้าและคอของทารกให้ศีรษะต่ำกว่าลำตัวแล้วใช้สันมืออีกข้างตบบริเวณกึ่งกลางระหว่างกระดูกสะบักทั้งสองข้างเร็วๆ ตีตัก 5 ครั้ง



การช่วยเหลือเบื้องต้น (ต่อ)

*** ถ้าสิ่งแปลกปลอมยังไม่หลุดให้
จับทารกนอนหงายบนท้องแขนและ
รองแขนด้วยต้นขาข้างเดียวกับ
แขนให้ศีรษะต่ำกว่าลำตัวเช่นกัน
ประคองส่วนศีรษะของเด็กให้มั่นคง
หลังจากนั้นกดหน้าอกเหมือนการ
นวดหัวใจโดยใช้ปลายนิ้ว 2-3 นิ้ว
ตำแหน่งเดียวกับที่ทำการฟื้นคืน
ชีพ โดยกดติดกัน 5 ครั้ง ถ้าสิ่ง
แปลกปลอมยังไม่หลุดให้กลับไปตบ
หลังสลับกับการกดหน้าอกจนกว่า
สิ่งแปลกปลอมจะหลุด



ภาพบนแสดงวิธีตบหลัง (back blows) สลับกับภาพล่างแสดงการกดหน้าอก (chest thrusts) ในเด็กอายุน้อยกว่า 1 ปีที่

รู้สึกตัว

ที่มา: <https://obgynkey.com/pediatric-emergencies-and-resuscitation/>

การช่วยเหลือเบื้องต้น (ต่อ)

3. กรณีเด็กอายุมากกว่า 1 ปีที่รู้สึกตัว ให้จับเด็กนั่งโดยใช้มือด้านหนึ่งพยุงหน้าอกของเด็ก โนมศีรษะเด็กให้อยู่ในระดับเดียวกับหน้าอกหรือต่ำกว่าหน้าอก แล้วใช้สันมืออีกข้างกระทบบริเวณกลางสะบักทั้ง 2 ข้าง หากสิ่งแปลกปลอมยังไม่หลุดผู้ให้การช่วยเหลือยืนหรือนั่งคุกเข่าด้านหลังเด็ก และสอดแขนของผู้ช่วยเหลือเข้าไปใต้รักแร้ของเด็กแล้วโอบรอบตัวเด็กไว้ หลังจากนั้นวางมือด้านหนึ่งบริเวณท้องของเด็กที่ตำแหน่งกึ่งกลางระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ (Xiphoid process) และใช้มืออีกข้างหนึ่งกำมือให้แน่น แล้วใช้แรงกระทบบริเวณนี้ทิศทางเข้าหาตัวและสูงขึ้นด้านบน



ภาพแสดงการทำ back blows ทำนั้งในเด็กอายุมากกว่า 1 ปีที่รู้สึกตัวที่มา: [resuscitation/https://condo.ca/choking-hazards-cautionary-tales-the-signs-and-how-to-help-part-three/](https://condo.ca/choking-hazards-cautionary-tales-the-signs-and-how-to-help-part-three/)



ภาพแสดงการทำ abdominal thrusts ทำยืนในเด็กเล็กอายุมากกว่า 1 ปีที่รู้สึกตัวที่มา: <https://www.fairview.org/patient-education/511282EN>

การช่วยเหลือเบื้องต้น (ต่อ)

4. กรณีเด็กโตที่ไม่รู้สึกตัว ให้ผู้ช่วยเหลือนั่งคุกเข่าคร่อมลำตัวเด็ก บริเวณสะโพก วางสันมือบริเวณท้องของเด็กที่ตำแหน่งกึ่งกลางระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ หลังจากนั้นประสานมืออีกข้างไปบนมือที่อยู่บนตัวเด็ก แล้วออกแรงกระแทกในทิศทางเข้าหาตัวและขึ้นด้านบนดังภาพ



ภาพแสดงการทำ abdominal thrusts ท่านอนในเด็กโตที่ไม่รู้สึกตัว

ที่มา: <https://obgynkey.com/pediatric-emergencies-and-resuscitation/>



“ขอบคุณพี่ๆที่ตั้งใจเรียนเช่นเคย
นะครับ..ขอเชิญพี่ๆพบกับเนื้อหา
แนวทางปฏิบัติในการช่วยเหลือ
เบื้องต้น และการป้องกันการเกิด
อุบัติเหตุ (ตอหนอบ) ในบทเรียน
ครั้งถัดไปนะครับ..สู้ๆนะครับ”

