

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ควรมาพบแพทย์ทันทีหากมีอาการเข้า  
ได้กับโรคปอดบวม แต่ถ้ามีอาการรุนแรง เช่น หายใจลำบากมาก ตัวเขียว  
หมดสติ ควรโทร 1669 เพื่อเรียกรถพยาบาลและเพื่อดูแลเบื้องต้นขณะนำส่ง  
โรงพยาบาล

## โรคที่พบบ่อยในกิจกรรมรับน้องใหม่

### อาการหายใจเร็วกว่าปกติ (Hyperventilation Syndrome)

พบได้บ่อยในผู้ป่วยหญิง วัยเรียน ถึงผู้ใหญ่ตอนต้น สาเหตุเกิดจาก  
ความกังวลหรือความเครียด ทำให้ร่างกายเกิดสภาวะที่หายใจเร็วหรือลึกเกิน  
ความจำเป็น อาการดังกล่าวทำให้ระดับความเข้มข้นของคาร์บอนไดออกไซด์  
ในกระแสเลือดต่ำกว่าระดับปกติ ส่งผลให้ค่า pH ในกระแสเลือดสูงขึ้น และ  
ทำให้หลอดเลือดหดตัวจากความผิดปกติของแคลเซียมไอออนอิสระในกระแส  
เลือด

อาการและอาการแสดง ผู้ป่วยจะมีอาการหายใจหอบเร็ว หายใจลำบาก  
หน้ามืด เวียนศีรษะ ใจสั่น มักพบอาการเกร็งกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อ  
มัดเล็ก มือจับ และอาจมีอาการชาบริเวณ  
รอบปากและนิ้วมือได้ อาการเหล่านี้จะ  
ทำให้ผู้ป่วยกังวลมากขึ้นและยิ่งส่งผลทำ  
ให้หายใจหอบมากขึ้น



รูปที่ 20 ลักษณะมือจับเกร็งในผู้ป่วย

### การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1. นำผู้ป่วยออกจากสภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยให้อยู่ใน  
บริเวณที่อากาศถ่ายเท เย็นสบายและผ่อนคลาย
2. บอกผู้ป่วยว่าอาการของเขาเกิดจากการหายใจเร็ว ไม่ใช่โรคร้าย  
แรง ให้หายใจช้าลงหรือตามจังหวะของผู้ช่วยเหลือแล้วจะดีขึ้นเอง

3. ในกรณีที่อาการเป็นมากให้ผู้ป่วยหายใจในถุงกระดาษหรือถุงพลาสติกที่เจาะรูเล็กน้อย เพื่อเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ในกระแสเลือด

4. หากรักษาเบื้องต้นแล้วอาการไม่ดีขึ้น ผู้ป่วยหายใจหอบมาก ซึมหรือมีภาวะซีดลง ชักเกร็ง ให้รีบนำผู้ป่วยมาโรงพยาบาลทันที



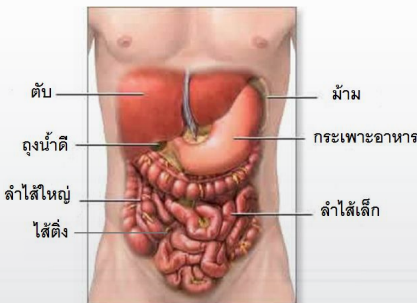
*ข้อควรระวัง* ผู้ป่วยที่มีอาการหายใจหอบเร็ว อาจเป็นอาการแสดงของโรคชนิดอื่นๆได้ เช่น หอบหืดกำเริบ ปอดบวม หรือหัวใจล้มเหลว เป็นต้น ดังนั้นถ้าผู้ช่วยเหลือไม่แน่ใจ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

รูปที่ 21 การให้ผู้ป่วยหายใจโดยใช้ถุงครอบจมูก

## ปวดท้อง เรื่องกล้วยๆ

อาการปวดท้อง เป็นอาการที่พบได้บ่อยและเป็นสัญญาณเบื้องต้นของโรคที่เกี่ยวข้องกับช่องท้องทุกชนิด ดังนั้นหากมีอาการปวดท้องเกิดขึ้น ผู้ป่วยควรได้รับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรรีบพบแพทย์ทันที

จะเห็นได้ว่าอวัยวะภายในช่องท้องมีมากมายเช่น ตับ ม้าม กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดีและลำไส้ เป็นต้น ดังนั้นเมื่อผู้ป่วยมาพบแพทย์ด้วยอาการปวดท้อง แพทย์จำเป็นต้องได้ข้อมูลเพิ่มเติมอย่างละเอียดเพื่อช่วยในการวินิจฉัยแยกโรค ข้อมูลที่สำคัญ ได้แก่ ลักษณะอาการปวด ระยะเวลาที่ปวด อาการที่พบร่วมด้วย



ในบางครั้งหากอาการของโรคยังไม่ชัดเจนแพทย์จะให้แนะนำให้ผู้ป่วยสังเกตอาการที่บ้านและถ้ามีอาการแย่ลงหรือเปลี่ยนแปลงให้รีบเข้ามาที่โรงพยาบาลเพื่อตรวจรักษาอีกครั้ง

รูปที่ 22 ตำแหน่งของอวัยวะที่สำคัญในช่องท้อง



## โรคกระเพาะอาหารอักเสบ (Peptic Ulcer)

พบได้ในทุกกลุ่มอายุโดยเฉพาะในวัยทำงาน โดยสาเหตุเกิดจากมีกรดในกระเพาะอาหารมากเกินไป ทำให้เยื่อบุกระเพาะอักเสบหรือเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้ ปัจจัยกระตุ้นของโรค ได้แก่ จากการกินอาหารไม่ตรงเวลาหรือกินอาหารรสจัด ความเครียด และพักผ่อนไม่เพียงพอ ผู้ป่วยที่เคยเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบมักจะมมีอาการเป็นๆหายๆ หากรักษาไม่ต่อเนื่องอาจก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง เช่น กระเพาะอาหารทะลุ เล็ดออกในกระเพาะ เป็นต้น



รูปที่ 23 ลักษณะแผลในกระเพาะอาหาร

**อาการและอาการแสดง** ผู้ป่วยมักมีอาการปวดแสบท้องบริเวณลิ้นปี่ปวดบีบๆเป็นพักๆ บางครั้งปวดมากจนตัวงอ อาการปวดจะมากขึ้นหลังจากกินอาหารและมักมีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย

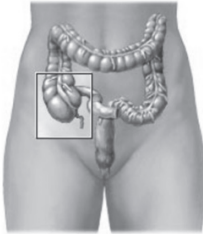
### การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1. กินยาลดกรด (Antacids) เช่น อลูมิเนียมไฮดรอกไซด์มีชื่อทางการค้าว่า อลูมิน (Alumin) แมกนีเซียมไฮดรอกไซด์ มีชื่อทางการค้าว่า มิลค์ออฟแมกนีเซียม (Milk of magnesia)
2. งดอาหารรสจัดโดยเฉพาะรสเผ็ดจัดหรือเปรี้ยวจัด และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ กาแฟ น้ำอัดลม อาหารรสเผ็ด เครื่องเทศ ตลอดจนบุหรี่
3. หากอาการไม่ดีขึ้นควรรีบไปพบแพทย์ทันที

## โรคไส้ติ่งอักเสบ (Appendicitis)

ไส้ติ่งอักเสบเป็นโรคที่พบได้บ่อยที่สุดในผู้ป่วยที่มีอาการปวดท้องรุนแรงที่ต้องผ่าตัด สาเหตุเกิดจากมีการอุดตันของไส้ติ่งทำให้เกิดการอักเสบเฉียบพลัน หากปล่อยไว้นานโดยไม่ได้รับการรักษาอาจทำให้ไส้ติ่งแตกและมีอันตรายถึงชีวิตได้

อาการและอาการแสดง ในระยะแรกผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้องรอบสะดือ อาจปวดเป็นพักๆ หรือตลอดเวลาก็ได้ หลังจากนั้น 6-10 ชั่วโมงอาการปวดจะเริ่มย้ายไปที่ท้องน้อยด้านขวาและปวดตลอดเวลา มักมีอาการไข้ต่ำๆ ไม่



ไส้ติ่งอักเสบ

รูปที่ 24 ตำแหน่งของไส้ติ่งและลักษณะการอักเสบ

เกิน 38.5 องศาเซลเซียส คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย หากยังไม่ได้รับการรักษาอาการจะเพิ่มมากขึ้น โดยมีอาการปวดท้อง มากทั้งด้านซ้ายและขวา ไข้อาจสูงมากกว่า 39 องศาเซลเซียส และกดเจ็บบริเวณที่ปวด

**การปฐมพยาบาลเบื้องต้น** หากมีอาการใกล้เคียงกับอาการข้างต้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที ถ้าตรวจพบว่าเป็นไส้ติ่งอักเสบ แพทย์จะทำการผ่าตัดไส้ติ่งอย่างเร่งด่วน หลังผ่าตัดอาจต้องนอนอยู่โรงพยาบาลประมาณ 3-5 วัน ในบางรายที่ไม่ได้รับการรักษาทันที่ไส้ติ่งอาจเน่าและแตกทะลุภายใน 24-36 ชั่วโมง หากไม่ได้รับการรักษาเร่งด่วนอาจมีอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้

### ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ

โรคท้องเสีย หมายถึงการถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำตั้งแต่ 3 ครั้งต่อวันขึ้นไป โดยลักษณะของอุจจาระอาจเป็นน้ำหรือเป็นมูกเลือดก็ได้ มักเกิดจากการกินอาหารที่ไม่สะอาดและดื่มน้ำมีการปนเปื้อนเชื้อโรค เชื้อที่พบบ่อยที่เป็นสาเหตุให้ท้องเสีย คือ เชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และจากพยาธิ





**อาการและอาการแสดง** ผู้ป่วยมักจะถ่ายอุจจาระตั้งแต่วันละ 3 ครั้ง ขึ้นไป ส่วนอาการอื่นๆ ที่อาจพบร่วมด้วยได้แก่ ปวดบิดท้องเป็นพักๆ ปวดมวนท้อง ปวดเบ่ง อ่อนเพลีย นอกจากนี้ ถ้าติดเชื้อแบคทีเรียจะทำให้มีไข้ ปวดเมื่อยตัวบางรายจะถ่ายเป็นมูกเลือด ทั้งนี้อาการสำคัญที่ต้องระวัง คืออาการจากร่างกายขาดน้ำและสูญเสียเกลือแร่

ที่ออกมาร่วมมาในอุจจาระ เช่น กระจายน้ำมาก ปัสสาวะน้อย ปัสสาวะมีสีเหลืองเข้มจัด ปากแห้ง ลิ้นแห้ง ผิวแห้ง ในรายที่ขาดน้ำรุนแรงจะซึม หดสติ และมีภาวะช็อก

### การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1. แก้ไขภาวะขาดน้ำในร่างกาย โดยการดื่มน้ำสะอาดหรือดื่มน้ำเกลือแร่ ซึ่งเป็นยาผงละลายน้ำเรียกว่า ยาโออาร์เอส (ORS, Oral Rehydration Salts) ในรายที่ดื่มน้ำไม่ได้เนื่องจากอาเจียนมากจะต้องได้รับสารน้ำทดแทนโดยการให้น้ำเกลือทางเส้นเลือด
2. กินอาหารอ่อน อาหารเหลวที่สะอาด
3. ไม่ควรกินยาหยุดถ่ายเพราะการถ่ายอุจจาระ เป็นวิธีหนึ่งที่ร่างกายใช้กำจัดเชื้อโรค หรือสารพิษจากเชื้อโรคออกจากร่างกาย
4. ถ้ามีภาวะขาดน้ำในร่างกาย ให้รีบไปพบแพทย์ทันที