

วินาทีชีวิต คู่มือปฐมพยาบาล
คุณทำได้ด้วยตัวเอง

YOUR LIFE IN YOUR HANDS

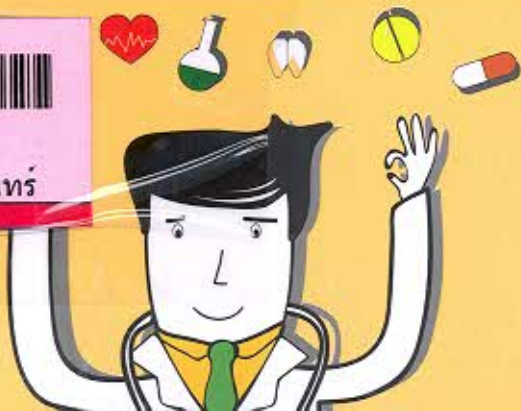
โดย คณาภัต จันทรศิริ ผู้เขียนคู่มือกู้ชีวิต
ประสาน ERT Emergency Response Team Thailand

ช่วยตนเองและคนที่คุณรัก
ให้ปลอดภัย ก่อนถึงมือหมอ



10039257

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์



สารบัญ

1-2-3-4

4 step

สู่การเอาชีวิตรอด

10

- | | | |
|---|-----------------------|----|
| 1 | สังเกตเห็นภัยร้าย | 13 |
| 2 | ตัดสินใจทันที | 18 |
| 3 | การโทรแจ้งเหตุฉุกเฉิน | 29 |
| 4 | ช่วยเหลือผู้ป่วย | 33 |

ชุดปฐมพยาบาล
ที่ควรมี

45

เขาไม่หายใจ
เขาหมดสติไป!

50

เป็นลม ลมบ้าหมู
ลมชัก

72

โรคหัวใจ และคณะ

81

รู้ทันเมื่อโรคหัวใจถามหา	86
หัวใจวาย ทำอย่างไรดี	90
สร้างเกราะป้องกันโรคหัวใจ	96
อาการช็อก	111
เบาหวาน ภัยร้ายใกล้ตัว	114




โรคหอบหืดในเด็ก	127
สร้างบ้านให้เป็นที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับลูก	129
ช่วยด้วย! ลูกสำลัก	133
ลูกหมดสติและหยุดหายใจ	136
การกู้ชีพหรือทำ CPR ให้เด็ก	142
เมื่อทารกสำลัก	145
ชีพจรของเด็กทารกไม่เต้น!	147
ถ้าอากาศไม่เข้าปอดทำอย่างไร	149
การช่วยเหลือให้เด็กในแต่ละวัย	150

กฎแห่ง ความปลอดภัย ของเด็กๆ

117

การดูแล ผู้สูงอายุ

151



ไม่อยากให้ร่างกาย
บาดเจ็บต้อง....

153

ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลพุพอง	159
มารู้จักกับบาดแผลและเส้นเลือดกันหน่อย	162
การเย็บแผล	167
การดูแลแผลที่ฟกช้ำ	171
การติดเชื้อทางกระแสเลือด	173
บาดเจ็บขั้นรุนแรง	176
แผลจากความร้อนและการดูแล	181
เมื่อโดนฟ้าผ่า ไฟฟ้าดูด สารเคมีและรังสี	184
แสงแดดมีประโยชน์และโทษมหันต์	188

สรุปอาการ
และการรักษา
เมื่อโดนสารพิษจากสัตว์
แต่ละประเภท

202

อากาศร้อน
ก็ป่วยได้

205

โรคกระดูกเสื่อม

218

ข้อเคล็ดและข้อเคลื่อน

219

อาการภาวะกระดูกพรุน

224

การได้รับบาดเจ็บทางสมองและกระดูกสันหลัง

228

กระดูก
กล้ามเนื้อ
และข้อต่อ

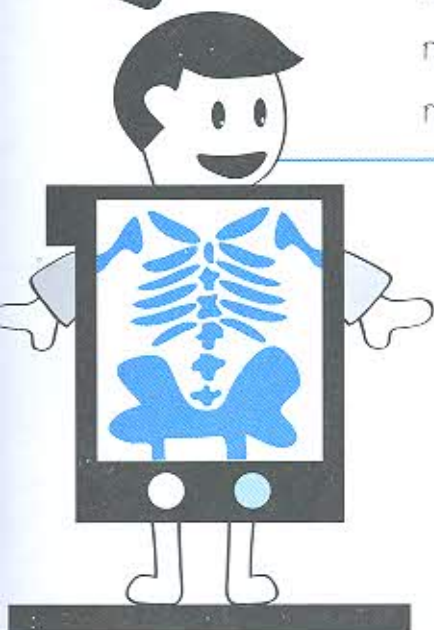
211



เรียนการช่วยเหลือ
ผู้ป่วยแบบต่างๆ
STEP by STEP

235

การพุงและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	236
การปั๊มหัวใจ	238
การฉายปอด	239
การกดที่ช่องท้องเพื่อดันสิ่งแปลกปลอม	240
การฉายปอดให้เด็ก	241
การช่วยหายใจแบบฉุกเฉิน	246
การใช้ผ้าพันแผลแบบม้วน	248
การใช้ผ้าพันแผลแบบผ้ายืด	249
การห้ามเลือด	250
การเข้าเฝือกโดยใช้ส่วนของร่างกาย	251
การเข้าเฝือกอ่อน	252
การเข้าเฝือกแข็ง	253
การเข้าเฝือกโดยใช้ผ้าสามเหลี่ยม	254



หมายเลขโทรศัพท์
สำคัญ

255

1193

1193

1193