



ສາທາລະນະລັດ ປະຊາທິປະໄຕ ປະຊາຊົນລາວ  
ສັນຕິພາບ ເອກະລາດ ປະຊາທິປະໄຕ ເອກະພາບ ວັດທະນາຖາວອນ

ແຜນການຝຶກອົບຮົມການສາທິດ ແລະ ສຶກສາຮຽນ-ການສອນ  
ດ້ານທັກສະການພະຍາບານພື້ນຖານ

**Demonstration training plan and teaching-learning materials  
on the Fundamental Nursing skills**



ເດືອນພະຈິກ 2023

ສະພາຄຸ້ມຄອງວິຊາຊີບປິ່ນປົວ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ, ສປປ ລາວ

ອົງການຮ່ວມມືສາກົນຍີ່ປຸ່ນ



## ສາລະບານ

- ຫົວບົດ 1. ການດູແລຮັກສາສິ່ງແວດລ້ອມ Environmental control
- ຫົວບົດ 2. ການຊ່ວຍໃຫ້ອາຫານ Feeding support
- ຫົວບົດ 3. ການດູແລການຂັບຖ່າຍ Excretion care
- ຫົວບົດ 4. ກິດຈະກຳການດູແລ: ການພັກຜ່ອນ ແລະ ການນຳສົ່ງ  
ຄົນເຈັບ Activity care: rest and transferring
- ຫົວບົດ 5. ການຮັກສາອາໄນ ແລະ ດູແລຄົນເຈັບ Hygiene and  
personal care
- ຫົວບົດ 6. ການດູແລການຫາຍໃຈ Breath care
- ຫົວບົດ 7. ການປ້ອງກັນແຜຕຽງ (ແຜກົດທັບ) ແລະ ການດູແລ  
ບາດແຜ Prevention bedsore (pressure ulcer) and wound care
- ຫົວບົດ 8. ການຕິດຕາມອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ Monitoring biogenic function
- ຫົວບົດ 9. ການຈັດການຄວາມເຈັບປວດ Pain management
- ຫົວບົດ 10. ການປະຕິບັດທາງການພະຍາບານໃນການໃຫ້ຢາ  
Medication nursing practice
- ຫົວບົດ 11. ການເກັບຕົວຢ່າງ Sampling collection
- ຫົວບົດ 12. ການຊ່ວຍຊີວິດຂັ້ນຕົ້ນ Basic life support



# ຫົວບົດ 1. ການຄູແລະັກສາສິ່ງແວດລ້ອມ

Environmental control



# ຫົວຂໍ້: ການຄຸ້ມຄອງສະພາບແວດລ້ອມ

## ບົດນຳ

ສະຖານທີ່ບໍລິການປິ່ນປົວເປັນບ່ອນທີ່ມີຜູ້ມາຮັບບໍລິການສຸຂະພາບຢ່າງ ຫຼວງຫຼາຍ (ທຸກກຸ່ມອາຍຸ, ເພດ, ໄວ) ດັ່ງນັ້ນ ການດູແລສະພາບແວດລ້ອມໃຫ້ ສະອາດແມ່ນຄວາມຈຳເປັນ, ເນື່ອງຈາກວ່າ ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ດີໃນສະຖານທີ່ ບໍລິການປິ່ນປົວເປັນສິ່ງສຳຄັນສິ່ງຜົນຕໍ່ສະພາບຈິດໃຈ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ມາຮັບ ບໍລິການ ພ້ອມທັງເປັນການປະຕິບັດຫຼັກການຄວາມປອດໄພຕໍ່ຜູ້ມາຮັບບໍລິການໃນ ໂຮງໝໍ ແລະ ບຸກຄະລາກອນ.

## ຄວາມໝາຍ

ການຄຸ້ມຄອງສະພາບແວດລ້ອມໃນສະຖານທີ່ບໍລິການເປັນສິ່ງສໍາຄັນເຮັດໃຫ້ຜູ້ມາໃຊ້ບໍລິການຮູ້ສຶກດີ ສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ອົງປະກອບຕ່າງໆໃນສະພາບແວດລ້ອມເຊັ່ນ: ແສງ, ສີ, ສຽງ, ກິນ, ທົ່ວທັດ ມີຜົນຕໍ່ຈິດໃຈ, ອາລົມ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຈັບ, ຍາດຜິ່ນ້ອງ ແລະ ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດ ເຊິ່ງເປັນການເພີ່ມປະສິດຕິຜົນຕໍ່ການປິ່ນປົວ ໃຫ້ມີຄວາມປອດໄພກັບຜູ້ມາຮັບບໍລິການ ແລະ ບຸກຄະລາກອນອື່ນໆ.

## ຈຸດປະສົງ

- 1) ເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບວຽກງານຄຸ້ມຄອງສະພາບແວດລ້ອມ ແກ່ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດໃຫ້ຖືກຕ້ອງໄດ້ມາດຕະຖານ;
- 2) ກັນການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນການຕິດເຊື້ອໃນໂຮງໝໍ;
- 3) ມີທັກສະການຄຸ້ມຄອງສະພາບແວດລ້ອມໃຫ້ສະອາດ, ປອດໄພ ແລະ ເປັນລະບຽບ ໃນສະຖານບໍລິການປິ່ນປົວ.



# I. ການຈັດສະພາບແວດລ້ອມ

1. ດູແລສະພາບແວດລ້ອມໃນທ້ອງ.
2. ຈຳກັດການໃຊ້ສຽງດັງໃນສະຖານທີ່ບໍລິການປົນປົວ.
3. ມີລະບົບການລະບາຍອາກາດໃຫ້ຖ່າຍເທສະດວກ.
4. ປັບອຸ່ນຫະພູມໃຫ້ເໝາະສົມ.
5. ດູແລແສງສະຫວ່າງໃຫ້ພຽງພໍ.
6. ມີລະບົບການກຳຈັດຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ ແລະ ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອທີ່ເປັນມາດຕະຖານ.

## ການດູແລສະພາບແວດລ້ອມຕາມຫຼັກການ 5ສໍ

ຫຼັກການ	ການປະຕິບັດ
ສະສາງ	ແຍກສິ່ງຂອງທີ່ຈຳເປັນ ແລະ ກຳຈັດສິ່ງທີ່ບໍ່ຈຳເປັນອອກ
ສະດວກ	ເກັບມ້ຽນ ແລະ ຈັດວາງສິ່ງຂອງໃຫ້ເປັນລະບຽບເພື່ອງາຍຕໍ່ການນຳໃຊ້
ສະອາດ	ເຮັດຄວາມສະອາດສະຖານທີ່ ແລະ ອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆ
ສຸຂະລັກສະນະ	ຈັດສະພາບແວດລ້ອມໃຫ້ສະອາດ ອາກາດປອດໂປ່ງ
ສ້າງນິໄສ	ກຳນົດໄລຍະເວລາໃນການເຮັດຄວາມສະອາດ

## ການດູແລສະພາບແວດລ້ອມໃນຫ້ອງ

- ຫ້ອງນອນ : ສະອາດ,ສະດວກ, ເປັນລະບຽບ, ປອດໄພ, ບໍ່ມີສິ່ງກົດຂວາງ, ແສງສະຫວ່າງພຽງພໍ ແລະ ລະບາຍອາກາດໄດ້ດີ.
- ຕຽງນອນ: ມີຮາວຂອບຕຽງທັງສອງຂ້າງ ແລະ ສາມາດປັບລະດັບໄດ້ ແລະ ມີຂໍສຳລັບຫ້ອຍຖົງລະບາຍ.
- ຫ້ອງນໍ້າ: ຕ້ອງສະອາດ ມີຮາວຈັບເພື່ອປ້ອງກັນອຸບັດຕິເຫດ ແລະ ມີປຸ່ມກົດສຸກເສີນ.



## ຈຳກັດການໃຊ້ສຽງ ແລະ ສຽງທີ່ຊ່ວຍສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ

- ສຽງທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບບໍ່ສຸກສະບາຍເຊັ່ນ: ສຽງຈາກການກໍ່ສ້າງຕົກອາການ, ການເວົ້າສຽງດັງ ຫຼື ຄ່ອຍເກີນໄປ, ການໃຊ້ຄຳສັບສີ່ສານເຂົ້າໃຈຍາກ ຫຼື ເວົ້າພາສາທີ່ຄົນເຈັບບໍ່ເຂົ້າໃຈ.
- ສຽງທີ່ຊ່ວຍເສີມສ້າງໃຫ້ຄົນເຈັບມີສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ສະພາບຮ່າງກາຍດີຂຶ້ນເຊັ່ນ: ດົນຕີທີ່ຄົນເຈັບພໍໃຈ, ການອ່ານຫນັງສືທີ່ມັກໃຫ້ຄົນເຈັບຟັງ, ການໂອລົມດ້ວຍຄຳສຸພາບ ສຽງບໍ່ດັງເກີນຄວນ ຊັດເຈນ ແລະ ມ່ວນ.

## ລະບົບການລະບາຍອາກາດ

- ແບບທຳມະຊາດ: ເປີດປະຕູປ້ອງຢ້ຽມ ແລະ ປະຕູທາງເຂົ້າ - ອອກ.
- ເຄື່ອງໄຟຟ້າ: ພັດລົມ, ເຄື່ອງດູດອາກາດ, ເຄື່ອງປັບອາກາດ.
- ❖ ພາຍໃນຫ້ອງຄົນເຈັບອາກາດຕ້ອງຖ່າຍເທ ສະດວກ ບໍ່ໃຫ້ມີ ກິ່ນອັບ ຫຼື ຊຸ່ມຕ່າງໆ.

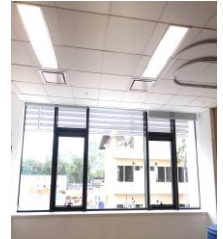


## ການປັບອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມ

ສະຖານທີ່	ອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມ	ເຫດຜົນ
ຫ້ອງຜ່າຕັດ	20°C	ຖ້າອຸນຫະພູມ > 24°C ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມບໍ່ສຸກສະບາຍ
ຫ້ອງຄົນເຈັບ ICU	21°C ຫາ 27 °C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ສາມາດຄວບຄຸມການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເຊື້ອພະຍາດ</li> <li>• ສຳລັບຄົນເຈັບທີ່ມີອາການເຈັບປ່ວຍຮຸນແຮງ ຫຼື ອະໄວຍະວະຕ່າງໆ ຊຸດໂຊມ</li> </ul>
ຫ້ອງນອນຄົນເຈັບ	25°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ອຸນຫະພູມແອຕຳກວ່າ 25°C</li> </ul>

## ດູແລແສງສະຫວ່າງໃຫ້ພຽງພໍ

ແສງສະຫວ່າງມີຜົນຕໍ່ຮ່າງກາຍມະນຸດໂດຍກົງທັງຄົນທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີຄວາມເຈັບປ່ວຍ. ການຢູ່ໃນຫ້ອງທີ່ມີແສງສະຫວ່າງບໍ່ພຽງພໍ ເຮັດໃຫ້ການເບິ່ງສິ່ງຕ່າງໆອ້ອມຕົວບໍ່ເຫັນ ແລະ ບໍ່ສາມາດຮັບຮູ້ວ່າເປັນກາງເວັນ ຫຼື ກາງຄືນ ເຊິ່ງຈະສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄົນເຈັບເຊັ່ນ: ມີອາການຫຼຸດຫງິດ ແລະ ສັບສິນ.



- ການປັບຄວາມສະຫວ່າງໃຫ້ເໝາະສົມກັບສະພາບແວດລ້ອມເພື່ອສົ່ງເສີມໃຫ້ຄົນເຈັບໄດ້ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ພັກຜ່ອນຢ່າງພຽງພໍ.
- ການປັບແສງສະຫວ່າງຈາກໄຟຟ້າໃຫ້ເໝາະສົມກັບການເຮັດກິດຈະກຳໃນເວລາກາງເວັນ ແລະ ກາງຄືນຈະຊ່ວຍຮັກສາສາຍຕາ.

## II. ຄຳແນະນຳຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວໃນການຮັກສາຄວາມສະອາດ

- ຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວມີສ່ວນຮ່ວມໃນການຈັດສະພາບແວດລ້ອມເຊັ່ນ: ຮັກສາຄວາມສະອາດເພື່ອໃຫ້ຢູ່ສຸກສະບາຍ
- ເກັບມ້ຽນເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆເຊັ່ນ: ໂຕະ, ຕັ້ງ, ສາຍໄຟ, ສາຍສາກໂທລະສັບ, ພັດລົມ ໃຫ້ເປັນລະບຽບເພື່ອຄວາມປອດໄພຂອງຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວ.
- ໃຫ້ລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳສະບູ, ເຈວ ຫລື ເຫຼົ້າ 70% ທຸກຄັ້ງ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງສຳພັດສິ່ງຂອງຮ່ວມກັນ, ກິນອາຫານ, ຫຼັງອອກຫ້ອງນ້ຳ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການຕິດເຊື້ອ.
- ບໍ່ຄວນນຳເອົາສິ່ງຂອງທີ່ມີກິ່ນເຊັ່ນ: ຢາສູບ, ນ້ຳຫອມ, ສະເປ ແລະ ອື່ນໆ ເຂົ້າມາໃຊ້ໃນຫ້ອງຄົນເຈັບ.
- ສິ່ງຄັດລ້າງອອກຈາກຄົນເຈັບເຊັ່ນ: ນ້ຳມູກ, ນ້ຳລາຍ ແລະ ຄາບເລືອດຕ່າງໆຕ້ອງໃສ່ຽງທີ່ມີຝາປິດ.
- ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ຖິ້ມໃສ່ຈຸດທີ່ກຳນົດໄວ້ ບ່ອນກັນການແຜ່ກະຈ່າຍເຊື້ອພະຍາດ.
- ແນະນຳວິທີໃຊ້ອຸປະກອນເຊັ່ນ: ເປີດ - ປິດແອເຢັນ, ໄຟຟ້າ, ພັດລົມ, ປະຕູປ່ອງຢ້ຽມ, ປຸ່ມກົດສຸກເສີນ, ປັບລະດັບຕຽງ, ຮາວຕຽງ ແລະ ການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ.

# ປະເພດຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ການກຳຈັດ

ປະເພດ	ການກຳຈັດ
ຂີ້ເຫຍື້ອຈາກຄົວເຮືອນ	ໃສ່ຖົງສີດຳ ຂີ້ເຫຍື້ອເສດອາຫານທົ່ວໄປຖິ້ມໃສ່ຖົງສີດຳ
ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ	ໃສ່ຖົງສີເຫຼືອງ ຫຼື ແດງ ນຳໄປບຳບັດອະເຊື້ອ ແລ້ວຈຶ່ງນຳໄປຈຸດ ແລະ ຝັງໃນສະຖານທີ່ຂອງສາທາລະນະສຸກກຳໜົດໄວ້
ຂີ້ເຫຍື້ອອັນຕະລາຍ ທີ່ເປັນເຄມີ ແລະ ລັງສີ	ຢາຊະນິດເມັດທີ່ມີປະລິມານໜ້ອຍກຳຈັດໂດຍການຝັງດິນ ຢາຊະນິດນ້ຳທີ່ມີຈຳນວນຫຼາຍ, ຢາລະງັດປະສາດ, ຢາເສບຕິດ ນຳໄປບຳບັດອະເຊື້ອ ແລ້ວຈຶ່ງນຳໄປເຜົາດ້ວຍຄວາມຮ້ອນຫຼາຍກວ່າ 1200 °C
ເຂັມ ຫຼື ຂອງແຫຼມຄົມ	ໃສ່ກ່ອງ Safety box ນຳໄປບຳບັດອະເຊື້ອ ແລ້ວ ນຳໄປຖິ້ມ

## ການປ້ອງກັນ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາດ້ານສະພາບແວດລ້ອມ

1. ຄວບຄຸມແຫຼ່ງກຳເນີດ ກຳຈັດ ແລະ ທຳລາຍກິນຕ່າງໆ.
2. ດຳເນີນການແກ້ໄຂໃຫ້ເປັນລະບົບ ມີໂປຣສະເຕີແນະນຳການແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ.
3. ແນະນຳ ໃຫ້ຄວາມຮູ້ກັບ ຄົນເຈັບ ແລະ ຍາດຜີ່ນ້ອງຮູ້ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອໃຫ້ຖືກຕ້ອງ.



## ກິດຈະກຳກຸ່ມ: ການຈັດສະພາບແວດລ້ອມໃຫ້ປອດໄພ

### ❖ ການແບ່ງກຸ່ມ:

- ໃຫ້ຜູ້ຝຶກນັບເລກຄູ່ ແລະ ເລກຄືກເພື່ອແບ່ງກຸ່ມ.
- ໃຫ້ຜູ້ຝຶກຂຽນຊື່ ແລະ ນາມສະກຸນສະມາຊິກໃນກຸ່ມ.
- ໃຫ້ຜູ້ຝຶກສັງເກດຮູບພາບທີ່ກຳນົດໃຫ້ ແລະ ແລກປ່ຽນຄວາມຄິດເຫັນການຈັດສິ່ງແວດລ້ອມໃຫ້ປອດໄພ  
(ກຳນົດເວລາ 10ນາທີ/ກຸ່ມ).
- ໃຫ້ຜູ້ຝຶກບັນທຶກຄຳຄິດເຫັນຂອງສະມາຊິກໃນກຸ່ມວິທີແກ້ໄຂບັນຫາ ການສິ່ງແວດລ້ອມໃຫ້ປອດໄພ
- ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມຂຶ້ນນຳສະເໜີ ກຳນົດເວລາ 5 ນາທີຕໍ່ກຸ່ມ .
- ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄຳແນະນຳ ແລະ ສະຫຼຸບ

## ຮູບພາບບົດຝຶກຫັດ: ການຈັດສະພາບແວດລ້ອມໃຫ້ປອດໄພ



ຮູບພາບທີ 1: ການຈັດສະພາບແວດລ້ອມທີ່ປອດໄພສຳລັບຄົນເຈັບ



ຮູບພາບທີ 2: ການຈັດສະພາບແວດລ້ອມໃຫ້ສະອາດ, ສະດວກ ແລະ ປອດໄພສຳລັບຄົນເຈັບ

ຂອບໃຈ





## ຫົວບົດ 2. ການຊ່ວຍໃຫ້ອາຫານ

Feeding support

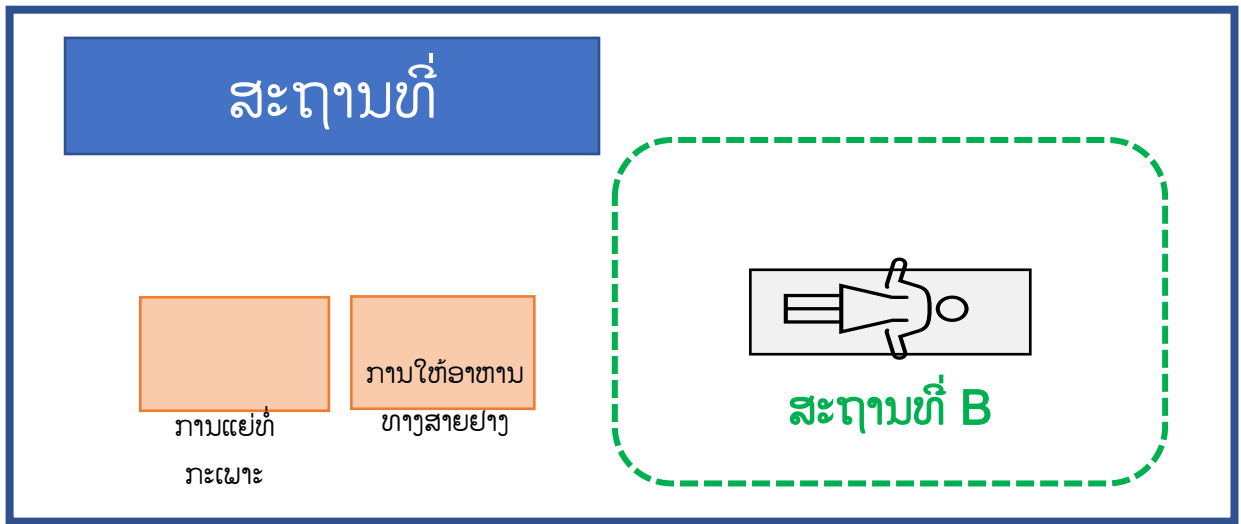


## ແຜນການສອນສາທິດ

- ◆ **ຫົວຂໍ້:** ການຊ່ວຍປ້ອນອາຫານໃຫ້ກັບຄົນເຈັບ
- ◆ **ເນື້ອໃນ:** ການປະເມີນດ້ານເງື່ອນໄຂໂຮສະນາການ, ການແຍ່ງກະເພາະ, ການໃຫ້ອາຫານຜ່ານທໍ່
- ◆ **ວັນເວລາ:** ..... ກຸ່ມທີ່ 1<sup>st</sup> ເວລາ..... / ກຸ່ມທີ່ 2<sup>nd</sup> ເວລາ.....
- ◆ **ສະຖານທີ່:** ຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ
- ◆ **ຜູ້ຮຽນ:** 4 ທ່ານ/ກຸ່ມ
- ◆ **ຄູສອນ:** ຄູຝຶກ 2 ທ່ານ
- ◆ **ຈຸດປະສົງໂດຍລວມ:**
  - 1) ໃຫ້ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ປະເພດອາຫານ
  - 2) ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ຂັ້ນຕອນການແຍ່ງກະເພາະໃຫ້ອາຫານຜ່ານທາງກະເພາະຕາມການແນະນຳຂອງແພດ
  - 3) ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ຂັ້ນຕອນການໃຫ້ອາຫານຜ່ານທໍ່ສາຍຢາງ (Nasogastric)
  - 4) ຮູ້ ແລະເຂົ້າໃຈ ພາວະແຊກຊ້ອນການໃຫ້ອາຫານທາງທໍ່ສາຍຢາງ

ເນື້ອໃນ	ການປະຕິບັດ	ອຸປະກອນ	ໝາຍເຫດ
<b>ຈຸດປະສົງການຝຶກອົບຮົມ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ບອກປະເພດອາຫານໄດ້ຖືກຕ້ອງ</li> <li>2. ປະຕິບັດຂັ້ນຕອນການແຍ່ງກະເພາະໃຫ້ອາຫານຜ່ານທາງກະເພາະອາຫານໄດ້ຖືກຕ້ອງ</li> <li>3. ປະຕິບັດຂັ້ນຕອນການໃຫ້ອາຫານຜ່ານທໍ່ສາຍຢາງ (Nasogastric) ໄດ້ຖືກຕ້ອງ</li> <li>4. ອະທິບາຍການໝູນວຽນການຝຶກອົບຮົມ</li> <li>5. ອະທິບາຍສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ອຸປະກອນສຳລັບການຝຶກອົບຮົມໃນຄັ້ງນີ້</li> <li>6. ໃຫ້ຄວາມຮູ້, ແນະນຳຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວ</li> <li>7. ອະທິບາຍພາວະແຊກຊ້ອນການໃຫ້ອາຫານທາງທໍ່ສາຍຢາງ</li> </ol>	ການແນະນຳ 5 ນາທີ		ຜູ້ຝຶກອົບຮົມທັງໝົດຝຶກຮ່ວມກັນ

<p>ການປະເມີນດ້ານເງື່ອນໄຂໂພສະນາການ, ການແຍ່ງທີ່ກະເພາະ, ການໃຫ້ອາຫານຜ່ານທໍ່</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ບອກປະເພດອາຫານ</li> <li>2. ປະຕິບັດຂັ້ນຕອນການແຍ່ງທີ່ໃຫ້ອາຫານຜ່ານທາງກະເພາະອາຫານ</li> <li>3. ປະຕິບັດຂັ້ນຕອນການໃຫ້ອາຫານຜ່ານທໍ່ສາຍຢາງ (Nasogastric)</li> <li>4. ໃຫ້ຄວາມຮູ້, ແນະນຳຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວ</li> </ol> <p><b>ຝຶກປະຕິບັດກັບຮຸ່ນ ແມ່ນ 1 ວັນ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ແບ່ງເປັນ 2 ພາກຄື: ພາກເຊົ້າ, ພາກແລງ</li> <li>◆ ຊຶ່ງແຕ່ລະພາກແບ່ງອອກເປັນ 2 ກຸ່ມ ຍ່ອຍ; 4 ຄົນ/ກຸ່ມ.</li> <li>◆ ຜູ້ເຂົ້າອົບຮົມມີເວລາ 15 ນາທີ (ສຳລັບແຕ່ລະຫັກສະ)</li> <li>◆ ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄຳເຫັນແກ່ຜູ້ເຂົ້າຮັບການຝຶກອົບຮົມໃນແຕ່ລະຄັ້ງ</li> <li>◆ ການໃຫ້ອາຫານທາງທໍ່</li> <li>◆ ກຸ່ມ 1 ການແຍ່ງທີ່ກະເພາະ ເລີ່ມຈາກການກຽມອຸປະກອນ&lt;ສະຖານທີ່ A&gt; ແລ້ວໄປ&lt;ສະຖານທີ່ B&gt;</li> <li>◆ ກຸ່ມ 2 ໃຫ້ອາຫານ&lt;ສະຖານທີ່A&gt; ແລ້ວໄປ &lt;ສະຖານທີ່B&gt;</li> </ul> <p>ຝຶກປະຕິບັດກັບຮຸ່ນຈຳລອງ ຄູ່ຝຶກຕິດຕາມໃຫ້ຂໍ້</p> <p>ສະຫລຸບຈຸດສຳຄັນໃນການຝຶກອົບຮົມ.</p>	<p>ບັນລະຍາຍ (30ນາທີ)</p> <p>ແນະນຳ 5 ນາທີ</p> <p>ການຝຶກອົບຮົມແຕ່ລະຫັກສະ 20 ນາທີ (ແຕ່ລະກິດຈະກຳ)</p> <p>10 ນາທີ</p>	<p>ບົດນຳສະເໜີ ປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມການພະຍາບານພື້ນຖານ ແລະ ອື່ນໆ ແຜນການຝຶກອົບຮົມ Computer LCD ຮຸ່ນຈຳລອງ ແຜນການຝຶກອົບຮົມ</p>	<p>ຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ</p>
--	--	---	-------------------------



◆ ແຜນການປະຕິບັດ: ການແຍ່ງກະເພາະອາຫານ ແລະ ການໃຫ້ອາຫານທາງກະເພາະ

ວິທີປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດສອບໃບສັ່ງແພດ	<input type="checkbox"/> ລະບຸຊື່ຄົນເຈັບ ໃນໃບສັ່ງຂອງແພດ <input type="checkbox"/> ຄູຝຶກກວດສອບຄືນຄັ້ງທີ2	ໃບສັ່ງແພດ
ການກຽມ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ການກະກຽມ:</li> <li>• ກຽມຄົນເຈັບ</li> <li>• ກຽມອຸປະກອນການໃສ່ທໍ່ (Nasogastric)</li> <li>• ກຽມອຸປະກອນການໃຫ້ອາຫານ</li> </ul>	ອຸປະກອນການແຍ່ງກະເພາະອາຫານ 1. ຖາດສະອາດບັນຈຸສິ່ງຂອງ 2. ຄົມໜົບສາຍຢາງ 3. ສະແລງ 50 ml (ຫົວໃຫຍ່) 4. ຊາມໝາກຖົ່ວ 5. ສາຍ (Stomach tube) ຕາມເກນອາຍຸ 6. ໄມ້ຂົ່ມລິ້ນ 7. ຜ້າກັນເປື້ອນ 8. ກ້ອງຝັງ, ສະເຕ 9. ຖົງມືສະອາດ 10. ຜ້າແສສະອາດ 11. ຢາງຕິດ 12. ມິດຕັດ 13. ວາດສະລິນ 14. ລີ້ໃສ່ອຸປະກອນ
ວິທີປະຕິບັດ	<p style="text-align: center;">❖ ກໍລະນີຄົນເຈັບບໍ່ມີທໍ່</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ຫັກທາຍສະບາຍດີຄົນເຈັບ</li> <li>2. ບອກຈຸດປະສົງໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້</li> <li>3. ນຳໃຊ້ຄວາມຮູ້, ຫັກສະໃນການແຍ່ງກະເພາະອາຫານຜ່ານທາງກະເພາະ</li> <li>4. ໃຫ້ອາຫານຜ່ານກະເພາະ</li> </ol> <p style="text-align: center;">❖ ກໍລະນີຄົນເຈັບມີທໍ່ຢູ່ແລ້ວ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ຫັກທາຍສະບາຍດີຄົນເຈັບ</li> <li>2. ບອກຈຸດປະສົງໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້</li> <li>3. ໃຫ້ອາຫານຜ່ານກະເພາະ</li> </ol>	ຮຸ້ນຈຳລອງ
ສຳເລັດ	<input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນຂີ້ເຫຍື້ອ <input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ບັນທຶກ	ຖົງຂີ້ເຫຍື້ອ, ຫົວໄປ, ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ ອຸປະກອນສຳລັບເຮັດຄວາມສະອາດ

ຫມາຍເຫດ:

- ຜູ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມໃຊ້ເວລາ 80 ນາທີ
- ຄຸສອນໃຫ້ຄຳແນະນຳຜູ້ຮຽນວິຊາຊີບ
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫຼື ບໍ່ຖືກຂັ້ນຕອນຜູ້ຝຶກປະຕິບັດຄວນປະຕິບັດການຝຶກຄືນອີກ

## ການຊ່ວຍປ້ອນອາຫານໃຫ້ຄົນເຈັບ



### ❖ ບົດນຳ

ອາຫານ ແລະ ນໍ້າເປັນປັດໄຈທີ່ສຳຄັນຕໍ່ການດຳລົງຊີວິດຂອງຄົນຕ້ອງການອາຫານ ເພື່ອໃຫ້ພະລັງງານໃນການເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆ ໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕຕັ້ງແຕ່ເກີດຈົນ ເສຍຊີວິດ. ນອກຈາກນີ້ອາຫານ ແລະ ນໍ້າຍັງຈຳເປັນໃນການທົດແທນສິ່ງທີ່ເສຍໄປໃນ ຮ່າງກາຍເມື່ອເກີດພາວະເຈັບປ່ວຍ ດັ່ງນັ້ນ ອາຫານ ແລະ ນໍ້າຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ ຮ່າງກາຍທັງໃນເວລາປົກກະຕິ ແລະ ເຈັບປ່ວຍ.

## ❖ ຈຸດປະສົງລວມ

ຮູ້ ແລະເຂົ້າໃຈ ຫຼັກການຊ່ວຍປ້ອນອາຫານໃຫ້ຄົນເຈັບ

## ❖ ຈຸດປະສົງສະເພາະ

1. ບອກປະເພດອາຫານໄດ້ຖືກຕ້ອງ
2. ດູແລເມື່ອມີພາວະຂາດສານອາຫານ ໄດ້ຖືກຕ້ອງ
3. ບອກພາວະແຊກຊ້ອນໃນການປ້ອນອາຫານທາງທີ່ສາຍຢາງໄດ້ຖືກຕ້ອງ
4. ປະຕິບັດຂັ້ນຕອນການແຍ່ງໃຫ້ອາຫານຜ່ານທາງກະເພາະອາຫານ ໄດ້ຖືກຕ້ອງ
5. ປະຕິບັດຂັ້ນຕອນການໃຫ້ອາຫານຜ່ານທີ່ສາຍຢາງ (Nasogastric) ໄດ້ຖືກຕ້ອງ
6. ໃຫ້ຄວາມຮູ້, ແນະນຳຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວ ໄດ້ຖືກຕ້ອງ



## ❖ ຄວາມໝາຍ

ການໃຫ້ອາຫານທາງທີ່ສາຍຢາງເປັນວິທີການໃຫ້ອາຫານໃນຮູບແບບຂອງແຫຼວ ຜ່ານທາງທີ່ກະເພາະເຂົ້າສູ່ລະບົບລະລາຍອາຫານຂອງຄົນເຈັບກໍລະນີທີ່ມີບັນຫາໃນການກິນອາຫານທາງປາກ ແຕ່ວ່າລະບົບລະລາຍອາຫານ ແລະ ການຍ່ອຍຕ້ອງຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິສາມາດດູດຊຶມອາຫານເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍໄດ້ ແລະ ບໍ່ມີການອຸດຕັນຂອງລະບົບລະລາຍອາຫານສ່ວນປາຍ.

## ❖ ປະເພດຄົນເຈັບທີ່ຕ້ອງໃຫ້ອາຫານທາງທີ່ສາຍຢາງ .

1. ມີຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງລະບົບລະລາຍອາຫານ ເຊັ່ນ: ຫຼອດອາຫານສັ້ນ, ມີຮູຊອດ, ມີກ້ອນຕັນ, ຕິດເຊື້ອລະບົບລະລາຍ, ມີບັນຫາການກິນເຊັ່ນ: ປາກ, ຄໍ ຫຼື ຫຼອດອາຫານໄດ້ຮັບບາດເຈັບ.
2. ມີບັນຫາທາງລະບົບປະສາດ ແລະ ທາງຈິດຕະເວດເຊັ່ນ: ໄດ້ຮັບບາດເຈັບອຸປະຕິເຫດທາງສະໝອງ, ໂລກມະເຮັງ, ການຕິດເຊື້ອ, ພາວະຊຶມເສົ້າຢາງຮຸນແຮງ ແລະ ໂລກຈິດ.
3. ມີຄວາມຜິດປົກກະຕິດ້ານລະບົບອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ການປິ່ນປົວດ້ວຍການສາຍແສງລັງສີ, ເຄມີບໍາບັດ, ຊຶມເຊື້ອເລືອດ, ຜ່າຕັດສະໝອງ, ມະເຮັງ, ພະຍາດຊໍາເຮື້ອ, ອ່ອນເພຍ, ໄຟໄໝ້, ນໍ້າຮ້ອນລວກ, ເກີດກ່ອນກໍານົດ, ເສຍສະຕິເປັນເວລາດົນ.

## ❖ ປະເພດອາຫານ

1. ປະເພດອາຫານ ອ່ອນແຫຼວ, ນົມທຸກຊະນິດ, ຫມາກໄມ້ບົດຕາມລະດູການ.
2. ໃຫ້ອາຫານຕາມຄວາມເໝາະສົມ ຂອງຜະຍາດ.

## ❖ ພາວະແຊກຊ້ອນການໃຫ້ອາຫານທາງທໍ່ສາຍຢາງ

1. ຕິດເຊື້ອໃນປອດ, ຫຼອດລົມ ເກີດຈາກການສະໝັກອາຫານຍ້ອນເຕັກນິກການໃຫ້ອາຫານບໍ່ເໝາະສົມ, ບໍ່ທົດສອບຕໍາແໜ່ງ ຂອງສາຍຢາງໃນກະເພາະກ່ອນໃຫ້ອາຫານ, ການໄອ ຫຼື ຮາກເຮັດໃຫ້ອາຫານໄຫຼເຂົ້າຫຼອດລົມໄດ້ ເປັນພາວະແຊກຊ້ອນທີ່ຕ້ອງລະມັດລະວັງເພາະອັນຕະລາຍເຖິງແກ່ຊີວິດໄດ້
2. ຖອກທ້ອງ ເກີດຂຶ້ນໄດ້ສູງອາດເປັນຍ້ອນສຸດອາຫານບໍ່ເໝາະສົມ ເຊັ່ນ: ມີເຊື້ອຜະຍາດປົນເປື້ອນ, ອາຫານເຢັນ, ເຂັ້ມ ຊຸ່ນເກີນໄປ ຫຼື ຍ້ອນໃສ່ສາຍບໍ່ຖືກຕໍາແໜ່ງ ຖ້າສາຍລົງໄປຢູ່ໃນລໍາໃສ່ນ້ອຍຈະເຮັດໃຫ້ຖອກທ້ອງໄດ້
3. ທ້ອງຜູກຍ້ອນອາຫານມີກາກໃຍໜ້ອຍ, ນໍ້າບໍ່ພຽງພໍ, ມີການຈໍາກັດການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ ຫຼື ອອກກໍາລັງກາຍບໍ່ພຽງພໍ
4. ຂາດຄວາມສົມດຸນລະຫວ່າງນໍ້າ ແລະ ເອເລັກໂຕໄລຍ້ອນຖອກທ້ອງ
5. ປຸດຮາກ, ຮາກ, ທ້ອງອິດເກີດຈາກການໃຫ້ອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ໄວເກີນໄປເຮັດໃຫ້ເກີດການດູດຊຶມອາຫານບໍ່ໄດ້ຕິເຮັດໃຫ້ຮາກອອກມາມີໂອກາດສະໝັກ ແລະ ໄຫຼເຂົ້າຫຼອດລົມໄດ້
6. ພາວະທາງໄຟຊະນາການສ່ວນໃຫຍ່ ຈະເປັນການຂາດສານອາຫານເນື່ອງຈາກບໍ່ສາມາດໃຫ້ອາຫານຕາມເວລາ ແລະ ປະລິມານທີ່ກໍານົດໄວ້ຍ້ອນອຸປະສັກຕ່າງໆ ຫຼື ອາດເປັນການຂາດສານອາຫານຊະນິດໃດໜຶ່ງ ຖ້າສຸດອາຫານທີ່ກຽມໃຫ້ຄົນເຈັບມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານບໍ່ຄົບຖ້ວນ ໂດຍສະເພາະວິຕາມິນ ເກືອແຮ່ຕ່າງໆ

## ❖ ການກະກຽມ:

□ ກຽມເອກະສານ

□ ກຽມຄົນເຈັບ

□ ກຽມອຸປະກອນ

1. ພາຖາດສະອາດ

2. ຄິມໜົບສາຍຢາງ

3. ຊາມໝາກຖົ່ວ

4. ສາຍ (Stomach tube) ຕາມເກນອາຍຸ

5. ໄມ້ຂົ່ມລິ້ນ

6. ຜ້າກັນເປື້ອນ

7. ຜ້າຢາງກັນເປື້ອນ

8. ກ້ອງຟັງ, ສະເຕ

9. ຖົງມືສະອາດ

10. ຜ້າແສສະອາດ

11. ຢາງຕິດ

12. ມື້ດຕັດ

13. ນ້ຳຫຼໍ່ລິ້ນ

14. ສູ່ແລງສະເພາະປ້ອນອາຫານມີຫົວຕໍ່ໃສ່ທີ່ ຂະໜາດ 50 ml

15. ລໍ່ໃສ່ອຸປະກອນອາຫານ (ຖ້ານ້ຳອອກມາຈາກຕຸ້ຍຢືນຄວນອຸ່ນກ່ອນແຊ່ໃນຖົງນ້ຳຮ້ອນ

ໃຫ້ມີອຸ່ນຫະພຸມເທົ່າກັນໃນທ້ອງ ຫຼືອຸ່ນຫະພຸມຮ່າງກາຍ)



## ວິທີປະຕິບັດ

1. ລ້າງມືກ່ອນ ແລະຫຼັງເຮັດຫັດຖະການ

2. ນຳອຸປະກອນໄປຫາຄົນເຈັບ

3. ບອກຈຸດປະສົງເພື່ອໃຫ້ຄົນເຈັບໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມື

4. ຈັດທ່ານັ້ງ ຫຼື ນອນຫົວສູງ 30 - 45 ອົງສາ.

5. ປົກຜ້າກັນເປື້ອນໃສ່ໜ້າເອິກຄົນເຈັບ.

6. ໃສ່ຖົງມືສະອາດເຮັດຄວາມສະອາດດັງ ແລະກວດເບິ່ງໃນຮູດັງການຜ່ານ ຂອງລິມຫາຍໃຈ .

7. ແທກຕຳແໜ່ງສາຍທີ່ຈະໃສ່ລົງໃນກະເພາະ ເລີ່ມຈາກປົກດັງຫາຕິ່ງຫູ ລົງມາເຖິງລິ້ນປີ້ ແລ້ວຕິດເຄື່ອງໝາຍໄວ້.



## ວິທີປະຕິບັດ (ຕໍ່)

8. ທານ້ຳມັນຫຼໍ່ລື້ນໃສ່ປາຍສາຍຢາງ.
9. ໃຫ້ຄົນເຈັບແຫງນໜ້າຂຶ້ນເລັກນ້ອຍ ຄ່ອຍໆແຍ່ສາຍຢາງເຂົ້າທາງດັງ ຍູ່ສາຍຢາງໃຫ້ໂຄ້ງໄປຕາມຜຶ້ງດັງຊ້າໆ ໃນຂະນະທີ່ປະຕິບັດ ບອກຄົນເຈັບຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆເມື່ອສາຍຢາງຜ່ານໄປເຖິງຄໍບອກຄົນເຈັບກື້ມຫົວລົງ ແລະ ຊ່ວຍກົນສາຍຢາງນຳ, ພ້ອມກັບດັນສາຍເຂົ້າໄປຊ້າໆຕາມຈັ່ງວະການກົນເຮັດໄປເລື້ອຍໆຈົນເຄິ່ງຕຳແໜ່ງທີ່ໝາຍໄວ້.

## ວິທີປະຕິບັດ (ຕໍ່)

10. ເມື່ອແຍ່ສາຍກະເພາະອາຫານເຖິງຄໍຫອຍ ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການໄອ ມີນ້ຳມູກ, ນ້ຳລາຍໄຫຼ ແລະ ນ້ຳຕາໄຫຼ ໃຫ້ຢຸດໃສ່ຊິ້ວຄາວຈົນກວ່າມີອາການດີຂຶ້ນຈຶ່ງແຍ່ຕໍ່.
11. ໃນເວລາທີ່ແຍ່ສາຍກະເພາະອາຫານ ຝົບວ່າຄົນເຈັບມີອາການກະວົນກະວາຍເນື່ອງຈາກຫາຍໃຈຍາກ, ຮ້ອງ, ມີອາການກຳແຫຼ້ ຫຼື ມີສາຍອາຫານຢູ່ໃນຜຶ້ງປາກໃຫ້ດຶງສາຍກະເພາະອາຫານອອກທັນທີ.
12. ກໍລະນີບໍ່ສາມາດແຍ່ທີ່ກະເພາະອາຫານບໍ່ຜ່ານຕ້ອງໄດ້ຖອດອອກ ແລະ ປ່ຽນຂ້າງໃໝ່ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ລະຄາຍເຄືອງ.

## ວິທີປະຕິບັດ (ຕໍ່)

13. ເມື່ອສາຍກະເພາະອາຫານເຖິງຕໍາແໜ່ງທີ່ຕ້ອງການແລ້ວ ທົດລອງເບິ່ງວ່າສາຍກະເພາະອາຫານລົງໄປເຖິງກະເພາະ ຫຼືບໍ່ ກວດສອບໄດ້ດ້ວຍສອງວິທີຄື:
- ❑ ໃຊ້ກະບອກສວນລ້ຽງດູດນ້ຳຢ່ອຍອອກມາ ຖ້າດູດບໍ່ອອກອາດມີການພັບງໍຂອງສາຍກະເພາະອາຫານ ຫຼື ໃສ່ບໍ່ເຖິງກະເພາະຕ້ອງຍູ້ສາຍກະເພາະອາຫານລົງ.
  - ❑ ສິດລົມປະມານ 5-10 ml ເຂົ້າທາງສາຍກະເພາະອາຫານ ໃຊ້ຫູຝັງທີ່ໜ້າທ້ອງບໍລິເວນກະເພາະອາຫານຈະໄດ້ຍິນສຽງລົມຜ່ານເຂົ້າໄປໃນກະເພາະ.
14. ໃຊ້ຢາງຕິດສາຍກະເພາະອາຫານ ໃຫ້ຢູ່ເຄິ່ງກາງດັງບໍ່ເລື່ອນໄປຂ້າງໃດຂ້າງໜຶ່ງ ຈາກນັ້ນວາງສາຍກະເພາະອາຫານໄວ້ຂ້າງແກ້ມບໍ່ໃຫ້ສາຍກະເພາະອາຫານເຄິ່ງເກີນໄປ.

## ວິທີປະຕິບັດ (ຕໍ່)

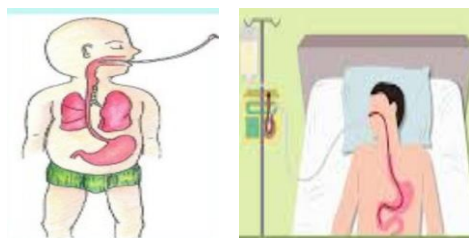
15. ເຮັດຄວາມສະອາດປາກ - ດັງ.
16. ຈັດທ່ານອນຫົວສູງ 30-45 ອົງສາ.
17. ເປີດຈຸກປິດສາຍທໍ່ກະເພາະອາຫານ ແລະ ເຊັດອ້ອມຮອມບໍລິເວນຮູເປີດດ້ວຍເຫຼົ້າ 70% ຫຼື ນ້ຳຕົ້ມສຸກ.
18. ທົດສອບວ່າທ່ຳຢູ່ໃນກະເພາະອາຫານ ຕາມວິທີກ່າວມາຂ້າງເທິງ (ການໃສ່ທໍ່ກະເພາະອາຫານ) ການໃຫ້ອາຫານເປັນຄັ້ງທໍາອິດ ເລີ່ມໃຫ້ນ້ຳ 50 ml ປະໄວ້ 1 ຊົ່ວໂມງ ແລ້ວລອງດູດກວດສອບປະລິມານນ້ຳທີ່ເຫຼືອ
19. ສິດອາຫານໄຫຼສູ່ກະເພາະຊ້າງຈົນກວ່າອາຫານໝົດຕາມກຳນົດ, ກໍລະນີເປັນນິມ ຫຼື ຂອງແຫຼວໃຫ້ຄ່ອຍໆສິດລົງທໍ່ກະເພາະອາຫານຊ້າງ ຍົກສູງກວ່າຫົວເລັກນ້ອຍລະວັງບໍ່ໃຫ້ອາກາດເຂົ້າໃນກະເພາະ.
20. ໃຫ້ຢາຫຼັງອາຫານຕາມແຜນປັ້ນປົວຖ້າມີ ແລະໃຫ້ຕາມປະລິມານ 50 ml ເພື່ອລ້າງສາຍໃຫ້ສະອາດ.
21. ທໍາຄວາມສະອາດປາຍສາຍແລ້ວປິດຈຸກໃຫ້ແໜ້ນຈັດທ່າໃຫ້ນອນໃນທ່າຫົວສູງ 30-45 ອົງສາ ປະມານ 30-60 ນາທີ.

## ວິທີປະຕິບັດ (ຕໍ່)

22. ເກັບອຸປະກອນໄປລ້າງໃຫ້ສະອາດ ແລະ ເກັບໄວ້ບ່ອນເກົ່າໃຫ້ເປັນລະບຽບ.
23. ຖອດຖົງມື ແລະ ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ.
24. ບັນທຶກຊະນິດອາຫານ ແລະ ຢາ ຈຳນວນເວລາ ລວມທັງອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບຄືນເຈັບໃນເວລາທີ່ໃຫ້ອາຫານ  
ເຊັ່ນ: ເຈັບທ້ອງ, ປວດຮາກ ຫຼື ຮາກໃສ່ແບບຝອມບັນທຶກທາງການພະຍາບານ ແລະ ແບບຝອມບັນທຶກນໍ້າ  
ເຂົ້າອອກຕາມຄວາມເປັນຈິງ.

### ❖ ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາສໍາລັບຄອບຄົວ ແລະ ຄົນເຈັບ

1. ທົດສອບຕໍາແໜ່ງຂອງສາຍທີ່ກະເພາະອາຫານວ່າຢູ່ໃນກະເພາະອາຫານກ່ອນ ໃຫ້ອາຫານທຸກຄັ້ງ.
2. ລະມັດລະວັງບໍ່ໃຫ້ອາກາດຜ່ານເຂົ້າສູ່ກະເພາະຄືນເຈັບທາງສາຍຢາງໃຫ້ອາຫານ ຫຼື ຜ່ານເຂົ້ານ້ອຍທີ່ສຸດ.
3. ການໃຫ້ອາຫານເປັນຢອດຈາກຖົງ ຫຼື ແກ້ວ ມັກມີບັນຫາໃນການອຸດຕັນເລື່ອງການແຍກນໍ້າອອກຈາກອາຫານເປັນຊັ້ນ ແລະ ອຸດຕັນບໍລິເວນຂໍ້ຕໍ່ ຕ້ອງໝັ່ນກວດສອບອັດຕາການໄຫຼ ຫຼື ສິ້ນຖົງອາຫານເລື້ອຍໆ.



4. ການປ່ຽນທໍາກະເພາະໃຫ້ອາຫານ: ຕາມປົກກະຕິຄົນເຈັບໜັກຈະໃຊ້ໄດ້ປະມານ 7 ວັນ ແຕ່ກໍ່ປະເມີນເບິ່ງ ຕາມຄວາມເປັນຈິງເຊັ່ນ: ຖ້າສາຍຮົ່ວ, ມີການອຸດຕັນຕ່າງໆກໍ່ຕ້ອງປ່ຽນກ່ອນກຳນົດບໍ່ຈຳເປັນຖ້າຈົນຮອດ 7 ວັນ.
5. ຈັດໃຫ້ຄົນເຈັບນອນຫົວສູງລະຫວ່າງການໃຫ້ອາຫານ ແລະ ຫຼັງຈາກໃຫ້ອາຫານຢ່າງໜ້ອຍ 30 ນາທີ.
6. ໃນຄົນເຈັບມີການຄວາມຈຳເຊື່ອມ ໃຫ້ຄວາມຮູ້ຄວາມເຂົ້າໃຈກັບຄອບຄົວ ໃຫ້ຄຳນຶງເຖິງວິທີການໃຫ້ ອາຫານທາງສາຍຢ່າງຕ້ອງເຝົ້າລະວັງ ແລະ ຄຳນຶງເຖິງການສະໝັກອາຫານ

## ຂໍ້ຫ້າມບໍ່ຄວນໃຫ້ອາຫານທາງທໍາກະເພາະ

- ຄົນເຈັບທີ່ມີບັນຫາລະບົບລະລາຍອາຫານບໍ່ເຮັດວຽກ, ມີການອຸດຕັນຂອງລຳໃສ່ນ້ອຍ ແລະ ລຳໃສ່ບໍ່ ເຄື່ອນໄຫວ (Paralytic Ileus), ຮາກຕະຫຼອດ (Intractable Vomiting), ຖອກທ້ອງຮຸນແຮງ (severe diarrhea)

## ເອກະສານອ້າງອີງ

- ຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມການພະຍາບານຜື້ນຖານ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ປີ2009
- <http://courseware.npru.ac.th/admin>
- <https://www.nurse.kku.ac.th>





### ຫົວບົດ 3. ການດູແລການຂັບຖ່າຍ

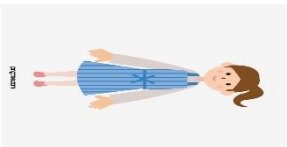
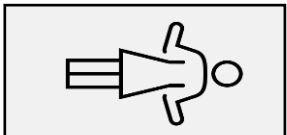
Excretion care





<p>ກຸ່ມທີ1ເລີ່ມຈາກ&lt;ສະຖານທີ່A&gt;ແລ້ວໄປທີ່&lt;ສະຖານທີ່ B&gt;</p> <p>ກຸ່ມທີ2ເລີ່ມຕົ້ນຈາກ&lt; A ສະຖານທີ່ B&gt;ແລ້ວໄປ</p> <p>ທີ່&lt;ສະຖານທີ່</p> <p>&lt;ສະຖານທີ່ A&gt; ປະເມີນ, ກຽມອຸປະກອນ, ປະຕິບັດ, ເກັບ</p> <p>ມ້ຽນອຸປະກອນ, ດູແລການສວນຍ່ຽວ, ບັນທຶກ</p> <p>ສະຖານທີ່ B&gt;ປະເມີນ, ກຽມອຸປະກອນ, ປະຕິບັດ, ເກັບ</p> <p>ມ້ຽນອຸປະກອນ ແລະ ບັນທຶກ, ການສວນອາຈົມ.</p> <p>ຄູຕິດຕາມໃຫ້ຂໍ້ສະຫລຸບການຝຶກອົບຮົມ</p>	<p>ສະຫຼຸບ 5 ນາທີ</p>	<p>Computer, LCD</p> <p>ຄູ່ມືການຝຶກ</p>	<p>ຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ</p>
---	----------------------	---	-------------------------

**ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ (ຕົວຢ່າງ)**

<p style="text-align: center;"><b>ສະຖານທີ່ A</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>ສວນຍ່ຽວ</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ສະຖານທີ່ B</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>ສວນອາຈົມ</b></p>
---	--

ແຜນການປະຕິບັດ: ສວນຢຽວ ແລະ ສວນຖ່າຍ

ວິທີປະຕິບັດ	ຂັ້ນປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດກາ ໃບສັງແຜດ	<input type="checkbox"/> ຖາມຊື່ຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ເບີຫ້ອງ <input type="checkbox"/> ເບີຕຽງ <input type="checkbox"/> ຄູຝຶກກວດສອບຄົນຄັ້ງທີ2	ໃບບັນທຶກພະຍາບານ ແນະນຳ ການດູແລ ການສວນຖ່າຍ
ການກຽມ	<input type="checkbox"/> ກຽມຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ກຽມອຸປະກອນ	<p>❖ ອຸປະກອນສວນຢຽວ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ລິ້ວາງອຸປະກອນ</li> <li>2. ພາຖາດ, ຊາມໝາກຖົ່ວ 1 ອັນ</li> <li>3. ຜ້າອັດດັງ, ປາກ</li> <li>4. ເສື້ອກັນເປື້ອນ</li> <li>5. NSS 0,9%,ນ້ຳຢາ ເບຕາດິນ (Provadine)</li> <li>6. Syringe 10 ml</li> <li>7. ສາຍສວນຢຽວ, ຖົງເກັບຢຽວ</li> <li>8. ຖົງມີອະເຊື້ອ ແລະ ຖົງມີສະອາດ</li> <li>9. ຜ້າປ່ອງ 1 ຜືນ</li> <li>10. ສຳລິ 6 - 8 ກ້ອນ.</li> <li>11. ຢາງຕິດ, ມິດຕັດ</li> <li>12. ຖ້ວຍນ້ອຍ</li> <li>13. ແບ່ງຄົບມີແຂ້ວ</li> <li>14. ນ້ຳມັນມິ່ນ ( vasalin )</li> <li>15. ຜ້າແສອະເຊື້ອ.</li> <li>16. ຜ້າຢາງຮອງກັນເປື້ອນ.</li> <li>17. ຖົງຢາງໃສ່ຂີ້ເຫຍື້ອ.</li> </ol> <p>❖ ອຸປະກອນສວນຖ່າຍ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ລີ້ໃສ່ອຸປະກອນ</li> <li>2. ຜ້າອັດດັງ, ປາກ</li> <li>3. ຖົງມີສະອາດ1ຄູ່</li> <li>4. ນ້ຳຢາຫຼໍ່ລິ້ນຫົວສວນ</li> <li>5. Nss 0.9% ຫຼື ນ້ຳອຸ່ນ</li> <li>6. ຊາມໃສ່ເຄື່ອງເປື້ອນ</li> <li>7. ຜ້າປົກໂຕ 1 ຜືນ</li> <li>8. ຊາມໝາກຖົ່ວ 1 ອັນ</li> <li>9. ຜ້າແສ 1 ຕ່ອນ</li> <li>10. ໂຖນ້ຳ, ຫົວສວນ</li> <li>11. ຫຼັກແຂວນໂຖໃສ່ນ້ຳສວນອາຈິມ</li> <li>12. ຜ້າຢາງຮອງກັນ</li> <li>13. ງ້ຽງແປ</li> <li>14. ຜ້າກັນເປື້ອນ</li> </ol>

		15. ເຈ້ຍອານາໄມ
ປະຕິບັດກິດຈະກຳ	<input type="checkbox"/> ແນະນຳຕົນເອງ <input type="checkbox"/> ຖາມຊື່ ແລະ ນາມສະກຸນ ອາຍຸ ຄົນເຈັບ ກ່ອນການປະຕິບັດ <input type="checkbox"/> ອະທິບາຍໃຫ້ຄົນເຈັບເຂົ້າໃຈ <input type="checkbox"/> ຈັດທຳໃຫ້ຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ປະຕິບັດຕາມຫຼັກການ	ຫຸ່ນຈຳລອງ (armor Yaye®)
ສຳເລັດ	<input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນຂີ້ເຫຍື້ອ <input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດແລະ ຂ້າເຊື້ອ ອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ບັນທຶກໃສ່ເອກະສານ	ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ ທົ່ວໄປ, ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ ອຸປະກອນສຳລັບເຮັດຄວາມສະອາດ

**ຫມາຍເຫດ:**

- ຜູ້ຝຶກອົບຮົມໃຊ້ເວລາ 30 ນາທີຕໍ່ 1 ກິດຈະກຳ
- ຄູ່ຝຶກສັງເກດ ແລະ ໃຫ້ຄຳແນະນຳແກ່ຜູ້ຝຶກທຸກຄັ້ງ
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫລື ບໍ່ຖືກຕາມຫຼັກການ, ຄວນປະຕິບັດຄືນອີກ

# ການດູແລການຂັບຖ່າຍ

## ບົດນຳ

ການສວນຢ່ຽວມີຄວາມຈຳເປັນສຳລັບຄົນເຈັບທີ່  
ມີບັນຫາການອຸດຕັນຂອງທາງເດີນນ້ຳຢ່ຽວ ຫຼື ຢ່ຽວບໍ່  
ອອກ ຄົນເຈັບທີ່ຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດບາງປະເພດ ແລະ ມີ  
ບັນຫາການຄວບຄຸມຢ່ຽວ, ຄົນເຈັບທີ່ຈຳກັດ  
ການເຄື່ອນໄຫວເຊັ່ນ: ຄົນເຈັບກະດູກສັນຫຼັງຫັກ  
ລວມເຖິງຄົນເຈັບທີ່ຢູ່ໃນໄລຍະສຸດທ້າຍບາງກໍລະນີ

## ຈຸດປະສົງລວມ

ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ທັກສະ, ໃນການດູແລການສວນຢຽວ

## ການສວນຢຽວ

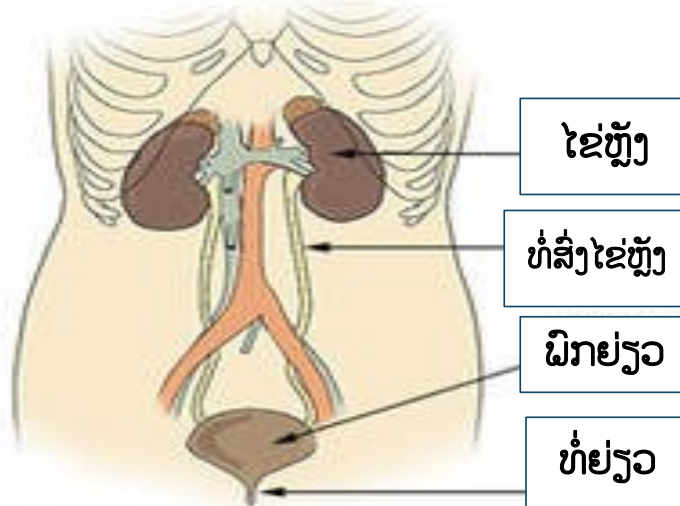


## ຄວາມໝາຍ

ໝາຍເຖິງການໃສ່ທີ່ສວນຢ່ຽວເຂົ້າໄປໃນພິກຍ່ຽວ  
ໂດຍຜ່ານເຂົ້າທີ່ສິ່ງຢ່ຽວ ຈົນເຖິງພິກຍ່ຽວເພື່ອໃຫ້ນໍ້າ  
ໄຫຼອອກມາ

## ກາຍຍະວິພາກສາດ

Components of the Urinary System



## ກາຍຍະວິພາກສາດ (ຕໍ່)

1. ໄຂ່ຫຼັງ: ມີໜ້າທີ່ກັ່ນຕອງຂອງເສຍອອກຈາກຮ່າງກາຍ, ຈຳກັດນ້ຳເກີນອອກຈາກຮ່າງກາຍ, ມີໜ້າທີ່ຜະລິດຮີໂມນ ErErythropoietin Renin, Vit Denin Vit D
2. ທ່ໍ່ສິ່ງໄຂ່ຫຼັງ ເປັນທ່ໍ່ຈາກໄຂ່ຫຼັງຫາຝັກຢຽວເພື່ອຂົນສົ່ງນ້ຳຢຽວ
3. ຝັກຢຽວ: ມີລັກສະນະເປັນຖົງທີ່ຂະຫຍາຍຍືດຫືດໄດ້ ມີໜ້າທີ່ເກັບນ້ຳຢຽວແລ້ວຫົດຕົວບົບຂັບຢຽວໄປສູ່ທ່ໍ່ຢຽວເປັນໄລຍະໆ ຝັກຢຽວສາມາດ ຂະຫຍາຍຮັບນ້ຳຢຽວໄດ້ ໜ້ອຍຫຼາຍຄວາມແຕກຕ່າງກັນໃນແຕ່ລະໄວ

## ກາຍຍະວິພາກສາດ (ຕໍ່)

4. ທ່ໍ່ຢຽວ: ເປັນທ່ໍ່ທີ່ຕໍ່ຈາກຝັກຢຽວໄປຈົນເຖິງຮູເປີດອອກສູ່ພາຍນອກ ປົກກະຕິໃນເພດຍິງປະມານ33-5Cm ແລະ ໃນເພດຊາຍຍາວປະມານ118-20 cm

## ຂໍ້ບົງຊີ້

1. ຄົນເຈັບຢ່ຽວບໍ່ອອກ ແລະ ມີການອັງຂອງນໍ້າຢ່ຽວຈາກສາເຫດໃດກໍ່ຕາມ
2. ການສວນຢ່ຽວຄ້າງໄວ້ໃນຄົນເຈັບທີ່ໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດ
3. ການສວນຢ່ຽວຄົນເຈັບທີ່ບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວ ແລະ ຄົນເຈັບບໍ່ສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງບໍ່ໄດ້

## ວິທີການສວນຢ່ຽວ

## ການກຽມ

1. ກຽມອຸປະກອນ
2. ກຽມຄົນ

## ການກຽມ (ຕໍ່)

### 1. ການກຽມອຸປະກອນ

#### 1.1. ຊຸດສວນຢ່ຽວທີ່ອະເຊື້ອປະກອບມີ:

- ຜ້າປ້ອງ 1 ຜືນ
- ສຳລິ 6 - 8 ກ້ອນ.
- ຜ້າແສ 2 - 3 ແຜ່ນ
- ຊາມໝາກຖົ່ວ 1 ອັນ
- ຖ້ວຍນ້ອຍ 1 ອັນ
- ແປ່ງຄົບມືແຂ້ວ 2 ອັນ





## ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ

1. ການສວນຢ່ຽວຍິງ
2. ການສວນຢ່ຽວຊາຍ

## ວິທີປະຕິບັດການສວນຢ່ຽວ

### I. ການສວນຢ່ຽວຍິງ

1. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ
2. ນຳເຄື່ອງໃຊ້ໄວ້ໄກ້ຕຽງຄົນເຈັບ
3. ຜູ້ປະຕິບັດຕ້ອງຢືນຢູ່ຂ້າງຕຽງຄົນເຈັບເບື້ອງທີ່ຖະນັດ
4. ຈັດທຳໃນການສວນ, ນອນຫງາຍຕັ້ງເຄົ້າຂຶ້ນ
5. ໃສ່ຖົງມືສະອາດ
6. ເອົາຖົງຮອງໃສ່ກິ້ນເທິງຜ້າຢາງ (ບາງກໍລະນີ)

## ວິທີປະຕິບັດການສວນຢ່ຽວ (ຕໍ່)

7. ເປີດຊຸດສວນຢ່ຽວແລ້ວຄົບຜ້າປອງທີ່ຢູ່ໃນຫໍຜ້າອອກ
8. ເທນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອໃສ່ຖ້ວຍນ້ອຍ
9. ບົບນ້ຳມັນຫຼໍ່ລື້ນໃສ່ຜ້າແສປະມານ 5 ml
10. ຈົກຊອງສາຍສວນຢ່ຽວຕໍ່ໃສ່ກັບຖົງເກັບນ້ຳຢ່ຽວ
11. ນຳ Syringe 10 ml ດຸດນ້ຳກັນ( ຜູ້ໃຫຍ່ 5-10 ml ເດັກ 3ml)

## ວິທີປະຕິບັດການສວນຢ່ຽວ (ຕໍ່)

12. ໃຊ້ຄືມຄົບສຳລິຈຸບນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະນາໄມບໍລິເວນອະໄວຍະວະ ເພດສຳລິ ກ້ອນທີ1ເຊັດຫົວຂະໂມມ, ກ້ອນທີ 2 ແລະ 3 ເຊັດ ຮິມໃຫຍ່ແຕ່ ເທິງລົງລຸ່ມ , ກ້ອນ 44 ແລະ 55 ເຊັດຮິມນ້ອຍແຕ່ເທິງລົງລຸ່ມ.
13. ຍະຮິມນ້ອຍໃຫ້ກວ່າງອອກຈົນເຫັນຮູຢ່ຽວຊັດເຈນແລ້ວໃຊ້ສຳລິ ກ້ອນທີ 67ເຊັດບໍລິເວນຮູຢ່ຽວອີກຄັ້ງ.
14. ຖອດຖົງມືສະອາດອອກ ແລະ ໃສ່ຖົງມືທີ່ອະເຊື້ອ.
15. ເປີດຜ້າປອງປົກອະໄວຍະວະເພດ

## ວິທີປະຕິບັດການສວນຢ່ຽວ (ຕໍ່)

16. ໃຊ້ມືເບື້ອງທີ່ບໍ່ຖະນັດຍະຮິມນ້ອຍອອກ
17. ຈັບສາຍສວນຢ່ຽວທີ່ກຽມໄວ້.
18. ໃຫ້ຄົນເຈັບຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆແລ້ວໃຊ້ມືເບື້ອງຖະນັດຈັບສາຍ ສວນຢ່ຽວຄ່ອຍ ແຍ່ເຂົ້າໃນຮູຢ່ຽວປະມານ 5-7 cm ຈົນກວ່າຈະ ເຫັນນ້ຳຢ່ຽວໄຫຼອອກມາ.
19. ຈັບຜ້າປ່ອງອອກ.
20. ນຳເອົາ syringe 10 ml ທີ່ດູດນ້ຳໄວ້ສົດເຂົ້າໄປສາຍທີ່ມີແຖບສີ ແດງ ແລ້ວຄ່ອຍໆຖອຍສາຍສວນຢ່ຽວອອກມາ

## ວິທີປະຕິບັດການສວນຢ່ຽວ (ຕໍ່)

21. ຕັດຢາງຕິດປະມານ 3 cm<sup>3</sup>ຕິດສາຍສວນຢ່ຽວໄວ້ ລະຫວ່າງກາງຂາ (ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເຄັ່ງຫຼືຍານເກີນໄປ ).
22. ເອົາຖົງເກັບນ້ຳຢ່ຽວຫ້ອຍໄວ້ຂ້າງຕຽງຄົນເຈັບໃຫ້ຕໍ່າກວ່າລະດັບຝິກຢ່ຽວເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳຢ່ຽວໄຫຼກັບເຂົ້າສູ່ຝິກຢ່ຽວ, ຫ່າງຈາກຜືນປະມານ 30 cm.
23. ຈັດທ່າໃຫ້ຄົນເຈັບຢູ່ໃນທ່າທີ່ສະບາຍ
24. ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ, ລ້າງໃຫ້ສະອາດ.
25. ບັນທຶກໃສ່ເອກະສານ



## II.ການສວນຢ່ຽວຊາຍ

1. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ
2. ນຳເຄື່ອງໃຊ້ໄວ້ໄກ້ຕຽງຄົນເຈັບ
3. ຜູ້ປະຕິບັດຕ້ອງຢືນຢູ່ຂ້າງຕຽງຄົນເຈັບເບື້ອງທີ່ຖະນັດ
4. ຈັດທຳໃນການສວນ, ນອນຫງາຍ
5. ເປີດຊຸດສວນຢ່ຽວແລ້ວຄົບຜ້າປ່ອງທີ່ຢູ່ໃນຫໍຜ້າອອກ.
6. ໃສ່ຖົງມືສະອາດ
7. ເອົາໂຮງຮອງໃສ່ກິນເທິງຜ້າຢາງ (ບາງກໍລະນີ)

## ການສວນຢ່ຽວຊາຍ(ຕໍ່)

8. ເທນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອໃສ່ຖ້ວຍນ້ອຍ
9. 3ບົບນ້ຳມັນຫຼໍ່ລິ້ນໃສ່ຜ້າແສປະມານ 5 ml
10. ຈົກຊອງສາຍສວນຢ່ຽວຕໍ່ໃສ່ກັບຖົງເກັບນ້ຳຢ່ຽວ
11. ນຳ Syringe 10 ml ດູດນ້ຳກັນ( ຜູ້ໃຫຍ່ 5-10 mlເດັກ 3ml)

## ການສວນຢ່ຽວຊາຍ(ຕໍ່)

12. ເຮັດອະນາໄມດ້ວຍການຈັບອະໄວຍະເພດຕັ້ງຊື່ເປັນມູມ60-90 ອົງສາ
13. ຮຸດໜັງຫຸ້ມປາຍອະໄວຍະວະ ລົງມາ ເຊັດບໍລິເວນປາຍອົງຄະຊາດເຊັດຮູຢ່ຽວ ແລ້ວອອ້ມອອກມາຖ້າຍັງບໍ່ສະອາດໃຫ້ເຊັດກ້ອນໃໝ່
14. ຈັບອົງຄະຊາດໄວ້ ໃຊ້ມືເບື້ອງທີ່ທະນັດຈັບທໍ່ສວນຢ່ຽວ ແລ້ວຄ່ອຍໆແຍ່ເຂົ້າໄປ ເລິກປະມານ 6-8 cm6ຫຼັງຈາກນັ້ນວິທີ ຕ່າງເຮັດຄືກັນກັບສວນຢ່ຽວຍິງ, ດຶງໜັງຫຸ້ມປາຍອົງຄະຊາດລົງ ມາຄືເກົ່າ.

## ການດູແລການຫຼັງການສວນຢ່ຽວ

1. ກວດເບິ່ງສາຍສວນຢ່ຽວ ແລະ ຖືງເກັບນໍ້າຢ່ຽວບໍ່ໃຫ້ຫັຜັບເຜື້ອ ໃຫ້ນໍ້າຢ່ຽວໄຫຼສະດວກດີ.
2. ລ້າງບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດພາຍນອກຢ່າງນ້ອຍວັນລະ 2ຄັ້ງ ແລະ ຫຼັງການຂັບຖ່າຍ
3. ຄວນປ່ຽນສາຍສວນຢ່ຽວເມື່ອສາຍສວນນັ້ນຮົ່ວ

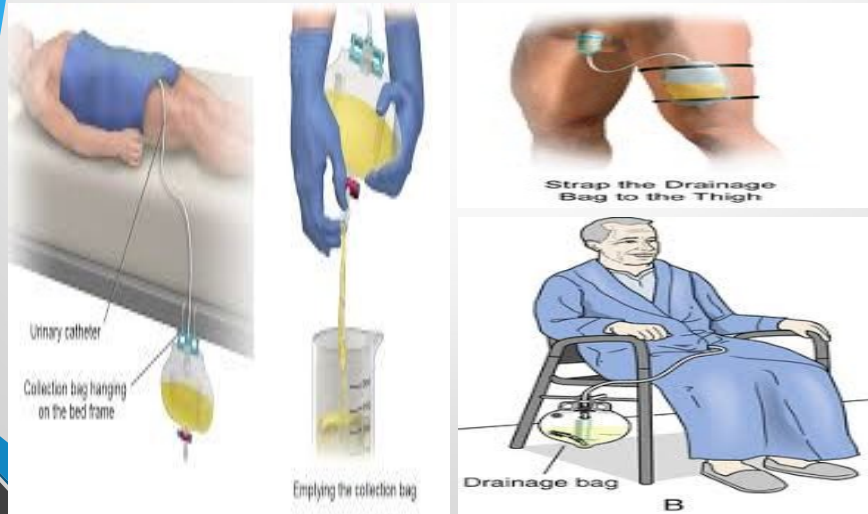
## ການນຸແລການສວນຢຽວ (ຕໍ່)

4. ກໍລະນີທີ່ຢຽວຕົ້ນ ຫຼືມີເລືອດຄວນລ້າງກ່ອນ, ດ້ວຍນໍ້າເຄັມ ຖ້າຫາກລ້າງນໍ້າຢຽວໄຫຼສະດວກກໍກໍ່ບໍ່ຄວນປ່ຽນ.
5. ການປ່ຽນສາຍສວນຢຽວຄວນປ່ຽນໃໝ່ໃນໄລຍະເວລາ7-10ມື້
6. ກໍລະນີເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບໃຫ້ພັບມັດສາຍຖືງເກັບນໍ້າຢຽວໄວ້ທຸກຄັ້ງ.3
7. ຄວນໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນໍ້າຢ່າງນ້ອຍວັນລະ 2-3 ລິດ ກໍລະນີບໍ່ຈໍາກັດນໍ້າ ເພື່ອເພີ່ມປະລິມານນໍ້າຢຽວໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

## ການນຸແລການສວນຢຽວ (ຕໍ່)

8. ຄວນເທນໍ້າຢຽວອອກຈາກຖືງທຸກ 8 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ມີປະລິມານນໍ້າຢຽວ  $\frac{3}{4}$  ຂອງຖືງເກັບນໍ້າຢຽວ
9. ເຊັດອ້ອມບ່ອນເປີດຂອງຖືງເກັບນໍ້າຢຽວດ້ວຍເຫຼົ້າ 70% ກ່ອນແລະ ຫຼັງ ການເທນໍ້າຢຽວ, ລະມັດລະວັງບໍ່ໃຫ້ບ່ອນເປີດຂອງຖືງໄປສໍາຜັດກັບສິ່ງຂອງຕ່າງໆ.
10. ສັງເກດສີ, ປະລິມານຂອງນໍ້າຢຽວ, ຕິດຕາມນໍ້າເຂົ້າ-ອອກ
11. ບັນທຶກໃສ່ເອກະສານ

## ການດູແລການສວນຢ່ຽວ (ຕໍ່)



## ການຖອດທໍ່ຢ່ຽວ

- ❖ ການຝຶກກ່ອນຖອດຢ່ຽວ
- 1. ພັບສາຍເກັບຖົງນໍ້າຢ່ຽວແລ້ວເອົາຢາງມັດໄວ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນໍ້າຢ່ຽວໄຫຼຫາຖົງ
- 2. ມັດທໍ່ປະໄວ້ປະມານ2-3ຊົ່ວໂມງ ( ຫຼື ຮູ້ສຶກປວດຢ່ຽວ)  
ໃຫ້ແກ້ຢາງອອກຈົນກ່ວານໍ້າຢ່ຽວໄຫຼອອກໝົດ ແລ້ວມັດຄືນ ເຮັດປະມານ2-4ຄັ້ງຫຼັງຈາກນັ້ນຈຶ່ງຖອດສາຍສວນຢ່ຽວ
- 3. ກໍລະນີທີ່ສວນຢ່ຽວ2-3ມື້ບໍ່ຈໍາປັນຝຶກກ່ອນຖອດ

## ການຖອດທໍ່ຢ່ຽວ (ຕໍ່)

### ❖ ອຸປະກອນ

1. ລີ້ໃສ່ອຸປະກອນ
2. Syringe 10 ml ml
3. ຖົງມືສະອາດ 1 ຄູ່
4. ງ້ຽງສໍາລັບຮອງຮັບນໍ້າຢ່ຽວ
5. ຊຸດສໍາລັບເຮັດຄວາມສະອາດອະໄວຍະວະເພດ

## ການຖອດທໍ່ຢ່ຽວ (ຕໍ່)

### ❖ ວິທີປະຕິບັດ

1. ກຽມອຸປະກອນໃຫ້ຄົບ
2. ອະທິບາຍໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້ເຖິງເຫດຜົນໃນການຖອດສາຍສວນຢ່ຽວອອກ
3. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ ຫຼື ເຫຼົ້າ 70%
4. ໃສ່ຖົງມືສະອາດ
5. ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນໃນທ່າທີ່ສະບາຍ
6. ຖອກນໍ້າຢ່ຽວອອກຈາກຖົງໃຫ້ໝົດ
7. ອານາໄມອະໄວຍະວະເພດໃຫ້ສະອາດ
8. ແກະຢາງຕິດທີ່ຄືງສາຍສວນຢ່ຽວອອກ

## ການຖອດທໍ່ຢຽວ (ຕໍ່)

9. ໃຊ້ສະແລງຄູດນໍ້າກັ່ນອອກຈາກສາຍສວນຢຽວ
10. ຄ່ອຍໆດຶງສາຍສວນອອກຊ້າໆແນະນຳໃຫ້ຄົນເຈັບຫາຍໃຈ ເຂົ້າອອກຢາວໆ
11. ອະນາໄມອະໄວຍະເພດອີກຄັ້ງ, ເກັບອຸປະກອນ
12. ຖອດຖົງມື ແລະ ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ
13. ຕ້ອງສັງເກດຄົນເຈັບພາຍຫຼັງຖອດທໍ່ຢຽວອອກຖ້າບໍ່ສາມາດຢຽວເອງໄດ້ພາຍໃນ 6-8 ຊົ່ວໂມງໃຫ້ລາຍງານທ່ານໝໍ
14. ແນະນຳໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນໍ້າ 2 ລິດ/ມື້ ຍົກເວັ້ນຜູ້ຈຳກັດນໍ້າ, ບໍ່ໃຫ້ກັ່ນຢຽວ

## ການເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ

1. ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອໃຫ້ຖືກສີຕາມລະບຸໄວ້
2. ລ້າງອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ແລ້ວດ້ວຍແຟບ ແລະ ນໍ້າສະອາດແລ້ວນຳໄປຕາກໃຫ້ແຫ້ງ
3. ເຊັດລໍ້ ແລະ ພາສະນະດ້ວຍເຫຼົ້າ70%%
4. ຖອດຖົງມື ແລະ ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ
5. ບັນທຶກ ແລະ ລາຍງານສິ່ງຜິດປົກກະຕິ

## ຂໍ້ຄວນລະວັງ

1. ການສວນຢ່ຽວມີໂອກາດເຮັດໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອໄດ້ ງ່າຍ ສະນັ້ນ ພະຍາບານຈຶ່ງຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຫຼັກການ ອະເຊື້ອຢ່າງເຄັ່ງຄັດ
2. ບໍ່ຄວນແຍ່ສາຍສວນໃນຂະນະທີ່ອະໄວຍະເພດແຂງຕົວ
3. ເວລາແຍ່ເຂົ້າໄປຮູ້ສຶກແຍ່ບໍ່ເຂົ້າ ຫ້າມຍູ້ເຂົ້າໄປ, ໃຫ້ເຈັບອົງຄະຊາດ ລົງເປັນມູມ 45ອົງສາ ໃຫ້ຄົນເຈັບຫາຍໃຈເຂົ້າອອກ2-3ຄັ້ງເພື່ອໃຫ້ ສາຍຍຸ້ມຄາຍຕົວ ແລ້ວຈຶ່ງຄ່ອຍຍູ້ເຂົ້າໄປ
4. ກ່ອນສິດນໍ້າເຂົ້າໄປ ໃຫ້ຄໍາຖືງອັນທະ ( ຖ້າພົບສາຍສວນໃຫ້ຖອຍສາຍສວນເລັກນ້ອຍແລ້ວຈຶ່ງຍູ້ເຂົ້າໄປ)

## ສະຫຼຸບ

ການສວນຢ່ຽວເປັນການຮັກສາຄວາມສົມດູນຂອງຮ່າງກາຍຖ້າຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດຄັບນໍ້າອອກໄດ້ເອງ ອາດເຮັດໃຫ້ລະບົບຕ່າງໆພາຍໃນຮ່າງກາຍມີຄວາມຜິດປົກກະຕິ, ການສວນຢ່ຽວ, ການຖອດຢ່ຽວ, ການປະຕິບັດຕ້ອງຖືກຕາມເຕັກນິກອະເຊື້ອຢ່າງເຄັ່ງຄັດ ເພື່ອປ້ອງກັນການເກີດພາວະແຊກຊ້ອນ

# ການດູແລການສວນຖ່າຍ

## ບົດນຳ

ການຂັບຖ່າຍມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ການດຳລົງຊີວິດ ແລະ ສຸຂະພາບ ເພາະຫຼັງຈາກທີ່ກິນອາຫານເຂົ້າໄປລຳໄສ້ນ້ອຍຈະດູດຊີມນ້ຳ ແລະ ສານອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ ສ່ວນທີ່ເຫຼືອຈະຖືກຂັບອອກຈາກຮ່າງກາຍ ຖ້າບໍ່ຂັບຖ່າຍອາຈົມອອກ ລຳໄສ້ໃຫຍ່ຈະດູດຊີມນ້ຳ ແລະ ຂອງເສຍເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍເຮັດໃຫ້ອາຈົມແຂງ, ຖ່າຍຍາກ ແຕ່ຖ້າຖ່າຍໄວກວ່າປົກກະຕິ ລຳໄສ້ຈະບໍ່ສາມາດດູດຊີມນ້ຳ ແລະ ເກືອແຮ່ໄດ້ທັນຈະເຮັດໃຫ້ອາຈົມແຫຼວຮ່າງກາຍຈະຂາດນ້ຳ ແລະ ເກືອແຮ່ ດັ່ງນັ້ນການຂັບຖ່າຍອາຈົມເປັນປົກກະຕິຈະດີຕໍ່ສຸຂະພາບ.



## ຈຸດປະສົງ

ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈນຳທັກສະໃນການສວນຖ່າຍ  
ໄດ້ຖືກຕ້ອງ

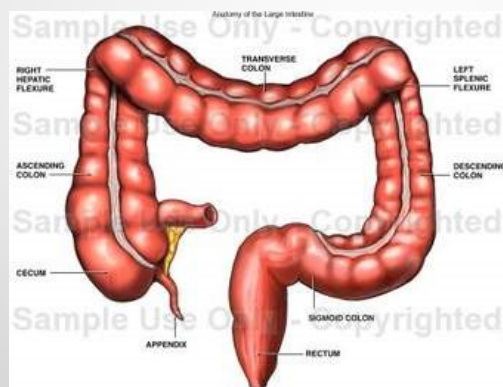
## ຄວາມໝາຍ

ການໃສ່ຂອງແຫຼວເຂົ້າໄປໃນລຳໄສ້ໃຫຍ່ ທາງທະວານ  
ໜັກເພື່ອຖ່າຍອາຈົມ ຫຼືລ້າງລຳໄສ້ໃຫຍ່ໃຫ້ສະອາດ

## ກາຍຍະວິພາກສາດ

ລຳໄສ້ໃຫຍ່ເປັນສ່ວນລຸ່ມສຸດຂອງລະບົບທາງເດີນອາຫານ  
ມີຄວາມຍາວປະມານ 1.5 m ກ້ວາງກວ່າລຳໄສ້ອ່ອນສ່ວນ  
ກະຜຸງກ້ວາງປະມານ 5 cm ລຳໄສ້ໃຫຍ່ທ່ອນຕົ້ນຈາກປາຍ  
ຂອງລຳໄສ້ນ້ອຍ ທ່ອນປາຍຈົນໄປເຖິງທະວານໜັກ

## ກາຍຍະວິພາກສາດ (ຕໍ່)



## ໜ້າທີ່ຂອງລ່າໄສ້ໃຫ່ຍ

1. ຊ່ວຍຢ່ອຍອາຫານພຽງເລັກນ້ອຍ
2. ດູດຊີມນ້ຳ ແລະ ອີເລັກໂຕໄລອອກຈາກອາຫານຖືກ ຢ່ອຍ ແລ້ວເຊັ່ນ: ໂຊດຽມ ແລະ ເກືອແຮ່ອື່ນໆທີ່ຍັງເຫຼືອໃນກາກອາຫານລວມທັງວິຕາມິນບາງຢ່າງທີ່ສ້າງຂຶ້ນຈາກຈຸລິນຊີໄດ້ແກ່ວິຕາມິນບີລວມ, ວິຕາມິນເຄ
3. ເຮັດໜ້າທີ່ເກັບອາຈົມໄວ້ຈົນກ່ວາຈະເຖິງເວລາຂັບຖ່າຍອອກ
4. ຖ່າຍລະບາຍກາກອາຫານອອກຈາກຮ່າງກາຍ

## ປັດໃຈທີ່ພາໃຫ້ຖ່າຍຍາກ

1. ຜູ້ສູງອາຍຸ
2. ແມ່ຍິງຖືພາ
3. ພະຍາດລິດສະດວງ, ຜ່າຕັດຮຸທະວານ, stroke
4. ຢາ
5. ອາຫານ
6. ດື່ມນ້ຳໜ້ອຍ

# ວິທີການສວນຖ່າຍທາງຮູທະວານ

## ການກຽມ

1. ກຽມອຸປະກອນ
2. ກຽມຄົນ

## ການກຽມ (ຕໍ່)

### 1. ອຸປະກອນການສວນອາຈົມປະກອບດ້ວຍ

- ລີ້ໃສ່ອຸປະກອນ
- ຖົງມືສະອາດ1ຄູ່
- ນ້ຳຢາຫຼໍ່ລິ້ນຫົວສວນ
- ງ້ຽງແປ
- ຊາມໃສ່ເຄື່ອງເປື້ອນ
- ຜ້າປົກໂຕ 1 ຜືນ

## ການກຽມ (ຕໍ່)

- ຊາມໜາກຖົ່ວ 1 ອັນ
- ຜ້າແສ 1 ຫໍ່
- ໂຖນ້ຳ, ຫົວສວນ ແລະ ສາຍສວນອາຈົມ
- ຫຼັກແຂວນນ້ຳ
- ຜ້າຢາງກັນເປື້ອນ
- ເຈ້ຍອານາໄມ
- ຜ້າປັດປາກ
- ຜ້າກັນເປື້ອນ
- Nss 0.9% ຫຼື ນ້ຳອຸ່ນ, ນ້ຳຢາສວນຖ່າຍ

## ການກຽມ (ຕໍ່)



### ຮູບພາບອຸປະກອນ

#### ນ້ຳຢາສວນຖ່າຍສຳເລັດຮູບ



#### ຊຸດສວນຖ່າຍ



## ການກຽມ (ຕໍ່)

### II ການກຽມຄົນເຈັບ

- ບອກຈຸດປະສົງຜ່ອມອະທິບາຍໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້ກ່ຽວກັບການສວນອາຈີມ
- ຈັດສິ່ງແວດລ້ອມໃນຫ້ອງເຊັ່ນ: ຜ້າກັ້ງ, ອັດປະຕູຫ້ອງ, ມອດພັດລົມ, ເປີດໄຟໃຫ້ແຈ້ງສະຫວາງດີ
- ປັບຕຽງໃຫ້ພຽງ ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນປົກກະຕິ
- ຈັດໃຫ້ຄົນເຈັບນອນສະແດງຊ້າຍ ເຄິ່ງຂ້ວາມ ຂາຂວາພັບງໍຂຶ້ນຫຼາຍໆ
- ເອົາຜ້າກັນເບື້ອນຮອງກິ້ນຄົນເຈັບ

## ຮູບກຽມທ່າຄົນເຈັບ ສວນອາຈິມ



## ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ

### 1. ການສວນອາຈິມດ້ວຍນ້ຳຢາ Nss0.9%

- ໃສ່ຜ້າປິດປາກ, ຜ້າກັນເປື້ອນ, ຖົງມືສະອາດຈັດໃຫ້ຄົນເຈັບນອນສະແດງຊ້າຍ ເຄິ່ງຂວ້າ ຂາຂວາພັບງໍຂຶ້ນຫຼາຍໆ
- ເອົາຜ້າກັນເປື້ອນຮອງກັນຄົນເຈັບ
- ຈັບສາຍຢາງຕໍ່ເຂົ້າກັບຫົວໂຖນ້ຳ
- ຖອກນ້ຳເຄັມ ຫຼື ນ້ຳອຸ່ນ (ໃສ່ປະລິມານ 800-1500 ml )
- ແຂວນໂຖນ້ຳໃສ່ຫຼັກນ້ຳສູງປະມານ 45-60 cm ຈາກຄົນເຈັບ
- ທົດສອບໂຖນ້ຳກ່ອນໂດຍເປີດກ້ອກຄວບຄຸມຂອງຫົວສວນ
- ເມື່ອທົດສອບແລ້ວ ໃສ່ຢາຫຼໍ່ລິ້ນຫົວສວນ
- ຄ່ອຍໆສອດຫົວສວນເຂົ້າທາງທະວານໜັກປະມານ 5-7 cm ຈັບ ຫົວສວນໃຫ້ຄົງທີ່

## ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ (ຕໍ່)

- ເປີດຫົວສວນໃຫ້ນໍ້າໄຫຼຊ້າໆ
- ໃຫ້ຄົນເຈັບຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ,
- ເມື່ອຄົນເຈັບຮູ້ສຶກປວດຖ່າຍໃຫ້ປິດນໍ້າ ດຶງຫົວສວນອອກ
- ໃຫ້ຄົນເຈັບຍຸ້ມກັນໄວ້ກ່ອນ ແລະ ຫາຍໃຈເລິກໆ
- ຈັດທ່າໃຫ້ຄົນເຈັບນັ່ງ ຫຼື ນອນຖ່າຍອາຈິມເທິງງໍຽງແປ ຫຼື ຖ້າ
- ຄົນເຈັບຢາງໄດ້ອາດໃຫ້ເຂົ້າຫ້ອງນໍ້າເອງ
- ສັງເກດອາຈິມ ແລະ ສົງປິນເປື້ອນອອກນໍ້າອາຈິມ
- ສວນອາຈິມຕໍ່ຈີນນໍ້າທີ່ກຽມໄວ້ໝົດ ແລະ ເມື່ອອາຈິມໝົດແລ້ວ
- ໃຫ້ເອົາຜ້າຢາງກັນເປື້ອນອອກ

## ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ (ຕໍ່)

### 2. ການສວນອາຈິມດ້ວຍນໍ້າຢາສໍາເລັດຮູບ

- ບົບນໍ້າຢາສໍາເລັດຮູບໃຫ້ໝົດຫຼອດ ແນະນໍາໃຫ້ຄົນເຈັບ  
ຫາຍໃຈເຂົ້າ-ອອກຜ່ອນລົມຫາຍໃຈອອກຊ້າໆ ບໍ່ເບັ່ງອາ  
ຈິມໃຊ້ເຈ້ຍອານາໄມເຊັດນໍ້າຢາຖ້າເປື້ອນທະວານໜັກ
- ແນະນໍາໃຫ້ຄົນເຈັບຍຸ້ມກັນໄວ້ເມື່ອຮູ້ສຶກປວດຖ່າຍຈະໃຫ້  
ຄົນເຈັບໄປເຂົ້າຫ້ອງນໍ້າ ເຮັດຄວາມສະອາດ



## ການເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ

1. ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອໃຫ້ຖືກສີຕາມລະບຸໄວ້
2. ລ້າງອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ແລ້ວແຊ່ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອ
3. ລ້າງດ້ວຍນ້ຳຊັນໄລ ແລະ ນ້ຳສະອາດ
4. ນຳໄປຕາກໃຫ້ແຫ້ງ
5. ເຊັດລີ້ ແລະ ພາຊະນະດ້ວຍເຫຼົ້າ 70%%
6. ຖອດຖົງມື ແລະ ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ
7. ບັນທຶກ ແລະ ລາຍງານສິ່ງຜິດປົກກະຕິ

## ເອກະສານອ້າງອີງ

ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແລະ ອົງການໄຈກາ ຄຸ້ມຄອງການຝຶກອົບຮົມ  
ການພະຍາບານພື້ນຖານ 2009.

WHO recommendation on duration of bladder  
catheterization after surgical repair of simple  
obstetric urinary fistula 2019.

Fasugba koerner Mitchell B.G and Gardner 2017.

## ເອກະສານອ້າງອີງ

ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແລະ ອົງການໄຈກາ ຄຸ້ມຄອງຝຶກອົບຮົມການພະຍາບານ ພື້ນຖານ 2009..

ຄະນະແພດສາດ ສິລິລາດພະຍາບານມະຫາວິທະຍາໄລ, ຄຸ້ມຄອງປ່ຽນສາຍສວນ ຍ່ຽວໃນເພດຊາຍໃນຄົນເຈັບອຳມະພາດ (ພິມຄັ້ງທີ1). ພສ 2551.

ສຸປານີ ເສນາດີໄສ ແລະ ຫວາດສະໜາ ປະໄຜພິນີ (2551). ການພະຍາບານ ພື້ນຖານ ແນວຄິດ ແລະການປະຕິບັດ.ພິມຄັ້ງທີ 12. ກຸງເທບໂຮງພະຍາບານ ລາມາທິບໍດີ.

WHO recommendation on duration of bladder catheterization after surgical repair of simple obstetric urinary fistula 2019.

Fasugba Koerner Mitchell B.G and Gardner 2017.

WHO recommendation on duration

ຂອບໃຈ

## ຫົວບົດ 4. ກິດຈະກຳການດູແລ: ການພັກຜ່ອນ ແລະ ການນຳສົ່ງຄົນເຈັບ

Activity care: rest and transferring





<p>ແລະ ຄອບຄົວ</p> <p><b>ຈຸດປະສົງຂອງການສາທິດ</b></p> <p>ຝຶກປະຕິບັດກັບທີມສາທິດ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ແບ່ງເປັນ 2 ພາກຄື: ພາກເຊົ້າ, ພາກແລງ</li> <li>◆ ຊຶ່ງແຕ່ລະພາກແບ່ງອອກເປັນ 2 ກຸ່ມຢ່ອຍ;</li> </ul> <p>ກຸ່ມ 1 = 2ຄົນ/ກຸ່ມ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ຜູ້ຝຶກໃຊ້ເວລາ 15 ນາທີ</li> <li>◆ ຄູ່ຝຶກອະທິບາຍໃຫ້ແກ່ຜູ້ເຂົ້າຝຶກອົບຮົມຂອງວິຊາຊີບໃນແຕ່ລະຄັ້ງ</li> <li>◆ ການເຄື່ອນຍ້າຍ ກຸ່ມທີ1 ລີ້ນັ່ງ</li> <li>◆ ການເຄື່ອນຍ້າຍ ກຸ່ມທີ2 ລີ້ນອນ</li> </ul> <p>ຝຶກປະຕິບັດການເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບດ້ວຍລີ້ນັ່ງ, ລີ້ນອນ</p> <p>ຄູ່ຕິດຕາມໃຫ້ຂໍ້ສະຫລຸບຈຸດສໍາຄັນໃນການຝຶກອົບຮົມ.</p>	<p>ແນະນໍາ 5 ນາທີ</p> <p>ສາທິດການຝຶກອົບຮົມ 15 ນາທີ</p> <p>5 ນາທີ</p>		<p>ຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ</p>
---	---	--	-------------------------

**ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ (ຕົວຢ່າງ)**



- ◆ ແຜນການປະຕິບັດ: ການເຄື່ອນຍ້າຍດ້ວຍລີ້ນັ່ງ, ລີ້ນອນ

ວິທີປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດສອບໃບສັ່ງແພດ	<input type="checkbox"/> ລະບຸຊື່ຄົນເຈັບ ໃນໃບສັ່ງຂອງແພດ <input type="checkbox"/> ຄູ່ຝຶກກວດຄົນຄັ້ງທີ2	ໃບສັ່ງແພດ ລິ້ນັ່ງ, ລິ້ນອນ ພ້ອມໃຊ້ງານ ມີຫຼັກນ້ຳຕິດຜ້ອມ
ການກຽມ	<input type="checkbox"/> ກຽມຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ກຽມເອກະສານ <input type="checkbox"/> ກຽມອຸປະກອນ	ລິ້ນັ່ງ, ລິ້ນອນ ເອກະສານ
ປະຕິບັດກິດຈະກຳ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ປະເມີນຄົນເຈັບ</li> <li>2. ປະສານງານ</li> <li>3. ທັກທາຍສະບາຍຕີຄົນເຈັບ</li> <li>4. ແນະນຳຈຸດປະສົງຄົນເຈັບ</li> <li>5. ໃຊ້ເຕັກນິກທີ່ຖືກຕ້ອງໃນການເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບ ດ້ວຍລິ້ນັ່ງ, ລິ້ນອນ</li> </ol>	ປະຕິບັດນຳຜູ້ຝຶກອົບຮົມ
ສຳເລັດ	<input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນລີ້ <input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດລີ້	ເກັບລີ້ມ້ຽນເປັນລະບຽບ

**ຫມາຍເຫດ:**

- ຜູ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມໃຊ້ ເວລາ 60 ນາທີ
- ຄູ່ສອນໃຫ້ຄຳແນະນຳຜູ້ຮຽນວິຊາຊີບ
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫຼື ບໍ່ຖືກຂັ້ນຕອນຜູ້ຝຶກປະຕິບັດຄວນປະຕິບັດການຝຶກຄືນອີກ

# ການເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບ ພາຍໃນໂຮງໝໍ

ໂຮງໝໍເດັກ

ຄຸດລິນິກ: ພະຍາບານ ກະຕຸນ ວົງສິມບຸນ, ພະຍາບານ ສີສັງວອນ ຜັນທະວົງ

## ບົດນຳ

ການເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບພາຍໃນໂຮງໝໍເປັນການບໍລິການລະຫວ່າງ  
ພະແນກ ໄປຫາພະແນກ ການເຄື່ອນຍ້າຍແມ່ນຂຶ້ນກັບການປະເມີນຄົນ  
ເຈັບສາມາດເຄື່ອນຍ້າຍດ້ວຍ ລິ້ນັ່ງ, ລິ້ນອນ, ໄມ້ຄໍ້າເທົ້າ ເພື່ອໃຫ້ມີ  
ຄວາມປອດໄພ ສະນັ້ນພະຍາບານຄວນຮຽນຮູ້ຫຼັກການໃນການເຄື່ອນ  
ຍ້າຍເພື່ອປ້ອງກັນອັນຕະລາຍທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ.



## ຈຸດປະສົງລວມ

1. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ເຕັກນິກການເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບຢ່າງຖືກຕ້ອງ

## ຈຸດປະສົງສະເພາະ

1. ປະເມີນຮ່າງກາຍຄົນເຈັບກ່ອນການເຄື່ອນຍ້າຍ
2. ຂຶ້ນຕອນປະຕິບັດການເຄື່ອນຍ້າຍດ້ວຍ ລິ້ນໆ, ລິ້ນອນ
3. ການນຳໃຊ້ໄມ້ຄໍ້າເທົ່າ

## ຄວາມໝາຍ

ໝາຍເຖິງ ການເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບລະຫວ່າງພະແນກໄປຫາພະແນກເປົ້າໝາຍ ໂດຍມີອຸປະກອນຊ່ວຍ ເຊັ່ນ: ລໍ້ນັ່ງ, ລໍ້ນອນ, ໄມ້ຄໍ້າ ເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມສະດວກ, ປອດໄພ.

### I. ປະເມີນກ່ອນການເຄື່ອນຍ້າຍ

1. ສະພາບທົ່ວໄປຂອງຄົນເຈັບ.
2. ອາການຊີວິດ: ອຸນຫະພູມ, ການຫາຍໃຈ, ຊີບພະຈອນ, ຄວາມດັນເລືອດ, ອີກຊີແຊນ.

## II. ຂັ້ນຕອນການເຄື່ອນຍ້າຍຈາກຕຽງ ຫາລີ້ນັ່ງ, ລີ້ນອນ

### 1. ການເຄື່ອນຍ້າຍຈາກຕຽງ ຫາ ລີ້ນັ່ງ:

- 1) ອະທິບາຍໃຫ້ຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວ;
- 2) ປະເມີນຄົນເຈັບ;
- 3) ຜະຍາບານເອົາລີ້ມາຮຽງກັບຕຽງເປັນມຸມ 45 ອົງສາ ໂດຍໃຫ້ທາງໜ້າຂອງລີ້ໃກ້ກັບຕຽງຄົນເຈັບ;
- 4) ລັອກລີ້ ເພື່ອປ້ອງກັນລີ້ເຄື່ອນ, ຝັບເຫຼັກຢຽບຂຶ້ນ;
- 5) ຕັ້ງເຄົ້າຄົນເຈັບຂຶ້ນທັງສອງຂ້າງຝັກສະແດງມາຂ້າງທີ່ມີລີ້ ໃຫ້ຄົນເຈັບຢ່ອນຂາລົງຂ້າງຕຽງ ແລະ ເອົາມືຊ່ວຍດັ່ນປ່າໄລຂອງຄົນເຈັບຂຶ້ນເພື່ອນຶ່ງຢ່ອນຂາຢູ່ຂ້າງຕຽງ;
- 6) ໃຫ້ຄົນເຈັບຢຽບພື້ນ ຕົນສອງຂ້າງຫ່າງກັນເລັກນ້ອຍເພື່ອໃຫ້ເກີດຄວາມໝັ້ນຄົງ ໃຫ້ຄົນເຈັບກົ້ມໂຕມາທາງໜ້າຜ່ອມກັບເອົາມືຂ້າງທີ່ໃກ້ກັບລີ້ມາຈັບຂອບລີ້ເບື້ອງທີ່ໄກໂຕຜະຍາບານໂຈມລັກແຮ່ຄົນເຈັບລຸກຂຶ້ນ;

7) ນຶ່ງໃນທ່າທີ່ສະບາຍ ໃຫ້ຄົນເຈັບເອົາຕົນວາງລົງໃສ່ເຫຼັກຢຽບ;

8) ເອົາສາຍຮັດໂຕຄົນເຈັບຕິດກັບລີ້ໄວ້;

9) ເອົານ້ຳຫ້ອຍໃສ່ຫຼັກນ້ຳ (ຖ້າມີ);

10) ປິດລໍ່ອກຕົນລີ້ແລ້ວຢູ່ໄປຫາຈຸດໝາຍ;

11) ຮອດຈຸດໝາຍເອົາລີ້ມາທຽບກັບຕຽງເປັນມຸມ 45 ອົງສາຜ່ອມລໍ່ອກຕົນ.



## 2. ການເຄື່ອນຍ້າຍຈາກລີ້ນັ່ງ ຫາ ຕຽງນອນ:

- 1) ປະເມີນຄົນເຈັບ;
- 2) ຍູ້ລີ້ຄົນເຈັບເຂົ້າມາຂ້າງຕຽງເປັນມູມ 45 ອົງສາ ໂດຍໃຫ້ທາງໜ້າຂອງລີ້ໃກ້ກັບຕຽງຄົນເຈັບ;
- 3) ລັອກລີ້ ເຜືອປ້ອງກັນລີ້ເຄື່ອນ, ປິດສາຍຮັດແອວອອກ, ໃຫ້ຄົນເຈັບຢຽບຜົ່ນຕົນຫ່າງກັນເລັກນ້ອຍ ຫຼັງຈາກນັ້ນເອົາເຫຼັກຢຽບຂຶ້ນ.
- 4) ໃຫ້ຄົນເຈັບກົ້ມໂຕມາດ້ານໜ້າຈັບຂອບຂອງລີ້ທັງສອງຂ້າງ ພະຍາບານໂຈມລັກແຮ່ຄົນເຈັບລຸກຂຶ້ນ;
- 5) ໝູນຕົວຊື່ກັບຕຽງ ກົ້ມໂຕໄປທາງໜ້າເລັກນ້ອຍແລ້ວຄ່ອຍນັ່ງລົງເທິງຕຽງ ແລ້ວນອນລົງຈັດທ່ານອນໃຫ້ເໝາະສົມ;
- 6) ເອົາຂອບຕຽງຂຶ້ນ, ປະເມີນຄົນເຈັບມີອາການຜິດປົກກະຕິຫຼືບໍ່ ລາຍງານສະພາບຄົນເຈັບ;
- 7) ເຮັດອະນາໄມລີ້ ແລະ ມ້ຽນລີ້ໃຫ້ເປັນລະບຽບ;
- 8) ເຮັດອະນາໄມລີ້ ແລະ ມ້ຽນລີ້ໃຫ້ເປັນລະບຽບ.

## 3. ການເຄື່ອນຍ້າຍຈາກຕຽງ ຫາ ລີ້ນອນ

- 1) ອະທິບາຍໃຫ້ຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວ;
- 2) ປະເມີນອາການທົ່ວໄປຂອງຄົນເຈັບ;
- 3) ເອົາອາການຊີວິດມີ: ອຸນຫະພູມ, ການຫາຍໃຈ, ຊິບຜະຈອນ, ຄວາມດັນເລືອດ, ອີກຊີແຊນ;



- 4) ເອົາລິ້ນອນເຂົ້າມາຮຽງກັບຕຽງຄົນເຈັບຂ້າງຂວາ, ເອົາຮາວລິ້ລົງ, ຍັບລິ້ເຂົ້າໄປຫາຕຽງຄົນເຈັບ ປັບໃຫ້ສະເໝີກັນ, ລ່ອກລິ້ນອນ ແລະ ຕຽງນອນໃຫ້ດີ;
- 5) ສະແດງຄົນເຈັບໄປທາງດ້ານກົງກັນຂ້າມກັບລິ້ນອນ ສອດແຜ່ນເລື່ອນ ( pat slide ) ເຂົ້າກ້ອງຜ້າຂວາງຕຽງ, ຝັກຄົນເຈັບກັບມາໃນທ່ານອນຫງາຍເທິງຜ້າຂວາງຕຽງ ແລະ ແຜ່ນເລື່ອນ;
- 6) ໃຫ້ຄົນເຈັບວາງມືໄວ້ເທິງໜ້າເອິກ;
- 7) ຈັບຜ້າປູຕຽງບໍລິເວນປ່າໄລ່ ແລະ ບໍລິເວນສະໂພກ ຍົກຂາຄົນເຈັບຂຶ້ນເລັກນ້ອຍ ແລະ ຄຶງໄວ້ຜ່ອມໃຫ້ສັນຍານກ່ອນເລື່ອນ ໃນຄະນະທີ່ເລື່ອນໂຕຄົນເຈັບໃຫ້ ຜະຍາບານອີກຄົນໜຶ່ງຈັບແຜ່ນເລື່ອນຢູ່ກັບບ່ອນໃຫ້ແໜ້ນ;
- 8) ສະແດງຄົນເຈັບເລັກນ້ອຍແລ້ວດຶງແຜ່ນເລື່ອນອອກ ຈັດຄົນເຈັບນອນຫງາຍຢູ່ເຄິ່ງ ກາງຂອງລິ້ນອນໃນທ່າທີ່ສະບາຍ, ຍົກຮາວກັນລິ້ຂຶ້ນ;
- 9) ປະເມີນຄົນເຈັບກ່ອນເຄື່ອນຍ້າຍວ່າມີອາການຜິດປົກກະຕິຫຼືບໍ່;
- 10) ປິດລ່ອກລິ້ອອກ ແລະ ເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບໄປເຖິງຈຸດໝາຍ.

❖ **ໝາຍເຫດ:**

ສໍາລັບການເຄື່ອນຍ້າຍລິ້ນອນໄປຫາຕຽງກໍ່ປະຕິບັດແບບດຽວກັນ



### III. ການແນະນຳການນຳໃຊ້ໄມ້ຄໍ້າເທົ້າ

❖ ເຄື່ອງຊ່ວຍຢ່າງທີ່ນິຍົມໃຊ້ຫຼາຍໄດ້ແກ່:

1. ໄມ້ຄໍ້າຢັນ;
2. ໄມ້ຄໍ້າເທົ້າຂາດຽວ;
3. ໄມ້ຄໍ້າເທົ້າສາມຂາ;
4. ເຄື່ອງຊ່ວຍຢ່າງສະນິດສີ່ຂາຍົກໄດ້.



❖ ຄົນເຈັບທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍຢ່າງ

1. ຄົນເຈັບກະດູກຫັກ ຂໍ້ຫຼຸດ, ເອັນຈິກຂາດ;
2. ຄົນເຈັບທີ່ຖືກຕັດຂາຈາກພະຍາດ ຫຼື ອຸປະຕິເຫດ;
3. ຄົນເຈັບພະຍາດລະບົບປະສາດ;
4. ຜູ້ສູງອາຍຸທີ່ເປັນພະຍາດຂໍ້ເຊື່ອມ



## ❖ ຂໍ້ແນະນຳ ການໃຊ້ໄມ້ຄັນເທົ້າ

1. ກໍລະນີທີ່ໃຊ້ໄມ້ຂ້າງດຽວ ໃຫ້ຈັບໄມ້ຢູ່ຂ້າງທີ່ກົງຂ້າມກັບຂາຂ້າງທີ່ມີບັນຫາ;
2. ໄມ້ຄໍ້າຢັນລັກແຮ້ ຕ້ອງມີໄລຍະຫ່າງຈາກລັກແຮ້ຢ່າງນ້ອຍ 1-2 ນິ້ວ;
3. ຕ້ອງມີຄວາມແຂງແຮງຂອງກ້າມຊີ້ນແຂນ ແລະ ລຳຕົວຫຼາຍ ກ່ອນຈະໃຊ້ໄມ້ຄໍ້າຢັນ;
4. ກວດສອບ ແລະ ເຮັດຄວາມສະອາດໄມ້ຄໍ້າຢັນຢູ່ສະເໝີ.

## ວິທີການນຳໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍຢ່າງ ແບ່ງເປັນ 3 ແບບ:

1. ການຢ່າງແບບບໍ່ລົງນ້ຳໜັກຂາຂ້າງທີ່ມີບັນຫາ;
2. ການຢ່າງແບບລົງນ້ຳໜັກບາງສ່ວນ;
3. ການຢ່າງແບບລົງນ້ຳໜັກເຕັມທີ່.



1. ການຍ່າງແບບບໍລິນຳໜັກຂາຂ້າງທີ່ມີບັນຫາ : ຍົກໄມ້ຄໍ້າຍັນ ຫຼື ເຄື່ອງຊ່ວຍຍ່າງຊະນິດສີ່ຂາໄປທາງໜ້າ ຈາກນັ້ນກ້າວຂາຂ້າງທີ່ມີບັນຫາໄປຢູ່ລະວ່າງໄມ້ຄໍ້າຍັນ ໂດຍຕີນບໍ່ແຕະຜິ້ນອອກແຮງຂົ່ມໄມ້ທັງສອງຂ້າງຜ່ອມກັບກ້າວຂາຂ້າງດີມາຢູ່ຊື່ກັບໄມ້.
2. ການຍ່າງແບບບໍລິນຳໜັກບາງສ່ວນ: ຍົກໄມ້ຄໍ້າຍັນ ຫຼື ເຄື່ອງຊ່ວຍຍ່າງຊະນິດສີ່ຂາໄປທາງໜ້າ ຈາກນັ້ນກ້າວຂາຂ້າງທີ່ມີບັນຫາ ໂດຍລົງນໍ້າໜັກທີ່ຂາໄດ້ບາງສ່ວນເທົ່າທີ່ທົນໄດ້ ອອກແຮງຄົ່ມໄມ້ທັງສອງຂ້າງ ຜ່ອມກັບກ້າວຂາຂ້າງດີມາຢູ່ລະດັບໄມ້.
3. ການຍ່າງແບບບໍລິນຳໜັກເຕັມທີ່:  
ຍົກໄມ້ຄໍ້າຍັນຂ້າງຊ້າຍຜ່ອມກັບກ້າວຂາຂ້າງຂວາ;  
ຍົກໄມ້ຄໍ້າຍັນຂ້າງຂວາຜ່ອມກັບກ້າວຂາຂ້າງຊ້າຍ.

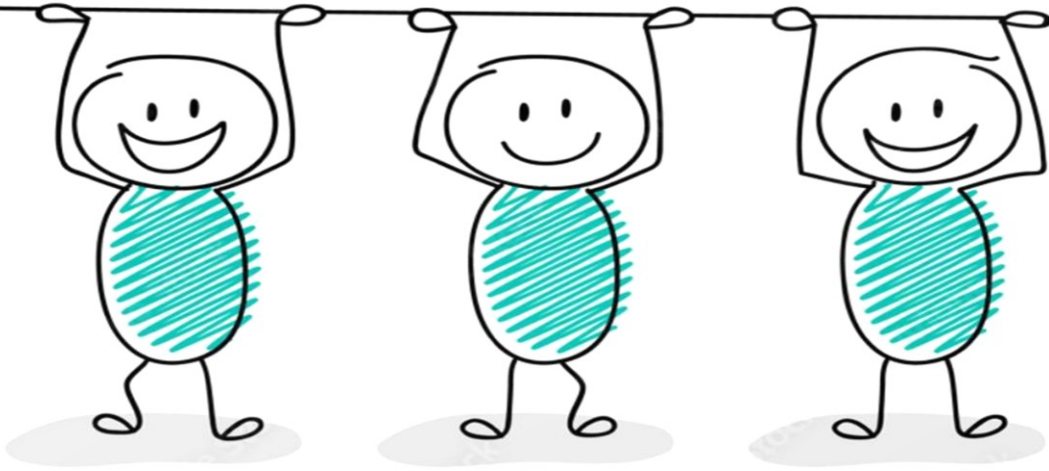
## ເອກະສານອ້າງອີງ

ຄູ່ມືການຝຶກການອົບຮົມການພະຍາບານຜື້ນຖານ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ປີ 2009.

<https://rehabmed.md.chula.ac.th/wp-content/uploads>



THANK YOU







◆ ແຜນການປະຕິບັດ: ການປ່ຽນທ່າຄົນເຈັບ

ວິທີປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດສອບໃບສັ່ງແພດ	<input type="checkbox"/> ລະບຸຊື່ຄົນເຈັບ	
ການກຽມ	<input type="checkbox"/> ກຽມອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ກຽມຄົນເຈັບ	ໝອນ 5 ໜ່ວຍ ຜ້າຂົນໜູ 5 ຜືນ ວາສະລິນ
ປະຕິບັດກິດຈະກຳ	<input type="checkbox"/> ປະເມີນຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ແນະນຳຈຸດປະສົງ <input type="checkbox"/> ໃຊ້ເຕັກນິກທີ່ຖືກຕ້ອງໃນການຈັດທ່າຄົນເຈັບ	ຫຸ້ນຈຳລອງ
ສຳເລັດ	<input type="checkbox"/> ປະເມີນຄົນເຈັບຄືນວ່າຢູ່ໃນທ່າທີ່ສະບາຍບໍ່ <input type="checkbox"/> ບັນທຶກ	

ຫມາຍເຫດ:

- ຜູ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມໃຊ້ເວລາ 10 ນາທີ/1 ກິດຈະກຳ
- ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄຳແນະນຳຜູ້ປະຕິບັດວິຊາຊີບ
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫຼື ບໍ່ຖືກຂັ້ນຕອນຜູ້ຝຶກປະຕິບັດຄວນປະຕິບັດການຝຶກຄືນອີກ

# ກິດຈະກຳເບິ່ງແຍງ ການຈັດທ່າຄົນເຈັບ



ໂຮງໝໍເດັກ

ຄູດລິນິກ: ພະຍາບານ ກະຕຸນ ວົງສິມບຸນ, ພະຍາບານ ສີສັງວອນ ພັນທະວົງ

## ບົດນຳ

ການເບິ່ງແຍງການຈັດທ່ານອນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດ ຄືເຮົາຕ້ອງຮູ້ວ່າຄົນເຈັບນອນທ່າແບບໃດເຮົາຈຶ່ງສາມາດໃຫ້ການເບິ່ງແຍງໄດ້ຖືກຕາມຫລັກການນອກຈາກນີ້ແລ້ວຍັງຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບຢູ່ສະບາຍ ແລະ ສາມາດປ້ອງກັນການເກີດແຜຕຽງໄດ້

## ຈຸດປະສົງລວມ

1. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ການຈັດທ່ານອນ ຫຼັງການຜ່າຕັດ
2. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ການຝຶນຝູຮ່າງກາຍ, ລະບົບຫາຍໃຈ
3. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ການປ້ອງກັນແຜຕຽງ, ການຈັດທ່າຜ່ອນຄາຍສະດວກສະບາຍ
4. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ຂັ້ນຕອນການປ່ຽນທ່ານອນໃຫ້ຄົນເຈັບ

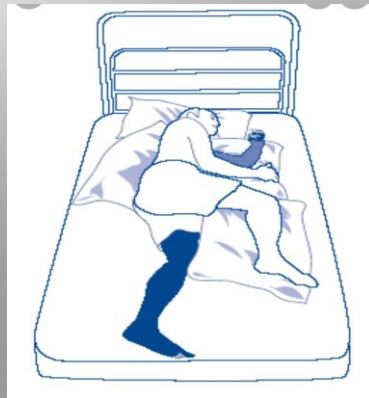
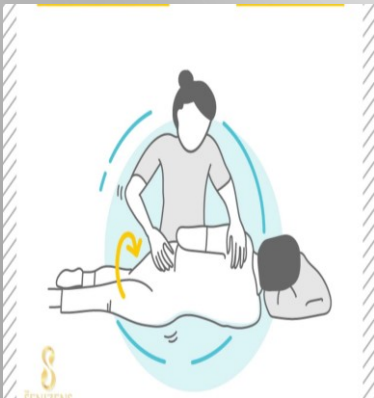
## ຈຸດປະສົງສະເພາະ

1. ອະທິບາຍ ວິທີປະຕິບັດການຈັດທ່ານອນຄົນເຈັບຫຼັງຜ່າຕັດໄດ້ຖືກຕ້ອງ
2. ອະທິບາຍວິທີການຝຶນຝູຮ່າງກາຍ, ລະບົບຫາຍໃຈ ໄດ້ຖືກຕ້ອງ
3. ອະທິບາຍການປ້ອງກັນແຜຕຽງ, ການຈັດທ່າຜ່ອນຄາຍສະດວກສະບາຍ ໄດ້ຖືກຕ້ອງ
4. ອະທິບາຍຂັ້ນຕອນການປ່ຽນທ່ານອນໃຫ້ຄົນເຈັບ ໄດ້ຖືກຕ້ອງ

## ຄວາມໝາຍ

ການຈັດທ່ານອນໝາຍເຖິງການຈັດໃຫ້ຄົນເຈັບຢູ່ໃນທ່າທີ່ສະບາຍຕາມທ່າກາຍຍະ  
ວິພາກສາດທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ເໝາະສົມສໍາລັບແມ່ນການຈັດທ່າໃນລັກສະນະຕ່າງໆທີ່ເໝາະ  
ສົມສໍາລັບຄົນເຈັບຫຼັງຜ່າຕັດ ເພື່ອການຜື່ນຜູ້ຮ່າງກາຍ, ລະບົບຫາຍໃຈ, ຄວາມສຸກສະບາຍ,  
ລົດການອັກເສບໃນຜຶ້ງທ້ອງ

## ຮູບພາບປະກອບກ່ຽວກັບການປ່ຽນທ່ານອນ



# I. ການຈັດທ່ານອນ

## ❖ ຈັດທ່ານອນ ກໍລະນີຄົນເຈັບຫລັງຜ່າຕັດ

### 1. ການຈັດທ່ານອນຫງາຍຫົວສູງ (FOWLER' S POSITION)

ເປັນທ່ານອນທີ່ຈັດໃຫ້ຄົນເຈັບນອນຫົວສູງ 60 - 90 ອົງສາ ຫາກປັບຫົວຕຽງສູງ 30 – 40 ອົງສາ ເອີ້ນວ່າທ່ານອນເຄິ່ງນັ່ງ (SEMI - FOWLER'S POSITION) ການຈັດທ່ານນີ້ຕ້ອງໃຫ້ສະໄໝກຢູ່ເຄິ່ງບໍລິເວນຮອຍຜັບ ຂອງຕຽງເພື່ອປ້ອງກັນຫຼັງໂຄ້ງງໍ ແລະ ປັບໃຫ້ລະດັບປາຍຕຽງສູງ 10-20 ອົງສາ ທ່ານີ້ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບຫາຍໃຈສະດວກ ປອດຂະຫຍາຍຕົວໄດ້ດີ ລົດການເຄັ່ງຕຶງໜ້າທ້ອງ ສຳລັບຄົນເຈັບທີ່ມີແຜຜ່າຕັດບໍລິເວນໜ້າທ້ອງການນອນທ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ໜອງ ແລະ ສິ່ງຂັດລັ່ງຢູ່ໃນຜິ້ງທ້ອງໄຫຼອອກຈາກບາດແຜ ຫຼື ທໍ່ລະບາຍໄດ້ສະດວກ ຈຶ່ງຊ່ວຍລົດການອັກເສບພາຍໃນຜິ້ງທ້ອງ

ວິທີປະຕິບັດ	ເຫດຜົນ
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ແນະນຳຈຸດປະສົງໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້</li> <li>2. ປັບລະດັບຕີນຕຽງຂຶ້ນ ມຸມ 10-20 ອົງສາ ແລະ ປັບຫົວຕຽງ ມຸມ 30-40 ອົງສາ</li> <li>3. ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນໝູນໜອນ, ໃຫ້ຄວາມກ້ວາງຂອງໜອນຮອງຮັບສ່ວນຫົວ ແລະ ບ່າໄລ່ໃຫ້ເໝາະສົມ</li> <li>4. ໝູນຜ້າ ຫຼື ໝອນກ້ອງຫົວເຂົ້າເຄິ່ງຄໍຜັບ ( ກໍລະນີຕຽງທີ່ບໍ່ສາມາດປັບໄດ້ )</li> <li>5. ໝູນໜອນເທິງຫົວຕຽງກ້ອງບ່າໄລ່ ແລະ ຫົວ ໃຫ້ສູງ ມຸມ 30 – 40 ອົງສາ ( ກໍລະນີຕຽງທີ່ບໍ່ສາມາດປັບໄດ້ )</li> <li>6. ຈັດທ່ານທີ່ສະດວກສະບາຍ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ເພື່ອປະຕິບັດກົດຈະກຳກັບຄົນເຈັບໄດ້ງ່າຍ ແລະ ສະດວກຂຶ້ນ</li> <li>2. ປ້ອງກັນກະດູກສັນຫຼັງສ່ວນຄໍໂຄ້ງງໍ ຫຼື ແຫງນໄປຂ້າງຫຼັງ</li> <li>3. ເພື່ອໃຫ້ຄົນເຈັບຢູ່ໃນທ່າທີ່ສະບາຍ ຫຼື ສາມາດປະຕິບັດກົດຈະກຳໄດ້ເຊັ່ນ: ລ້າງໜ້າ, ຖູແຂ້ວ, ກິນເຂົ້າ</li> <li>4. ປ້ອງກັນຄໍຫົວເຂົ້າຢຽດ ແລະ ແຮງກົດທັບເສັ້ນເລືອດທີ່ຄໍຜັບຫົວເຂົ້າ</li> <li>5. ປ້ອງກັນກະດູກສັນຫຼັງສ່ວນຄໍໂຄ້ງງໍ ຫຼື ແຫງນໄປຂ້າງຫຼັງ</li> <li>6. ເພື່ອໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍ</li> </ol>



## 2. ຂັ້ນຕອນຂອງການປ່ຽນທ່ານອນຫງາຍມາເປັນທ່າສະແດງ

- 1) ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບຮັບຮູ້ວ່າຈະຈັດທ່າຄົນເຈັບໃນທ່າແບບໃດ
- 2) ຈັດສະພາບແວດລ້ອມເທິງຕຽງ ແລະ ຂ້າງຕຽງວ່າມີສິ່ງກົດຂວາງ ຫຼື ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຄົນເຈັບ  
ບໍ່
- 3) ສັງເກດຄົນເຈັບວ່າຢູ່ຫ່າງຈາກພະຍາບານ ຖ້າຫາກວ່າຢູ່ຫ່າງໃຫ້ຫຍັບຄົນເຈັບເຂົ້າມາໃກ້ກັບ  
ຂອບຕຽງ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ຕິດກັບຂອບຕຽງຈົນເກີນໄປ ເພື່ອປ້ອງກັນການເກີດອຸປະຕິເຫດ
- 4) ເອົາໝອນ 2-3 ຫນ່ວຍ ເພື່ອຮອງແຂນ ແລະ ຂາຂອງຄົນເຈັບ ໂດຍນຳມາວາງທາງຂ້າງຂອງ  
ຄົນເຈັບໃນທາງດຽວກັນກັບພະຍາບານຢືນຢູ່ ເພື່ອໃຫ້ສະດວກໃນການຈັບໝອນຫຼັງຈາກ  
ສະແດງຄົນເຈັບສຳເລັດ
- 5) ຢຽດແຂນຄົນເຈັບຂ້າງທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບພະຍາບານອອກໃນທ່າທີ່ງ່າຍສອກເລັກນ້ອຍ

## ຂັ້ນຕອນປະຕິບັດ ( ຕໍ່ )

- 6) ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າຈະພິກຕົວຄົນເຈັບ ດ້ວຍນ້ຳສຽງທີ່ອ່ອນໂຍນ (ບອກຄົນເຈັບທຸກຄັ້ງ)
- 7) ຈັບແຂນຄົນເຈັບເບື້ອງກົງກັນຂ້າມພະຍາບານມາພາດກັບຕົວຄົນເຈັບເອງ ຈັບເຂົ້າຄົນເຈັບ  
ເບື້ອງກົງກັນຂ້າມພະຍາບານຕັ້ງຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນນຳມືອີກຂ້າງໄປຈັບທີ່ປ່າໄລ່ຂອງຄົນເຈັບເຊິ່ງ  
ເປັນດ້ານກົງກັນຂ້າມ ຂອງພະຍາບານພ້ອມອອກແຮງທັງສອງມືພ້ອມໆກັນ ໃນການດຶງຄົນ  
ເຈັບສະແດງມາທາງພະຍາບານຢ່າງນຸ້ມນວນ
- 8) ບໍ່ຝ່າວວາງມືຈາກຕົວຄົນເຈັບເພາະຕົວຄົນເຈັບອາດຈະພິກຂວ້ມຫຼື ຫງາຍກັບໄດ້ ໃຫ້ຈັດທ່າ  
ຄົນເຈັບໃຫ້ແລ້ວກ່ອນ

## ຂັ້ນຕອນປະຕິບັດ ( ຕໍ່ )

- 9) ໃນການຈັດທ່ານອນສະແດງຄົນເຈັບ ສິ່ງທີ່ຄວນຕ້ອງລະວັງຄື ໃບໜ້າຂອງຄົນເຈັບຕ້ອງບໍ່ຂວ້າ ຫຍັບຫົວຂອງຄົນເຈັບໃຫ້ໝູນໝອນໃນທ່າທີ່ຖືກຕ້ອງ ບໍ່ຂວ້າໜ້າ ເງິຍໜ້າ ກົ້ມໜ້າຈົນເກີນໄປ , ສັງເກດວ່າຄົນເຈັບສາມາດຫາຍໃຈໄດ້ສະດວກ ຄົນເຈັບບໍ່ໄດ້ນອນເຕັງປ່າໄຫຼ່, ແຂນ, ມື ຂອງຄົນເຈັບເອງ. ກວດສອບວ່າຂາ, ເຂົ້າ, ຕົນໃຫ້ຢູ່ທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ລຳຕົວຂອງຄົນເຈັບຢູ່ໃນທ່າທີ່ຖືກຕ້ອງ ບໍ່ບິດ ບໍ່ບ້ຽວ
- 10) ເມື່ອກວດສອບ ແລະ ຈັດທ່າທາງຮຽບຮ້ອຍແລ້ວ ຈັດໝອນທີ່ກຽມໄວ້ຮອງແຂນຄົນເຈັບ ແລະ ຈັດໝອນຮອງຢູ່ຂາຈະຢູ່ທ່າງໍເລັກນ້ອຍ ສ່ວນຂາດ້ານລຸ່ມໃຫ້ຢຽດອອກ
- 11) ປ່ອຍໃຫ້ຄົນເຈັບໄດ້ຝັກຜ່ອນໃນທ່ານີ້ໃນໄລຍະໜຶ່ງ ແຕ່ບໍ່ຄວນເກີນ 2 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອປ້ອງກັນແຜຕຽງ

## II. ການຝຶນຝູ່ຮ່າງກາຍ ແລະ ຝຶກການຫາຍໃຈຫຼັງຜ່າຕັດ

ໝາຍເຖິງການຫາຍໃຈເຂົ້າອອກເລິກໆ ຢ່າງຖືກວິທີຈະເຮັດໃຫ້ປອດຂະຫຍາຍຕົວໄດ້ເຕັມທີ່ ເຊິ່ງອາດຊ່ວຍໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບບາດແຜ ແລະ ສາມາດເຮັດໄດ້ທັນທີເມື່ອຮູ້ສຶກຕົວ

## ວິທີການປະຕິບັດການຜື້ນຟູຮ່າງກາຍ ແລະ ຝຶກການຫາຍໃຈຫຼັງຜ່າຕັດ

- 1) ນອນຫົວສູງ ຫຼື ລຸກນັ່ງ ຈຶ່ງເຂົ້າເລັກນ້ອຍ (ຍົກເວັ້ນກໍລະນີຄົນເຈັບທີ່ບັອກຫຼັງ)
- 2) ໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງວາງ ຫຼື ປະສານກັນບໍລິເວນແຜ ຫຼື ໃຊ້ໝອນວາງບໍລິເວນແຜເພື່ອ ຫລຸດຜ່ອນຄວາມເຈັບປວດທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ
- 3) ຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ ຊ້າໆ ທາງດັງຄ້າງໄວ້ປະມານ 3ວິນາທີ (ນັບ 1 2 3 ໃນໃຈ ) ແລ້ວຄ່ອຍປ່ອຍລົມຫາຍໃຈອອກທາງປາກຢ່າງຊ້າໆ

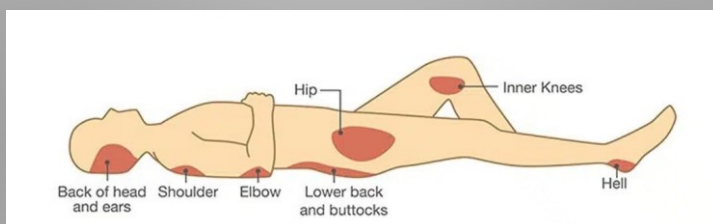
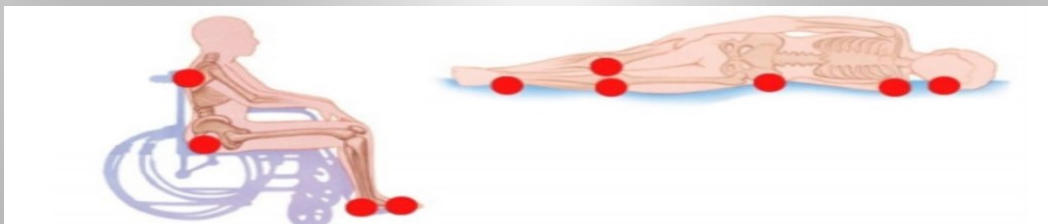
### III. ແຜຕຽງ

ໝາຍເຖິງການມີບາດແຜສະເພາະປອນທີ່ຖືກເຕັງ ຂອງຜິວໜັງໂດຍສະເພາະບໍລິເວນຄໍ ກະດູກ ເຊິ່ງຜົນມາຈາກຄວາມຮຸນແຮງຂອງການຖືກເຕັງ ຫຼື ຖືກເຕັງເປັນໄລຍະເວລາດົນ ອາດ ເກີດຈາກແຮງກົດທັບຮ່ວມກັບມີການຖືກຮຸກຮູ້ກັບຕຽງ ຫຼື ເຄື່ອງນຸ່ງເວລາເຄື່ອນຍ້າຍໂຕຈາກ ຕຽງ ລັກສະນະ ຂອງການບາດເຈັບອາດສະແດງໃນຮູບແບບ ຂອງຜິວໜັງທີ່ມີບາດແຜ ຫຼື ບໍ່ມີ ບາດແຜ ອາດຈະມີອາການເຈັບປວດຮ່ວມນໍາ

## ❖ ປັດໄຈສ່ຽງທີ່ພາໃຫ້ເກີດແຜຕຽງ

- 1) ຜູ້ສູງອາຍຸ ທີ່ມັກມີບັນຫາເລື່ອງການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຜູ້ສູງອາຍຸມັກມີຜິວໜັງທີ່ແຫ້ງ, ບາງ ເຮັດໃຫ້ເກີດການບາດເຈັບໄດ້ງ່າຍ
- 2) ຄົນເຈັບທີ່ນອນຕິດຕຽງ ຈາກສາເຫດຂອງພະຍາດ ຫຼື ຫຼັງການຜ່າຕັດທີ່ມີບັນຫາໃນການເຄື່ອນໄຫວເຊັ່ນ: ຕ້ອງນັ່ງຢູ່ຕັ້ງ ຫຼື ລີ້ຍູ້ເປັນເວລາດົນ
- 3) ຄົນເຈັບທີ່ເປັນອຳມະພາດ ແລະ ຄົນເຈັບທີ່ມີພາວະອ້ວນ
- 4) ພາວະຂາດສານອາຫານ ຮັບອາຫານໄດ້ບໍ່ພຽງພໍຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຊ່ອມແຊມ ແລະ ຜິ້ນໂຕບໍ່ໄດ້ດີ

## ຕຳແໜ່ງທີ່ມັກເປັນແຜຕຽງ



## ລະດັບຄວາມຮຸນແຮງຂອງບາດແຜຕຽງ



## ການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດແຜຕຽງ

1. ປະເມີນສະພາບຜິວໜັງບໍລິເວນກົ້ນກົບ ແລະ ຄໍ່ກະດູກຕ່າງໆ ທຸກຄັ້ງທີ່ມີການເຮັດຄວາມສະອາດຮ່າງກາຍ, ການປ່ຽນທ່າ, ການພິກສະແດງຕົວ
2. ໃສ່ປ່ອນນອນທີ່ຫຼຸດຜ່ອນ ຫຼື ກະຈາຍແຮງໜົບເຕັ້ງ ແລະ ເບິ່ງແຍງປ່ອນນອນໃຫ້ສະອາດ, ແຫ້ງ, ອາກາດຖ່າຍເທດີ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເກີດການປຽກຊຸ່ມ
3. ເບິ່ງແຍງຜິວໜັງຂອງຄົນເຈັບບໍ່ໃຫ້ປຽກຊຸ່ມ ຫຼື ແຫ້ງເກີນໄປ
4. ໃຊ້ວາສະລິນທາບໍລິເວນຄໍ່ກະດູກເພື່ອປ້ອງກັນຜິວໜັງບໍລິເວນຄໍ່ຕ່າງໆແຫ້ງ

## ( ຕໍ່ ) ການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດແຜຕຽງ

5. ຈັດທ່ານອນໃຫ້ຄົນເຈັບຢູ່ໃນທ່າທີ່ສະບາຍ ແລະ ຝຶກສະແດງຕົວທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ ອາດຈະໃຊ້ໝອນ ຫຼື ຜ້າຂົນໜຸ່ມໆມີຮອງຄໍ່າກະດູກບໍລິເວນທີ່ສ່ຽງເປັນແຜຕຽງ
6. ການເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບຄວນມີຜ້າຮອງທຸກຄັ້ງ
7. ການກິນອາຫານທີ່ມີສານອາຫານຈຳພວກໂປຼຕີນ, ວິຕາມິນ ແລະ ເກືອແຮ່ຢ່າງຫຼາກ ຫຼາຍຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນຜິວໜັງຖືກທຳລາຍ ແລະ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ການເຈັບປ່ວຍດີໄວໆອີກ



ຮູບພາບປະກອບກ່ຽວກັບທ່ານອນທີ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນເກີດແຜຕຽງ



## ເອກະສານອ້າງອີງ

ຄູ່ມືການຝຶກການອົບຮົມການພະຍາບານພື້ນຖານ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ປີ2009

[https://www.si.Mahidol.ac.th/th/division/hph/admin/news\\_files/660\\_49\\_pdf](https://www.si.Mahidol.ac.th/th/division/hph/admin/news_files/660_49_pdf)



# ການດູແລການຫລັບນອນ

ໂຮງໝໍເດັກ

ຄູດລິນິກ: ພະຍາບານ ກະຕຸນ ວົງສິມບຸນ, ພະຍາບານ ສີສັງວອນ ຜັນທະວົງ

## ຈຸດປະສົງທົ່ວໄປ

1. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຄວາມຮູ້ພື້ນຖານກ່ຽວກັບການຫລັບນອນ: ກິນໄກການຫລັບນອນ
2. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈການປະເມີນສະພາບການລັບນອນ (ສັງເກດຕາມຫົວຂໍ້) :ເວລາ, ການລັບເລິກ, ກິດຈະກຳການນອນ
3. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ການດູແລການຫລັບນອນ



## ບົດນຳ

ການນອນຫລັບເປັນຄວາມຕ້ອງການຂັ້ນພື້ນຖານຂອງມະນຸດທັງໃນເວລາປົກກະຕິ ແລະໃນຂະນະການເຈັບປ່ວຍ ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍ ແລະ ຈຳເປັນຕ້ອງເຂົ້າຮັບການປິ່ນປົວໃນໂຮງໝໍ ໃນພາວະດັ່ງກ່າວຮ່າງກາຍມີຄວາມຕ້ອງການ ການນອນຫລັບຫຼາຍກ່ອນປົກກະຕິເພື່ອໃຊ້ໃນການຊ້ອມແຊມເນື້ອເຍື່ອຂອງຮ່າງກາຍ ແຕ່ບຸກຄົນເຫຼົ່ານີ້ຜິດບໍ່ສາມາດນອນລັບໄດ້ຕາມຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ເຖິງວ່າບາງຄົນຈະນອນຫຼັບໄດ້ກໍ່ຕາມ ການນອນລັບນັ້ນມັກຈະເປັນການນອນຫຼັບທີ່ບໍ່ມີຄຸນນະພາບ

## ຄວາມໝາຍຂອງການນອນຫຼັບ

**ໝາຍເຖິງ** ຂະບວນການທາງດ້ານສະລິລະວິທະຍາພື້ນຖານທີ່ຊັບຊ້ອນ ແລະ ສອດຄ່ອງກັບຊີວະພາບຂອງສິ່ງມີຊີວິດ ເປັນປະກົດການຕາມທຳມະຊາດຄວາມຕ້ອງການໃນການນອນຫລັບມີທັງດ້ານຄຸນນະພາບ ແລະ ປະລິມານ ເຊິ່ງຈະແຕກຕ່າງກັນໃນແຕ່ລະບຸກຄົນ ໂດຍມີການປ່ຽນແປງຂອງລະບົບປະສາດສ່ວນກາງຊ່ວຍໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງທາງສະລິລະວິທະຍາຂອງອະໄວຍະວະຕ່າງໆ.

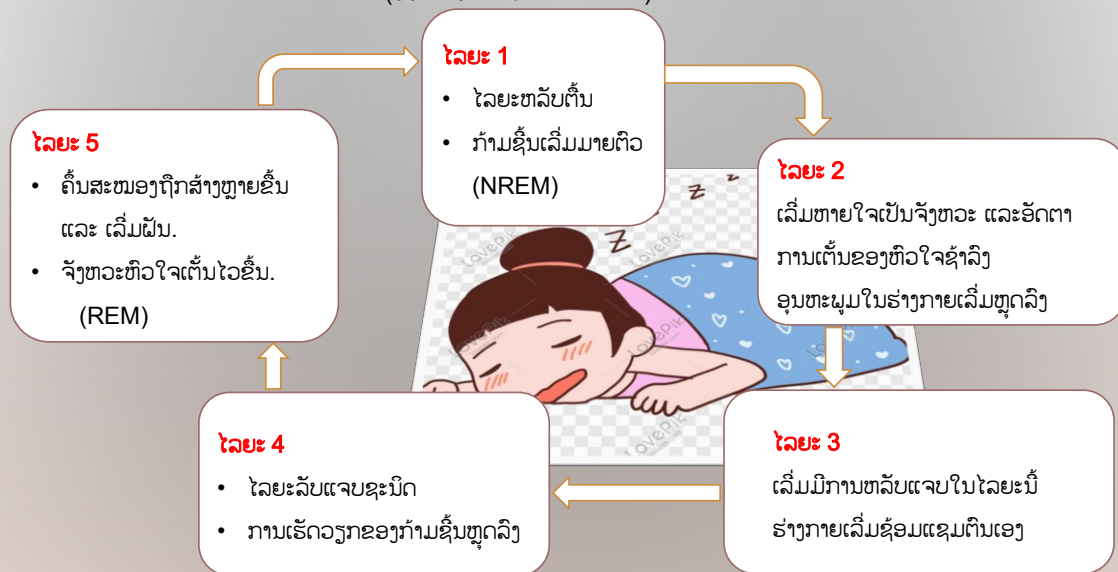
## ກິນໄກການນອນຫຼັບ

ການນອນລັບເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຊີວິດ ສາມາດສະຫຼຸບລັກສະນະການນອນລັບໄດ້ 2 ໄລຍະຄື:

1. ໄລຍະລັບບໍ່ແຈບ (NON – RAPID EYE MOVEMENT SLEEP) ເປັນໄລຍະທີ່ໜ່ວຍຕາເຄື່ອນໄຫວຊ້າລົງ ຄວາມເຄັ່ງຕຶງຂອງກ້າມຊຶ້ນເລີ່ມຫຼຸດລົງ
2. ໄລຍະລັບຝັນ ຫຼື ລັບດີ RAPID EYE MOVEMENT SLEEP ( REM SLEEP ) ການເຄື່ອນໄຫວຂອງໜ່ວຍຕາໄວ, ກ້າມຊຶ້ນມາຍຕົວເຕັມທີ່ເປັນໄລຍະທີ່ລັບແຈບເຮັດໃຫ້ປຸກຕື່ນຍາກ.

## 5 ໄລຍະເວລາການນອນຫຼັບ

(90-110 ນາທີ/ຮອບການນອນ)



## ກິດຈະກຳສິ່ງເສີມການນອນ

- 1) ນັ່ງສະມາທິ
- 2) ອ່ານໜັງສື ຫຼື ນິທານ
- 3) ວາງແຜນສິ່ງທີ່ຈະເຮັດໃນມື້ຕໍ່ໄປ
- 4) ຄິດເຖິງສິ່ງທີ່ໄດ້ເຮັດສຳເລັດໃນແຕ່ລະມື້
- 5) ຮູ້ສຶກພູມໃຈ ແລະຂອບໃຈສິ່ງທີ່ດີໆໃນຊີວິດ
- 6) ຜ່ອນຄາຍຕົວເອງເຊັ່ນ: ອາບນ້ຳອຸ່ນ, ຕົ້ມນ້ຳອຸ່ນກ່ອນນອນ

## ກິດຈະກຳສິ່ງເສີມການນອນລັບ ( ຕໍ່ )

- 7) ຕົ້ມ ຫຼື ກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ
- 8) ອອກກຳລັງກາຍເບົາໆ ເຊັ່ນ: ຍືດກ້າມຊີ້ນ, ຫຼິ້ນໂຢຄະ
- 9) ຕັດເທັກໂນໂລຊີກ່ອນນອນເຊັ່ນ: ໂທລະສັບ, ໂທລະທັດ...
- 10) ສ້າງບັນຍາກາດໃນຫ້ອງນອນ
- 11) ຕົ້ນ ແລະ ເຂົ້ານອນໃຫ້ຖືກເວລາ

## ການດູແລການນອນ

1. ຮັກສາເວລາການເຂົ້ານອນ ແລະ ການຕົ້ນນອນໃຫ້ສະໝໍ່າສະເໝີ
2. ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ ຄວນອອກກຳລັງກາຍຊ່ວງຕອນເຊົ້າ ຫຼື ຕອນແລງ
3. ແປງເວລາສຳລັບການຜ່ອນຕາຍດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ.
4. ຫຼີກລ້ຽງການຄົ້ນຄິດບັນຫາຕ່າງໆ ກ່ອນເຂົ້ານອນ.
5. ຈັດສະພາບແວດລ້ອມໃຫ້ເໝາະສົມເຊັ່ນ: ສະອາດ, ສະບາຍ, ປັດສະຈາກກິ່ນ, ແສງ, ສຽງລົບກວນ.

## ເອກະສານອ້າງອີງ

ຄູ່ມືການຝຶກການອົບຮົມການພະຍາບານພື້ນຖານ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ປີ2009  
ປຈຈັຍທີ່ຮບກວນການນອນຫຼັບໃນໂຮງພຍາບາລ – THAIJO  
ບທບາທຂອງພຍາບາລໃນການສ່ງເສຣີມການນອນຫຼັບ  
ການນອນໄມຫຼັບແລະເຄຣັດລັບວິຣີການແກໄຂ





## ຫົວບົດ 5. ການຮັກສາອາໄນາໄມ ແລະ ດູແລຄົນເຈັບ

Hygiene and personal care





## ແຜນການສອນສາທິດ

- ◆ **ຫົວຂໍ້:** ການອາບນໍ້າກັບຕຽງ
- ◆ **ເນື້ອໃນ:** ການອາບນໍ້າໃຫ້ຄົນເຈັບກັບຕຽງ
- ◆ **ວັນເວລາ:** :.....ແບ່ງເປັນພາກ (ເຊົ້າ ຫຼື ແລງ):.....
- ◆ **ສະຖານທີ່:** ຫ້ອງເຝິກອົບຮົມ.....
- ◆ **ຜູ້ຝຶກ:** 3 ຄົນ / ກຸ່ມ
- ◆ **ຄູຝຶກ:** 2-3 ທ່ານ
- ◆ **ຈຸດປະສົງໂດຍລວມ:**
  1. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຫຼັກການຂອງການອາບນໍ້າໃຫ້ຄົນເຈັບ.
  2. ນໍາໃຊ້ຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະເຂົ້າໃນການອາບນໍ້າໃຫ້ຄົນເຈັບ.

ເນື້ອໃນ	ການປະຕິບັດ	ອຸປະກອນ	ຂໍ້ຄິດເຫັນ
<input type="checkbox"/> ຈຸດປະສົງຂອງການອົບຮົມ <ul style="list-style-type: none"> <li>• ອະທິບາຍສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ອຸປະກອນສໍາລັບການຝຶກອົບຮົມ.</li> </ul> <input type="checkbox"/> ຄວາມໝາຍຂອງການອາບນໍ້າຄົນເຈັບກັບຕຽງ <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ອຸປະກອນ</li> <li>2. ການປະຕິບັດ</li> <li>3. ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່</li> </ol> <input type="checkbox"/> ຝຶກປະຕິບັດກັບຫຸ່ນຈໍາລອງ (ນາງ Yaye) (ນາງ Yaye) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ຈັດເປັນກຸ່ມ 3 ຄົນ / ກຸ່ມ</li> <li>2. ຜູ້ຝຶກມີເວລາ 20ນາທີ ສໍາລັບການຝຶກທັກສະ</li> <li>3. ຄູຝຶກໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ຜູ້ຝຶກໃນແຕ່ລະຄັ້ງ               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ &lt; ສະຖານທີ່ A &gt; ອຸປະກອນສໍາລັບຝຶກ</li> <li>➢ &lt; ສະຖານທີ່ B &gt; ຈໍາລອງສະຖານະການສໍາລັບຝຶກການອາບນໍ້າ</li> </ul> </li> </ol>	<input type="checkbox"/> ບັນລະຍາຍ 20 ນາທີ  <input type="checkbox"/> ແນະນໍາ  <input type="checkbox"/> ແນະນໍາ <input type="checkbox"/> ປະຕິບັດທັກສະການອາບນໍ້າ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມການພະຍາບານພື້ນຖານ</li> <li>• ແຜນການຝຶກອົບຮົມ</li> <li>• Computer</li> <li>• LCD</li> </ul> <input type="checkbox"/> ນໍາໃຊ້ຫຸ່ນຈໍາລອງ (ນາງ Yaye®) <input type="checkbox"/> ອຸປະກອນການອາບນໍ້າ.	<input type="checkbox"/> ຜູ້ຝຶກອົບຮົມທັງໝົດຝຶກຮ່ວມກັນ

ຄູ່ຝຶກສະຫຼຸບຈຸດສໍາຄັນໃນການຝຶກອົບຮົມ

ສະຫລຸບ

### ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ

ສະຖານທີ່ A

ອຸປະກອນສໍາລັບຝຶກ



ສະຖານທີ່ B

ຈໍາລອງສະຖານະການສໍາລັບຝຶກການ



<http://thethanika.blogspot.c>

❖ ແຜນການປະຕິບັດ: ການອາບນ້ຳຄົນເຈັບກັບຕຽງ

ວິທີປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດສອບ	<input type="checkbox"/> ຊື່, ອາຍຸຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ເລກຫ້ອງ, ເລກຕຽງ. <input type="checkbox"/> ຄູຝຶກກວດຄົນຄັ້ງທີ 2	<input type="checkbox"/> ເອກະສານຄົນເຈັບ
ກະກຽມ	<input type="checkbox"/> ກຽມອຸປະກອນທີ່ຈຳເປັນ <input type="checkbox"/> ກຽມເຄື່ອງໃຊ້	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ລໍ່ໃສ່ອຸປະກອນ</li> <li>2. ພາຖາດສຳລັບໃສ່ເຄື່ອງໃຊ້ 01ໃບ</li> <li>3. ສະບູ</li> <li>4. ແປ້ງ</li> <li>5. ຫວີ</li> <li>6. ຊາມໃສ່ນ້ຳ</li> <li>7. ຜ້າຂົນໜູຜົນນ້ອຍ 2 ຜົນ</li> <li>8. ຜ້າເຊັດໂຕໃຫຍ່ 1 ຜົນ</li> <li>9. ເຄື່ອງນຸ່ງຊຸດໃໝ່</li> <li>10. ຜ້າປຸ່ປ່ອນ</li> <li>11. ຜ້າຢາງກັນເບື້ອນ</li> <li>12. ປອກໝອນ</li> <li>13. ຜ້າຫົ່ມ</li> <li>14. ຜ້າກຶ້ງເຄື່ອນທີ່</li> <li>15. ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ</li> </ol>
ພາກປະຕິບັດ	<input type="checkbox"/> ແນະນຳຕົວເອງ <input type="checkbox"/> ຖາມຊື່ຄົນເຈັບກ່ອນການປະຕິບັດ <input type="checkbox"/> ບອກຈຸດປະສົງໃຫ້ຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວຮັບຮູ້ຄວາມສຳຄັນຂອງການອາບນ້ຳກັບຕຽງ <input type="checkbox"/> ປະເມີນສະພາບຂອງຄົນເຈັບກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນທີ່ຕ້ອງປະຕິບັດການອາບນ້ຳກັບຕຽງ <input type="checkbox"/> ໃຊ້ເຕັກນິກການຊ່ວຍອາບນ້ຳຄົນເຈັບທີ່ຊ່ວຍຕົວເອງບໍ່ໄດ້ <input type="checkbox"/> ສັງເກດອາການຄົນເຈັບໃນເວລາອາບນ້ຳ ແລະ ຫຼັງຈາກສຳເລັດ	<input type="checkbox"/> ຫຸ້ນຈຳລອງ (ນາງ Yaye®)
ສຳເລັດ	<input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນ ແລະ ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ <input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນໃຫ້ຮຽບຮ້ອຍ <input type="checkbox"/> ບັນທຶກທາງການພະຍາບານ	<input type="checkbox"/> ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ

ໝາຍເຫດ :

- ຜູ້ຝຶກມີເວລາ 20ນາທີ ສຳລັບການຝຶກທັກສະ
- ຄູຝຶກໃຫ້ຂໍ້ສະເຫນີແນະແກ່ຜູ້ເຂົ້າຮັບການຝຶກອົບຮົມໃນແຕ່ລະຄັ້ງ
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບຫຼືບໍ່ຖືກຕາມເວລາ, ຜູ້ຝຶກອົບຮົມຄວນປະຕິບັດການຝຶກຄືນ.

# ການດູແລ ແລະ ອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ

## ບົດນຳ

ການດູແລ ແລະ ການອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນປະກອບດ້ວຍການດູແລຄວາມສະອາດຂອງຜິວໜັງທົ່ວຮ່າງກາຍ, ຜິ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ, ຜິມ, ມື, ຕີນ, ເລັບ, ອະໄວຍະວະສືບພັນເຊິ່ງເປັນສິ່ງສຳຄັນ ແລະ ຈຳເປັນຕໍ່ສຸຂະພາບເພື່ອຄວາມສຸກສະບາຍສິ່ງເສີມການມີສຸຂະພາບທີ່ດີ. ໃນເວລາເຈັບປ່ວຍບໍ່ສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງໄດ້ ຕ້ອງໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄອບຄົວ ຫຼື ພະຍາບານ.

## ຈຸດປະສົງລວມ

- ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຫຼັກການໃນການດູແລ ແລະ ອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ.
- ປະຕິບັດການດູແລ ແລະ ອານາໄມສ່ວນບຸກຄົນ.

## ຈຸດປະສົງສະເພາະ

1. ປະຕິບັດຂັ້ນຕອນການດູແລ ແລະ ອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນໄດ້ຖືກຕ້ອງ

# ການອາບນໍ້າກັບຕຽງ

## ຄວາມໝາຍ

ການອາບນໍ້າຄົນເຈັບເທິງຕຽງແມ່ນ ການເຮັດຄວາມສະອາດຮ່າງກາຍ, ເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມສຸກສະບາຍ ໃນກໍລະນີຄົນເຈັບທີ່ບໍ່ສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງໄດ້.

## ຈຸດປະສົງ

1. ກຳຈັດສິ່ງເປົ້າໝາຍ.
2. ກະຕຸ້ນໃຫ້ມີການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ.
3. ໃຫ້ມີຄວາມສົດຊື່ນ ແລະ ຮູ້ສຶກສະບາຍ.

## ອຸປະກອນ

1. ລີ້ໃສ່ອຸປະກອນ
2. ພາຖາດສຳລັບໃສ່ເຄື່ອງໃຊ້ 01ໃບ
3. ສະບູ
4. ແປ້ງ
5. ຫວີ
6. ຊາມໃສ່ນ້ຳ 02 ອັນ
7. ຜ້າຜືນນ້ອຍ 2 ຜືນ
8. ຜ້າເຊັດໂຕໃຫຍ່ 1 ຜືນ
9. ເຄື່ອງນຸ່ງ 01 ຊຸດ
10. ຜ້າປູປອນ
11. ຜ້າຢາງກັນເປື້ອນ
12. ຊີບໝອນ
13. ຜ້າຫົ່ມ
14. ຜ້າກັງເຄື່ອນທີ່
15. ຕັງຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ



## ການປະຕິບັດ

1. ພະຍາບານແນະນຳຕົນເອງໃຫ້ຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວຮັບຮູ້.
2. ກຽມເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆໃຫ້ຄົບຖ້ວນເອົາມາໄວ້ຂ້າງຕຽງເບື້ອງຂວາຂອງຄົນເຈັບ.
3. ປິດປະຕູປ້ອງຢ້ຽມ, ພັດລົມເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໜາວສົ້ນ ປິດຜ້າກັງເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກເປັນສ່ວນຕົວ.
4. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ ແລະ ໃສ່ຖົງມື.
5. ເອົາໄມ້ກັ້ນຕຽງລົງ ແລະ ເລື່ອນຄົນເຈັບມາໃກ້ພະຍາບານເພື່ອຄວາມສະດວກ.

## ການປະຕິບັດ

6. ເອົາຜ້າຜົນໃຫຍ່ປົກໜ້າເອິກ ແລະ ແກ້ເສື້ອຜ້າອອກ.
7. ໃຊ້ຜ້າຜົນນ້ອຍຈຸ່ມນ້ຳບົດພິດພິດເຊັດເຊັ່ນ:
  - ກ. ໃບໜ້າ: ເຊັດແຕ່ຫົວຕາໄປຫາທາງຕາ, ໃບໜູ, ລຳຄໍ.
  - ຂ. ລຳຕົວ: ໃຊ້ຜ້າເຊັດຕົວຮອງກ້ອງແຂນດ້ານໄກຕົວ ແລະ ພ້ອມໜ້າເອິກໃຊ້ຜ້າຜົນທີ 01 ຈຸ່ມນ້ຳສະບູເຊັດໃຫ້ສະອາດ, ໃຊ້ຜ້າຜົນທີ 02 ຈຸ່ມນ້ຳເຊັດສະບູອອກ, ເຊັດຜາມືທັງ 2 ຂ້າງ, ຕາມຫວ່າງນິ້ວມືໃຫ້ສະອາດເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ, ຈາກນັ້ນເຊັດດ້ານໃກ້ຕົວເຊັ່ນດຽວກັບດ້ານໄກຕົວ.
  - ຄ. ຂາ: ໃຊ້ຜ້າເຊັດຕົວຮອງກ້ອງຂາດ້ານໄກຕົວໃຊ້ຜ້າຜົນທີ 1 ຈຸ່ມນ້ຳສະບູເຊັດທາງດ້ານໜ້າ ແລະ ດ້ານຫຼັງ, ໃຊ້ຜ້າຜົນທີ 2 ຈຸ່ມນ້ຳເຊັດສະບູອອກໃຫ້ສະອາດ ແລະ ເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ; ຈາກນັ້ນເຊັດດ້ານໃກ້ຕົວເຊັ່ນດຽວກັບດ້ານໄກຕົວ.



## ການປະຕິບັດ

8. ສະແດງຄົນເຈັບໃຫ້ປິ່ນຫຼັງໃສ່ພະຍາບານ ບຸຜ້າເຊັດໂຕຮອງຫຼັງ  
ໃຊ້ຜ້າຜືນທີ 01 ຈຸມນ້ຳສະບູເຊັດເລີ່ມແຕ່ປາໄຫຼ່ລົງໄປເຖິງກົ້ນກົບ,  
ໃຊ້ຜ້າຜືນທີ 02 ຈຸມນ້ຳເຊັດສະບູອອກໃຫ້ສະອາດ ແລະ ເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ.
9. ແຊ່ມີ ແລະ ແຊ່ຕິນຄົນເຈັບລົງໃນຊາມນ້ຳແລ້ວຟອກສະບູ, ລ້າງໃຫ້ສະອາດ ແລະ ເຊັດ  
ໃຫ້ແຫ້ງ.
10. ໃນເວລາອາບນ້ຳໃຫ້ຄົນເຈັບ ບໍລິເວນທີ່ຍັງບໍ່ໄດ້ອາບ ຫຼື ອາບແລ້ວຄວນປົກປິດ,  
ເປີດ  
ສະເພາະບໍລິເວນທີ່ກຳລັງອາບເທົ່ານັ້ນ.

## ການປະຕິບັດ

11. ໃຊ້ຄືມທາຜົວ ຫຼື ແປ້ງທາທົ່ວຕົວ .
12. ປ່ຽນເຄື່ອງຊຸດໃໝ່.
13. ປ່ຽນຊຸດຜ້າປູຕຽງ.
14. ຈັດທ່າໃຫ້ຄົນເຈັບຢູ່ໃນທ່າທີ່ສະບາຍ.
15. ເຮັດຄວາມສະອາດອຸປະກອນ ພ້ອມດ້ວຍເກັບມ້ຽນໃຫ້ເປັນລະບຽບ.
16. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ.
17. ບັນທຶກໃສ່ເອກະສານ.

# ເອກະສານອ້າງອີງ

- ເກດສະນີ ເຫັນພິທີກ ຫຼັກການພະຍາບານ ພິມຄັ້ງທີ 8 ພ. ສ2533  
ໂຮງຮຽນວິທະຍາການສາທາລະນະສຸກຊັ້ນກາງຄູ່ມືປະຕິບັດການພະຍາບານ (NURSING MANUAL)  
ຫ້ອງສະໝຸດ ຈັດພິມໂດຍ ວິທະຍາໄລ ພະຍາບານກຸງເທບ.  
ຮອງສາດສະດາຈານ ມາລີ ຄູ່ມືປະຕິບັດການພະຍາບານການເບິ່ງແຍງ ແລະອະນາໄມສ່ວນຕົວຂອງບຸກຄົນ  
ສິນທິກະເສດຕິນ  
R. N, M. S ບັນຍາທິການ  
ຈັດພິມເສີຍແຜ່ ໂດຍໂຄງການຕໍາລາພາກວິຊາພະຍາບານສາດຄະນະແພດສາດໂຮງພະຍາບານລາມາທິບໍດີ  
ມະຫາວິທະຍາໄລມະຫິດິນ(ສະຫງວນລິຄະສິດ)  
ISBN 974 -585- 883- 8
- ຄະນະກຳມະການທີ່ຜູ້ປ່ວຍໃນ."ການທຳຄວາມສະອາດອະໄວຍະວະສືບພັນ" ພາຍນອກ.16 ຕຸລາ 2562.
- <http://courseware.npru.ac.th>.
- edutainment society by Thanika
- <http://thethanika.blogspot.com>



## ແຜນການສອນສາທິດ

- ◆ **ຫົວຂໍ້:** ການດູແລການສະຜົມ
- ◆ **ເນື້ອໃນ:** ການສະຜົມໃຫ້ຄົນເຈັບທີ່ຊ່ວຍຕົນເອງບໍ່ໄດ້
- ◆ **ວັນເວລາ:**.....ແປງເປັນພາກ (ເຊົ້າ ຫຼື ແລງ):.....
- ◆ **ສະຖານທີ່:** ຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ.....
- ◆ **ຜູ້ຝຶກ:** 3 ທ່ານ /ກຸ່ມ
- ◆ **ຄູຝຶກ:** 2-3 ທ່ານ
- ◆ **ຈຸດປະສົງໂດຍລວມ:**
  1. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຫຼັກການຂອງການສະຜົມ.
  2. ນຳໃຊ້ຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະໃນການສະຜົມ.

ເນື້ອໃນ	ການປະຕິບັດ	ອຸປະກອນ	ຂໍ້ຄິດເຫັນ
<input type="checkbox"/> ຈຸດປະສົງຂອງການຝຶກອົບຮົມ <ul style="list-style-type: none"> <li>● ອະທິບາຍສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ອຸປະກອນສຳລັບການຝຶກອົບຮົມ</li> </ul> <input type="checkbox"/> ຫຼັກການຂອງການສະຜົມໃຫ້ຄົນເຈັບທີ່ຊ່ວຍຕົນເອງບໍ່ໄດ້ <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ອຸປະກອນ</li> <li>2. ການປະຕິບັດ</li> <li>3. ຂໍ້ຄວນລະວັງ</li> </ol> <input type="checkbox"/> ຝຶກປະຕິບັດກັບຫຸ່ນຈຳລອງ <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ຈັດເປັນກຸ່ມ 3 ຄົນ / ກຸ່ມ</li> <li>2. ຜູ້ຝຶກມີເວລາ 20 ນາທີ ສຳລັບການຝຶກທັກສະ</li> <li>3. ຄູຝຶກໃຫ້ຄຳແນະນຳແກ່ຜູ້ຝຶກໃນແຕ່ລະຄັ້ງ               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ &lt; ສະຖານທີ່ A &gt; ອຸປະກອນສຳລັບການສະຜົມ</li> </ul> </li> </ol>	<input type="checkbox"/> ບັນລະຍາຍ 20 ນາທີ  <input type="checkbox"/> ແນະນຳ  <input type="checkbox"/> ແນະນຳ <input type="checkbox"/> ປະຕິບັດທັກສະການສະຜົມ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມ ການພະຍາບານພື້ນຖານ</li> <li>● ແຜນການຝຶກອົບຮົມ</li> <li>● Computer</li> <li>● LCD</li> </ul> <input type="checkbox"/> ນຳໃຊ້ຫຸ່ນຈຳລອງ(ນາງ Yaye®) <input type="checkbox"/> ອຸປະກອນການສະຜົມ.	<input type="checkbox"/> ຜູ້ຝຶກທັງໝົດ ຝຶກຮ່ວມກັນ

<p>➤ &lt; ສະຖານທີ່ B &gt; ຈຳລອງ ສະຖານະການສຳລັບຝຶກ ການສະຜົມ</p> <p>☐ ຄູ່ຝຶກສະຫຼຸບຈຸດສຳຄັນໃນການ ຝຶກອົບຮົມ</p>	<p>☐ ສະຫລຸບ</p>		
---	-----------------	--	--

ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ

<p style="text-align: center;">ສະຖານທີ່ A</p> <p style="text-align: center;">ອຸປະກອນສຳລັບຝຶກ</p> 	<p style="text-align: center;">ສະຖານທີ່ B</p> <p style="text-align: center;">ຈຳລອງສະຖານະການສຳລັບຝຶກການສະຜົມ</p> 
--	--

## ແຜນການປະຕິບັດ: ການສະເພີມ

ວິທີການປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດສອບ	<input type="checkbox"/> ຊື່, ອາຍຸຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ເລກຫ້ອງ, ເລກຕຽງ <input type="checkbox"/> ຄູຝຶກກວດຄົນຄັ້ງທີ 2	<input type="checkbox"/> ເອກະສານຄົນເຈັບ
ການກຽມ	<input type="checkbox"/> ອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ຈຳເປັນ	<input type="checkbox"/> ອຸປະກອນການສະເພີມເຊັ່ນ: 1. ຜ້າຢາງ 2 ຜືນ 2. ຜ້າຂົນໜຸ່ມ້ອຍ 2 ຜືນ 3. ຫວີ 4. ສຳລິ 2 ກ້ອນ 5. ໄມ້ຜັນຫູ 6. ຢາສະເພີມ 7. ຄົມນວດຜິມ 8. ຖົງມືສະອາດ 1 ຄູ່ 9. ໄດເປົ່າຜິມ 10. ນ້ຳອຸ່ນ ຫຼື ນ້ຳສະອາດ 11. ຄູ່ໃສ່ນ້ຳ 12. ໂອຕັກນ້ຳ 13. ຄູ່ໂຕ່ງນ້ຳເປື້ອນ 14. ກະຕ່າໃສ່ຂີ້ເຫຍື້ອ
ພາກປະຕິບັດ	<input type="checkbox"/> ແນະນຳຕົວເອງ <input type="checkbox"/> ຖາມຊື່ຄົນເຈັບກ່ອນການປະຕິບັດ <input type="checkbox"/> ປະເມີນສະພາບຂອງຄົນເຈັບກ່ຽວກັບຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງສະເພີມ <input type="checkbox"/> ບອກຈຸດປະສົງໃຫ້ຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວຮັບຮູ້ <input type="checkbox"/> ໃຊ້ເທັກນິກການສະເພີມກັບຕຽງ <input type="checkbox"/> ສັງເກດອາການຄົນເຈັບໃນເວລາສະເພີມ ແລະ ຫຼັງຈາກສຳເລັດ	<input type="checkbox"/> ຫຸ່ນຈຳລອງ (ນາງ Yaye®)
ສຳເລັດ	<input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນຂີ້ເຫຍື້ອ <input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດອຸປະກອນ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ຖົງຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ</li> </ul>

	<input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນໃຫ້ຮຽບຮ້ອຍ <input type="checkbox"/> ບັນທຶກທາງການພະຍາບານ	
--	--	--

**ໝາຍເຫດ :**

- ຜູ້ຝຶກໃຊ້ເວລາ 20 ນາທີ ສໍາລັບການຝຶກທັກສະ.
- ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ຜູ້ຮຽນໃນແຕ່ລະຄັ້ງ.
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫຼື ບໍ່ຖືກຕາມເວລາ, ຜູ້ຝຶກປະຕິບັດການຝຶກຄືນ.

# ການສະຜົມຄົນເຈັບກັບຕຽງ (Shampooing)

## ຄວາມໝາຍ

ການສະຜົມແມ່ນ ການລ້າງເອົາເຫຼືອ, ຂີ້ໄຄ, ສິ່ງເປະເປື້ອນຕ່າງໆອອກຈາກເສັ້ນຜົມ ແລະ ໜັງຫົວດ້ວຍນໍ້າຢາ.





## ການປະຕິບັດ

1. ແຈ້ງຈຸດປະສົງໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້.
2. ກຽມເຄື່ອງໃຊ້ໃຫ້ຜ່ອມ.
3. ຈັດທຳຄົນເຈັບໃຫ້ນອນຫງາຍ ເລື່ອນຫົວໄປຂອບຕຽງ.
4. ປູຜ້າຢາງຮອງຫົວ ແລະ ປ່າໄຫຼ່.
5. ໃຊ້ຜ້າຢາງອີກ 1 ຜືນມ້ວນຂອບທັງສອງເຂົ້າຫາກັນເຮັດເປັນຮາງ ຮອງແຕ່ຫົວລົງມາຫາຄູ.
6. ໃຊ້ຜ້າ01 ຜືນເຮັດເປັນທ່ອນກົມຍາວຮອງໃສ່ກ້ານຄໍ.
7. ຫວີຜີມ.
8. ໃຊ້ສຳລິແຫ້ງອັດຮູທູທັງ 2 ຂ້າງ.
9. ໃຊ້ຜ້າປົກເອິກ.
10. ໃສ່ຖົງມືສະອາດ.



<http://courseware.npru.ac.th/admin/files>

## ການປະຕິບັດ

11. ເອົານ້ຳໃສ່ຜີມໃຫ້ປຽກ ພ້ອມດ້ວຍໃສ່ຢາສະຜີມໃຫ້ທົ່ວຫົວ ແລ້ວນວດຄ່ອຍໆ.
12. ລ້າງດ້ວຍນ້ຳໃຫ້ສະອາດ, ໃສ່ຄືມນວດ ແລະ ລ້າງຊ້ຳຈົນກວ່າສະອາດ.
13. ມ້ຽນຜ້າຢາງທີ່ເປັນຮາງນ້ຳໃສ່ຄູນ້ຳເປື້ອນ.
14. ເອົາຜ້າຮອງຄໍເຊັດຜີມໃຫ້ແຫ້ງ.
15. ເອົາສຳລິອັດຮູອອກແລະເຊັດຮູໃຫ້ສະອາດດ້ວຍໄມ້ຜິນຫູ
16. ຫວີຜີມ ແລະ ໃຊ້ໄດເປົ່າໃຫ້ແຫ້ງແລ້ວຈັດທຳນອນໃນທາທີ່ສະບາຍ.
17. ເຮັດຄວາມສະອາດອຸປະກອນພ້ອມດ້ວຍເກັບມ້ຽນໃຫ້ຮຽບຮ້ອຍ.
18. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ.
19. ບັນທຶກທາງການພະຍາບານ.

## ຂໍ້ຄວນລະວັງ

- ລະຫວ່າງສະຜົມຖ້ຳຄົນເຈັບອິດເມື່ອຍຫຼາຍ ແລະ ໝາວໃຫ້ລ້າງຜິມດ້ວຍນໍ້າສະອາດຢ່າງໄວ ແລະ ຢຸດທັນທີ.
- ນໍ້າອຸ່ນທີ່ໃຊ້ສະຜົມຕ້ອງໃຊ້ຫຼັງມີທົດສອບຄວາມເໝາະສົມກ່ອນ.
- ລະມັດລະວັງນໍ້າ, ຢາສະຜົມໄຫຼເຂົ້າຫູ ແລະ ໜ້າຕາຄົນເຈັບ.
- ກໍລະນີຄົນເຈັບບາດເຈັບໄຂສັນຫຼັງ ຫຼື ຄໍ ຫ້າມໝູນຄໍໃນເວລາສະຜົມເດັດຂາດ.

## ເອກະສານອ້າງອີງ

- ເກດສະນີ ເຫັນພິທີກ ຫຼັກການພະຍາບານ ພິມຄັ້ງທີ 8 ພ. ສ2533 ໂຮງຮຽນວິທະຍາການສາທາລະນະສຸກຊັ້ນກາງຄູ່ມືປະຕິບັດການພະຍາບານ (NURSING MANUAL) ຫ້ອງສະໝຸດ ຈັດພິມໂດຍ ວິທະຍາໄລ ພະຍາບານກຸງເທບ. ຮອງສາດສະດາຈານ ມາລີ ຄູ່ມືປະຕິບັດການພະຍາບານການເບິ່ງແຍງ ແລະ ອານາໄມສ່ວນຕົວຂອງບຸກຄົນ ສິນທິກະເສດຕິນ R. N, M. S ບັນຍາທິການ ຈັດພິມເຜີຍແຜ່ ໂດຍໂຄງການຕໍາລາພາກວິຊາພະຍາບານສາດຄະນະແຜດສາດ ໂຮງພະຍາບານລາມາທິບໍດີມະຫາວິທະຍາໄລມະຫິດິນ(ສະຫງວນລິຄະສິດ) ISBN 974 -585- 883- 8
- ຄະນະກຳມະການທີ່ຜູ້ປ່ວຍໃນ.”ການທຳຄວາມສະອາດອະໄວຍະວະສືບພັນ” ພາຍນອກ.16 ຕຸລາ 2562.
- <http://courseware.npru.ac.th>.

## ແຜນການສອນສາທິດ

- ◆ **ຫົວຂໍ້:** ການດູແລຜິ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ
- ◆ **ເນື້ອໃນ:** ການອະນາໄມຜິ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ
- ◆ **ວັນເວລາ:**.....ແບ່ງເປັນພາກ (ເຊົ້າ ຫຼື ແລງ):.....
- ◆ **ສະຖານທີ່:** ຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ:.....
- ◆ **ຜູ້ຝຶກ:** ເປັນລາຍບຸກຄົນ
- ◆ **ຄູຝຶກ:** ຄູຝຶກ 2 - 3 ທ່ານ
- ◆ **ຈຸດປະສົງໂດຍລວມ:**
  1. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈການອະນາໄມຜິ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ.
  2. ນຳໃຊ້ຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະເຂົ້າໃນການປະຕິບັດການອະນາໄມຜິ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ.

ເນື້ອໃນ	ການປະຕິບັດ	ອຸປະກອນ	ຂໍ້ຄິດເຫັນ
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ຈຸດປະສົງຂອງການອະນາໄມຜິ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ອະທິບາຍສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ອຸປະກອນສຳລັບການຝຶກອົບຮົມ</li> </ol> </li> <li>➢ ຄວາມສຳຄັນຂອງສຸຂະພາບຜິ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ອຸປະກອນ</li> <li>2. ຂັ້ນຕອນເຮັດຄວາມສະອາດຜິ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ</li> <li>3. ຂໍ້ຄວນລະວັງ</li> </ol> </li> <li>➢ ຝຶກປະຕິບັດກັບຫຸ່ນ               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ປະຕິບັດເປັນລາຍບຸກຄົນ</li> <li>• ຜູ້ຝຶກໃຊ້ເວລາ 10 ນາທີ ສຳລັບການຝຶກທັກສະ</li> <li>• ຄູຝຶກໃຫ້ຄຳແນະນຳໃນແຕ່ລະຄັ້ງ</li> </ul> </li> <li>➢ &lt; ສະຖານທີ່ A &gt; ອຸປະກອນສຳລັບອະນາໄມຜິ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ</li> <li>➢ &lt; ສະຖານທີ່ B &gt; ຈຳລອງສະຖານະການສຳລັບຝຶກອະນາໄມຜິ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ</li> <li>➢ ຄູຝຶກສະຫຼຸບຈຸດສຳຄັນໃນການຝຶກປະຕິບັດ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ບັນລະຍາຍ 20 ນາທີ</li> <li>➢ ແນະນຳ</li> <li>➢ ແນະນຳ</li> <li>➢ ປະຕິບັດທັກສະການອະນາໄມຜິ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ.</li> <li>➢ ສະຫລຸບ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມການພະຍາບານຜິ້ງຖານ.</li> <li>• ແຜນການຝຶກອົບຮົມ</li> <li>• Computer</li> <li>• LCD</li> <li>➢ ນຳໃຊ້ຫຸ່ນຈຳລອງ (ນາງ Yaye®)</li> <li>➢ ອຸປະກອນສຳລັບການຝຶກທັກສະການອະນາໄມ ຜິ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ຜູ້ຝຶກທັງໝົດຝຶກຮ່ວມກັນ</li> </ul>

# ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ

ສະຖານທີ່ A

ອຸປະກອນສໍາລັບຝຶກ



ສະຖານທີ່ B

ຈຳລອງສະຖານະການສໍາລັບການຝຶກ



❖ ແຜນການປະຕິບັດ: ການອະນາໄມຜຶ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ

ວິທີການປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດສອບ	<input type="checkbox"/> ຊື່, ອາຍຸຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ເລກຫ້ອງ, ເລກຕຽງ. <input type="checkbox"/> ຄູຝຶກກວດຄົນຄັ້ງທີ 2	<input type="checkbox"/> ເອກະສານຄົນເຈັບ
ການກຽມ	<input type="checkbox"/> ອຸປະກອນທີ່ຈຳເປັນ <input type="checkbox"/> ເຄື່ອງໃຊ້	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ລິ້ສຳລັບວາງອຸປະກອນ</li> <li>2. ພາຖາດ</li> <li>3. ຈອກນ້ຳ</li> <li>4. ຊາມນ້ອຍ</li> <li>5. ຜ້າແສ ຫຼື ໄມ້ຜັນສຳລິ</li> <li>6. ຜ້າຂົນໜູນ້ອຍ</li> <li>7. ແປງຖູແຂ້ວ ແລະ ຢາຖູແຂ້ວ</li> <li>8. ນ້ຳຢາບ້ວນປາກ</li> <li>9. ນ້ຳສະອາດ ຫຼື Nss 0,9%</li> <li>10. ໄມ້ກົດລິ້ນ</li> <li>11. ຖົງມືສະອາດ</li> </ol>
ພາກປະຕິບັດ	<input type="checkbox"/> ແນະນຳຕົວເອງ <input type="checkbox"/> ຖາມຊື່ຄົນເຈັບກ່ອນການປະຕິບັດ <input type="checkbox"/> ປະເມີນສະພາບຂອງຄົນເຈັບກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນທີ່ຕ້ອງເຮັດອະນາໄມຜຶ້ງປາກ <input type="checkbox"/> ບອກຈຸດປະສົງໃຫ້ຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວຮັບຮູ້ຄວາມສຳຄັນຂອງການອະນາໄມຜຶ້ງປາກ <input type="checkbox"/> ໃຊ້ເທັກນິກການອະນາໄມຜຶ້ງປາກຄົນເຈັບທີ່ຊ່ວຍຕົວເອງບໍ່ໄດ້ <input type="checkbox"/> ສັງເກດອາການຄົນເຈັບລະຫວ່າງການ ເຮັດກິດຈະກຳອະນາໄມຜຶ້ງປາກຄົນເຈັບ ແລະ ຫຼັງຈາກອະນາໄມຜຶ້ງປາກສຳເລັດ	<input type="checkbox"/> ຫຸ້ນຈຳລອງ (ນາງ Yaye®)
ສຳເລັດ	<input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ການແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ <input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ບັນທຶກທາງການພະຍາບານ	<input type="checkbox"/> ຖົງຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ

ໝາຍເຫດ :

- ຜູ້ຝຶກໃຊ້ເວລາ 10 ນາທີ ສຳລັບການຝຶກທັກສະ.
- ຄູຝຶກໃຫ້ຄຳແນະນຳແກ່ຜູ້ຝຶກໃນແຕ່ລະຄັ້ງ.
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫຼື ບໍ່ຖືກຕາມເວລາ, ຜູ້ຝຶກອົບຮົມຄວນປະຕິບັດການຝຶກຄືນ.

# ການຮັກສາຄວາມສະອາດຜຶ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ

## ຄວາມໝາຍ

ການເຮັດຄວາມສະອາດຜຶ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວໝາຍເຖິງການກຳຈັດເສດອາຫານ ແລະ ຈຸລິນຊີໃນຜຶ້ງປາກເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແຂ້ວຜູ, ເຍື່ອເມືອກຜຶ້ງປາກ ອັກເສບ, ບໍ່ໃຫ້ມີກິ່ນປາກ.

## ຈຸດປະສົງ

1. ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ປາກແຂ້ວສະອາດ.
2. ເພື່ອໃຫ້ຄົນເຈັບມີຄວາມສຸກສະບາຍ.
3. ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການຕິດເຊື້ອໃນຜິ້ງປາກ.

## ຄວາມສໍາຄັນຂອງການນຸແລຜິ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ

ການອະນາໄມຜິ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວມີສໍາຄັນໃນຄົນເຈັບທີ່ນອນຕິດຕຽງ ແລະຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງບໍ່ໄດ້ ເພາະວ່າຄົນເຈັບທີ່ນອນຕິດຕຽງຈະມີພູມຄຸ້ມກັນຂອງຮ່າງກາຍຕໍ່າຢູ່ແລ້ວ ຖ້າຫາກວ່າເຮັດຄວາມສະອາດຜິ້ງປາກໄດ້ບໍ່ດີ ອາດເປັນສາຍເຫດໃຫ້ມີເຊື້ອ ຈຸລິນຊີ ແລະ ເຊື້ອລາສະສີມໃນຜິ້ງປາກ ເມື່ອຄົນເຈັບມີອາການສະມັກ ອາດເຮັດໃຫ້ມີໂອກາດເກີດການຕິດເຊື້ອໃນປອດໄດ້.

## ອຸປະກອນ

1. ລີ້ສຳລັບວາງອຸປະກອນ
2. ພາຖາດ
3. ຈອກນໍ້າ
4. ຊາມນ້ອຍ
5. ຜ້າແສ ແລະ ໄມ້ຜິນສຳລິ
6. ຜ້າຜິນນ້ອຍ
7. ແປງຖູແຂ້ວ ແລະ ຢາຖູແຂ້ວ
8. ນໍ້າຢາບ້ວນປາກ
9. ນໍ້າສະອາດ ຫຼື Nss 0,9%
10. ໄມ້ກິດລີ້ນ
11. ຖົງມືສະອາດ



## ຂັ້ນຕອນເຮັດຄວາມສະອາດຜິ້ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ

1. ບອກຈຸດປະສົງໃຫ້ຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວຮັບຮູ້.
2. ປະເມີນສະພາບ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງຄົນເຈັບ ແລະ ລັກສະນະຂອງຜິ້ງປາກ, ແຂ້ວ, ລີ້ນ.
3. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດກ່ອນເຮັດການອານາໄມຜິ້ງປາກໃຫ້ຄົນເຈັບ.
4. ກຽມອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ໃຫ້ຄົບ.
5. ບັບໃຫ້ຄົນເຈັບນຶ່ງ 30-45 ອົງສາ, ກໍລະນີນຶ່ງບໍ່ໄດ້ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນສະແດງ ເພື່ອປ້ອງກັນການສະມັກ ແລະ ຄວນແຈ້ງໃຫ້ຄົນເຈັບ, ຝິ່ນນ້ອງຄົນເຈັບຮູ້.
6. ເອົາຜ້າກັນເປື້ອນຮອງໃສ່ກ້ອງຄາງ.





## ຂັ້ນຕອນເຮັດຄວາມສະອາດຜິ່ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ

7. ອະນາໄມແຂ້ວດ້ວຍຢາຖູແຂ້ວຖູຕາມຫວ່າງແຂ້ວຈົນສະອາດແລ້ວບ້ວນປາກດ້ວຍນ້ຳສະອາດ .
8. ກໍລະນີບໍ່ໃຊ້ຢາຖູແຂ້ວແມ່ນໃຊ້ສຳລິຈຸມ Nss 0,9% ເຊັດໃຫ້ສະອາດ ແລ້ວເຊັດດ້ວຍນ້ຳສະອາດອີກຄັ້ງ.
9. ກໍລະນີຄົນເຈັບບໍ່ໄດ້ສະຕິໃຫ້ໃຊ້ໄມ້ກົດລິ້ນພັນດ້ວຍຜ້າແສເພື່ອຊ່ວຍເປີດຊ່ອງປາກໃຊ້ໄມ້ພັນສຳລິເຊັດທຳຄວາມສະອາດຜິ່ງປາກ ແລະ ແຂ້ວ.
10. ທາດ້ວຍວາສລິນ (Vaseline) ຫຼື ລິບສຕິກມັນ (Lip balm)
11. ນຳອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ໄປເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ເກັບມ້ຽນໃຫ້ເປັນລະບຽບ.
12. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດຫຼັງເຮັດກິດຈະກຳ.
13. ບັນທຶກທາງການພະຍາບານ.

## ຂໍ້ຄວນລະວັງ

1. ຫ້າມໃຊ້ນິ້ວມືສອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງປາກຂອງຄົນເຈັບທີ່ບໍ່ຮູ້ສະຕິ ເພາະຄົນເຈັບອາດກັດນິ້ວມື ແລະ ເຮັດໃຫ້ເກີດບາດແຜຕິດເຊື້ອໄດ້.

## ເອກະສານອ້າງອີງ

- ເກດສະນີ ເຫັນພິທີກ ຫຼັກການພະຍາບານ ພິມຄັ້ງທີ 8 ພ. ສ2533  
ໂຮງຮຽນວິທະຍາການສາທາລະນະສຸກຊັ້ນກາງຄູ່ມືປະຕິບັດການພະຍາບານ (NURSING MANUAL)  
ຫ້ອງສະໝຸດ ຈັດພິມໂດຍ ວິທະຍາໄລ ພະຍາບານກຸງເທບ.  
ຮອງສາດສະດາຈານ ມາລີ ຄູ່ມືປະຕິບັດການພະຍາບານການເບິ່ງແຍງ ແລະອານາໄມສ່ວນຕົວຂອງບຸກຄົນ  
ສິນທິກະເສດຕິນ  
R. N, M. S ບັນຍາທິການ  
ຈັດພິມເຜີຍແຜ່ ໂດຍໂຄງການຕໍາລາພາກວິຊາພະຍາບານສາດຄະນະແພດສາດໂຮງພະຍາບານລາມາທິບໍດີ  
ມະຫາວິທະຍາໄລມະຫິດິນ(ສະຫງວນລິຄະສິດ)  
ISBN 974 -585- 883- 8
- ຄະນະກຳມະການຫໍຜູ້ປ່ວຍໃນ."ການທຳຄວາມສະອາດອະໄວຍະວະສິບຝັນ" ພາຍນອກ.16 ຕຸລາ 2562.
- <http://courseware.npru.ac.th>.

## ແຜນການສອນສາທິດ

- ◆ **ຫົວຂໍ້:** ການດູແລອາໄວຍະວະສືບຜັນ
- ◆ **ເນື້ອໃນ:** ການອະນາໄມອາໄວຍະວະສືບຜັນຂອງຄົນເຈັບ
- ◆ **ວັນເວລາ:** .....ແບ່ງເປັນພາກ (ເຊົ້າ ຫຼື ແລງ):.....
- ◆ **ສະຖານທີ່:** ຫ້ອງເຝິກອົບຮົມ.....
- ◆ **ຜູ້ຝຶກ:** ປະຕິບັດເປັນລາຍບຸກຄົນ
- ◆ **ຄູຝຶກ:** ຄູຝຶກ 3 ທ່ານ
- ◆ **ຈຸດປະສົງໂດຍລວມ:**
  1. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຫຼັກການຂອງການອະນາໄມອາໄວຍະວະສືບຜັນ.
  2. ນຳໃຊ້ຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະໃນການອະນາໄມອາໄວຍະວະສືບຜັນ.

ເນື້ອໃນ	ການປະຕິບັດ	ອຸປະກອນ	ຂໍ້ຄິດເຫັນ
<input type="checkbox"/> ຈຸດປະສົງຂອງການອົບຮົມ ① ອະທິບາຍສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ອຸປະກອນສຳລັບການຝຶກອົບຮົມ  <input type="checkbox"/> ຫຼັກການຂອງການອະນາໄມອາໄວຍະວະເພດຄົນເຈັບກັບຕຽງ <ul style="list-style-type: none"> <li>• ອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້</li> <li>• ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດໃນການເຮັດອະນາໄມອາໄວຍະວະສືບຜັນພາຍນອກ</li> </ul> <input type="checkbox"/> ຝຶກປະຕິບັດກັບຫຸ່ນ <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ຝຶກເປັນລາຍບຸກຄົນ</li> <li>2. ຜູ້ຝຶກໃຊ້ເວລາ 15 ນາທີ ສຳລັບການຝຶກທັກສະ</li> <li>3. ຄູຝຶກໃຫ້ຄຳແນະນຳແກ່ຜູ້ຝຶກໃນແຕ່ລະຄັ້ງ</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ &lt; ສະຖານທີ່ A &gt; ອຸປະກອນສຳລັບອະນາໄມອາໄວຍະວະເພດ</li> <li>➢ &lt; ສະຖານທີ່ B &gt; ຈຳລອງສະຖານະການສຳລັບການຝຶກການອະນາໄມອາໄວຍະວະເພດ</li> </ul> <input type="checkbox"/> ຄູຝຶກສະຫຼຸບຈຸດສຳຄັນໃນການຝຶກອົບຮົມ	<input type="checkbox"/> ບັນລະຍາຍ 30 ນາທີ  <input type="checkbox"/> ແນະນຳ  <input type="checkbox"/> ແນະນຳ <input type="checkbox"/> ທັກສະການອະນາໄມອາໄວຍະວະສືບຜັນ  <input type="checkbox"/> ສະຫລຸບ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ປຶ້ມຄຸ້ມການຝຶກອົບຮົມການພະຍາບານພື້ນຖານ</li> <li>• ແຜນການຝຶກອົບຮົມ</li> <li>• Computer</li> <li>• LCD</li> </ul> <input type="checkbox"/> ນຳໃຊ້ຫຸ່ນຈຳລອງ(ນາງ Yaye®) <input type="checkbox"/> ອຸປະກອນສຳລັບການເຮັດອະນາໄມອາໄວຍະວະສືບຜັນ	<input type="checkbox"/> ຜູ້ຝຶກອົບຮົມທັງໝົດຝຶກຮ່ວມກັນ

ການຈັດຕ້ອງຝຶກອົບຮົມ

ສະຖານທີ່ A

ອຸປະກອນສໍາລັບການຝຶກ



ສະຖານທີ່ B

ຈໍາລອງສະຖານະການສໍາລັບຝຶກ



❖ ແຜນການປະຕິບັດ: ການອະນາໄມອາໄວຍະວະເພດຄົນເຈັບກັບຕຽງ

ວິທີການປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດສອບ	<input type="checkbox"/> ຊື່, ອາຍຸຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ເລກຫ້ອງ, ເລກຕຽງ. <input type="checkbox"/> ຄູຝຶກກວດຄົນຄັ້ງທີ 2	ເອກະສານຄົນເຈັບ
ການກຽມ	<input type="checkbox"/> ອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ຈຳເປັນ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ລໍ່ສຳລັບວາງອຸປະກອນ</li> <li>2. ໂຖນ້ຳ ຂະໜາດ 500-1000 ມລ 01 ໜ່ວຍ.</li> <li>3. ຄິມຄິບ ( Forceps ) 01 ອັນ.</li> <li>4. ຈອກສຳລັບໃສ່ນ້ຳ NSS 0,9 %.</li> <li>5. ສຳລິກ້ອນປະມານ 10-14 ກ້ອນ</li> <li>6. ພາຖາດສຳລັບໃສ່ອຸປະກອນ.</li> <li>7. ນ້ຳ NSS 0,9 %.</li> <li>8. ຖົງມືສະອາດ.</li> <li>9. ຊາມໝາກຖົ່ວ 01 ອັນ.</li> <li>10. ຜ້າກັນເປື້ອນ.</li> <li>11. ຜ້າສະອາດສຳຫລັບເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ.</li> <li>12. ຜ້າກຶ່ງເຄື່ອນທີ່.</li> </ol>
ພາກປະຕິບັດ	<input type="checkbox"/> ແນະນຳຕົວເອງ <input type="checkbox"/> ຖາມຊື່ຄົນເຈັບກ່ອນການປະຕິບັດ <input type="checkbox"/> ປະເມີນສະພາບຂອງຄົນເຈັບກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນທີ່ຕ້ອງເຮັດອະນາໄມອາໄວຍະວະເພດກັບຕຽງ <input type="checkbox"/> ບອກຈຸດປະສົງໃຫ້ຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວຄົນເຈັບຮັບຮູ້ຄວາມສຳຄັນຂອງການອະນາໄມອາໄວຍະວະເພດ <input type="checkbox"/> ໃຊ້ເຕັກນິກການອະນາໄມອາໄວຍະວະເພດຄົນເຈັບທີ່ຊ່ວຍຕົວເອງບໍ່ໄດ້ <input type="checkbox"/> ສັງເກດອາການຄົນເຈັບໃນເວລາເຮັດອະນາໄມອາໄວຍະວະເພດ ແລະ ຫຼັງຈາກສຳເລັດ.	<input type="checkbox"/> ນຳໃຊ້ຫຸ່ນຈຳລອງ (ນາງ Yaye®)
ສຳເລັດ	<input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນ ແລະ ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ	<input type="checkbox"/> ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ, ຫົວໄປ, ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອໃສ່ໃນອຸປະກອນສຳລັບເຮັດຄວາມສະອາດ

	<input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອ ອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນໃຫ້ຮຽບຮ້ອຍ <input type="checkbox"/> ບັນທຶກທາງການພະຍາບານ	
--	--	--

ໝາຍເຫດ :

- ຜູ້ຝຶກໃຊ້ເວລາ 10 ນາທີ ສຳລັບການຝຶກທັກສະ.
- ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄຳແນະນຳແກ່ຜູ້ຝຶກໃນແຕ່ລະຄັ້ງ.
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫຼື ບໍ່ຖືກຕາມເວລາ, ຜູ້ຝຶກປະຕິບັດການຝຶກຄືນ.

# ການອະນາໄມອະໄວຍະວະເພດ

## ຄວາມໝາຍ

ການເຮັດຄວາມສະອາດອະໄວຍະວະສືບພັນພາຍນອກໝາຍເຖິງ ການອະນາໄມອະໄວຍະວະສືບພັນພາຍນອກ ແລະ ຜົວໜັງບໍລິເວນໃກ້ຄຽງ.

## ຈຸດປະສົງ

1. ເພື່ອເປັນແນວທາງການປະຕິບັດເຮັດຄວາມສະອາດອະໄວຍະວະສືບຜັນຜາຍນອກ ແກ່ຄົນເຈັບທີ່ບໍ່ສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ ຄົນເຈັບທີ່ຫ້າມລຸກຈາກຕຽງຫຼື ຄົນເຈັບທີ່ມີສາຍສວນຍ່ຽວຄ້າງໄວ້.
2. ເພື່ອລຸດຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອໃນລະບົບທາງເດີນນ້ຳຍ່ຽວ.
3. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບເກີດຄວາມສຸກສະບາຍ.
4. ເພື່ອກຳຈັດກິນ ແລະ ສິ່ງຂັບລ້ຽງອອກມາ.
5. ເພື່ອສ້າງເກດອາການຜິດປົກກະຕິບໍລິເວນອະໄວຍະວະສືບຜັນ.

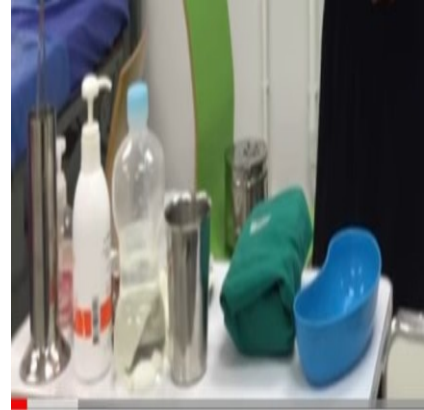
## ຫຼັກການເຮັດຄວາມສະອາດອະໄວຍະວະສືບຜັນ

- ອະໄວຍະວະເພດເປັນຊ່ອງທາງຫນຶ່ງທີ່ເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍໄດ້.
- ໃນຜູ້ຍິງທຳມະຊາດສ້າງສານຂັບຫຼັງອອກມາມີປະຕິກິລິຍາເປັນກົດ.
- ຄົນເຈັບຮູ້ສຶກຢູ່ຍາກຖ້າບໍ່ຮັກສາໃຫ້ສະອາດ.
- ຄົນເຈັບທີ່ມີບາດແຜອະໄວຍະວະເພດ.
- ຄົນເຈັບທີ່ມີລົງຂາວຫຼາຍ.
- ການຊຳລະລ້າງຈະຕ້ອງຄຳນຶງເຖິງຈິດໃຈຄົນເຈັບ.
- ຕ້ອງບໍ່ເປີດເຜີຍຄົນເຈັບ.
- ບໍ່ໃຫ້ເຊັດກັບໄປມາ ແລະ ປະຕິບັດດ້ວຍຄວາມນັ້ມນວນ.
- ອຸນຫະພູມຂອງນ້ຳຕ້ອງເໝາະສົມ.



## ອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້

1. ລໍ້ສໍາລັບວາງອຸປະກອນ
2. ໂຖນໍ້າ ຂະໜາດ 500-1000 ມລ 01 ໜ່ວຍ.
3. ຄີມຄີບ( Forceps ) 01 ອັນ.
4. ຈອກສໍາລັບໃສ່ນໍ້າ NSS 0,9 %.
5. ສໍາລິກ້ອນປະມານ 10-14 ກ້ອນ
6. ພາຖາດສໍາລັບໃສ່ອຸປະກອນ.
7. ນໍ້າ NSS 0,9 %.
8. ຖົງມືສະອາດ.
9. ຊາມໝາກຖົ່ວ 01 ອັນ.
10. ຜ້າກັນເປື້ອນ.
11. ຜ້າສະອາດສໍາລັບເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ.
12. ຜ້າກັງເຄື່ອນທີ່.



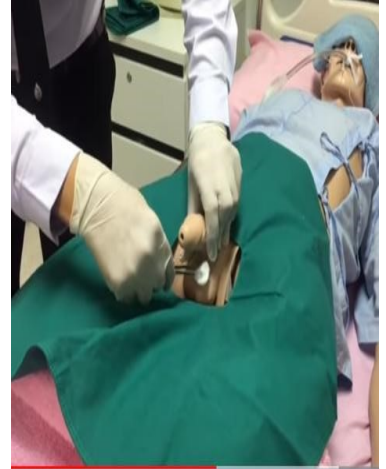
ການເຮັດຄວາມສະອາດອາໄວຍະສືບພັນພາຍນອກ-Youtube

## ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດໃນການອະນາໄມອະໄວຍະວະສືບພັນພາຍນອກ

1. ລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າສະອາດ.
2. ກຽມອຸປະກອນໃຫ້ຄົບແລ້ວນໍາມາວາງໄວ້ຂ້າງຕຽງຄົນເຈັບ.
3. ແຈ້ງຈຸດປະສົງໃຫ້ຄົນເຈັບຮັບຮູ້.
4. ຈັດສິ່ງແວດລ້ອມໃຫ້ມີດຊິດ ປິດຜ້າກັງເພື່ອໃຫ້ຄົນເຈັບມີຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ.
5. ໃສ່ຖົງມືສະອາດ.
6. ຈັດທໍາຄົນເຈັບໃຫ້ນອນຫງາຍ ແຍກຂາເລັກນ້ອຍ ໃສ່ຜ້າຮອງກັນເປື້ອນ ສອດງ່ຽງຮອງກ້ອງສະໂພກ.
7. ເຮັດອະນາໄມອະໄວຍະວະສືບພັນພາຍນອກຕາມປະເພດຄົນເຈັບດັ່ງນີ້:

## ຄົນເຈັບເພດຊາຍມີຂັ້ນຕອນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

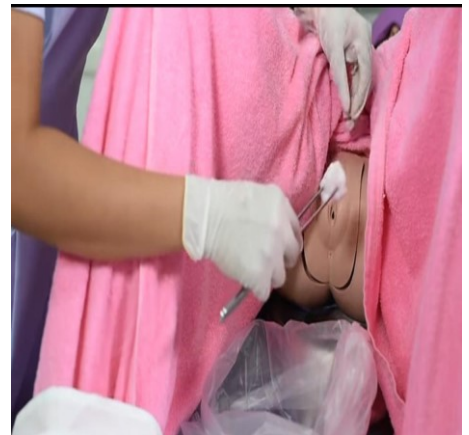
1. ຈັບສ່ວນອົງຄະຊາດຂຶ້ນ ຮູດໜັງຫຸ່ມປາຍລົງ ໃຊ້ຄິມຄິບສຳລິຊຸບນ້ຳ NSS 0,9%
2. ເຮັດຄວາມສະອາດບໍລິເວນຮູຢຽວ ໂດຍເຊັດໃຫ້ເປັນວົງກົມອອກໄປບໍ່ເຊັດຢ້ອນໄປມາ ແລະ ເຊັດສ່ວນປາຍລົງມາຫາສ່ວນໂຄນ.
3. ເຊັດບໍລິເວນອັນທະດ້ານເທິງ ແລະ ດ້ານລຸ່ມໃຫ້ທົ່ວ.
4. ເຊັດບໍລິເວນຫົວເນົ້າ ຂາໜົບດ້ານໄກຕົວ ແລະ ດ້ານໃກ້ຕົວຕາມລຳດັບ.
5. ກໍລະນີມີສາຍສວນຢຽວຄ້າງໄວ້ໃຫ້ເຊັດແຕ່ຮູຢຽວລົງມາປະມານ 3-5 cm.
6. ໃຊ້ຄິມຄິບສຳລິສະອາດເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ດຶງໜັງຫຸ່ມປາຍອົງຄະຊາດກັບຄືນ.
7. ຈັດທ່ານອນໃຫ້ຄົນເຈັບ.



ການເຮັດຄວາມສະອາດອາໄວຍະສິບຜັນ  
ພາຍນອກ-Youtube

## ຄົນເຈັບເພດຍິງມີຂັ້ນຕອນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. ໃຊ້ຄິມຄິບສຳລິຊຸບນ້ຳ NSS 0,9%.
2. ເຊັດບໍລິເວນຫົວເນົ້າຈາກເທິງລົງລຸ່ມ ບໍ່ເຊັດກັບໄປມາ ແລະ ເຊັດຂາໜົບທັງສອງຂ້າງໂດຍເຊັດດ້ານໄກຕົວ ແລະ ເຊັດດ້ານໃກ້ຕົວຕາມລຳດັບ.
3. ເຊັດບໍລິເວນຮິມໃຫຍ່ ແລະ ຮິມນ້ອຍໂດຍເຊັດດ້ານໄກຕົວ ແລະ ດ້ານໃກ້ຕົວຕາມລຳດັບ.
4. ໃຊ້ມີເປັດຮິມນ້ອຍ ເຊັດຈາກຮູຢຽວໄປຈົນເຖິງທະວານໜັກ.
5. ກໍລະນີມີສາຍສວນຢຽວຄ້າງໄວ້ ເຊັດສາຍສວນຢຽວຕັ້ງແຕ່ຮູຢຽວລົງມາຕາມສາຍປະມານ 3-5 cm.



ການເຮັດຄວາມສະອາດອາໄວຍະສິບຜັນພາຍນອກ-  
Youtube

## ຄົນເຈັບເພດຍິງມີຂັ້ນຕອນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

6. ໃຊ້ຄົມຄີບສຳລິສະອາດເຊັດໃຫ້ແທ້ງ
7. ດຶງງ່ຽງ ແລະ ຜ່າຮອງກັນເປື້ອນອອກ
8. ຈັດທ່ານອນໃຫ້ຄົນເຈັບ
9. ເກັບເຄື່ອງໃຊ້ ຖອດຖຶງມື ລ້າງມື ແລະ ຈັດສິ່ງແວດລ້ອມໃຫ້ສະອາດ.
10. ບັນທຶກທາງການພະຍາບານ

## ເອກະສານອ້າງອີງ

- ເກດສະນີ ເຫັນຜິດພາດ ຫຼັກການພະຍາບານ ພິມຄັ້ງທີ 8 ພ. ສ2533  
ໂຮງຮຽນວິທະຍາການສາທາລະນະສຸກຊັ້ນກາງຄູ່ມືປະຕິບັດການພະຍາບານ (NURSING MANUAL)  
ຫ້ອງສະໝຸດ ຈັດພິມໂດຍ ວິທະຍາໄລ ພະຍາບານກຸງເທບ.  
ຮອງສາດສະດາຈານ ມາລີ ຄູ່ມືປະຕິບັດການພະຍາບານການເບິ່ງແຍງ ແລະອານາໄມສ່ວນຕົວຂອງບຸກຄົນ  
ສິນທິກະເສດຕິນ  
R. N, M. S ບັນຍາທິການ  
ຈັດພິມເຜີຍແຜ່ ໂດຍໂຄງການຕຳລາພາກວິຊາພະຍາບານສາດຄະນະແພດສາດໂຮງພະຍາບານລາມາທິບໍດີ  
ມະຫາວິທະຍາໄລມະຫິດິນ(ສະຫງວນລິຄະສິດ)  
ISBN 974 -585- 883- 8
- ຄະນະກຳມະການທີ່ຜູ້ປ່ວຍໃນ. "ການທຳຄວາມສະອາດອາໄວຍະວະສືບຜັນ" ພາຍນອກ.16 ຕຸລາ 2562.
- <http://courseware.npru.ac.th>.



## ຫົວບົດ 6. ການດູແລການຫາຍໃຈ

Breath care



## ແຜນການສອນສາທິດ

- ◆ **ຫົວຂໍ້:** ການປົວລະບັດທາງລະບົບຫາຍໃຈ
- ◆ **ເນື້ອໃນ:** ການດູດຂີ້ກະເທີ ທາງຮູດັງ, ປາກ, ທໍ່ຫຼອດລົມຄໍ, ທໍ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈ
- ◆ **ວັນເວລາ:** :.....ແບ່ງເປັນພາກ (ເຊົ້າ ຫຼື ແລງ):.....
- ◆ **ສະຖານທີ່:** ຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ
- ◆ **ຜູ້ຝຶກ:** ເປັນລາຍບຸກຄົນ
- ◆ **ຄູຝຶກ:** 2 ທ່ານ
- ◆ **ຈຸດປະສົງລວມ:**
  1. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຫຼັກການ ການດູດຂີ້ກະເທີ.
  2. ນຳໃຊ້ຄວາມຮູ້, ທັກສະໃນການດູດຂີ້ກະເທີ.

ເນື້ອໃນ	ການປະຕິບັດ	ອຸປະກອນ	ຂໍ້ຄິດເຫັນ
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ຈຸດປະສົງການຝຶກອົບຮົມ               <ul style="list-style-type: none"> <li>① ອະທິບາຍສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ອຸປະກອນສຳລັບການຝຶກອົບຮົມ .</li> </ul> </li> <li>➢ ຫຼັກການດູດຂີ້ກະເທີຜ່ານທາງຮູດັງ, ປາກ, ທໍ່ຫຼອດລົມຄໍ, ທໍ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈ               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ປະເມີນສະພາບການຫາຍໃຈ</li> <li>• ອຸປະກອນການດູດຂີ້ກະເທີ</li> <li>• ວິທີດູດຂີ້ກະເທີຜ່ານທາງຮູດັງ</li> <li>• ວິທີດູດຂີ້ກະເທີທາງປາກ</li> <li>• ວິທີດູດຂີ້ກະເທີທາງທໍ່ຫຼອດລົມຄໍ</li> <li>• ວິທີດູດຂີ້ກະເທີຄົນເຈັບທີ່ໃສ່ທໍ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈ</li> </ul> </li> <li>➢ ຝຶກປະຕິບັດການດູດຂີ້ກະເທີ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ບັນລະຍາຍ 60 ນາທີ</li> <li>➢ ແນະນຳ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ປຶ້ມຄຸ້ມການພະຍາບານຜື່ນຖານ, ແນວຄິດ ແລະ ການປະຕິບັດ</li> <li>• ແຜນການຝຶກອົບຮົມ</li> <li>• Computer</li> <li>• LCD</li> <li>• ອຸປະກອນດູດຂີ້ກະເທີ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ຜູ້ຝຶກອົບຮົມທັງໝົດຝຶກຮ່ວມກັນ</li> </ul>

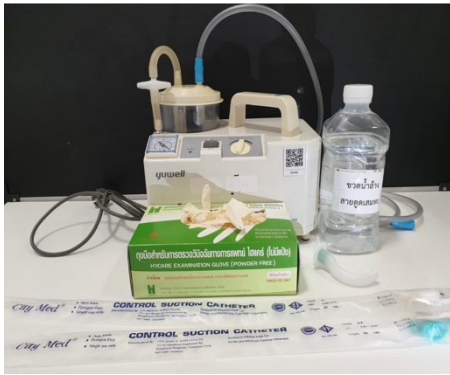




# ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ

ສະຖານທີ່ A

ອຸປະກອນ



ສະຖານທີ່ B

ການດູດຂີ້ກະເທົ່ທາງດັງ



ການດູດຂີ້ກະເທົ່ທາງປາກ



ການດູດຂີ້ກະເທົ່ທາງຫຼອດລົມຕໍ່



ການດູດຂີ້ກະເທົ່ທາງຫຼອດລົມຕໍ່



◆ ແຜນການປະຕິບັດ: ການດູດຂີ້ກະເທົ່

ວິທີປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
<input type="checkbox"/> ກວດສອບ	<input type="checkbox"/> ຊີ້, ອາຍຸ <input type="checkbox"/> ເລກຫ້ອງ, ເລກຕຽງ <input type="checkbox"/> ຄູຝຶກກວດຄົນຄັ້ງທີ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>ເອກະສານຄົນເຈັບ</li> </ul>
<input type="checkbox"/> ການກຽມ	<input type="checkbox"/> ຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ອຸປະກອນ	<ol style="list-style-type: none"> <li>ລໍ່ໃສ່ອຸປະກອນ ແລະ ພາຖາດ</li> <li>ເຄື່ອງດູດຂີ້ກະເທົ່ອາດເປັນຊະນິດເຄື່ອນທີ່ໄດ້ ຫຼື ຕິດຝາ.</li> <li>ຫູຟັງ (Stethoscope).</li> <li>ເຄື່ອງກັນລິ້ນຕົກອັດ (Cannula )</li> <li>ສາຍດູດຂີ້ກະເທົ່ອະເຊື້ອ.</li> <li>ຊາມໝາກຖົ່ວ.</li> <li>ໄມ້ຂົ່ມລິ້ນ.</li> <li>ຖົງມືສະອາດ ແລະ ຖົງມືອະເຊື້ອ.</li> <li>ໂຕແກ້ວ/ຢາງທີ່ສະອາດ ຂະໜາດ 500-1000ml ໃສ່</li> <li>ນໍ້າສະອາດສໍາລັບລ້າງ.</li> <li>ສາຍດູດຂີ້ກະເທົ່.</li> <li>ຜ້າອັດປາກ - ດັງ.</li> <li>ຜ້າແສ (Compress)</li> <li>ສໍາລິອະເຊື້ອ.</li> <li>ເຫຼົ້າ 70 %.</li> </ol>
<input type="checkbox"/> ພາກປະຕິບັດ	<input type="checkbox"/> ແນະນຳຕົວເອງ <input type="checkbox"/> ຖາມຊື່ຄົນເຈັບກ່ອນການປະຕິບັດ <input type="checkbox"/> ປະເມີນສະພາບຂອງຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ບອກຈຸດປະສົງໃຫ້ຄົນເຈັບ, ຄອບຄົວຮັບຮູ້ <input type="checkbox"/> ໃຊ້ເທັກນິກການດູດຂີ້ກະເທົ່ <input type="checkbox"/> ສັງເກດອາການຄົນເຈັບລະຫວ່າງດູດ ແລະ ຫຼັງດູດຂີ້ກະເທົ່	<ul style="list-style-type: none"> <li>ນໍ້າໃຊ້ຫຸ້ນຈໍາລອງ(ນາງ Yaye®)</li> </ul>
<input type="checkbox"/> ສໍາເລັດ	<input type="checkbox"/> ການແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ <input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນໃຫ້ຮຽບຮ້ອຍ <input type="checkbox"/> ບັນທຶກທາງການພະຍາບານ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ; ຫົວໄປ, ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອໃສ່ໃນອຸປະກອນສໍາລັບເຮັດຄວາມສະອາດ</li> </ul>

ໝາຍເຫດ :

- ຜູ້ຝຶກເວລາ 15 ນາທີ ສໍາລັບການຝຶກທັກສະ.
- ຄູຝຶກໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ຜູ້ຝຶກຮັບການຝຶກອົບຮົມໃນແຕ່ລະຄັ້ງ.
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບຫຼືບໍ່ຖືກຕາມເຕັກນິກ, ຜູ້ຝຶກອົບຮົມຄວນປະຕິບັດການຝຶກຄືນ

# ການນຸແລທາງເດີນຫາຍໃຈ

( ການນຸດຂີ້ກະເທີ: ທາງຮູດັງ, ປາກ, ທໍ່ຫຼອດລົມຄໍ, ທໍ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈ )

## ບົດນໍາ

ການນຸແລທາງເດີນຫາຍໃຈ ມີຄວາມຈໍາເປັນສໍາລັບຄົນເຈັບທີ່ມີຂີ້ກະເທີໜຽວບໍ່ສາມາດຂັບຂີ້ກະເທີອອກເອງໄດ້ ເຮັດໃຫ້ເກີດການອຸດຕັນທາງເດີນຫາຍໃຈຈົນເກີດພາວະການຫາຍໃຈຫຼົ້ມເຫຼວ ຫຼື ເກີດພາວະປອດຕິດເຊື້ອດັ່ງນັ້ນ ການນຸດຂີ້ກະເທີຖືກວິທີ ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນພາວະແຊກຊ້ອນທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້.

## ຄວາມໝາຍ

ການດູດຂີ້ກະເທົ່ໝາຍເຖິງ ການນຳໃຊ້ສາຍດູດອະເຊື້ອຜ່ານເຂົ້າທາງ  
ຮູດັງ, ປາກ, ຫຼອດລົມຄໍ ແລະ ທີ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈ ໃນກໍລະນີຄົນເຈັບທີ່ບໍ່ສາມາດ  
ຂັບຂີ້ກະເທົ່ອອກຈາກທາງເດີນຫາຍໃຈດ້ວຍຕົນເອງ.

## ຈຸດປະສົງ

1. ກັນການອຸດຕັນທາງເດີນຫາຍໃຈ.
2. ເຮັດໃຫ້ຫາຍໃຈສະດວກ, ກັນການຂາດອົກຊີແຊນ.
3. ຫຼຸດຜ່ອນການຕິດເຊື້ອທາງເດີນຫາຍໃຈ.
4. ກະຕຸ້ນໃຫ້ຄົນເຈັບໄອເອົາຂີ້ກະເທົ່ອອກເອງໄດ້.
5. ເກັບຂີ້ກະເທົ່ສິ່ງກວດ.

## ປະເມີນສະພາບການຫາຍໃຈ

1. ມີອາການເມື່ອຍ, ຫາຍໃຈຍາກ, ສີຜິວ, ເລັບມື ຫຼື ເລັບຕີນ ມີສີກ້າຊ້າ ຈາກການຂາດອົກຊີແຊນ (cyanosis).
2. ຝັງປອດໄດ້ຍິນສຽງຜິດປົກກະຕິ.
3. ຄົນເຈັບຄາກຂີ້ກະເທື່ອອອກເອງບໍ່ໄດ້.
4. ຂີ້ກະເທື່ອໜຽວ, ປະລິມານຫຼາຍ.

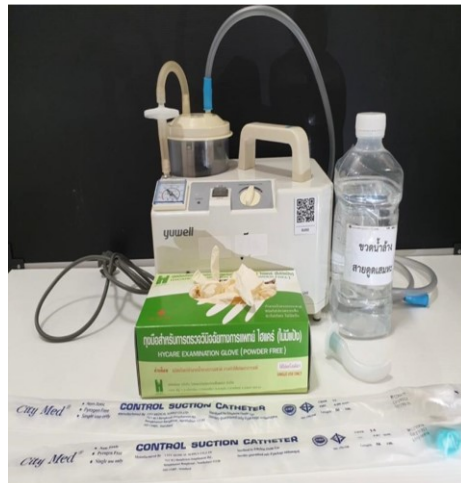
## ອຸປະກອນການດູດຂີ້ກະເທື່ອ

1. ລີ້ໃສ່ອຸປະກອນ ແລະ ພາຖາດ
2. ເຄື່ອງດູດຂີ້ກະເທື່ອອາດເປັນຊະນິດເຄື່ອນທີ່ໄດ້ ຫຼື ຕິດຝາ.
3. ຫູຟັງ (Stethoscope).
4. ເຄື່ອງກັ່ນລິ້ນຕົກອັດ (Cannula )
5. ສາຍດູດຂີ້ກະເທື່ອະເຊື້ອ.

ອາຍຸ	ຂະໜາດຂອງສາຍດູດຂີ້ກະເທື່ອ
ເດັກແດງ -18 ເດືອນ	ເບີ 6 - 8
18 - 24 ເດືອນ	ເບີ 8 - 10
2 - 4 ປີ	ເບີ 10 - 12
7 - 10 ປີ	ເບີ 12 - 14
ສູງກວ່າ 10 ປີ	ເບີ 14 - 16

## ອຸປະກອນການດູດຂີ້ກະເທີ

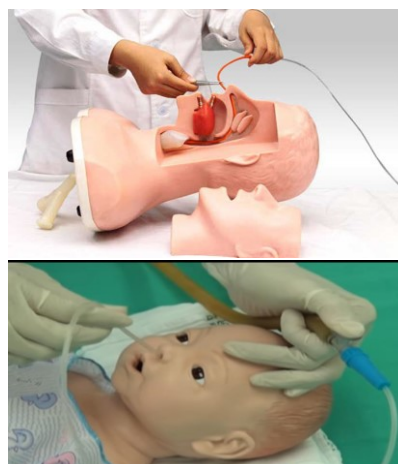
6. ຊາມໝາກຖົ່ວ.
7. ໄມ້ຂົ່ມລິ້ນ.
8. ຖົງມີສະອາດ ແລະ ຖົງມີອະເຊື້ອ.
9. ໂຖແກ້ວ/ຢາງທີ່ສະອາດ ຂະໜາດ 500-1000ml ໃສ່ນໍ້າສະອາດສໍາລັບລ້າງ.
10. ສາຍດູດຂີ້ກະເທີ.
11. ຜ້າອັດປາກ - ດັງ.
12. ຜ້າແສ (Compress)
13. ສໍາລິອະເຊື້ອ.
14. ເຫຼົ້າ 70 %.



Si.Mahidol.ac.th

## ວິທີດູດຂີ້ກະເທີຜ່ານທາງຮູດັງ

1. ລຸລ່ວງຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວຮັບຮູ້.
2. ຈັດສະພາບແວດລ້ອມໃຫ້ເໝາະສົມ.
3. ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງປະຕິບັດ.
4. ໃສ່ຜ້າອັດປາກ - ດັງ, ຜ້າກັນເປື້ອນ ແລະ ຖົງມີສະອາດ.
5. ຈັດທ່ານອນຫງາຍຫົວສູງ 30-45 ອົງສາ.
6. ໃຫ້ອົກຊີແຊນ 5 L/mn ( ສໍາລັບ canular ), 8 L/mn (ສໍາລັບ Mask ) ກ່ອນດູດ 1 - 5 ນາທີ.
7. ອະທິບາຍໃຫ້ຄົນເຈັບຜ່ອນຄາຍກ້າມຊີ້ນໃບໜ້າເວລາດູດຂີ້ກະເທີກໍລະນີຄົນເຈັບຮູ້ສະຕິ.
8. ແນະນໍາໃຫ້ຄົນເຈັບຫາຍໃຈເຂົ້າ-ອອກຊ້ໍາ ແລະ ເລິກ.



ຮູບປະກອບ: ການດູດຂີ້ກະເທີທາງຮູດັງ ແລະ ປາກໃນເດັກ-Youtube

## ວິທີດູດຂີ້ກະເທີຜ່ານທາງຮູດັງ

9. ຈຸ່ມສາຍດູດໃນນ້ຳສະອາດ ແລະ ທົດລອງດູດ.
10. ແຍ່ສາຍດູດເຂົ້າທາງຮູດັງຢ່າງນັ້ມນວນ.
11. ເວລາດູດຄ່ອຍໆໝຸນສາຍໄປອ້ອມໆ ແລະ ດຶງສາຍອອກຊ້າໆ.
12. ລ້າງສາຍດູດໃນແກ້ວນ້ຳທີ່ສະອາດ.
13. ໃຫ້ອີກຊີແຊນ 5 L/mn ( ສຳລັບ canular ), 8 L/mn (ສຳລັບ Mask ) ປະມານ 10ນາທີ ຫຼັງຈາກການດູດ.
14. ຈັດໃຫ້ຄົນເຈັບຢູ່ໃນທ່າທີ່ສະບາຍ ແລະ ເໝາະສົມ.
15. ບັນທຶກທາງການພະຍາບານ.

## ວິທີດູດຂີ້ກະເທີທາງປາກ

1. ຈັດສະພາບແວດລ້ອມໃຫ້ເໝາະສົມ.
2. ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງປະຕິບັດ
3. ໃສ່ຜ້າອັດປາກຮູດັງ, ຜ້າກັນເປື້ອນ ແລະ ຖົງມືສະອາດ.
4. ລຸ່ລ່ວງຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວຮັບຮູ້.
5. ຈັດທ່າຄົນເຈັບໃຫ້ນອນຫົວສູງ 30 – 45 ອົງສາ.
6. ຕໍ່ສາຍດູດເຂົ້າກັບເຄື່ອງດູດຂີ້ກະເທີ.
7. ທົດລອງສາຍດູດໂດຍຈຸ່ມລົງໃນແກ້ວທີ່ 01 ທີ່ບັນຈຸນ້ຳສະອາດ.
8. ໃຊ້ໄມ້ຂົ່ມລິ້ນຖ້າຈຳເປັນ.



ການດູດຂີ້ກະເທີຄົນເຈັບທາງປາກ-  
TROPMED Youtube

## ວິທີດູດຂີ້ກະເທີທາງປາກ (ຕໍ່)

9. ໃສ່ສາຍດູດຂີ້ກະເທີໃນບໍລິເວນທີ່ຕ້ອງການດູດຜິ່ງແກ້ມ, ກ້ອງລິ້ນ ແລະ ບໍລິເວນດ້ານຫຼັງຂອງຜິ່ງປາກ ໂດຍຜະຍາຍາມຫຼີກລ່ຽງບໍລິເວນຄໍຫອຍດ້ານຫຼັງທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວຕໍ່ການກະຕຸ້ນ.
10. ຖ້າສາຍດູດມີການອຸດຕັນ ຫຼື ດູດບໍ່ອອກໃຫ້ຢຸດການດູດໄວ້ກ່ອນ ເອົາສາຍດູດມາລ້າງໃນແກ້ວນໍ້າສະອາດ.
11. ການດູດແຕ່ລະຄັ້ງບໍ່ຄວນດົນເກີນ 10-15 ວິນາທີ.
12. ໃຫ້ອົກຊີແຊນ 5 L/mn ( ສໍາລັບ canular ), 8 L/mn (ສໍາລັບ Mask ) ປະມານ 10 ນາທີ ຫຼັງຈາກການດູດ.
13. ຈັດໃຫ້ຄົນເຈັບຢູ່ໃນທ່າທີ່ສະບາຍ ແລະ ເໝາະສົມ.
14. ບັນທຶກທາງການຜະຍາບານ.

## ວິທີດູດຂີ້ກະເທີທາງທໍ່ຫຼອດລົມຄໍ

1. ຈັດສະພາບແວດລ້ອມໃຫ້ເໝາະສົມ.
2. ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງປະຕິບັດ
3. ໃສ່ຜ້າອັດປາກຮູດັງ, ຜ້າກັນເປື້ອນ ແລະ ຖົງມືອະເຊື້ອ.
4. ລຸລ່ວງຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວຮັບຮູ້.
5. ໃຊ້ຫຸຟັງການເຮັດວຽກຂອງປອດ.
6. ໃຫ້ອົກຊີແຊນ 5 L/mn ( ສໍາລັບ canular ), 8 L/mn (ສໍາລັບ Mask) ປະມານ 2-3 ນາທີກ່ອນດູດ.
7. ຕໍ່ສາຍດູດເຂົ້າກັບເຄື່ອງດູດ.
8. ຈຸ່ມສາຍດູດໃນນໍ້າສະອາດ ແລະ ທົດລອງດູດ.
9. ແຍ່ສາຍດູດລົງໄປເຖິງບໍລິເວນທີ່ມີຂີ້ກະເທີຫຼາຍ.
10. ດູດໄປເຖິງບໍລິເວນແຍກຂອງຫຼອດລົມ.



ຮູບປະກອບ: ການດູດຂີ້ກະເທີຄົນເຈັບທາງທໍ່ເຈາະຫຼອດຄໍຢູ່ບ້ານ-TROPMED Youtube

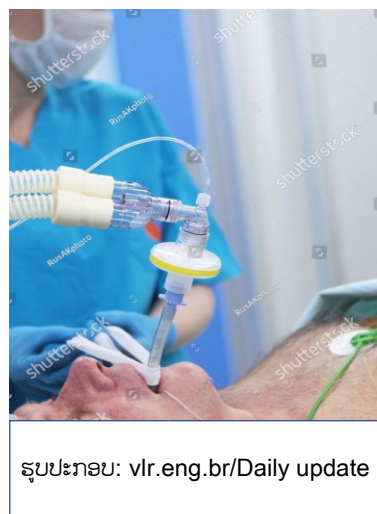


## ວິທີດູດຂີ້ກະເທີທາງທໍ່ຫຼອດລົມຄໍ (ຕໍ່)

11. ເວລາດູດໃຫ້ໝູນສາຍຢາງໄປອ້ອມໆ ແລະ ຄ່ອຍໆດຶງສາຍຂຶ້ນມາ.
12. ຖ້າຂີ້ກະເທີໜຽວຫຼາຍໃຫ້ຢອດນໍ້າ Nss 0,9% ປະມານ 1-2 ml ຫຼື ຢາລະລາຍຂີ້ກະເທີຕາມແຜນການປິ່ນປົວລົງໄປໃນທໍ່ຫຼອດລົມຄໍ ໂດຍຕ້ອງປິດເຂັມທີ່ຕໍ່ຈາກ Syringe ສັກຢາອອກກ່ອນ.
13. ລ້າງສາຍດູດໃນແກ້ວນໍ້າສະອາດ ແລະ ແຊ່ໃນແກ້ວນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອ.
14. ໃຫ້ອົກຊີແຊນ 5 L/mn ( ສໍາລັບ canular ), 8 L/mn (ສໍາລັບ Mask ) 1-5 ນາທີຫຼັງດູດ.
15. ໃຊ້ Stethoscope ຝັງສຽງການເຮັດວຽກຂອງປອດພາຍຫຼັງການດູດ.

## ວິທີດູດຂີ້ກະເທີຄົນເຈັບທີ່ໃສ່ທໍ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈ

1. ຈັດສະພາບແວດລ້ອມໃຫ້ເໝາະສົມ.
  2. ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງປະຕິບັດ.
  3. ໃສ່ຜ້າອັດປາກຮູດັງ, ຜ້າກັນເປື້ອນ ແລະ ຖົງມືສະອາດ.
  4. ລຸລ່ວງຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວຮັບຮູ້.
  5. ປະເມີນອາການ, ການຫາຍໃຈ, ສຽງຫາຍໃຈ.
  6. ຈັດທ່າໃຫ້ຄົນເຈັບ ຢູ່ໃນທ່າທີ່ເໝາະສົມ.
- ຄົນເຈັບຮູ້ສຶກຕົວດີ ຈັດທ່ານອນຫງາຍຫົວສູງ 30 – 45 ອົງສາ.
  - ຄົນເຈັບບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວໃຫ້ນອນສະແຄງ.



ຮູບປະກອບ: [vlr.eng.br/Daily update](http://vlr.eng.br/Daily%20update)

## ວິທີດູດຂີ້ກະເທົ່ຄົນເຈັບທີ່ໃສ່ທໍ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈ (ຕໍ່)

7. ເຮັດຄວາມສະອາດຊ່ອງປາກກ່ອນດູດຂີ້ກະເທົ່
8. ໃສ່ຖົງມືອະເຊື້ອຈັບສາຍຕໍ່ໃສ່ເຄື່ອງດູດ.
9. ເປີດເຄື່ອງ ປັບແຮງດັນ ໃຫ້ເໝາະສົມດັ່ງນີ້:
  - ເດັກແດງ ( Neonatal ) 60 - 80 mmHg
  - ເດັກນ້ອຍ - ເດັກໃຫຍ່ ( Infants - children ) 80 - 100 mmHg
  - ໄວລຸ້ນ - ຜູ້ໃຫຍ່ ( Adolescents – adult ) 100 - 120 mmHg

## ວິທີດູດຂີ້ກະເທົ່ຄົນເຈັບທີ່ໃສ່ທໍ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈ (ຕໍ່)

10. ການດູດຂີ້ກະເທົ່ທາງທໍ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈ
  - ໃຫ້ອີກຊີແຊນເຂັ້ມຂຸ້ນສູງ ( Hyper oxygenate ) ທາງເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈຈາກປົກກະຕິທີ່ເຄີຍໄດ້ຮັບດົນ 1-2 ນາທີ ຫຼື ບົບ Self inflating with reservoir bag ( AMBU ) ຕໍ່ຈາກອີກຊີແຊນ 100% ບົບ 3-6 ຄັ້ງ ກ່ອນດູດຂີ້ກະເທົ່.
  - ປິດຂໍ້ຕໍ່ອີກຊີແຊນ ຫຼື ເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈອອກຈາກ Endotracheal tube ແລະ ຊຸດຂໍ້ຕໍ່, ເຊັດດ້ວຍສໍາລິຈຸບເຫຼົ້າ 70%.
  - ຄ່ອຍໆໃສ່ສາຍດູດລົງໃນທໍ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈຢ່າງນີ້ມມນວນ ບໍ່ດູດເມື່ອສາຍລົງຈົນເຖິງທາງແຍກຫຼອດລົມໃຫຍ່ ໃຫ້ດົງກັບປະມານ 0.5-1 cm ແລະ ເລີ່ມດູດຜ່ອມກັບດົງສາຍດູດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

## ວິທີດູດຂໍ້ກະເທີຄົນເຈັບທີ່ໃສ່ທໍ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈ (ຕໍ່)

11. ຄວນໃຊ້ເວລາໃນການດູດຂໍ້ກະເທີດັ່ງນີ້:
  - ເດັກແດງ ( Neonatal ) ບໍ່ເກີນ 5 ວິນາທີ
  - ເດັກນ້ອຍ - ໄວລຸ້ນ ( children - Adolescents ) ບໍ່ເກີນ 10 ວິນາທີ
  - ຜູ້ໃຫຍ່ ( adult ) ບໍ່ເກີນ 10-15 ວິນາທີ
12. ຖ້າຕ້ອງການດູດຂໍ້ກະເທີຊ້າຄວນປະຕິບັດດັ່ງນີ້:
  - ໃຫ້ຄົນເຈັບໄດ້ຝັກຫາຍໃຈປະມານ 3-5 ຄັ້ງ
  - ໃຫ້ອີກຊີແຊນລະຫວ່າງຝັກ ( ກໍລະນີຄົນເຈັບໄດ້ຮັບອີກຊີແຊນມາກ່ອນ )
  - ໃນແຕ່ລະຮອບ ບໍ່ຄວນດູດຂໍ້ກະເທີເກີນ 3 ຄັ້ງ ຫຼື ເກີນ 5 ນາທີ
13. ໃຫ້ອີກຊີແຊນ 100% ບໍ່ໜ້ອຍກວ່າ 30-60 ວິນາທີ ຫຼັງດູດຂໍ້ກະເທີທຸກຄັ້ງ.

## ວິທີດູດຂໍ້ກະເທີຄົນເຈັບທີ່ໃສ່ທໍ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈ (ຕໍ່)

14. ຖ້າມີຂໍ້ກະເທີໃນປາກ ພາຍຫຼັງການດູດ ໃຫ້ປິດສາຍດູດ ແລະ ຖອດຖົງມືອອກ ບໍ່ຄວນເອົາມາໃຊ້ດູດຂໍ້ກະເທີໃນທໍ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈອີກ.
15. ຈັດທ່ານອນທີ່ສະບາຍ.
16. ປິດເຄື່ອງດູດ, ຖອດແວ່ນຕາ ແລະ ຜ້າປິດປາກ ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ ເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ.
17. ປະເມີນອາການ, ການຫາຍໃຈ, ສຽງຫາຍໃຈ ແລະ ພາວະແຊກຊ້ອນທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນຫຼັງດູດຂໍ້ກະເທີເຊັ່ນ: Hypoxia, Hypoxemia, Arrhythmia, Hypotention, Bronchospasm.
18. ກໍລະນີຄົນເຈັບຮຸ້ນສູງສືບຕໍ່ ສອບຖາມອາການຄົນເຈັບ ແລະ ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້ເມື່ອປະຕິບັດແລ້ວ.
19. ບັນທຶກທາງການພະຍາບານ.

## ການຕິດຕາມພາຍຫຼັງນຸດຂີ້ກະເທີ

❖ ພາຍຫຼັງການນຸດຂີ້ກະເທີທຸກຊະນິດຈະຕ້ອງມີການຕິດຕາມໂດຍສັງເກດ ແລະ ບັນທຶກສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ເພື່ອຮູ້ການປ່ຽນແປງ ແລະ ຫາທາງຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ທັນເວລາ :

1. ຕິດຕາມອາການຊີວິດ.
2. ໄອ, ຫາຍໃຈຝິດ.
3. ຄວາມຖີ່ຂອງການນຸດ.
4. ມີເລືອດອອກ.
5. ການຕອບສະໜອງຢ່າງອື່ນ ຫຼື ພາວະແຊກຊ້ອນອື່ນໆທີ່ອາດພົບເຊັ່ນ : ກະວົນກະວາຍ, ປວດຮາກ, ຮາກ, ກຳມະຈອນຊ້າ, ການຕິດເຊື້ອບໍລິເວນທີ່ໄດ້ຮັບການຜ່າຕັດຫຼອດລົມ, ຫຼອດລົມຕິບ ຫຼື ມີຮູຊອດລະຫວ່າງຫຼອດລົມ, ຫຼອດອາຫານ ຮ່າງກາຍຂາດອີກຊີແຊນ, ຄວາມດັນເລືອດຕໍ່າ, ຫົວໃຈຢຸດເຕັ້ນເປັນຕົ້ນ.

## ອາການທີ່ສະແດງເຖິງການນຸດຂີ້ກະເທີທີ່ໄດ້ຜິນດີ

1. ຫາຍໃຈສະດວກ.
2. ຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບອີກຊີແຊນພຽງພໍ.
3. ບໍ່ເກີດການຕິດເຊື້ອທາງລະບົບຫາຍໃຈ.
4. ຜິວໜັງ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອໃນປາກ-ຮູດັງ ແລະ ບໍລິເວນຫຼອດລົມຄໍປົກກະຕິ.

## ສະຫຼຸບ

ການເບິ່ງແຍງຄົນເຈັບທີ່ໄດ້ຮັບການດູດຂີ້ກະເທີເປັນການພະຍາບານທີ່ຕ້ອງນໍາໃຊ້ຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະຄວາມສາມາດໃນການປະຕິບັດການດູດຂີ້ກະເທີຈະຊ່ວຍຊີວິດຄົນເຈັບໃຫ້ປອດໄພໄດ້.

## ເອກະສານອ້າງອີງ

ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ. ມະຫາວິທະຍາໄລວິທະຍາສາດສຸຂະພາບ. ການຊ່ວຍເຫຼືອຂັ້ນຕົ້ນ. ພຶດສະພາ 2009.

ສຸປານີ ເສນາດິໃສ. ການພະຍາບານພື້ນຖານແນວຄິດ ແລະການປະຕິບັດ. ບັນນາທິການ ພິມຄັ້ງທີ 10

<https://www.nowoxygen.com>

<https://ns.mahidol.ac.th> > sirirat



# ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ

## ສະຖານທີ່ A

ອຸປະກອນສໍາລັບ  
ຝຶກຮົມຢາ



## ສະຖານທີ່ B

ຈໍາລອງສະຖານະການສໍາລັບຝຶກ  
ຮົມຢາ



❖ ແຜນການປະຕິບັດ: ວິທີການຮົມຢາ

ວິທີປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດສອບ	<input type="checkbox"/> ຊື່, ອາຍຸຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ເລກຫ້ອງ, ເລກຕຽງ. <input type="checkbox"/> ຄູຝຶກກວດຄົນຄັ້ງທີ 2	<input type="checkbox"/> ເອກະສານຄົນເຈັບ
ກະກຽມ	<input type="checkbox"/> ອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ຢາ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ແຜນການປິ່ນປົວ</li> <li>2. ຢາຕາມແຜນການປິ່ນປົວ</li> <li>3. ລີ້ສໍາລັບໃສ່ອຸປະກອນ</li> <li>4. ພາຖາດ</li> <li>5. ຖົງມືທໍາມະດາ</li> <li>6. ເຄື່ອງຮົມຢາ Compressor Nebulizer</li> <li>7. ເຕົ້າສໍາຫຼັບໃສ່ຢາຮົມ.</li> <li>8. ສາຍຢາງຕໍ່ລະຫວ່າງ Compressorກັບເຕົ້າໃສ່ຢາຮົມ.</li> <li>9. Mask ຂະໜາດທີ່ເໝາະສົມ.</li> <li>10. Syringe 5 – 10 cc</li> <li>11. ເຫຼົ້າ 70 %</li> <li>12. ຜ້າແສ</li> <li>13. ຖົງສໍາລັບແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ</li> </ol>
ພາກປະຕິບັດ	<input type="checkbox"/> ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງປະຕິບັດ <input type="checkbox"/> ແນະນຳຕົວເອງ <input type="checkbox"/> ຖາມຊື່ຄົນເຈັບກ່ອນການຮົມຢາ <input type="checkbox"/> ປະເມີນສະພາບຄົນເຈັບກ່ອນການຮົມຢາ <input type="checkbox"/> ບອກຈຸດປະສົງໃຫ້ຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວຮັບຮູ້ຄວາມສໍາຄັນຂອງການຮົມຢາ <input type="checkbox"/> ປະຕິບັດຂັ້ນຕອນການຮົມຢາຖືກຕາມເຕັກນິກ <input type="checkbox"/> ສັງເກດອາການຄົນເຈັບລະຫວ່າງ ແລະ ຫຼັງຮົມຢາ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ຫຸ່ນຈໍາລອງ (ນາງ Yaye®)</li> </ul>
ສໍາເລັດ	<input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ <input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ບັນທຶກທາງການພະຍາບານ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ຖົງຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ</li> </ul>

ຫມາຍເຫດ:

- ຜູ້ຝຶກໃຊ້ເວລາ 15 ນາທີຕໍ່ການຝຶກ.
- ຄູຝຶກໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ຜູ້ຮັບການຝຶກທຸກຄັ້ງ.
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫລື ບໍ່ຖືກຕາມເວລາ, ຜູ້ຝຶກຄວນປະຕິບັດການຝຶກຄືນໃໝ່.



## ການນຸແລການຫາຍໃຈ ດ້ວຍເຄື່ອງຮີມ

ວິທີການຮີມຢາ : ຜ່ານດັງ ແລະ ຄໍດ້ວຍເຄື່ອງ Nebulizer

### ຈຸດປະສົງ:

1. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈເຕັກນິກຂອງການຮີມຢາແຕ່ລະຊະນິດໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.
2. ປະຕິບັດຂັ້ນຕອນການຮີມຢາແຕ່ລະຊະນິດໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

# ບົດນຳ

ການດູແລທາງເດີນຫາຍໃຈດ້ວຍການນຳໃຊ້ເຄື່ອງຮົມຢາແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນສຳລັບຄົນເຈັບພະຍາດລະບົບທາງເດີນຫາຍໃຈເຊັ່ນ: ພະຍາດຫອບຫົດ, ພູມແພ້, ຫຼອດລົມອັກເສບ ຫຼື ພະຍາດອື່ນໆເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບຫາຍໃຈໄດ້ສະດວກຂຶ້ນ.

## ຄວາມໝາຍ:

ໝາຍເຖິງການໃຫ້ການບຳບັດພະຍາດໂດຍການໃຊ້ວິທີຮົມ Nebulizer ເປັນອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດໃນທາງເດີນລະບົບຫາຍໃຈເຊັ່ນ: ພະຍາດຫອບຫົດ ຫຼື ພະຍາດອື່ນໆ, ໃຫ້ຄວາມຊຸ່ມຊື່ນທາງລະບົບຫາຍໃຈ, ຊ່ວຍຂັບຂີ່ກະເທີ. ເຄື່ອງຮົມຢາສາມາດປ່ຽນຢານ້ຳໃຫ້ກາຍເປັນລະອອງຝອຍນ້ອຍໆ ເພື່ອໃຫ້ຢາເຂົ້າສູ່ທາງເດີນຫາຍໃຈໂດຍກົງ, ຊຶ່ງຊ່ວຍໃຫ້ຢາອອກລົດໄດ້ເຕັມທີ່ ແລະ ໃຊ້ເວລາໃນການອອກລົດໄວກ່ວາການໃຊ້ຢາດ້ວຍວິທີອື່ນ ແລະ ມີຜົນຂ້າງຄຽງໜ້ອຍ.

# ອຸປະກອນ

1. ແຜນການປິ່ນປົວ
2. ຢາຕາມແຜນການປິ່ນປົວ
3. ລໍ່ສໍາລັບໃສ່ອຸປະກອນ
4. ພາຖາດ
5. ຖົງມືທໍາມະດາ
6. ເຄື່ອງຮົມຢາ Compressor Nebulizer
7. ເຕົ້າສໍາຫຼັບໃສ່ຢາຮົມ.
8. ສາຍຢາງຕໍ່ລະຫວ່າງ Compressor ກັບເຕົ້າໃສ່ຢາຮົມ.
9. Mask ຂະໜາດທີ່ເໝາະສົມ.
10. Syringe 5 – 10 cc
11. ເຫຼົ້າ 70 %
12. ຜ້າແສ
13. ຖົງສໍາລັບແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ

## ອຸປະກອນການຮົມຢາ

ເຄື່ອງຮົມຢາ



ສາຍຕໍ່



ກະບອກ



## ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ

### ກິດຈະກຳ

1. ກວດສອບບັນທຶກການໃຫ້ຢາຕາມແຜນການປິ່ນປົວ
2. ກວດສອບ 6 ຖືກ
3. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ
4. ຈັດກຽມອຸປະກອນຕ່າງໆ ແລະ ຢາໃຫ້ຜ່ອມກ່ອນໄປຫາຄົນເຈັບ
5. ອະທິບາຍໃຫ້ຄົນເຈັບເຂົ້າໃຈເຖິງຈຸດປະສົງ ແລະ ໄລຍະເວລາໃນການຮົມຢາ

### ກິດຈະກຳ

6. ຈັດໃຫ້ຄົນເຈັບນອນຫົວສູງ 45 ອິງສາ ຫຼື ນັ່ງເທິງ, ກໍລະນີຄົນເຈັບເປັນເດັກໃຫ້ ນັ່ງເທິງຕັກຜູ້ປົກຄອງ.
7. ຕໍ່ສາຍຮົມເຂົ້າກັບກະບອກເກັບຢາ ແລ້ວຕໍ່ເຂົ້າກັບຕົວເຄື່ອງ Nebulizer ໃຫ້ແໜ້ນດີ.
8. ໃສ່ນ້ຳຢາໃນກະບອກແລ້ວຕໍ່ກັບ Mask ຈາກນັ້ນສວມໃສ່ໃຫ້ຄົນເຈັບໃຫ້ຜິດກັບບໍລິເວນດັງ ແລະ ປາກ ຮັດໃຫ້ແໜ້ນຜິປະມານ, ເປີດປຸ່ມເຄື່ອງຈັກຜ່ອມທັງສັງເກດລະອອງຢາ ແລະ ແຮງດັນທີ່ອອກຈາກກະບອກຢາ .

## ກິດຈະກຳ

9. ອະທິບາຍໃຫ້ຄົນເຈັບສຸບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ-ອອກເລິກໆເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຢາເຂົ້າໄປທາງເດີນຫາຍໃຈໄດ້ດີຂຶ້ນ.
10. ກວດສອບຢາໃນກະບອກຮີມຢາ ໃຫ້ໝົດຕາມກຳນົດ ບໍ່ຄວນເກີນ 15 ນາທີ ຖ້າຢາເຫຼືອຄ້າງຫຼາຍໃຫ້ກວດສອບອຸປະກອນ ແລະ ການເຊື່ອມຕໍ່ຂອງອຸປະກອນຄືນ
11. ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ ແລະ ຈັດທຳໃຫ້ຄົນເຈັບ.
12. ປະເມີນອາການຄົນເຈັບຫຼັງຮີມຢາ.
13. ບັນທຶກທາງການພະຍາບານ.

## ເອກະສານອ້າງອີງ

<https://www.pobpad.com>

<https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/623>

<https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/674>

## ແຜນການສອນສາທິດ

- ◆ **ຫົວຂໍ້:** ການປົວລະບັດທາງລະບົບຫາຍໃຈ
- ◆ **ເນື້ອໃນ:** ການໃຫ້ອີກຊີແຊນ
- ◆ **ວັນເວລາ:** .....ແປງເປັນພາກ ( ເຊົ້າ ຫຼື ແລງ ): .....
- ◆ **ສະຖານທີ່:** ຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ.....
- ◆ **ຜູ້ຝຶກ:** ເປັນລາຍບຸກຄົນ
- ◆ **ຄູຝຶກ:** 2 ທ່ານ
- ◆ **ຈຸດປະສົງໂດຍລວມ:**
  1. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຫຼັກການຂອງການໃຫ້ອີກຊີແຊນ.
  2. ນຳໃຊ້ຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະເຂົ້າໃນການໃຫ້ອີກຊີແຊນ.

ເນື້ອໃນ	ການປະຕິບັດ	ອຸປະກອນ	ຂໍ້ຄິດເຫັນ
<input type="checkbox"/> ຈຸດປະສົງຂອງການອົບຮົມ 1. ອະທິບາຍສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ອຸປະກອນສຳລັບການຝຶກອົບຮົມ  <input type="checkbox"/> ຫຼັກການໃຫ້ອີກຊີແຊນແຕ່ລະວິທີ: 1. ໃຫ້ທາງສາຍຢາງເປັນແງ່ມ (Nasal canula). 2. ໃຫ້ອີກຊີແຊນຊະນິດ T-Piece. 3. ຊະນິດບໍ່ມີຖົງ (Mask non bag) 4. ຊະນິດມີຖົງ (Mask with bag)	<input type="checkbox"/> ບັນລະຍາຍ 30ນາທີ           <input type="checkbox"/> ແນະນຳ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ຄຸ້ມການຝຶກອົບຮົມ ການພະຍາບານ ຜື່ນຖານ. Lao PDR.</li> <li>• ແຜນການຝຶກອົບຮົມ</li> <li>• Computer</li> <li>• LCD</li> <li>• ອຸປະກອນການໃຫ້ອີກຊີແຊນ</li> <li>• ຫຸ້ນຈຳລອງ (ນາງ Yaye®)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ຜູ້ຝຶກທັງໝົດ ຝຶກຮ່ວມກັນ</li> </ul>

<input type="checkbox"/> ຝຶກປະຕິບັດກັບຫຸ່ນ <ul style="list-style-type: none"> <li>• ປະຕິບັດເປັນລາຍບຸກຄົນ</li> <li>• ຜູ້ຝຶກໃຊ້ເວລາ 10 ນາທີ ສໍາລັບແຕ່ລະບັກສະ</li> <li>• ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ຜູ້ຝຶກໃນແຕ່ລະຄັ້ງ</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. &lt;ສະຖານທີ່A&gt;ກຽມອຸປະກອນ</li> <li>2. &lt;ສະຖານທີ່B&gt;ຝຶກກັບຫຸ່ນຈໍາລອງ</li> </ol> <input type="checkbox"/> ຄູ່ຝຶກສະຫຼຸບຈຸດສໍາຄັນໃນການຝຶກອົບຮົມ	<input type="checkbox"/> ແນະນໍາ <input type="checkbox"/> ບັກສະການໃຫ້ອີກຊີແຊນ  <p style="text-align: right;">➤ ສະຫຼຸບ</p>		
---	---	--	--

# ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ

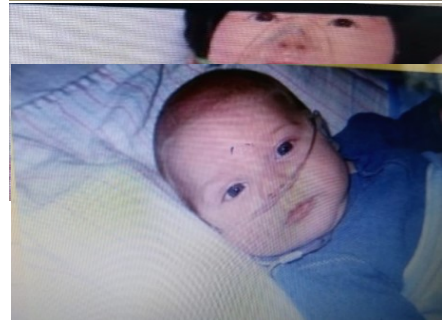
ສະຖານທີ່ A

ອຸປະກອນສໍາລັບຝຶກ



ສະຖານທີ່ B

ຈໍາລອງສະຖານະການສໍາລັບຝຶກ





❖ ແຜນການປະຕິບັດ: ການໃຫ້ອີກຊີແຊນ

ວິທີປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຮຽນ	ອຸປະກອນ
<input type="checkbox"/> ກວດສອບ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ແຜນການປິ່ນປົວ</li> <li>- ຊື່, ອາຍຸຄົນເຈັບ</li> <li>- ເລກຫ້ອງ, ເລກຕຽງ</li> <li>- ຄູ່ຝຶກກວດສອບຄົນຄັ້ງທີ 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ເອກະສານຄົນເຈັບ</li> </ul>
<input type="checkbox"/> ກະກຽມ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ກຽມອຸປະກອນທີ່ຈຳເປັນ</li> <li>- ກຽມເຄື່ອງໃຊ້</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ອີກຊີແຊນບັນຈຸໃນບັງ ຫຼື ອີກຊີແຊນຈາກທໍ່ຕິດຝາ</li> <li>- ຕົວຄວບຄຸມຈຳນວນປະລິມານຂອງອີກຊີແຊນ</li> <li>- ເຕົ້ານໍ້າໃຫ້ຄວາມຊຸ່ມ</li> <li>- ສາຍອີກຊີແຊນສຳລັບທີ່ຈະໃຊ້ຕາມແຜນການປິ່ນປົວ.</li> <li>- ຫຸ້ນຈຳລອງ (ນາງ Yaye®)</li> </ul>
<input type="checkbox"/> ພາກປະຕິບັດ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງປະຕິບັດ.</li> <li>- ກວດສອບການໃຫ້ອີກຊີແຊນຕາມແຜນການປິ່ນປົວ</li> <li>- ຖາມຊື່ຄົນເຈັບກ່ອນການປະຕິບັດ</li> <li>- ອະທິບາຍໃຫ້ຄອບຄົວຄົນເຈັບຮັບຮູ້ຄວາມສຳຄັນຂອງການໃຫ້ອີກຊີແຊນ</li> <li>- ຈັດທຳອນຄົນເຈັບໃຫ້ເໝາະສົມ</li> <li>- ປະເມີນສະພາບຄົນເຈັບ</li> <li>- ເຮັດຄວາມສະອາດດັງ ແລະ ໃບໜ້າຂອງຄົນເຈັບ</li> <li>- ປະຕິບັດການໃຫ້ອີກຊີແຊນຕາມເຕັກນິກ</li> <li>- ສັງເກດອາການຂອງຄົນເຈັບລະຫວ່າງການໃຫ້ອີກຊີແຊນ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ຫຸ້ນຈຳລອງ (ນາງ Yaye®)</li> </ul>
<input type="checkbox"/> ສຳເລັດ	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນໃຫ້ຮຽບຮ້ອຍ</li> <li><input type="checkbox"/> ການແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ</li> <li><input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອອຸປະກອນ</li> <li><input type="checkbox"/> ບັນທຶກທາງການຜະຍາບານ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ, ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ</li> </ul>

**ໝາຍເຫດ :**

- ຜູ້ຝຶກມີເວລາ 15 ນາທີ ສຳລັບການຝຶກທັກສະ.
- ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຂໍ້ສະເຫນີແນະແກ່ຜູ້ຝຶກໃນແຕ່ລະຄັ້ງ.
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫຼື ບໍ່ຖືກຕາມເຕັກນິກ, ຜູ້ຝຶກຕ້ອງໄດ້ຝຶກປະຕິບັດຄືນ

# ການໃຫ້ອົກຊີແຊນ (Oxygen)

## ຈຸດປະສົງ

1. ເພື່ອທົດແທນຈຳນວນອົກຊີແຊນທີ່ຮ່າງກາຍນຳໄປລ້ຽງຈຸລັງ ແລະ ການແລກປ່ຽນກາສ.
2. ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນແຮງທີ່ໃຊ້ໃນການຫາຍໃຈ.
3. ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນຫົວໃຈ.

## ຄວາມໝາຍ

ການໃຫ້ອີກຊີແຊນເປັນສິ່ງຈຳເປັນສຳລັບຄົນເຈັບທີ່ມີ  
ບັນຫາກ່ຽວກັບການຫາຍໃຈ ໂດຍສະເພາະຄົນເຈັບທີ່ມີການຂາດ  
ອີກຊີແຊນ ເພື່ອປ້ອງກັນກ້າມຊີ້ນຫົວໃຈຂາດອີກຊີແຊນ ຊຶ່ງນຳໄປ  
ສູ່ກ້າມຊີ້ນຫົວໃຈຕາຍສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ແລະ ຄົນເຈັບທີ່ມີການ  
ຕິດເຊື້ອໃນທາງການຫາຍໃຈ ໂດຍສະເພາະຢູ່ປອດສາມາດເຮັດໃຫ້  
ຄົນເຈັບເສຍຊີວິດໄດ້.

## ສາເຫດ

1. ມີການອຸດຕັນທາງລະບົບຫາຍໃຈ.
2. ໜ້າທີ່ການຂອງກ້າມຊີ້ນຫົວໃຈຫຼຸດລົງ.
3. ຜິ່ງເອິກມີການຫົດຢຶດຫຼຸດລົງ.
4. ການແລກປ່ຽນອາກາດຫຼຸດລົງ.

## ການໃຫ້ອົກຊີແຊນມີຫຼາຍວິທີ

- ❖ ໃຫ້ທາງສາຍຢາງເປັນແງ່ມຜ່ານຮູດັງ Nasal cannula.
- ❖ ໃຫ້ທາງໜ້າການງວມປາກດັງ (Mask) ຕາມຂະໜາດທີ່ເໝາະສົມ.

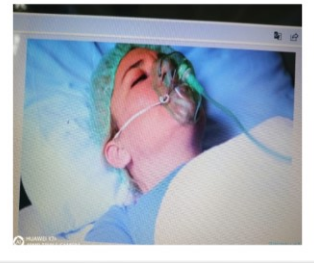
ຊະນິດຂອງ (Mask) ມີ 2 ຢ່າງເຊັ່ນ:

1. ຊະນິດບໍ່ມີຖົງ (Mask non bag).
2. ຊະນິດມີຖົງ (Mask with bag).

ຊະນິດມີຖົງ (Mask with bag)



ຊະນິດບໍ່ມີຖົງ (Mask non bag)



ບັງ Oxygen ເຄື່ອນທີ່



# ການໃຫ້ອົກຊີແຊນມີຫຼາຍວິທີ (ຕໍ່)

- ❖ ໃຫ້ທາງທີ່ຫຼອດລົມໂດຍໃຊ້ (T-Piece) ວິທີນີ້ເໝາະສຳລັບໃຫ້ອົກຊີແຊນແກຄົນເຈັບທີ່ມີທີ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈ.
- ປະລິມານອົກຊີແຊນທີ່ໄດ້ຮັບຈະສາມາດປັບໄດ້ຕັ້ງແຕ່ 35-100%.
- ໃຫ້ອົກຊີແຊນທາງ Hood ເປັນກ່ອງທີ່ໃຊ້ງວມສະເພາະບໍລິເວນຫົວ ແລະ ບ່າໄຫຼເທົ່ານັ້ນ ຊະນິດນີ້ໃຊ້ໃນເດັກນ້ອຍ ແລະ ເດັກຈະໄດ້ເຄື່ອນໄຫວແຂນຂາໄດ້.



## ອຸປະກອນການໃຫ້ອົກຊີແຊນ

1. ອົກຊີແຊນບັນຈຸໃນບັງ ແລະ ອົກຊີແຊນຕິດຟາ (Oxygen Pipeline).
2. ເຄື່ອງຄວບຄຸມຈຳນວນປະລິມານຂອງອົກຊີແຊນ.
3. ເຕົ້ານໍ້າໃຫ້ຄວາມຊຸ່ມ.
4. ສາຍອົກຊີແຊນສຳລັບທີ່ຈະໃຊ້ຕາມແຜນການປິ່ນປົວ.

## ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ

1. ຈັດສະຖານທີ່ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ
2. ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງປະຕິບັດ
3. ກວດສອບການໃຫ້ອີກຊີແຊນຕາມແຜນການປິ່ນປົວ
4. ແນະນຳຕົວເອງ
5. ອະທິບາຍໃຫ້ຄົນເຈັບເຂົ້າໃຈເຖິງຈຸດປະສົງ
6. ປະເມີນສະພາບຄົນເຈັບ
7. ຈັດທຳນອນຄົນເຈັບໃຫ້ເໝາະສົມ
8. ເຮັດຄວາມສະອາດດັງ ແລະ ໃບໜ້າຂອງຄົນເຈັບ
9. ເອົານ້ຳກັ້ນ ຫຼື ນ້ຳສະອາດໃສ່ລົງໃນເຄື່ອງເຮັດຄວາມຊຸ່ມຕາມທີ່ກຳນົດ

## ການໃຫ້ອີກຊີແຊນທາງ Nasal cannula

- ຕໍ່ສາຍຊະນິດ cannula ເຂົ້າກັບທີ່ສິ່ງອີກຊີແຊນ.
- ເປີດອີກຊີແຊນໄລ່ອາກາດອອກ.
- ກວດສອບອີກຊີແຊນຢູ່ໃນສາຍດ້ວຍການເອົາແນບໃສ່ກັບແກ້ມ.
- ເປີດອີກຊີແຊນຕາມການປິ່ນປົວ.
- ຄ້ອງສາຍ cannula ໃສ່ຮູດັງ ແລະ ປັບສາຍໃຫ້ເໝາະສົມ.

## ການໃຫ້ອີກຊີແຊນຊະນິດ Mask ທີ່ມີຖົງ

- ການໃຫ້ອີກຊີແຊນຊະນິດທີ່ມີຖົງ ແມ່ນປະຕິບັດຄືກັນກັບຊະນິດບໍ່ມີຖົງ.
- ຖ້າເປັນ Mask ທີ່ມີຖົງຕ້ອງເປີດອີກຊີແຊນໄລ່ອາກາດພາຍໃນຖົງອອກໃຫ້ໝົດເສຍກ່ອນ.
- ເປີດອີກຊີແຊນຕາມແຜນການປິ່ນປົວເອົາ Mask ງວມດັງ ແລະປາກຂອງຄົນເຈັບ.
- ຈັດໃຫ້ຜິດກັບສ່ວນໂຄ້ງຂອງໃບໜ້າປັບສາຍໃຫ້ຜິດ ແລະ ປັບອີກຊີແຊນໃນປະລິມານທີ່ເໝາະສົມ.

## ໃຫ້ອີກຊີແຊນທາງ T-Piece

- ຕໍ່ສາຍ T-Piece ເຂົ້າກັບເຕົ້າໃຫ້ຄວາມຊຸ່ມ .
- ກ່ອນໃຫ້ອີກຊີແຊນຕ້ອງດູດສະເຫຼດອອກກ່ອນໂດຍໃຊ້ວິທີອະເຊື້ອ.
- ເຊັດສ່ວນປາຍຂອງ T-Piece ດ້ວຍສຳລິຈຸ່ມເຫຼົ້າ 70%.
- ເປີດອີກຊີແຊນຕາມແຜນການປິ່ນປົວ.
- ຕໍ່ສາຍ T-Piece ກັບທໍ່ຫຼອດລົມຂອງຄົນເຈັບໃຫ້ແໜ້ນ.
- ຈັດສາຍໃຫ້ຢູ່ໃນທ່າທີ່ເໝາະສົມ ບໍ່ໃຫ້ມີການຈ່ອງດົງ.



## ການຢຸດໃຫ້ອີກຊີແຊນ

- ປະເມີນສະພາບຄົນເຈັບຕາມແຜນການປິ່ນປົວ.
- ຫຼຸດອີກຊີແຊນຕາມແຜນການປິ່ນປົວ.
- ສັງເກດອາການເຊັ່ນ: ການຫາຍໃຈ, ກຳມະຈອນ, ຄວາມດັນເລືອດ ແລະ ສີຂອງຄົນເຈັບມີການກຳແໜ້ ຫຼື ຕົວເຢັນ ອີກຊີແຊນບໍ່ຫຼຸດ 95% ແລະບໍ່ມີອາການຜິດປົກກະຕິກໍ່ສາມາດ ຢຸດໄດ້ ຫຼັງການຢຸດຕ້ອງຕິດຕາມອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດຄົນ.

## ການພະຍາບານຄົນເຈັບໃນໄລຍະ ໃຫ້ອີກຊີແຊນ

- ລະດັບຄວາມຮູ້ສຶກຕົວ
- ຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງສີຜິວ
- ລັກສະນະການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ
- ສັງເກດການຫາຍໃຈ, ຄວາມດັນເລືອດ, ກຳມະຈອນ.
- ບັນທຶກການພະຍາບານພາຍຫຼັງການໃຫ້ອີກຊີແຊນ.

## ກວດກາອຸປະກອນໃນການ ໃຫ້ອົກຊີແຊນ

- ເບິ່ງສາຍຢາງໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບທີ່ເໝາະສົມບໍ່ຜັບບໍ່ງໍ ແລະ ບໍ່ມີການອຸດຕັນ.
- ເຕົ້ານໍ້າໃຫ້ຄວາມຊຸ່ມຕ້ອງມີນໍ້າພໍດີ ແລະ ບໍ່ປ່ອຍໃຫ້ນໍ້າແຫ້ງ.
- ອົກຊີແຊນບໍ່ມີການຮົ່ວຈາກເຕົ້າຄວາມຊຸ່ມ ແລະ ສາຍອົກຊີແຊນ.
- ຖ້າອົກຊີແຊນຂູະນິດເປັນບັ້ງຈະຕ້ອງໃຫ້ອົກຊີແຊນມີຢູ່ໃນບັ້ງປະມານສາມສ່ວນຂອງບັ້ງ.
- ຕ້ອງມີບັ້ງອົກຊີແຊນສໍາຮອງເພື່ອປ່ຽນໄດ້ທັນທີ.
- ບັ້ງອົກຊີແຊນຕ້ອງຢູ່ໃນທ່າຕັ້ງສະເໝີ.

## ເອກະສານອ້າງອີງ

- ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ. ຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມການພະຍາບານຜື່ນຖານ. Lao PDR.JICA ລິຂະສິດ 2009.
- [WWW.Fisheries.go.th/.../oxyen/oxyen-pdf](http://WWW.Fisheries.go.th/.../oxyen/oxyen-pdf).

## ຫົວບົດ 7. ການປ້ອງກັນແຜຕຽງ (ແຜກົດທັບ) ແລະ ການດູແລບາດແຜ

Prevention bedsore (pressure ulcer) and wound care



## ແຜນການສອນສາທິດ

**ຫົວຂໍ້:**ການປ້ອງກັນ ແລະ ການດູແລບາດແຜຕຽງ

**ເນື້ອໃນ:**ການປະເມີນ,ການຈັດສະພາບແວດລ້ອມ,ການເຮັດຄວາມສະອາດຜິວໜັງ, ໂພສະນາການ,ການຈັດທ່າ ແລະ ການລ້າງບາດແຜຕຽງ

**ວັນເວລາ:**....., ກຸ່ມທີ່1<sup>st</sup> 10:00-12:00/ ກຸ່ມທີ່2<sup>nd</sup> 13:30-15:30

**ສະຖານທີ່:**ຫ້ອງພາກສະແດງ

**ຜູ້ຝຶກ:**04ທ່ານ ແບ່ງ 2 ກຸ່ມ / 2 ທ່ານ

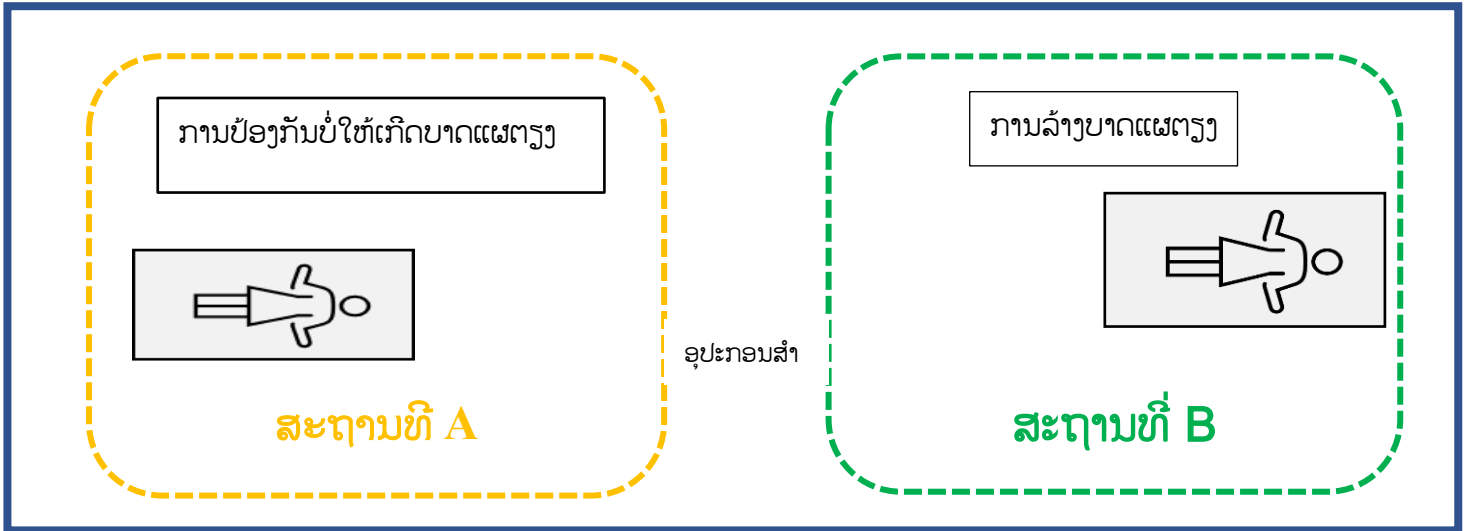
**ຜູ້ສອນ:** 1ທ່ານ/ກຸ່ມ

**ຈຸດປະສົງໂດຍລວມ:**

1. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈການປ້ອງກັນ ແລະ ການດູແລບາດແຜຕຽງ
2. ນຳໃຊ້ທັກສະການປ້ອງກັນ ແລະ ການດູແລບາດແຜຕຽງ

ເນື້ອໃນ	ການປະຕິບັດ	ອຸປະກອນ	ໝາຍເຫດ
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ຈຸດປະສົງການຝຶກອົບຮົມໃນມື້ນີ້:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ເພື່ອປ້ອງກັນຄົນເຈັບບໍ່ໃຫ້ເກີດບາດແຜຕຽງ</li> <li>- ເພື່ອໃຫ້ການລ້າງບາດແຜຕຽງທີ່ຖືກວິທີ.</li> <li>- ການດູແລເລື່ອງອາຫານ</li> </ul> </li> <li>▪ ອະທິບາຍສະພາບແວດລ້ອມແລະອຸປະກອນສຳລັບການຝຶກອົບຮົມ</li> <li>▪ ຄວາມໝາຍບາດແຜຕຽງ</li> <li>▪ ປັດໃຈທີ່ມີຜົນພາໃຫ້ເກີດແຜຕຽງ</li> <li>▪ ບໍລິເວນທີ່ມັກເກີດແຜຕຽງໄດ້</li> <li>▪ ລະດັບຄວາມຮຸນແຮງບາດແຜຕຽງ</li> <li>▪ ຈຸດປະສົງການຝຶກສາທິດ:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ຝຶກປະຕິບັດກັບຮຸ່ນແບ່ງເປັນ 2ກຸ່ມ (2X2)</li> <li>- ຜູ້ຝຶກອົບຮົມໃຊ້ເວລາ15ນາທີສຳລັບແຕ່ລະທັກສະ</li> <li>- ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄຳເຫັນແກ່ຜູ້ເຂົ້າຮັບການຝຶກອົບຮົມໃນແຕ່ລະຄັ້ງ</li> <li>- ກຸ່ມທີ1ເລີ່ມຈາກ&lt;ສະຖານທີ່A&gt;ແລ້ວໄປທີ່&lt;ສະຖານທີ່ B&gt;</li> <li>- ກຸ່ມທີ2ເລີ່ມຕົ້ນຈາກ&lt;ສະຖານທີ່ B&gt;ແລ້ວໄປທີ່&lt;ສະຖານທີ່ A&gt;</li> <li>- &lt;ສະຖານທີ່A&gt;ການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດບາດແຜຕຽງ</li> <li>- &lt;ສະຖານທີ່ B&gt;ການລ້າງບາດແຜຕຽງ</li> </ul> </li> <li>▪ ຄູ່ຕິດຕາມໃຫ້ຂໍ້ສະຫລຸບການຝຶກອົບຮົມ</li> </ul>	<p>ແນະນຳ:3 ນາທີ</p> <p>ບັນລະຍາ (30ນາທີ)</p> <p>ແນະນຳ: 5 ນາທີ</p> <p>ສະຫລຸບ:5</p>	<p>ບົດນຳສະເໜີ</p> <p>ປຶ້ມຄຸ້ມການຝຶກອົບຮົມການພະຍາບານຜື່ນຖານ</p> <p>ແຜນການຝຶກອົບຮົມ</p> <p>Computer , LCD</p> <p>ຄູ່ມືການຝຶກ</p>	<p>ຜູ້ຝຶກອົບຮົມທັງໝົດຝຶກຮ່ວມກັນ</p> <p>ຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ</p>

ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ (ຕົວຢ່າງ)



ແຜນການປະຕິບັດ: ການລ້າງບາດແຜຕຽງ

ວິທີປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດໃບສັ່ງແພດ	<input type="checkbox"/> ຊື່ຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ເບີຫ້ອງ <input type="checkbox"/> ເບີຕຽງ <input type="checkbox"/> ຄູຝຶກກວດຄົນ	- ໃບສັ່ງແພດ - ແບບຟອມປະເມີນການເກີດບາດແຜຕຽງ
ການກຽມ	<input type="checkbox"/> ກຽມຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ກຽມອຸປະກອນ	ໜວກ, ຜ້າອັດປາກ ເສື້ອກັນເຢື້ອນ NSS 0,9% ຢາເບຕາດິນ. ຢາຕາມແຜນປິ່ນປົວ ລີ້ໃສ່ອຸປະກອນ ຊຸດລ້າງບາດ ແປງເສີບ ຖົງມີອະເຊື້ອ ແລະ ສະອາດ ຜ້າຮອງກັນເຢື້ອນ. ຢາງຕິດ, ມິດຕັດ. ຖົງຢາງໃສ່ຂີ້ເຫຍື້ອ. ຊາມ, ນ້ຳຢາແຊ່ອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ແລ້ວ
ປະຕິບັດກິດຈະກຳ	<input type="checkbox"/> ແນະນຳຕົວເອງ <input type="checkbox"/> ຖາມຊື່ຄົນເຈັບກ່ອນການປະຕິບັດ <input type="checkbox"/> ອະທິບາຍໃຫ້ຄົນເຈັບຮັບຮູ້ <input type="checkbox"/> ຈັດທຳໃຫ້ຄົນເຈັບ	ຮຸ້ນຈຳລອງ (armor Yaye®)

	<input type="checkbox"/> ປະເມີນບາດແຜຕ່າງ <input type="checkbox"/> ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເທັກນິກການລ້າງບາດແຜ <input type="checkbox"/> ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນການປ້ອງກັນການເກີດບາດແຜ ຕ່າງ	
ສໍາເລັດ	<input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນຂີ້ເຫຍື້ອ <input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດແລະ ຂ້າເຊື້ອອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ບັນທຶກໃສ່ເອກະສານ	-ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ; ທົ່ວໄປ, ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ -ອຸປະກອນສໍາລັບເຮັດຄວາມສະອາດ -ໃບບັນທຶກປະຈໍາວັນ

**ຫມາຍເຫດ:**

- ຜູ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມໃຊ້ເວລາ15ນາທີຕໍ່1ກິດຈະກຳ
- ຄູ່ຝຶກໃຫ້ການສັງເກດ ແລະ ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ຜູ້ຮັບການຝຶກທຸກຄັ້ງ
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫລື ບໍ່ຖືກຕາມເວລາ, ຄວນປະຕິບັດຄືນອີກ

# ການປ້ອງກັນ ແລະ ການດູແລບາດແຜຕຽງ



## ບົດນໍາ

ບາດແຜຕຽງເປັນພາວະແຊກຊ້ອນທີ່ພົບເລື້ອຍໆໃນຄົນເຈັບທີ່ບໍ່ສາມາດເຄື່ອນໄຫວໄດ້ປົກກະຕິໃນໂຮງໝໍ ບາດແຜຕຽງເປັນຂໍ້ບັງບອກເຖິງການສະໜອງບໍລິການພະຍາບານທີ່ບໍ່ມີປະສິດທິພາບ, ບາດແຜຕຽງສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ ໂດຍສະເພາະການດູແລຜິວໜັງຂອງຄົນເຈັບໂດຍກົງ. ຄົນເຈັບທີ່ມີບາດແຜຕຽງສາມາດຕິດເຊື້ອໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ ເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບນອນປິ່ນປົວດົນນານ ແລະ ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍເພີ່ມຂຶ້ນ.



ຈຸດປະສົງລວມ

ການປ້ອງກັນ ແລະ ການດູແລບາດແຜຕຽງ



ຈຸດປະສົງສະເພາະ

- 1. ເພື່ອປ້ອງກັນການເກີດບາດແຜຕຽງ
- 2. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ບາດແຜຕິດເຊື້ອ



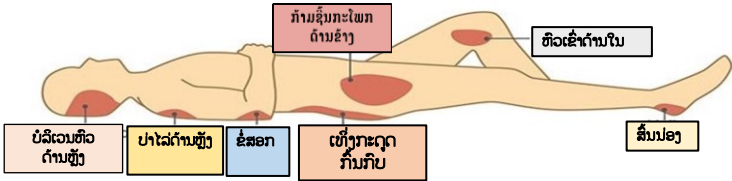
## ຄວາມໝາຍ

ບາດແຜຕຽງໝາຍເຖິງ ບໍລິເວນຜິວໜັງທຸ່ມກະດູກເຊັ່ນ: ຂໍ້ສອກ, ກະດູກກິ້ນກົບທີ່ຖືກໜົບເຕັ້ງ ການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດບໍ່ສະດວກ ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອຖືກທຳລາຍ.

## ສາຍເຫດ

- ແຮງໜົບເຕັ້ງ.
- ແຮງສຽດສີ.
- ຄວາມປຽກຊຸ່ມ.
- ຂາດການເຄື່ອນໄຫວ.

## ບໍລິເວນທີ່ມັກເກີດແຜຕຽງ



## ລະດັບຂອງແຜຕຽງ

### ແຜຕຽງລະດັບ1

- ຜິວໜັງຍັງສົມບູນ ແຕ່ພົບຮອຍແດງບໍລິເວນທີ່ຖືກໜີບເຕັງ ມີອາການເຈັບເລັກນ້ອຍ, ຜິວໜັງອາດຈະຮ້ອນ ຫຼື ເຢັນກວ່າຜິວຂ້າງຄຽງ.



## ລະດັບຂອງແຜຕຽງ

### ແຜຕຽງລະດັບ2

- ມີການສູນເສຍຊັ້ນໜັງ dermis ລັກສະນະຂອງຜິວບາດແຜມີ ສີແດງຊົມ ຜູ ມີລັກສະນະຜິວໜັງເປັນຕຸ່ມໂຜງນ້ຳ ຫຼື ແຫ້ງ.



## ລະດັບຂອງແຜຕຽງ

### ແຜຕຽງລະດັບ3

- ມີການສູນເສຍຂອງຜິວໜັງທັງໝົດຄື ຊັ້ນ epidermie, ຊັ້ນ dermie, ແລະ ເຖິງຊັ້ນ subcutaneous fat, ບໍລິເວນຜິວໜັງບາງສ່ວນຈະມີເນື້ອ ຕາຍ, ຊຶ່ງໜັງລອກອອກ, ແຜເປັນຂຸມເລິກລົງ.



## ລະດັບຂອງແຜຕຽງ

### ແຜຕຽງລະດັບ4

- ມີການສູນເສຍບໍລິເວນຜິວໜັງທີ່ເປັນບາດແຜ ຈະເລິກເຖິງກ້າມຊີ້ນ, ເສັ້ນເອິນ ແລະ ຮອດກະດູກ, ມີເນື້ອຕາຍທີ່ມີລັກສະນະໜຽວ ຫຼື ເນື້ອຕາຍທີ່ເປັນແຜ່ນໜາ ຕິດຢູ່ພື້ນບາດແຜ ບາງຄັ້ງອາດຈະເປັນຜິ້ງ ແລະ ເປັນຮູໃຕ້ຜິວໜັງ.



## ການປ້ອງກັນບາດແຜຕຽງ

### 1. ການປະເມີນ

ການປະເມີນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເກີດແຜຕຽງແມ່ນເປັນການຊ່ວຍລົດອັດຕາການເກີດແຜຕຽງ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ເຖິງກຸ່ມເປົ້າໝາຍທີ່ຕ້ອງດູແລເປັນພິເສດ ການປະເມີນຕ້ອງປະເມີນຄົນເຈັບທຸກຄົນທີ່ເຂົ້າຮັບການປິ່ນປົວໃນໂຮງໝໍ ຄວນປະເມີນຄວາມສ່ຽງຢ່າງນ້ອຍວັນລະ1ຄັ້ງ ການປະເມີນຄວາມສ່ຽງການເກີດແຜຕຽງແມ່ນໃຊ້ແບບປະເມີນຂອງບຣາເດນ.

## ການປ້ອງກັນເກີດບາດແຜຕ່ຽງ (ຕໍ່)

### ແບບປະເມີນການເກີດແຜຕ່ຽງຂອງບຣາເດນ

ຄະແນນປະເມີນ	1	2	3	4
ລະດັບຄວາມຮຸ້ນຮຸກ	ອ່າງກາຍສ່ວນໃຫຍ່ສູນເສຍຄວາມຮຸ້ນຮຸກ	ມີການຕອບສະໜອງເວລາຖືກກະຕຸ້ນ	ສູນເສຍຄວາມຮຸ້ນຮຸກບາງສ່ວນ	ຄວາມຮຸ້ນຮຸກປົກກະຕິ
ຄວາມປ່ຽກຮຸ່ມຂອງຜິວໜັງ	ຜິວໜັງປ່ຽກຮຸ່ມຕະຫຼອດເວລາ	ຜິວໜັງປ່ຽກຮຸ່ມຫຼາຍຄັ້ງ/ມື້	ຜິວໜັງປ່ຽກຮຸ່ມເປັນບາງຄັ້ງ	ຜິວໜັງແຫ້ງປົກກະຕິ
ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດກິດຈະກຳ	ບໍ່ສາມາດເຮັດກິດຈະກຳໄດ້ (ນອນກັບຕ່ຽງ)	ມີຂໍ້ກຳຈັດຫຼາຍຢ່າງໃນການເຄື່ອນໄຫວ	ເຄື່ອນໄຫວໄປມາໄດ້ເປັນບາງຄັ້ງ	ສາມາດເຄື່ອນໄຫວໄປມາໄດ້
ຄວາມສາມາດໃນເຄື່ອນໄຫວຂອງອ່າງກາຍ	ບໍ່ສາມາດເຄື່ອນໄຫວອ່າງກາຍໄດ້	ເຄື່ອນໄຫວໄດ້ນ້ອຍບໍ່ສາມາດປ່ຽນທ່າໄດ້	ເຄື່ອນໄຫວໄດ້ນ້ອຍປ່ຽນທ່າຕ້ອງມີຄົນຊ່ວຍ	ເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ປ່ຽນທ່າເອງໄດ້ປົກກະຕິ
ພາວະໃນສະນາການ	ບໍ່ສາມາດກິນອາຫານໄດ້ເອງ ຫຼື ໄດ້ຮັບອາຫານໜ້ອຍກວ່າ 1/3 ຂອງປະລິມານທີ່ຄວນໄດ້ຮັບຕໍ່ວັນ	ກິນອາຫານໄດ້ໜ້ອຍກວ່າ 1/2 ຂອງປະລິມານທີ່ຄວນໄດ້ຮັບຕໍ່ວັນ	ກິນອາຫານໄດ້ຫຼາຍກວ່າ 1/2 ຂອງປະລິມານທີ່ຄວນໄດ້ຮັບຕໍ່ວັນ	ກິນອາຫານໄດ້ປົກກະຕິ ແລະ ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງອ່າງກາຍ
ແຮງສຽດສີ, ຮຸກຖູ	ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການຍົກ ຫຼື ເລື່ອນໂຕ	ສາມາດລຸກຍືນ ຫຼື ຍົກໂຕຂຶ້ນໄດ້ແຕ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ	ສາມາດຍົກໂຕ ຫຼື ເລື່ອນໂຕໄດ້ປົກກະຕິ	

## ການປ້ອງກັນການເກີດບາດແຜຕ່ຽງ (ຕໍ່)

### ຄະແນນຄວາມສ່ຽງການເກີດແຜຕ່ຽງຂອງບຣາເດນ

- ຄະແນນ 19 - 23 ບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງ.
- ຄະແນນ 15 - 18 ມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍ.
- ຄະແນນ 13 - 14 ມີຄວາມສ່ຽງປານກາງ.
- ຄະແນນ 10 - 12 ມີຄວາມສ່ຽງສູງ.
- ຄະແນນ 6 - 9 ມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍ.

## ການປ້ອງກັນບາດແຜຕຽງ(ຕໍ່)

### 2. ການຮັກສາຄວາມສະອາດ

ການເຮັດຄວາມສະອາດຜິວໜັງຕ້ອງປະຕິບັດເປັນປະຈຳທຸກວັນ ແລະທຸກຄັ້ງຫຼັງຈາກຖ່າຍໜັກ, ຖ່າຍເປົາດ້ວຍນ້ຳສະບູແລ້ວລ້າງດ້ວຍນ້ຳສະອາດຊັບບໍລິເວນຜິວໜັງໃຫ້ແຫ້ງຫຼີກລ້ຽງການຂັດຖູບໍລິເວນຜິວໜັງ.

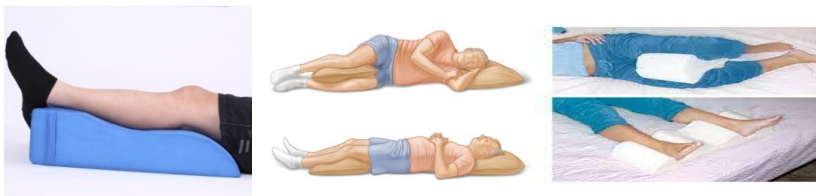
### 3. ໂພສະນາການ (Nutrition)

ຄວນປະເມີນພາວະໂພສະນາການໂດຍການໃຊ້ຄ່າAlbumin(ຄ່າAlbuminບໍ່ຄວນຕໍ່າກ່ວາ 3,5mg/dl. ຄວນໃຫ້ໄດ້ຮັບສານອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການຄົບຖ້ວນໂດຍສະເພາະແມ່ນໂປຼຕີນ, ວິຕາມິນ, ທາດເຫຼັກ ແລະນ້ຳ ຢ່າງສົມດຸນ,ຄົນເຈັບຄວນໄດ້ຮັບສານອາຫານຢ່າງໜ້ອຍວັນລະ 30-35 ກິໂລແຄລໍລີ/ກິໂລ/ວັນ.ສຳລັບໂປຼຕີນແມ່ນວັນລະ 1,5-2g/kg.

## ການປ້ອງກັນບາດແຜຕຽງ(ຕໍ່)

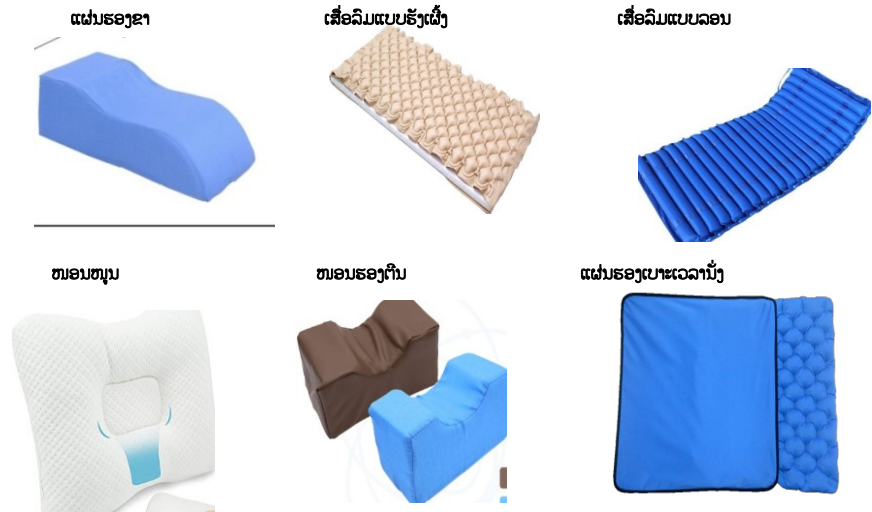
### 4. ການຈັດທ່ານອນ(positioning)

ຫຼັກການພື້ນຖານໃນການປ້ອງກັນເກີດແຜຕຽງ, ແມ່ນການກຳນົດເວລາການປ່ຽນທ່າ ຫຼື ການຝຶກສະແດງຕົວຄົນເຈັບຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ



# ການປ້ອງກັນການເກີດບາດແຜຕຽງ (ຕໍ່)

## 5. ການໃຊ້ອຸປະກອນລົດແຮງໜົບເຕັ້ງ (pressure relieving device).



# ການຄູແລບາດແຜຕຽງ

## 1. ການຝຶກສະແດງ

ສະແດງໂຕປຽນທ່ານອນທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຄົນເຈັບທີ່ບໍ່ສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອໂຕເອງໄດ້, ການຝຶກແຕງຕົວແມ່ນຈະສະລັບກັນໄປຕາມຄວາມເໝາະສົມໂດຍຈັດໃຫ້ນອນຫຼາຍ, ນອນສະແດງ ຄວນໃຊ້ໜອນ ຫຼື ຜ້ານຸ່ມໆຮອງບໍລິເວນທີ່ຖືກກົດທັບ.





## ການດູແລບາດແຜຕຽງ(ຕໍ່)

### 2. ຮັກສາຄວາມສະອາດ

ບ່ອນນອນ, ຜ້າປູບ່ອນໃຫ້ສະອາດ, ແຫ້ງ ແລະ ລຽບຕົງຢູ່ສະເໝີ ຄວນໃຊ້  
ບ່ອນນອນທີ່ມີການຖ່າຍເທອາກາດໄດ້ດີເຊັ່ນ: ເສື້ອລົມ, ເສື້ອຝອງນ້ຳ ຄວນຫຼີກ  
ລ້ຽງເສື້ອນອນທີ່ຫຸ້ມດ້ວຍພາດສະຕິກ.



## ການດູແລບາດແຜຕຽງ(ຕໍ່)

### 3. ການຍົກ ຫຼື ເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບ

ເວລາເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບຕ້ອງຕ້ອງມີຜູ້ຂວາງຕຽງ ບໍ່ໃຫ້ລາກຄົນເຈັບ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່  
ໃຫ້ເກີດການສຽດສີ

### 4. ການດູແລຜິວໜັງ

ຜິວໜັງຄົນເຈັບຕ້ອງໃຫ້ສະອາດ, ແຫ້ງ, ບໍ່ໃຫ້ຜິວໜັງປຽກຊຸ່ມ ຫຼື ຖ້າຜິວແຫ້ງ  
ເກີນໄປກໍ່ຄວນໃຊ້ໂລຊັນທາຜິວໜັງ.

## ການດູແລບາດແຜຕຽງ(ຕໍ່)

5. ຄວນໃຫ້ຄົນເຈັບໃຫ້ໄດ້ອອກກຳລັງກາຍຕາມຄວາມເໝາະສົມ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກ້າມຊື່ນ, ຫຼອດເລືອດ ແລະ ຜິວໜັງແຂງແຮງ ມີການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດໄດ້ດີ.
6. ຄວນໃຫ້ຄົນເຈັບໄດ້ສານອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂຜສະນາການຄົບຖ້ວນ ໂດຍສະເພາະແມ່ນໂປຼຕີນ, ວິຕາມິນ, ທາດເຫຼັກ ແລະ ນ້ຳຢ່າງສົມດຸນ.



## ການລ້າງບາດແຜຕຽງ

## ການລ້າງບາດແຜຕຽງ

1. ອຸປະກອນການລ້າງບາດແຜຕຽງ
2. ການກຽມ
  - ຄິນເຈັບ
  - ອຸປະກອນ
3. ວິທີປະຕິບັດການລ້າງບາດແຜຕຽງ

## ອຸປະກອນສໍາລັບລ້າງບາດແຜຕຽງ

1. ຊຸດລ້າງບາດປະກອບມີ:
  - ຊາມໜາກຖົ່ວ 1 ອັນ
  - ຈອກໃສ່ນໍ້າຢາ 2 ໜ່ວຍ
  - ມິດຕັດ 1 ດວງ
  - ຄົມຄົບຊະນິດມີແຂ້ວ 1 ອັນ (Tooth forcep)
  - ຄົມຄົບຊະນິດບໍ່ມີແຂ້ວ 2 ອັນ (Non-tooth forcep)
2. ຜ້າແສ ( Gauze )

## ອຸປະກອນສຳລັບລ້າງບາດແຜຕຽງ(ຕໍ່)

3. ຄົມຄົບສຳລັບຈັບເຄື່ອງອະເຊື້ອ (Transfer forceps)
4. ນ້ຳຢາລ້າງບາດ
  - ນ້ຳເຄັມ sodium 0,9 %
  - ເບຕາດິນ (Betadine)
5. ຖົງມືສະອາດ (Gant non saterrine)
6. ຖົງມືອະເຊື້ອ (Gant saterrine)

## ອຸປະກອນສຳລັບລ້າງບາດແຜຕຽງ(ຕໍ່)

7. ຜ້ານ້ຳມັນ Bactigas, Urgotul SSD, Flamazine, Urgotul, CUTICERIN
8. ລິ້ສຳລັບໃສ່ຊຸດລ້າງບາດ
9. ມິດຕັດ
10. ຢາງຕິດ



## ຂັ້ນຕອນການກຽມ

- ❖ ການກຽມປະກອບມີ 2 ຂັ້ນຕອນ
  1. ການກຽມອຸປະກອນ
  2. ການກຽມຄົນເຈັບ



## ຂັ້ນຕອນການກຽມ(ຕໍ່)

- I. ການກຽມອຸປະກອນ
  1. ລ້າງມື
  2. ຜ້າອັດປາກ
  3. ໜວກ
  4. ເສື້ອກັນເບື້ອນ
  5. ລີ້ຜ້າອັດປາກອຸປະກອນລ້າງບາດ
  6. ຖົງຢາງໃສ່ເຄື່ອງເບື້ອນ
  7. ຊາມສຳລັບແຊອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ແລ້ວ

## ຂັ້ນຕອນການກຽມ(ຕໍ່)

8. ຢາງຕິດ
9. ມິດຕັດ
10. ຜ້າຢາງສຳລັບຮອງກັນເບື້ອນ
11. ຖົງມືທຳມະດາ ແລະ ຖົງມືອະເຊື້ອ
12. ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອ
13. ຜ້ານ້ຳມັນ Bactigas,Urgotul(SSD),Urgotul,Flamazine,Cuticerin
14. ເຫຼົ້າ70%
15. ນ້ຳເຄັມ NSS 0,9%

## ຂັ້ນຕອນການກຽມ(ຕໍ່)

### II. ການກຽມຄົນເຈັບ

1. ບອກຈຸດປະສົງ ແລະອະທິບາຍໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້ກ່ຽວກັບການລ້າງບາດແຜ.
2. ຈັດສິ່ງແວດລ້ອມໃນຫ້ອງໃຫ້ເໝາະສົມເຊັ່ນ:
  - ເອົາຜ້າກຶ້ງມາບັງ
  - ປິດປະຕູຫ້ອງ, ມອດຝັດລົມ
3. ແນະນຳໃຫ້ຜູ້ນຳຄົນເຈັບລໍຖ້າຢູ່ຂ້າງນອກ
4. ຈັດທ່ານອນຄົນເຈັບໃຫ້ເໝາະສົມ

## ການປະເມີນບາດແຜຕຽງ



- 1.ຂະໜາດຂອງບາດແຜ(size) ຄວາມກວ້າງ ຄວາມຍາວ ແລະ ຄວາມເລິກ
- 2.ຂອບຂອງບາດແຜ (wound margin) ແດງ ບວມ ໜາ ແຂງ
- 3.ບໍລິເວນຂອບຂອງບາດແຜ(surrounding tissue) ແດງ ບວມ
- 4.ເນື້ອຕາຍ(necrotic tissue)
- 5.( ຮຸຊຶມ) Sinus tract
- 6.( ສານຄັດລົງ) Exudate

## ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດການລ້າງບາດແຜຕຽງ

1. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຖືກຂັ້ນຕອນ
2. ໃສ່ຖົງມືທຳມະດາ
3. ເອົາຜ້າກັນເບື້ອນຮອງກ້ອງບາດແຜ
4. ໃຊ້ມືແກະຢາງຕິດບາດແຜດ້ານນອກ
5. ໃຊ້ນໍ້າ NSS 0,9 % ຢອດລົງໃນບໍລິເວນບາດແຜ ເພື່ອໃຫ້ລອກສະບາຍ
6. ໃຊ້ມືແກະຜ້າແສອອກເບົາໆ
7. ຖອດຖົງມືທີ່ໃຊ້ແລ້ວອອກ
8. ເຮັດຄວາມສະອາດມືດ້ວຍເຫຼົ້າ 70 %

**ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດການລ້າງບາດແຜຕຽງ(ຕໍ່)**

- 9. ວາງຊຸດລ້າງບາດຢູ່ເທິງລໍ່ໃກ້ກັບຕຽງຄົນເຈັບ,ຜູ້ປະຕິບັດບໍ່ຄວນຂ້າມເຄື່ອງໃຊ້ ໃນຊຸດລ້າງບາດ
- 10. ເປີດຊຸດລ້າງບາດອອກດ້ວຍເຕັກນິກທີ່ປາສະຈາກເຊື້ອ
  - ໃຊ້ແປງເສີບ (forceps) ຈັບເຄື່ອງໃນຊຸດ ລ້າງບາດອອກ
  - ຈັດໃຫ້ເປັນລະບຽບ
- 11. ຖອກນໍ້າ NSS 0,9% ໃສ່ຈອກ
- 12. ໃສ່ຖົງມືອະເຊື້ອ

**ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດການລ້າງບາດແຜຕຽງ(ຕໍ່)**

- 13. ໃຊ້ແປງເສີບ ຄົບເອົາຜ້າແສ ຢູ່ໃນກັບມາວາງໃສ່ຊຸດລ້າງ ບາດ
- 14. ໃຊ້ແປງເສີບ ຄົບເອົາແປງທີ່ມີແຂ້ວ
- 15. ໃຊ້ແປງທີ່ມີແຂ້ວຄົບເອົາຜ້າແສຈຸມນໍ້າ NSS 0,9% ທີ່ກຽມໄວ້ ເຊັດແຕ່ທາງໃນອອກມາຫາທາງນອກ ເຊັດເປັນວົງກົ້ນຫ້ອຍ (ກໍລະນີບາດສະອາດ)
- 16. ໃຊ້ແປງທີ່ມີແຂ້ວຄົບເອົາຜ້າແສ ເຊັດບາດແຜໃຫ້ສະອາດ ແລະແຫ້ງດີ



**ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດການລ້າງບາດແຜຕຽງ(ຕໍ່)**

- 17. ວາງແຜ່ນ Urgotul ຫຼື bactigas ລົງໃນບາດແຜ ຫຼື ທາ  
Flamazine ໃສ່ບາດແຜ,
- 18. ກຽມຜ້າແສ ປົກບາດແຜ ໃຫ້ມີຂະໜາດໃຫຍ່ກວ່າບາດແຜ ໂດຍວາງໃສ່ເຄິ່ງ  
ກາງຂອງບາດແຜ
- 19. ຕິດດ້ວຍຢາງຕິດ.
- 20. ຈັດທ່າໃຫ້ຄົນເຈັບຢູ່ໃນທ່າທີ່ສະບາຍ
- 21. ເກັບມຽນອຸປະກອນ.
- 22. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ

**ການເກັບມຽນເຄື່ອງໃຊ້**

- 1. ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອໃຫ້ຖືກຖົງຕາມທີ່ລະບຸໄວ້
- 2. ລ້າງອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ແລ້ວດ້ວຍນ້ຳທຳມະດາ
- 3. ນຳອຸປະກອນມາແຊ່ໃນນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອ(Hexidine) ປະມານ30ນາທີ
- 4. ລ້າງດ້ວຍນ້ຳສະອາດນຳໄປຕາກໃຫ້ແຫ້ງ
- 5. ຫໍ່ອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້, ເພື່ອນຳສົ່ງໄປຫ້ອງອະເຊື້ອ
- 6. ເຊັດລ້ຳລ້າງບາດດ້ວຍເຫຼົ້າ 70%
- 7. ຖອດຖົງມື ແລະ ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ
- 8. ບັນທຶກ ແລະ ລາຍງານ ສິ່ງທີ່ຜິດປົກກະຕິ

ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແລະ ອົງການໄຈກາ. ຄຸ້ມຄອງຝຶກອົບຮົມການພະຍາບານຜື້ນຖານ. ປີ 2009  
ສຸປານີ ເສນາດີໄສ ແລະ ວັນນະພາປະໄພພານິດ. ການພະຍາບານຜື້ນຖານ ແນວຄິດ ແລະ ການປະຕິບັດ  
ປີ 2548.

ພາກວິຊາພະຍາບານສາດ ຄະນະແພດສາດ ໂຮງພະຍາບານລາມາທິບໍດີ ມະຫາວິທະຍາໄລມະຫິດິນ. ຄຸ້ມຄອງປະຕິບັດ  
ການພະຍາບານ. ປີ 2543.

<https://www.crhspital.org>

[https:// healthahe.in.th](https://healthahe.in.th)

## ຫົວບົດ 8. ການຕິດຕາມອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ

Monitoring biogenic function



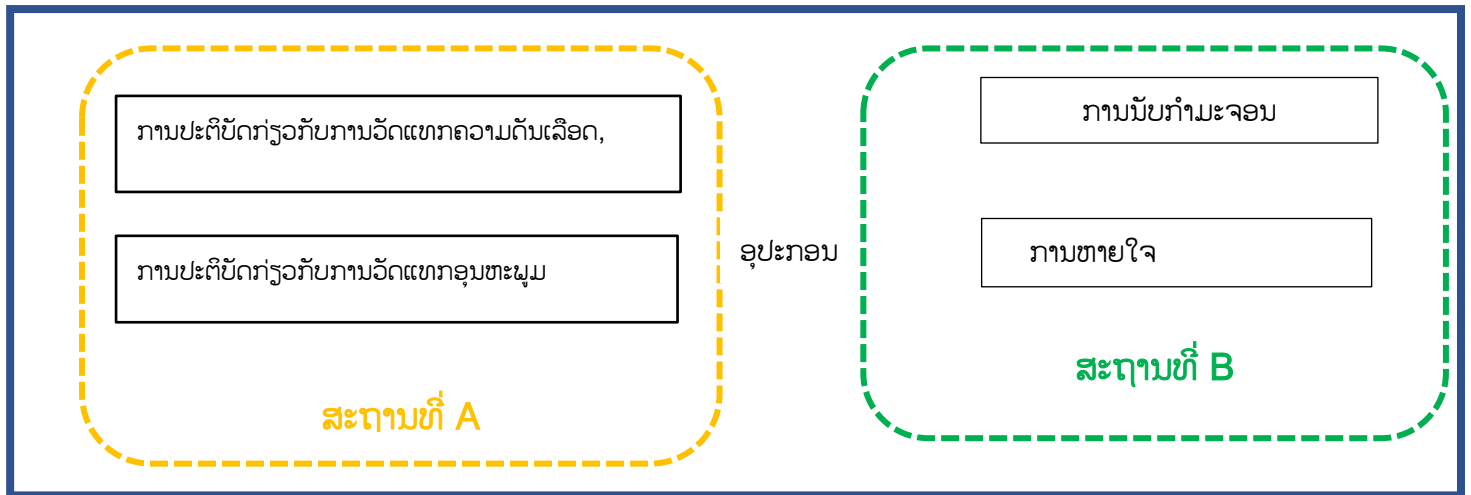
## ແຜນການສອນສາທິດ

- ◆ **ຫົວຂໍ້:** ການຕິດຕາມອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ
- ◆ **ເນື້ອໃນ:** ການວັດແທກຄວາມດັນເລືອດ, ການວັດແທກອຸນຫະພູມ, ການນັບກຳມະຈອນ ແລະ ການຫາຍໃຈ
- ◆ **ວັນເວລາ:** 15/6/22 ແບ່ງອອກເປັນ 2 ພາກ
- ◆ **ສະຖານທີ່:** ຫ້ອງພາກສະແດງ
- ◆ **ຜູ້ຝຶກ:** 04ທ່ານ/ 2 ທ່ານ/1ກຸ່ມ
- ◆ **ຜູ້ສອນ:** ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ 1ທ່ານ, ຄູ່ຝຶກ 02 ທ່ານ
- ◆ **ຈຸດປະສົງໂດຍລວມ:**  
ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ໃນການເອົາອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ  
ນຳໃຊ້ເທັກນິກເຂົ້າໃນການເອົາອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ

ເນື້ອໃນ	ການປະຕິບັດ	ອຸປະກອນ	ໝາຍເຫດ
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ຈຸດປະສົງຂອງການສອນໃນມື້ນີ້: -ເພື່ອປະເມີນແລະຕິດຕາມພາວະສຸຂະພາບຂອງຜູ້ມາຮັບບໍລິການ. -ເພື່ອຊ່ວຍໃນການບົ່ງມະຕິທາງການພະຍາບານ, ວາງແຜນ, ປະຕິບັດແລະປະເມີນຜົນ</li> <li>▪ ອະທິບາຍສະພາບແວດລ້ອມ ແລະອຸປະກອນສຳລັບການຝຶກອົບຮົມ</li> <li>▪ ຄວາມໝາຍການຕິດຕາມອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ</li> <li>▪ ຂໍ້ບັງຊີການຕິດຕາມອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ</li> <li>▪ ການຕິດຕາມອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ</li> <li>▪ ອຸປະກອນວັດແທກອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ</li> <li>▪ ກຽມອຸປະກອນການວັດແທກອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ</li> </ul>	<p>ການແນະນຳ 3 ນາທີ</p> <p style="text-align: center;">ບັນລະຍາ (30ນາທີ)</p>	<p>ບົດນຳສະເໜີ ປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມການພະຍາບານພື້ນຖານ, ແລະ ອື່ນໆ ແຜນການຝຶກອົບຮົມ Computer, LCD</p>	<p>ຜູ້ຝຶກອົບຮົມທັງໝົດຝຶກຮ່ວມກັນ</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ຈຸດປະສົງຂອງການສາທິດ -ຝຶກປະຕິບັດກັບຮຸ່ນຈັດເປັນ 02 ກຸ່ມ -ຜູ້ເຂົ້າອົບຮົມມີເວລາ15 ນາທີ ສຳລັບແຕ່ລະທັກສະ -ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄຳເຫັນແກ່ຜູ້ເຂົ້າຮັບການຝຶກອົບຮົມໃນແຕ່ລະຄັ້ງ -ກຸ່ມທີ 1 ເລີ່ມຈາກ&lt;ສະຖານທີ່ A&gt;ແລ້ວໄປທີ່&lt;ສະຖານທີ່ B&gt; -ກຸ່ມທີ 2 ເລີ່ມຕົ້ນຈາກ&lt;ສະຖານທີ່B&gt;ແລ້ວໄປທີ່&lt;ສະຖານທີ່ A&gt;</li> <li>▪ &lt;ສະຖານທີ່ A&gt;ການປະຕິບັດກ່ຽວກັບ ການວັດແທກຄວາມດັນເລືອດ, ການວັດແທກອຸນຫະພູມ</li> </ul>	<p>ການແນະນຳ5 ນາທີ</p>	<p>ຄູ່ມືການຝຶກ</p>	<p>ຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ &lt;ສະຖານທີ່ B&gt; ການປະຕິບັດກ່ຽວກັບ ການນັບກຳມະຈອນ, ການຫາຍໃຈ</li> <li>▪ ຄູ່ຕິດຕາມໃຫ້ຂໍ້ສະຫລຸບການຝຶກອົບຮົມ</li> </ul>	ສະຫລຸບ5 ນາທີ		
---	--------------	--	--

**ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ (ຕົວຢ່າງ)**



**ແຜນການປະຕິບັດ: ການຕິດຕາມອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ**

ວິທີປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດກາໃບສັ່ງແພດ	<input type="checkbox"/> ຖາມຊື່ຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ເບີຫ້ອງ <input type="checkbox"/> ເບີຕຽງ <input type="checkbox"/> ຄູ່ຝຶກກວດຄົນ	ແບບຟອມບັນທຶກຕິດຕາມອາການຊີວິດ ໃບບັນທຶກປະຈຳວັນ
ການກຽມ	<input type="checkbox"/> ກຽມອຸປະກອນ	- ລີ້ເອກະສານຄົນເຈັບ - ພາຖາດ, ຊາມໝາກຖົ່ວ - ເຄື່ອງວັດຄວາມດັນເລືອດ - ສະເຕໂຕສະກິບ - ໂມງ - ບາຫລອດ - ບິກຝ້າ, ແດງ - ສຳລິ, ເຫຼົ້າ 70 % - ນ້ຳມັນລໍລິນ (Vaseline) - ເຈ້ຍອານາໄມ
ປະຕິບັດກິດຈະກຳ	<input type="checkbox"/> ແນະນຳຕົວເອງ <input type="checkbox"/> ຖາມຊື່ຄົນເຈັບກ່ອນການປະຕິບັດ <input type="checkbox"/> ອະທິບາຍໃຫ້ຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ຈັດທຳໃຫ້ຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ປະຕິບັດໃຫ້ຖືກຕາມຂັ້ນຕອນ	ຮຸ່ນຈຳລອງ (armor Yaye®)
ສຳເລັດ	<input type="checkbox"/> ເກັບມຽນອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ເກັບມຽນຂໍ້ເຫຍື້ອ <input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດແລະ ຂ້າເຊື້ອອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ບັນທຶກໃສ່ເອກະສານ	ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ; ທົ່ວໄປ, ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ ອຸປະກອນສຳລັບເຮັດຄວາມສະອາດ

**ຫມາຍເຫດ:**

- ຜູ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມໃຊ້ເວລາ 60 ນາທີ
- ຄູ່ຝຶກໃຫ້ການສັ່ງເກດ ແລະ ໃຫ້ຄຳແນະນຳແກ່ຜູ້ຮັບການຝຶກທຸກຄັ້ງ
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບຫລືບໍ່ຖືກຕາມເວລາ, ຄວນປະຕິບັດຄືນອີກ

# ການຕິດຕາມອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ



## ບົດນຳ

ອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດບົ່ງບອກເຖິງ ການປະເມີນພາວະສຸຂະພາບບຸກຄົນ ປະກອບດ້ວຍ: ອຸນຫະພູມ, ຊີບຜະຈອນ, ຄວາມດັນເລືອດ ແລະ ການຫາຍໃຈ. ອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດສາມາດບົ່ງບອກການປ່ຽນແປງໃນການເຮັດໜ້າທີ່ຂອງ ຮ່າງກາຍໄດ້, ດັ່ງນັ້ນການມີຄວາມຮູ້, ຄວາມເຂົ້າໃຈ, ທັກສະ ໃນການກວດ ຈິ່ງຈຳເປັນເພື່ອຊ່ວຍໃນການປະເມີນ ແລະ ນຳໄປວາງແຜນການພະຍາບານໃຫ້ມີ ປະສິດທິພາບ.



## ຈຸດປະສົງ

1. ຮູ້ບັນທຶກໃຮ້ໄດ້ຄ່າ: ອຸນຫະພູມ, ກຳມະຈອນ, ການຫາຍໃຈ, ຄວາມດັນເລືອດ ເປັນໄລຍະ ແລະ ຕາມຄວາມຈຳເປັນໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.
2. ຫ້ຖືກຕ້ອງ ແລະ ລາຍງານໃຫ້ທັນເວລາ
3. ປະຕິບັດຂັ້ນຕອນການວັດແທກອຸນຫະພູມ, ກຳມະຈອນ, ການຫາຍໃຈ ແລະ ຄວາມດັນເລືອດໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.



## ຄວາມໝາຍ

ອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ ໝາຍເຖິງອາການ ຫຼື ສະແດງວ່າຍັງມີຊີວິດ ສາມາດ ສັງເກດ ແລະ ວັດແທກ 4 ຢ່າງໄດ້ແກ່: ອຸນຫະພູມ, ຊີບພະຈອນ, ຄວາມດັນເລືອດ ແລະ ການຫາຍໃຈ, ຊຶ່ງເກີດຈາກການເຮັດວຽກຂອງອະໄວຍະ ວະທີ່ສຳຄັນໃນຮ່າງກາຍ, ການປະເມີນອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ ເປັນອົງປະກອບ ພື້ນຖານຂອງການປະເມີນພາວະສຸຂະພາບຂອງບຸກຄົນ ແລະ ເປັນບົດບາດອິດ ສະລະຂອງພະຍາບານໃນການລວບລວມຂໍ້ມູນ.

## ຂໍ້ບົ່ງຊີ້ການຕິດຕາມອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ.

- ກວດຕິດຕາມຜູ້ມາຮັບບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ
- ກວດຕິດຕາມກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການກວດວິເຄາະຫາເຊື້ອພະຍາດທີ່ຕ້ອງໃສ່ເຄື່ອງມືເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍ
- ຕິດຕາມການການນຸແລກກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການຜ່າຕັດ
- ຕິດຕາມກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການເຮັດກິດຈະກຳການພະຍາບານ
- ຕິດຕາມເມື່ອສະພາບຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຈັບມີການປ່ຽນແປງເຊັ່ນ: ຄວາມຮູ້ສຶກຕົວຫຼຸດລົງ, ຄວາມຮຸນແຮງຂອງອາການປວດເພີ່ມຂຶ້ນ



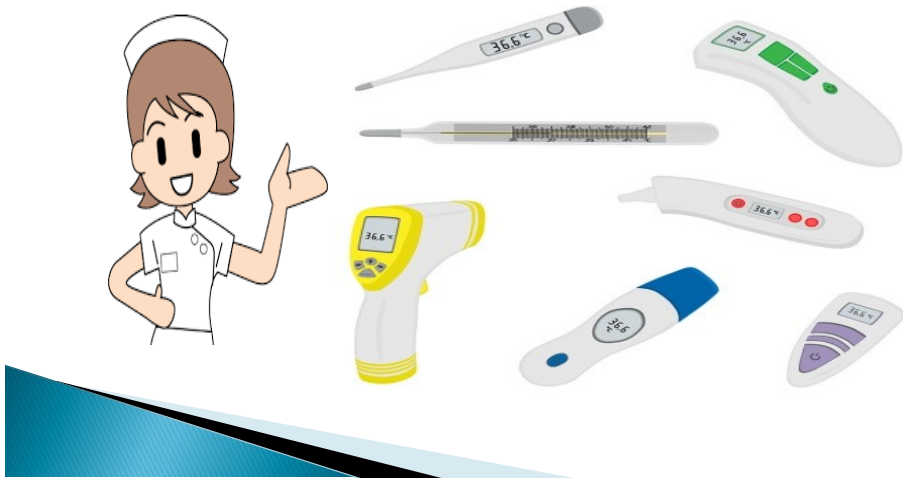
ການຕິດຕາມອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດປະກອບດ້ວຍ:

1. ອຸນຫະພູມ (Temperature= $T$ )
2. ຄວາມດັນເລືອດ (Blood pressure= $BP$ )
3. ກຳມະຈອນ (Pulse= $P$ )
4. ການຫາຍໃຈ (Respiration rate= $RR$ ).



## ອຸປະກອນວັດແທກອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ

### 1. ເຄື່ອງວັດແທກອຸນຫະພູມ (ບາຫຼອດ)



## ອຸປະກອນການວັດແທກອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ(ຕໍ່)

### 2. ເຄື່ອງວັດແທກຄວາມດັນເລືອດ



## ອຸປະກອນການວັດແທກອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ(ຕໍ່)

### 3. ເຄື່ອງມືສໍາລັບນັບກຳມະຈອນ ແລະ ການຫາຍໃຈ



### ກຽມອຸປະກອນວັດແທກອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ

1. ລີ້, ເອກະສານ, ບົກ ສີຝ້າ, ແດງ, ດໍາ (ສໍາລັບຈິດບັນທຶກ)
2. ພາຖາດ, ຊາມໝາກຖົ່ວ
3. ບາຫຼອດ, ໂມງ ທີ່ມີເຂັມເປັນວິນາທີ
4. ເຄື່ອງວັດຄວາມດັນເລືອດ Sphygmomanometer
5. ເຄື່ອງວັດແທກອົກຊີເມເຕີ Oximeter
6. ນໍ້າມັນຫຼໍ່ລິ້ນ Vaseline
7. ກ້ອງຟັງ Stethoscope
8. ສໍາລິໃສ່ເຫຼົ້າ 70%
9. ຖົງມືສະອາດ

# ວິທີການວັດແທກອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ



## 1. ການວັດແທກອຸນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍ

- ▶ ການວັດແທກອຸນຫະພູມຂອງຮ່າງກາຍສາມາດວັດແທກໄດ້ຫຼາຍທາງເຊັ່ນ:
  - ວັດແທກທາງຮັກແອ້
  - ວັດແທກທາງປາກ
  - ວັດແທກທາງຮູທະວານ

ປະຈຸບັນສ່ວນຫຼາຍມັກໃຊ້ແບບເອເລັກໂທນິກວັດແທກທາງຜິວໜັງເພາະເປັນວິທີທີ່ງ່າຍ ສະດວກ ແລະ ວ່ອງໄວ.



## 1. ການວັດແທກອຸນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍ

### ❖ ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ

1. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ
2. ປະເມີນຄືນເຈັບກ່ອນວັດແທກອຸນຫະພູມ
3. ຖາມຊື່ ແລະ ນາມສະກຸນ ແຈ້ງຈຸດປະສົງໃຫ້ຄືນເຈັບຮູ້.
4. ເຮັດຄວາມສະອາດບາຫຼອດດ້ວຍສໍາລິຈຸບດ້ວຍເຫຼົ້າ 70%
5. ນໍາບາຫຼອດສະອາດຈາກພາຖາດຈັບໃຫ້ແໜ້ນ, ຢືນໃຫ້ຫ່າງຈາກສິ່ງທີ່ກົດຂວາງ ຕ່າງໆ ແລ້ວສິດບາຫຼອດໃຫ້ນໍາບາລົງຕໍ່ເຖິງ 35 ອົງສາເຊ
6. ໃຊ້ເວລາໃນການວັດແທກປະມານ 3-5 ນາທີ
7. ບັນທຶກ ແລະ ລາຍງານສິ່ງຜິດປົກກະຕິ  
(ຄ່າປົກກະຕິຢູ່ລະຫວ່າງ 36,5-37,5 ອົງສາເຊ)

## 2. ການວັດແທກຄວາມດັນເລືອດ

### ❖ ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ

1. ຖາມຊື່ແລະແຈ້ງຈຸດປະສົງໃຫ້ຄືນເຈັບຮູ້.
2. ໃຫ້ຄືນເຈັບນັ່ງ ຫຼື ນອນຢູ່ໃນທາທີ່ສະບາຍ.
3. ເຮັດຄວາມສະອາດສະເຕບໍລິເວນຝັງຫູດ້ວຍສໍາລິຈຸບເຫຼົ້າ 70 % .
4. ຢຽດແຂນຄືນເຈັບເບື້ອງທີ່ຈະແທກໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບຫົວໃຈຫງາຍຝາມີຂຶ້ນ.
5. ວາງເຄື່ອງແທກຄວາມດັນໂດຍສະເພາະຊະນິດທີ່ເປັນບາຫຼອດ ໃຫ້ສາຍຕາ ຢູ່ໃນລະດັບດຽວກັບມາດຕາສ່ວນທີ່ຈະອ່ານຄ່າ.

## 2. ການວັດແທກຄວາມດັນເລືອດ

### ❖ ຂັ້ນຕອນການປະຕິການປະຕິວັດ(ຕໍ່)

6. ຄຳຫາເສັ້ນເລືອດເຕັ້ນເຜື່ອວາງສະເຕ, ອັດຫົວກຽວລະວ່າງລູກຢາງກັບສາຍພັນແຂນ ບົບລູກຢາງ ເພື່ອເພີ່ມແຮງດັນໃນເຄື່ອງມື ຖ້າຄົນເຈັບທີ່ມີປະຫວັດຄວາມດັນສູງໃຫ້ບົບຂຶ້ນສູງຫຼາຍກວ່າ 200-220 mmHg ຄ່ອຍໆມາຍກຽວຊ້າໆໃຫ້ອາກາດອອກ, ຝັງສຽງທຳອິດໄດ້ຍິນເປັນຄ່າ ຊິສໂຕລິກ (Systolic) ແລະ ໄດ້ຍິນສຽງສຸດທ້າຍເປັນຄ່າ ໄດແອສໂຕລິກ (Diastolic).

7. ບັນທຶກ ແລະ ລາຍງານສິ່ງຜິດປົກກະຕິ

### ຄ່າປົກກະຕິຂອງຄວາມດັນເລືອດໃນແຕ່ລະຊ່ວງອາຍຸ:

- ເດັກອາຍຸ 1 ປີ 95/65 mmHg
- ເດັກອາຍຸ 6 ປີ 105/65 mmHg
- ເດັກອາຍຸ 10-13 ປີ 110/65 mmHg
- ອາຍຸ 14-17 ປີ 120/75 mmHg
- ຜູ້ໃຫຍ່ 120/80 mmHg

### 3. ການນັບກຳມະຈອນ

#### ❖ ຂັ້ນຕອນການປະຕິການປະຕິວັດ

1. ຖາມຊື່ແລະແຈ້ງຈຸດປະສົງໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້.
2. ວາງນິ້ວຊື່ ແລະ ນິ້ວກາງ ລົງບໍລິເວນເສັ້ນເລືອດເຕັ້ນ
2. ນັບການເຕັ້ນຂອງກຳມະຈອນ 1 ນາທີ ສັງເກດ: ຈັງຫວະ, ຄວາມແຮງ ແລະ ລັກສະນະຂອງຜະໜັງເສັ້ນເລືອດແດງຂະຫຍາຍອອກເປັນຈັງຫວະ ສາມາດຈັບກຳມະຈອນໄດ້ຕະຫຼອດເວລາ ແລະບໍລິເວນທີ່ສຳພັນໄດ້ ຄື: ຜິວ ໜັງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ເສັ້ນເລືອດແດງຜ່ານ.
3. ບັນທຶກ ແລະ ລາຍງານສິ່ງຜິດປົກກະຕິ

### ຕຳແໜ່ງບ່ອນຈັບກຳມະຈອນ

1. ບໍລິເວນຂໍ້ມື ( Radial Artery)
2. ບໍລິເວນຂໍ້ຜັບແຂນ( Brachial Artery)
3. ບໍລິເວນຂະໜັບຂ້າງຕາ
4. ບໍລິເວນເສັ້ນເລືອດດ້ານຂ້າງຂອງຄໍ (carotid Artery)
5. ບໍລິເວນກົກຂາໃຫຍ່ (Femoral Artery)
6. ບໍລິເວນຂໍ້ຜັບຫົວເຂົ້າ (Popliteal Artery)
7. ບໍລິເວນໜັງຕີນ ( Dorsalis pedis Artery)
8. ບໍລິເວນຫຼັງປຸ່ມກະດູກຂໍ້ຕີນດ້ານໃນ (Posterior tibial Artery)



## ຄ່າປົກກະຕິກຳມະຈອນໃນແຕ່ລະຊ່ວງອາຍຸ

- ເດັກແລກເກີດ -1ເດືອນ 120-160 ເທື່ອ/ນາທີ
- ເດັກອາຍຸ 1-12ເດືອນ 80-140
- ເດັກອາຍຸ 1-2ປີ 80-130
- ອາຍຸ 5-8ປີ 75-120
- ອາຍຸ 10ປີ 50-90
- ໄວລຸ້ນ 50-90
- ຜູ້ໃຫຍ່ 60-100

## 4. ການນັບການຫາຍໃຈ

ສັງເກດເບິ່ງການຂະຫຍາຍຕົວຂອງຜິ່ງເອິກ ຂຶ້ນລົງ 1 ຄັ້ງ

ຄື: ການຫາຍໃຈ 1ເທື່ອ ໃຫ້ນັບຈົນຄົບ 1 ນາທີ.

ຄ່າປົກກະຕິຂອງການຫາຍໃຈໃນແຕ່ລະຊ່ວງອາຍຸ:

- ເດັກແລກເກີດ 35-50 ເທື່ອ/ນາທີ
- ເດັກ 1-2ປີ 35 ເທື່ອ/ນາທີ
- ອາຍຸ 5-8ປີ 20-25 ເທື່ອ/ນາທີ
- ອາຍຸ 10ປີ 20 ເທື່ອ/ນາທີ
- ໄວລຸ້ນ 18-20 ເທື່ອ/ນາທີ
- ຜູ້ໃຫຍ່ 16-20 ເທື່ອ/ນາທີ

## 4. ການນັບການຫາຍໃຈ(ຕໍ່)

### ❖ ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ

1. ຖາມຊື່ແລະແຈ້ງຈຸດປະສົງໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້.
2. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ ແລະຖືກຂັ້ນຕອນ
3. ຈັດທ່າຄົນເຈັບໃນທ່ານອນຫງາຍ ວາງມືຄົນເຈັບເທິງໜ້າທ້ອງ
4. ວາງມືໃນຫຼັກສະນະຈັບກຳມະຈອນ
5. ນັບການຫາຍໃຈຜູ້ໃຫ່ຍ: ໂດຍເບິ່ງການຂະຫຍາຍຕົວຂອງກະດູກຂາງ ແລະ ກ້າມຊີ້ນກຳບັງລົມຢູ່ບໍລິເວນໜ້າເອິກ
6. ນັບການຫາຍໃຈເດັກ: ສັງເກດເບິ່ງຜິງທ້ອງ ແລະໜ້າທ້ອງ
7. ນັບການຫາຍໃຈເຕັມ 1 ນາທີ ໃຫ້ສັງເກດຄວາມຕົ້ນເລິກຂອງການຫາຍໃຈ,ຄວາມສະໝໍ່າສະເໝີຂອງຈັງຫວະ ແລະຫຼັກສະນະຂອງການຫາຍໃຈ
8. ບັນທຶກຈຳນວນການຫາຍໃຈ ແລະລາຍງານທ່ານໝໍ

## ການເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ

1. ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອໃຫ້ຖືກຖົງຕາມລະບຸໄວ້
2. ລ້າງອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ແລ້ວແຊນ້າຢາຂ້າເຊື້ອລ້າງດ້ວຍນ້ຳສະອາດ
3. ນຳໄປຕາກໃຫ້ແຫ້ງ
4. ເຊັດລໍ້ ແລະ ຜະຊະນະດ້ວຍເຫຼົ້າ70%
5. ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນໃຫ້ເປັນລະບຽບ

### ເອກະສານອ້າງອີງ

ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແລະ ອົງການໄຈກາ ຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມການຜະຍາບານພື້ນ  
ຖານ 2009  
ດິນຮັດ ຣຸຈິວັດນະກອນ (2562) ເອກະສານອ້າງອີງເລື່ອງການປະເມີນ ອາການກ່ຽວແກ່ຊີວິດ  
ຂວັນຕາ ເກີດຊູຊື່ນ ສາລິນນີ ໂຂສິທາພິວັດ ມຸກດາ ເດຊປະຝິນ ແລະ ສຸຈິນດາ ລິມສິທອງ  
ຄູ່ມືປະຕິບັດການຜະຍາບານ (ບໍ່ມີວິຜົມ)  
ສຸປານີ ເສນາດີໄສ ແລະ ວັນນະພາ ປະໄພພານິດ ແນວຄິດ ແລະ ການຜະຍາບານ  
(2547)  
[http : // anyflip. Com / guig / pnmr / basc](http://anyflip.Com/guig/pnmr/basc)

# ຂໍຂອບໃຈ

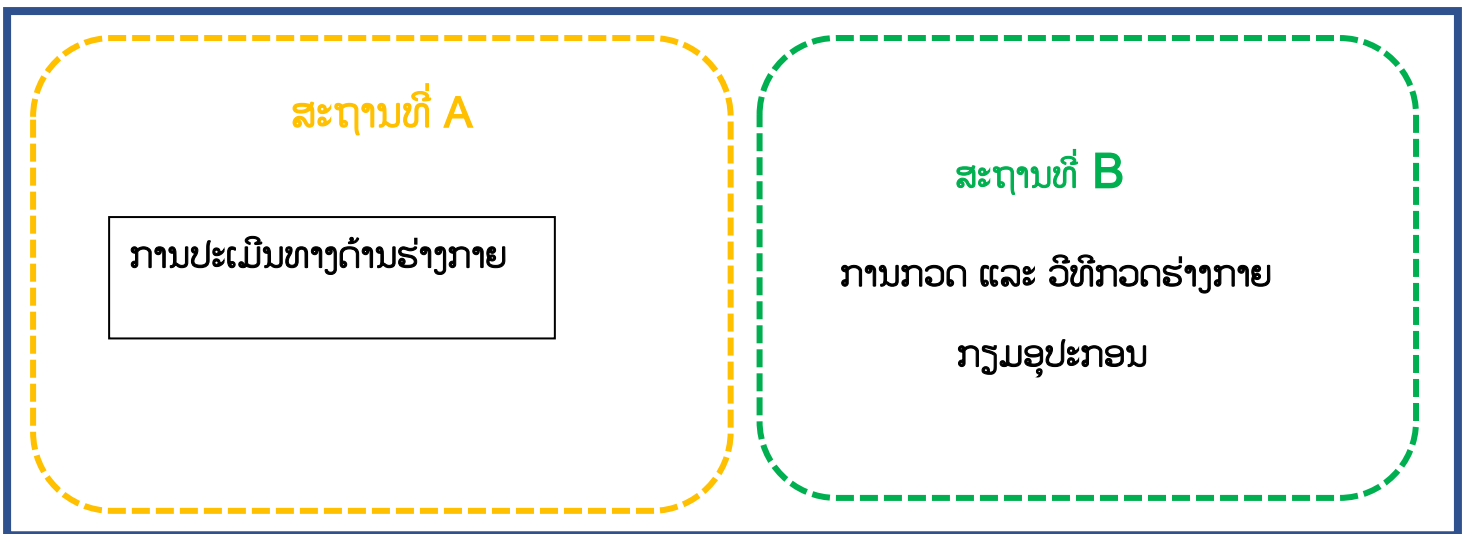
Have a good day!





<ul style="list-style-type: none"> <li>- ສໍາລັບການຝຶກອົບຮົມການຝຶກປະຕິບັດ ກັບເພື່ອນຮ່ວມທ້ອງດຽວກັນ ແບ່ງອອກ ເປັນ 2 ກຸ່ມ</li> <li>- ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມອົບຮົມ ມີເວລາ 30 ນາທີ ສໍາລັບແຕ່ລະຫົວຂໍ້</li> <li>- ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ຜູ້ເຂົ້າຝຶກອົບຮົມ ຂອງວິຊາຊີບແຕ່ລະຄັ້ງ</li> </ul> <p><b>ກຸ່ມທີ 1</b> ເລີ່ມຈາກສະຖານທີ A ແລ້ວໄປ ຫາສະຖານທີ B</p> <p><b>ກຸ່ມທີ 2</b> ເລີ່ມຈາກສະຖານທີ B ໄປຫາ ສະຖານທີ A</p> <p><b>ສະຖານທີ່: A</b> ການປະເມີນທາງດ້ານ ຮ່າງກາຍ</p> <p><b>ສະຖານທີ່: B</b> ຫຼັກການກວດ ແລະວິທີກວດ ຮ່າງກາຍ, ກຽມອຸປະກອນຝຶກປະຕິບັດການ ປະເມີນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ຄູ່ຕິດຕາມໃຫ້ຂໍ້ສະຫຼຸບຈຸດສໍາຄັນໃນການ ຝຶກອົບຮົມ</li> </ul>	<p>ແນະນໍາ 5 ນາທີ</p> <p>ສາທິດ 30 ນາທີ</p> <p>ສະຫຼຸບ 10 ນາທີ</p>		<p>ຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ</p>
---	---	--	-------------------------

ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ



**ແຜນການປະຕິບັດ: ການປະເມີນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ**

ວິທີປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດກາໃບສັ່ງແພດ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ຖາມຊື່ ແລະນາມສະກຸນ ເບີຫ້ອງ ເບີຕຽງ ຄົນເຈັບ</li> <li>▪ ຄູ່ຝຶກ ກວດສອບຄົນອີກຄັ້ງ</li> </ul>	
ການກຽມ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ກຽມຄົນເຈັບ</li> <li>▪ ກຽມອຸປະກອນ</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ພາຖາດ, ຊາມໝາກຖົ່ວ</li> <li>2. ຊິງຊິງນ້ຳໜັກ</li> <li>3. ໄຟສາຍ</li> <li>4. ໄມ້ອັດລິ້ນ</li> <li>5. ບາຫຼອດ</li> <li>6. ເຄື່ອງວັດແທກຄວາມດັນເລືອດ</li> <li>7. ໄມ້ເຄາະເຂົ້າ</li> <li>8. ເຂັ້ມ ແລະ ສຳລິ</li> <li>9. ໂມງມິເຂັ້ມວິນາທີ</li> <li>10. ເຊືອກວັດແທກຄວາມຍາວ</li> <li>11. ກ້ອງຟັງ</li> </ol>
ປະຕິບັດກິດຈະກຳ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ແນະນຳຕົນເອງ</li> <li>▪ ຖາມຊື່ຄົນເຈັບກ່ອນການປະຕິບັດ</li> <li>▪ ຈັດທຳໃຫ້ຄົນເຈັບ</li> <li>▪ ປະເມີນຮ່າງກາຍ</li> <li>▪ ປະຕິບັດຕາມຫຼັກການ</li> </ul>	(ເຜື້ອນຮ່ວມທ້ອງຮຽນ)
ສຳເລັດ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ</li> <li>▪ ເຮັດຄວາມສະອາດອຸປະກອນ</li> <li>▪ ບັນທຶກ</li> </ul>	ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ

**ໝາຍເຫດ:**

- ຜູ້ຝຶກໃຊ້ເວລາ 90 ນາທີ
- ຄູ່ສອນໃຫ້ຄຳແນະນຳຜູ້ຝຶກວິຊາຊີບ
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫຼື ບໍ່ຖືກຂັ້ນຕອນຜູ້ຝຶກປະຕິບັດຄວນປະຕິບັດການຝຶກຄົນອີກ

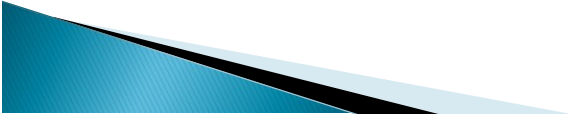
# ການປະເມີນຮ່າງກາຍ

## ບົດນຳ

ການປະເມີນຄົນເຈັບເປັນສິ່ງສຳຄັນໃນການດູແລສູ່ຂະພາບໃນສະຖານທີ່ບໍລິການປົນປົວ. ການປະເມີນຄົນເຈັບປະກອບດ້ວຍການຊັກປະຫວັດ ແລະການກວດຮ່າງກາຍທຸກລະບົບໂດຍການນຳເຕັກນິກການກວດທີ່ຖືກຕ້ອງເຊັ່ນ: ການສັງເກດ, ລຸບຄຳ, ເຄາະ, ການຝັງເພື່ອກຳນົດບັນຫາຂອງຜູ້ຮັບບໍລິການເພື່ອບິ່ງມະຕິ ແລະວາງແຜນການປະຕິບັດການພະຍາບານໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ຮັບບໍລິການ.

## ຈຸດປະສົງລວມ

ສາມາດປະເມີນຮ່າງກາຍໄດ້ຖືກຕ້ອງ



## ຈຸດປະສົງສະເພາະ

1. ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈຄວາມໝາຍການປະເມີນຮ່າງກາຍ.
2. ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ການກຽມອຸປະກອນ ແລະ ເຕັກນິກການກວດຮ່າງກາຍ.





## ຄວາມໝາຍ

ການປະເມີນຮ່າງກາຍແມ່ນທັກສະການກວດທີ່ສໍາຄັນທາງ  
ການພະຍາບານ ໂດຍເນັ້ນໃສ່ຂໍ້ມູນຜົນການກວດຮ່າງກາຍ ເພື່ອສະ  
ໜັບສະໜູນໃນການບົ່ງມະຕິ, ວາງແຜນ ແລະ ປະຕິບັດການພະຍາບານ  
ເຮັດໃຫ້ຄວບຄຸມອົງລວມຂອງຜູ້ຮັບບໍລິການ.



## ການປະເມີນຮ່າງກາຍ

1. ການຊັກປະຫວັດກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມເຈັບປ່ວຍ.
2. ການສັງເກດສະພາບທົ່ວໄປຂອງຄົນເຈັບ.
3. ການກວດຮ່າງກາຍແຕ່ຫົວຮອດຕີນ.
4. ຫຼັກການກວດຮ່າງກາຍ.
5. ວິທີການກວດຮ່າງກາຍ.



## ການປະເມີນຮ່າງກາຍ (ຕໍ່)

### 1. ການຊັກປະຫວັດກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ

- ຂໍ້ມູນທົ່ວໄປ.
- ອາການສໍາຄັນທີ່ນໍາສົ່ງໂຮງໝໍ.
- ປະຫວັດການເຈັບປ່ວຍ ປະຈຸບັນ ອາດິດ ແລະ ຄອບຄົວ.
- ຊັກປະຫວັດອາການຕາມລະບົບອະໄວຍະວະ.



## ການປະເມີນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ (ຕໍ່)

### 2. ການສັງເກດສະພາບທົ່ວໄປຂອງຄົນເຈັບ

- ລະດັບຄວາມຮູ້ສຶກ
- ອາການສະແດງ
- ການຈະເລີນເຕີບໂຕ
- ປະຕິກິລິຍາທາງດ້ານອາລົມ
- ກິ່ນລົມຫາຍໃຈ ແລະ ກິ່ນຕົວ
- ການເຄື່ອນໄຫວ



## ການປະເມີນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ (ຕໍ່)

### 3. ການກວດຮ່າງກາຍແຕ່ຫົວຮອດຕີນ

- ▶ ການກວດຫົວ ແລະ ໜ້າ
- ▶ ການກວດຜິວໜັງ ແລະ ເລັບ
- ▶ ການກວດຫູຕາ ແລະ ດັງ
- ▶ ການກວດປາກ, ຄໍຫອຍ ແລະ ຄໍ
- ▶ ການກວດຫົວໃຈ ແລະ ປອດ
- ▶ ການກວດຜິ້ງທ້ອງ
- ▶ ການກວດກະດູກ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ

### 4. ຫຼັກການກວດຮ່າງກາຍ

#### 4.1 ຂັ້ນຕອນການກຽມ

4.1.1 ພະຍາບານຄວນກຽມ: ອຸປະກອນເພື່ອປ້ອງກັນເຊັ່ນ: ຖົງມື, ໜ້າກາກ, ແວ່ນຕາເປັນຕົ້ນ

4.1.2 ສະຖານທີ່: ຕ້ອງຈັດສະພາບແວດລ້ອມໃນຫ້ອງໃຫ້ປອດໂປ່ງ ສະອາດ ແລະ ປອດໄພ ແສງສະຫວ່າງໃຫ້ພຽງພໍ ຈັດຫ້ອງກວດໃຫ້ມີຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ ຫຼື ມີຜ້າກັ້ງ

4.1.3 ອຸປະກອນ ແລະ ເຄື່ອງມື: ຈັດຕຽມອຸປະກອນທີ່ຕ້ອງໃຊ້ໃນການກວດຢ່າງຄົບຖ້ວນ ແລະ ພ້ອມໃຊ້ງານໄດ້

4.1.4 ຜູ້ຮັບບໍລິການ:

- ບອກຈຸດປະສົງ ແລະ ອະທິບາຍໃຫ້ຮູ້ກ່ຽວກັບການກວດ

- ຈັດທ່າໃຫ້ເໝາະສົມເຊັ່ນ: ທ່ານັ້ງ, ທ່ານອນຫວາຍ, ທ່ານອນຫງາຍຂັດເຄົ້າ, ທ່າສະແຄງ

## 4. ຫຼັກການກວດຮ່າງກາຍ (ຕໍ່)

### 4.2. ການເບິ່ງ (Inspection)

ການເບິ່ງແມ່ນການສັງເກດ ສິ່ງຜິດປົກກະຕິ ແຕ່ຫົວຮອດຕີນ, ສີໜ້າ ທ່າທາງ, ຜິວໜັງ, ການຢ່າງ, ການຊົງໂຕ, ສັດສ່ວນຮ່າງກາຍປົກກະຕິຫຼື ບໍ່

### 4.3. ການຄຳ (Palpation)

ການຄຳແມ່ນການສຳຜັດດ້ວຍນິ້ວມື, ຝາມື ແລະ ຫຼັງມື ເພື່ອຢັ້ງຢືນໃນສິ່ງທີ່ ເຫັນຈາກການເບິ່ງວ່າມີສິ່ງຜິດປົກກະຕິໃນການຄຳອະໄວຍະວະຕ່າງໆເຊັ່ນ: ຫູອດລົມ, ເສັ້ນເລືອດເຕັ້ນຫົວໃຈ, ຕັບ ແລະ ອື່ນໆ.



## 4. ຫຼັກການກວດຮ່າງກາຍ (ຕໍ່)

### 4.3. ການເຄາະ (Percussion)

- ການເຄາະແມ່ນການໃຊ້ປາຍນິ້ວມື, ຝາມື, ສັນມື, ຫຼື ກ້ຳປັ້ນເຄາະ ໄປເທິງອະໄວຍະວະທີ່ຕ້ອງການກວດ.
- ການເຄາະຈະໃຊ້ການຝັງຮ່ວມນຳ ເພື່ອປຽບທຽບໃນສຽງຜິດປົກກະຕິ ໃນຮ່າງກາຍ.
- ການເຄາະເຮັດໃຫ້ເກີດການສະທ້ອນຂອງສຽງໄປກະທົບກັບອະໄວ ຍະວະທີ່ຕ້ອງການກວດ,



#### 4. ຫຼັກການກວດຮ່າງກາຍ (ຕໍ່)

##### 4.4 ການເຄາະ (Percussion) ຕໍ່

ສຽງເຄາະ	ຕໍາແໜງ
ສຽງລຽບ (Flatness)	ການເຄາະຕົ້ນຂາ.
ສຽງຕົ້ນ (Dullness)	ການເຄາະຕັບ.
ສຽງກ້ອງ (Resonance)	ການເຄາະປອດ (ປີກກະຕິ).
ສຽງກ້ອງຫຼາຍ (Hyperresonance)	ການເຄາະປອດມີຜາວະຖົງລົມປອດໂຟ່ງ
ສຽງໂຄ່ງ (Tympany)	ການເຄາະກະເພາະອາຫານທີ່ວ່າງ.



#### 4. ຫຼັກການກວດຮ່າງກາຍ (ຕໍ່)

##### 4.5 ການເຄາະ (Percussion) ຕໍ່

###### ❖ ເຕັກນິກການເຄາະ

**ການເຄາະໂດຍກົງ:** ການໃຊ້ນິ້ວມືນິ້ວກາງ ຫຼື ປາຍນິ້ວຊື່, ເບື້ອງທີ່ຖະໜັດ ເຄາະລົງໄປ ໂດຍກົງບໍລິເວນການກວດ ຢູ່ຊ່ອງວ່າງລະຫວ່າງຂ້າງກະດູກໄມ້ຄານ, ໂຄງກະດູກບໍລິເວນໜ້າ ທ້ອງ, ເຄາະໂດຍກົງເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້ສຶກສຶກເຈັບ.

**ການເຄາະທາງອ້ອມ:** ແມ່ນການເຄາະຜ່ານລົງເທິງບ່ອນຮອງຮັບ ບໍ່ເຄາະລົງເທິງຮ່າງ ກາຍ ຄົນເຈັບໂດຍກົງ ໄດ້ຜົນລະອຽດກວ່າ.



#### 4. ຫຼັກການກວດຮ່າງກາຍ (ຕໍ່)

##### 4.6 ການຝັງ (Auscultation)

ການຝັງປະກອບດ້ວຍ 2 ວິທີ ຄື ການຝັງໂດຍກົງ, ການຝັງດ້ວຍການໃຊ້ເຄື່ອງມື

**ການຝັງໂດຍກົງ :** ແມ່ນການຝັງໜູໂດຍກົງບໍ່ຜ່ານເຄື່ອງມືເຊັ່ນ: ຝັງສຽງເວົ້າ, ສຽງຫາຍໃຈ ສຽງໄອ.

**ການຝັງໃຊ້ເຄື່ອງມື :** ການໃຊ້ເຄື່ອງມືໂດຍໃຊ້ໜູຝັງ ຜູ້ກວດຝັງໄດ້ຍິນສຽງຄວາມແຕກຕ່າງຂອງສຽງຊັດເຈນ.

#### 5.ອຸປະກອນໃຊ້ການກວດຮ່າງກາຍ

- ພາຖາດ
- ໄຟສາຍ
- ອີກຊີແມັດ
- ໄມ້ຂົ່ມລີ້ນ (Tongue depressor)
- ໄມ້ເຄາະເຂົ້າ (Knee hammer)
- ເຂັ້ມ ແລະ ສຳລິ ສຳລັບທົດສອບເສັ້ນປະສາດ.
- ເຄື່ອງຝັງໜູ (Stethoscope)
- ໂມງມືເຂັ້ມວິນນາທິ.
- ເຈວລ້າງມື
- ຊິງສັງນ້ຳໜັກ, ສາຍເຊືອກ
- ວັດແທກ
- ລໍ້



## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ

### 6.1 ການກວດຫົວ ແລະ ໜ້າ

**ການເບິ່ງ:** ສັງເກດເບິ່ງຮູບຮ່າງ ແລະ ຂະໜາດຫົວບໍ່ບົດ  
ບໍ່ຽວ, ໜັງຫົວ, ລັກສະນະຜິມ ແລະສັງເກດລັກສະນະ  
ຂອງເດັກເກີດໃໝ່ແຕ່ຫົວຮອດຕີນ

**ການຄຳ:** ຕ້ອນນ້ຳເຫລືອງບໍລິເວນງ່ອນ, ຄຳຫົວ ແລະ  
ຄຳໃບໜ້າເພື່ອຫາກ້ອນທີ່ຜິດປົກກະຕິ



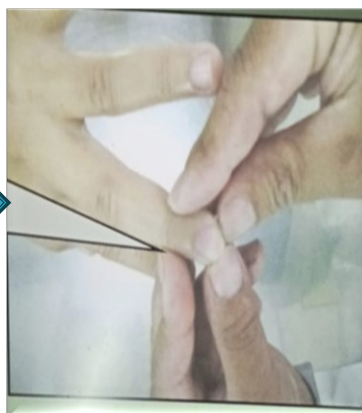
ຮູບຟາບກວດຫົວ ແລະ ໃບໜ້າ

## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ ( ຕໍ່ )

### 6.2 ການກວດຜິວໜັງ ແລະ ເລັບ

**ການເບິ່ງ:** ຄວາມສະອາດ, ມີອາການບວມຊ້ຳ, ຈຸດຊ້ຳ  
ເລືອດ ແລະເປັນຜິ່ນ.

**ການຄຳ:** ອຸນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍ ຄວາມຊຸ່ມ  
ລັກສະນະຄວາມໜາຜິວໜັງ, ຄວາມຕຶງຕົວ, ການ  
ເປັນພະຍາດຕ່າງໆຂອງຜິວໜັງເຊັ່ນ: ການໄຂ່ບວມ  
ການກວດຮູບຮ່າງຂອງເລັບ, ມຸມລະຫວ່າງເລັບຊິ້ນທີ່  
ຫຸ້ມຮອບເລັບ ແລະ ສີຂອງເລັບ.

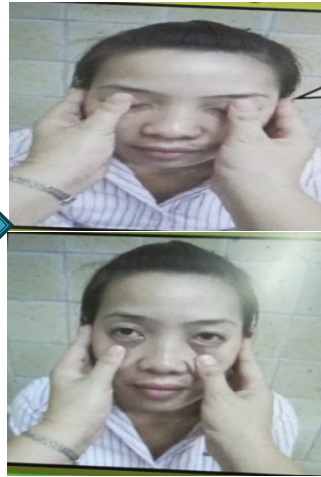


ຮູບຟາບການກວດເລັບ

## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ ( ຕໍ່)

### 6.3 ການກວດ ຕາ, ຫູ, ດັງ

ການເບິ່ງຕາ: ຄວາມຕຶງຢ່ອນຂອງເປືອກຕາ, ສັງເກດສີ, ລັກສະນະຂອງເຍື່ອເມືອກຕາ, ຕາຂາວ ແລະ ຜ້າກັງຕາ.



ຮູບພາບການກວດຫັງຕາ ແລະ ເຍື່ອເມືອກຕາ

## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ( ຕໍ່)

### 6.3 ການກວດ ຕາ, ຫູ, ດັງ(ຕໍ່)

ການເບິ່ງຫູ: ຂະໜາດ, ລະດັບຂອງໃບຫູທັງສອງ ຂ້າງ ລັກສະນະໃບຫູ ໃຊ້ໄຟສາຍຊ່ອງເບິ່ງຮູຫູຈົນ ເຖິງເຍື່ອແກ້ວຫູ ດຶງໃບຫູອອກມາຂ້າງໆ ຫຼື ດຶງໄປ ດ້ານຫຼັງແລ້ວດຶງຂຶ້ນເທິງຈະເຮັດໃຫ້ຮູຫູຢູ່ໃນ ແນວຊື່, ໃນເດັກໃຫ້ດຶງມາທາງຂ້າງແລ້ວດຶງລົງ. ເພື່ອເບິ່ງສິ່ງຜິດປົກກະຕິ



ຮູບພາບການກວດຫູ



## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ( ຕໍ່)

### 6.3 ການກວດ ຕາ, ຫູ, ດັງ(ຕໍ່)

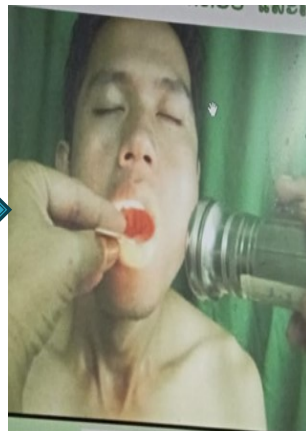
ການເບິ່ງດັງ: ຄວາມຊື່ຂອງສັນດັງ, ປົກດັງ

ການຄຳດັງ: ບໍລິເວນ ( Frontal and maxillary sinus )  
(ສັງເກດເບິ່ງສິ່ງຜິດປົກກະຕິ)

## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ ( ຕໍ່)

### 6.4 ການກວດ ປາກ ຄໍຫອຍ ແລະ ຄໍ

- ການເບິ່ງປາກ: ຮິມສິບ, ມູມປາກ, ສີ ແລະ ບາດແຜໃນຜິ້ງປາກ, ຝ້າຂາວ ດ້ານໃນປາກເບິ່ງແຂ້ວ, ເຫືອກ, ລິ້ນ, ຜິ້ງແກ້ມ, ເພດານປາກ, ອາມິດານ, ຜະໜັງຄໍຫອຍ.



ຮູບພາບການກວດຜິ້ງປາກ

## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ ( ຕໍ່)

### 6.4 ການກວດປາກ ຄໍຫອຍ ແລະ ຄໍ(ຕໍ່)

ການເບິ່ງຄໍຫອຍ ແລະ ຄໍ: ການເບິ່ງຄວາມຊື່ຂອງລໍາຄໍ ຂະໜາດຂອງກ້າມຊີ້ນ sternocleidomastoid ແລະ Trap-zius ທັງ 2 ຂ້າງ ສັງເກດບໍລິເວນ 3 ລ່ຽມຂອງຄໍເບິ່ງຕ່ອມຂອງໄທຣອຍ ເສັ້ນເລືອດດໍາ ບໍລິເວນຄໍ ກ່ອນມີລັກສະນະຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ບໍ່, ຫຼອດ ລົມ ແລະ ຕ່ອມນໍ້າເຫຼືອງບໍລິເວນຫົວ ແລະ ຄໍ

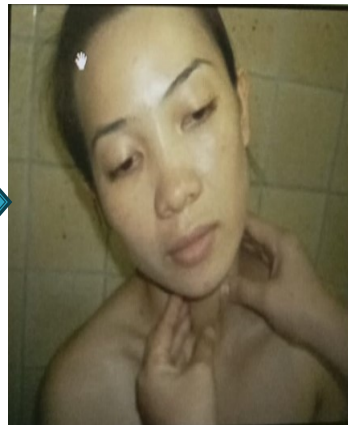


ຮູບພາບການຄໍາຫຼອດລົມຄໍ

## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ (ຕໍ່)

### 6.4 ການກວດ ປາກ ຄໍຫອຍ ແລະ ຄໍ(ຕໍ່)

ການຄໍາ: ວາງປາຍນິ້ວຊີ້ ແລະ ນິ້ວກາງລົງບໍລິເວນຫຼອດລົມ ລະດັບຕ່ອມໄທລອຍຄໍາຂອງຕ່ອມຢູ່ໜ້າຫຼອດລົມ ໂດຍບອກໃຫ້ ຄົນເຈັບກິນສັງເກດມີກ່ອນເຄື່ອນຜ່ານນິ້ວມື ຫຼື ບໍ່ ຈາກນັ້ນກວດ ໄທຣອຍຢູ່ທາງເບື້ອງຂວາ ໂດຍບອກໃຫ້ຄົນເຈັບງຽງຫົວໄປທາງ ຂວາ ແລ້ວກື່ມໜ້າເລັກນ້ອຍ ໂດຍໃຊ້ຫົວໄປມືຂອງຜູ້ກວດດ້ານ ຫຼອດລົມໄປທາງດ້ານຂວາແລ້ວໃຊ້ນິ້ວຊີ້ນິ້ວກາງ ແລະ ຫົວໄປມື ຊ້າຍຂອງຜູ້ກວດຄໍາໄທຣອຍມື ຫຼື ບໍ່ ເຊິ່ງຢູ່ກ້າມຊີ້ນ sternocleidomastoid ຈາກນັ້ນຄໍາໄທຣອຍເບື້ອງຊ້າຍດ້ວຍ ວິທີດຽວກັນ



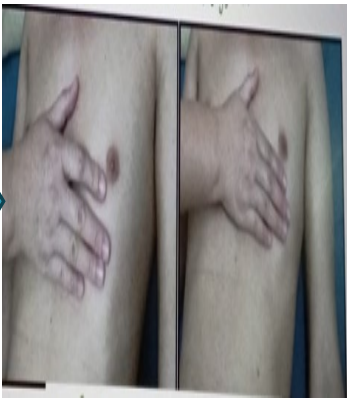
ຮູບພາບການຄໍາໄທລອຍ

## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ ( ຕໍ່ )

### 6.5 ການກວດຫົວໃຈ

**ການເບິ່ງ:** ສັງເກດສີຜິວ, ເສັ້ນເລືອດດຳບໍລິເວນຜິ່ງເອິກ ຮູບຮ່າງບໍລິເວນ Precordium ລັກສະນະຮູບຮ່າງ ແລະ ຕຳແໜ່ງການເຕັ້ນ, ພາວະປົກກະຕິສີຜິວ, ເສັ້ນເລືອດດຳບໍ່ໂພງບໍລິເວນ Precordium, ຜິ່ງເອິກສະເໝີກັນການເຕັ້ນຈິງ ວະດຽວກັບຫົວໃຈ 3-4ຄັ້ງ/ການຫາຍໃຈເຂົ້າອອກ 1ຄັ້ງ ບໍລິເວນ Precordium

**ການຕຳ:** ຄຳຫາຕຳແໜ່ງ (Point Maximal Impulse) PMI ໂດຍໃຊ້ຝາມື ວາງເທິງບໍລິເວນຜິ່ງເອິກດ້ານຊ້າຍ ໃຫ້ນິ້ວໄປມືຢູ່ລະວາງຕໍ່ຫົວນົມ ນິ້ວອື່ນໆ ຢຽດກົດໄປເທິງຜະໜັງຜິ່ງເອິກ ແລະ ພຽງບໍລິເວນຍອດຫົວໃຈ ຫຼື ຫົວໃຈຫ້ອງ ລຸ່ມຊ້າຍຊອກຫາຕຳແໜ່ງທີ່ເຕັ້ນແຮງທີ່ສຸດ ແລະ ຢູ່ນອກສຸດທີ່ຄຳໄດ້ຊັດເຈນ ຕຳແໜ່ງນີ້ຄື PMI ເມື່ອຄຳດ້ວຍຝາມືແລ້ວໃຊ້ນິ້ວມືຄຳເບິ່ງອີກເທື່ອນຶ່ງເພື່ອ ບອກຕຳແໜ່ງ ແລະ ຂະໜາດໄດ້ຖືກຕ້ອງ



ຮູບພາບການຄຳຫົວໃຈ

## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ ( ຕໍ່ )

### 6.5 ການກວດຫົວໃຈ(ຕໍ່)

**ການເຄາະ:** ເປັນການກວດຫາຂອບເຂດຫົວໃຈເຮັດໃຫ້ພຽງຂະໜາດຫົວໃຈບໍ່ເຮັດເປັນປະຈຳ ຈະເລືອກເຮັດໃນກໍລະນີທີ່ສິ່ງໄສຄວາມຜິດປົກກະຕິບາງຢ່າງ. ວິທີການກວດ, ຈັດໃຫ້ຄົນເຈັບ ນັ່ງຊື່ແຂນທັງສອງຂ້າງປ່ອຍຕົວຕາມສະບາຍວາງມືໃສ່ເທິງຕັກ ຫຼືນອນຫງາຍແຂນຂ້າງລຳຕົວ ແນະນຳໃຫ້ຫາຍໃຈຄ່ອຍໆກວ່າປົກກະຕິເລັກນ້ອຍ ເລິ່ມເຄາະເບິ່ງ ທີ່ຜິ່ງເອິກຊ້າຍຈາກ Mid clavicular Line ວ່າງກະດູກຂ້າງທີ່ 3,4,5 ເຄື່ອນເຂົ້າຫາ Sternum ເຄາະໄດ້ຍິນສຽງລຽບ ຊຶ່ງຄືຮິມຊ້າຍຈອງຫົວໃຈ ແລະເຄາະຜິ່ງເອິກດ້ານຂວາຄືກັນກັບດ້ານຊ້າຍ.

## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ ( ຕໍ່)

### 6.5 ການກວດຫົວໃຈ(ຕໍ່)

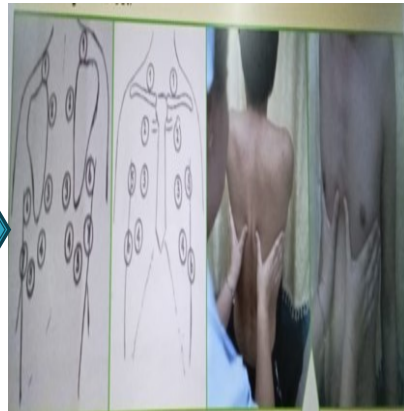
**ການຝັງ:** ເລີ່ມຈາກຖານຂອງຫົວໃຈບໍລິເວນກົກເສັ້ນເລືອດເຕັ້ນໃຫຍ່ ໄປກົກເສັ້ນເລືອດເຕັ້ນປອດ ໄປຫາ ວ່ານ (valve) ຂັ້ນລະຫວ່າງຫົວໃຈຫ້ອງເທິງຂວາ-ລຸ່ມຂວາ (Tricuspid piece) ແລະ ວ່ານຂັ້ນລະຫວ່າງຫົວໃຈຫ້ອງເທິງຊ້າຍ-ລຸ່ມຊ້າຍ (Mitral valve) ການຝັງໃຊ້ Chest piece ເມື່ອຕ້ອງການຝັງສຽງສູງ ເຊັ່ນ: ສຽງ S1 ແລະ S2 ສຽງຜູ້ທີ່ເກີດຈາກລິ້ນຮິ່ວ ແລະ ໃຊ້ Chest piece ດ້ານກະດິງຝັງເມື່ອຕ້ອງການຝັງສຽງຕໍ່າ ເຊັ່ນ: ສຽງຜູ້ຂອງ Mitral ຕົບ.

## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ ( ຕໍ່)

### 6.6 ການກວດຜິ່ງເອິກ ແລະ ປອດ

**ການເບິ່ງ:** ສີຜິວ, ລະດັບກະດູກສັນຫຼັງຢູ່ລຸ່ມກະດູກເອື້ອງທັງ 2 ຂ້າງ.

**ການຄຳ:** ການລູບຄຳຜິ່ງເອິກ ຕ້ອງແນະນຳຄົນເຈັບໃຫ້ເຂົ້າໃຈ ແລ້ວໃຫ້ຄົນເຈັບນັບ 1,2,3 ດ້ວຍຄວາມດັງເທົ່າໆກັນ ເປັນຈັງຫວະ ໃນຄົນເຈັບທີ່ມີອາການເມື່ອຍຫອບຄວນເຮັດໄວໆ ແລະ ໃຊ້ມືທັງສອງກວດຜິ່ງເອິກຜ່ອມໆກັນທັງ 2 ຂ້າງຂອງຜິ່ງເອິກສິ້ນສະເທືອນເທົ່າກັນ ຫຼື ບໍ່, ການຄຳດ້ານຫຼັງແມ່ນຄຳຕັ້ງແຕ່ບໍລິເວນກະດູກເອື້ອງສອງຂ້າງກະດູກສັນຫຼັງຈົນຮອດກະດູກຂ້າງທີ່ 11



ຮູບພາບການຄຳດ້ານຫຼັງ ແລະ ດ້ານໜ້າ

## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ ( ຕໍ່ )

### 6.6 ການກວດຜິ່ງເອິກ ແລະ ປອດ ( ຕໍ່ )

**ການເຄາະດ້ານຫຼັງ:** ແມ່ນເຄາະຈາກຍອດປອດໄປຫາຕີນປອດຈາກໄຫຼ່ລົງໄປຫາດ້ານຫຼັງ ລຸບແຕ່ບໍລິເວນເທິງກະດູກເອື້ອງສອງຂ້າງຂອງກະດູກສັນຫຼັງຈົນເຖິງກະດູກຂ້າງທີ່ 11 ການເຄາະ Scapular line ( ບໍ່ເຄາະກະດູກເອື້ອງ ) ແລະ ເຄາະແນວ posterior axillary ການເຄາະຈະເຄາະຊ່ອງວ່າງກະດູກຂ້າງ ເຄາະລົງລຸ່ມ ຫ່າງກັນປະມານ 4-5 ຊັງຕີແມັດ

**ການເຄາະດ້ານໜ້າ:** ໃຫ້ຄົນເຈັບນັ່ງ ຫຼື ນອນ ປ່ຽງໄຫຼ່ໄປດ້ານຫຼັງ ກາງແຂນອອກ ເລິ່ມເຄາະບໍລິເວນກະດູກປາໄຫຼ່ ( 1/3 ຂອງກະດູກປາໄຫຼ່ດ້ານໃນ ) ຊຶ່ງເປັນຍອດປອດ ແລະ ເຄາະປອດດ້ານໜ້າໂດຍເຄາະໃຕ້ກະດູກປາໄຫຼ່ເຄາະປ່ຽບທຽບເບື້ອງຊ້າຍ, ຂວາ ແລະ ເຄາະໄລ່ຈາກເທິງລົງລຸ່ມ ໄລຍະຫ່າງປະມານ 4 - 5 ຊັງຕີແມັດ ເຄາະແຕ່ກະດູກຂ້າງທີ່ 2- 6 ໃນລະຫວ່າງເສັ້ນຊື່ກະດູກໄມ້ຄານ ຫຼື ຮາງຈາກກະດູກໜ້າເອິກ (Sternum) 2.5 ຊັງຕີແມັດ ຈາກນັ້ນເຄາະຜິ່ງເອິກດ້ານຂ້າງ ໃນຊື່ດ້ານໜ້າຂີ້ແຮ້ (Anterior axillary line) ກະດູກຂ້າງ 4-5 ການເຄາະຜິ່ງເອິກດ້ານໜ້າຂອງຜູ້ຍິງ ອາດຕ້ອງເລື່ອນເຕົ້ານົມໄປຊ້າງ ເພື່ອຈະເຄາະໃຫ້ຊັດເຈນຂຶ້ນ.



ຮູບພາບຕຳແໜ່ງທີ່ໃຊ້ໃນການເຄາະດ້ານຫຼັງ

## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ

### 6.7 ການກວດທ້ອງ

**ການເບິ່ງ:** ທ້ອງປົກກະຕິສົມສ່ວນ, ທ້ອງໃຫຍ່, ນ້ອຍ, ຜິວໜັງໜ້າທ້ອງ, ສີຜິວ, ຮອຍບາດແຜ, ຮ້ອຍຊ້ຳເລືອດ ແລະ ຫຼອດເລືອດດຳທີ່ຜະໜັງໜ້າທ້ອງເຄັ່ງຕຶງ ຫຼື ບໍ່.

**ການຕຳທ້ອງ:** ໃຫ້ຄົນເຈັບຜ່ອນຄາຍໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດບໍ່ວ່າຈະຕຳສ່ວນໜ້າທ້ອງ ຫຼື ກ້າມຊື່ນສ່ວນຕ່າງໆຂອງມີມິຄວາມສຳຄັນໃນການຕຳ ເຊັ່ນ:

- **ການຕຳ** ຕ້ອງສັງເກດສີໜ້າ ແລະ ອາການຂອງຄົນເຈັບເພາະສີໜ້າຈະບອກວ່າຄົນເຈັບຮູ້ສຶກຢາງໃດກັບການສຳຜັດຂອງຄົນເຮົາ.
- **ການຕຳ** ເພື່ອກວດບໍລິເວນເຈັບປວດຢ່າຄຳລົງປອນທີ່ເຈັບທັນທີຄວນຕຳເບົາໆ ຮອບໆ ແລະ ດ້ານກົງກັນຂ້າມໃຫ້ແລ້ວກ່ອນຈຶ່ງຕຳປອນທີ່ເຈັບສຸດທ້າຍ.

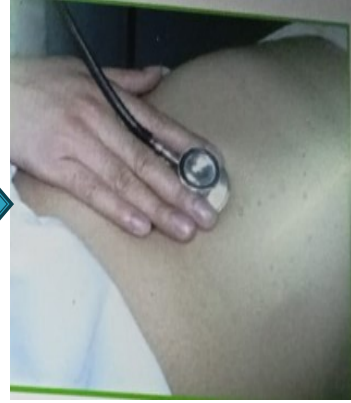


ຮູບພາບການຕຳທ້ອງ

## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ(ຕໍ່)

### 6.7. ການກວດທ້ອງ(ຕໍ່)

**ການຝັງ:** chest piece ດ້ານກະດິງໃຊ້ຝັງສຽງ ວາງເທິງໜ້າທ້ອງບໍລິເວນສາຍບີ ( Umbilical area ) ເພື່ອຝັງສຽງທີ່ເກີດຈາກການບົບຫັດຂອງລຳໄສ້ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ bowel sound ສັງເກດລັກສະນະສຽງ ແລະ ນັບຈຳນວນຄັ້ງຕໍ່ນາທີການທີ່ສະຫຼຸບວ່າບໍ່ໄດ້ຍິນສຽງການເຄື່ອນໄຫວຂອງລຳໄສ້ຄວນໃຊ້ເວລາຝັງຢ່າງໜ້ອຍ 3 ນາທີ ກ່ອນທີ່ຈະບອກວ່າບໍ່ໄດ້ຍິນສຽງ.



ຮູບພາບສະແດງເຖິງການຝັງສຽງເຄື່ອນຂອງລຳໄສ້

## 6. ປະຕິບັດການກວດຮ່າງກາຍ(ຕໍ່)

### 6.8. ການກວດແຂນ - ຂາ

ການເບິ່ງ ແລະ ການຄຳກະດູກຊອກຫາຕຳ ແໜ່ງ ບວມ ກົດເຈັບ ເຄື່ອນເໜັງບໍ່ໄດ້ ກວດຂໍ້ທຸກຂໍ້ທັງສອງຂ້າງປຽບທຽບກັນຈາກຂໍ້ກົກແຂນໄປຫາແຂນ ແລະ ຂໍ້ກົກຂາໄປຫາຂາ, ເບິ່ງຂະໜາດຮູບຮ່າງສັງເກດໂດຍການເບິ່ງ ແລະ ຄຳເບິ່ງ ບວມ, ກະດູກງໍ, ຜິການ, ຜິດຮູບຮ່າງ, ຜິວໜັງ ແລະ ກ້າມຊີ້ນຮອບຂໍ້ເປັນແນວໃດ, ເວລາຄຳໄດ້ຍິນສຽງຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ບໍ່, ຂອບເຂດລັກສະນະເປັນແນວໃດ.



ຮູບພາບສະແດງເຖິງການກະທົບຕອບ ແລະ ການກົດເບິ່ງການບວມ

## ສະຫຼຸບ

ການປະເມີນຮ່າງກາຍຄົນເຈັບເປັນສິ່ງສໍາຄັນ ໃນການດູແລສຸຂະພາບໃນສະຖານທີ່ບໍລິການປິ່ນປົວ. ການປະເມີນປະກອບດ້ວຍການຊຶກປະຫວັດ ແລະ ການກວດຮ່າງກາຍທຸກລະບົບ ໂດຍການນໍາເຕັກນິກການກວດທີ່ຖືກຕ້ອງ ເຊັ່ນ: ສັງເກດ, ເຄາະ, ລູບຄໍາ, ຝັງ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຂໍ້ມູນຕ່າງໆ, ໃນການຈັດກຸ່ມຂໍ້ມູນຄັດເລືອກບຸລິມາສິດ ເພື່ອບົ່ງມະຕິທາງການພະຍາບານ, ວາງແຜນການພະຍາບານ, ປະຕິບັດກິດຈະກຳການພະຍາບານ ແລະ ປະເມີນຜົນການພະຍາບານ ໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບຄວາມເຈັບປ່ວຍຂອງຄົນເຈັບຢ່າງມີປະສິດທິພາບ.

## ເອກະສານອ້າງອີງ

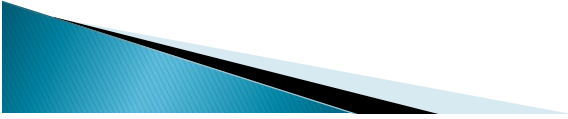
ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແລະ ອົງການໄຈກາ ຄຸ້ມຄອງການຝຶກອົບຮົມການພະຍາບານພື້ນຖານ 2009

ຜ່ອງພັນ ອາລຸນແສງ. ການປະເມີນພາວະສຸຂະພາບຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຜູ້ສູງ  
ອາຍຸ. ISBN 974-9813-67-7 ພິມຄັ້ງທີ 1, ຫຈກ. ໂຮງພິມ: ພະລັງ  
ນານາ ວິທະຍາ. ພສ 2549.

ໂຄງການຕໍາລາອະຍຸລະສາດ: ການສໍາພາດປະຫວັດ ແລະ ກວດ ຮ່າງກາຍ. ISBN  
974-634-415-6 ພິມຄັ້ງທີ 10, ພິມທີ່ ໂຮງພິມ ຍູນິຕີພັນລີເຄຊັນ  
196/20 ຊອຍພຸດທະໂອສິດ ບາງຮັກ ກຸງ ເທບ. ພສ 2545.

<https://www.officemate.co.th>

# ឧទាហរណ៍





## ຫົວບົດ 9. ການຈັດການຄວາມເຈັບປວດ

Pain management



# ການຄວບຄຸມອາການເຈັບປວດ

ນຳສະເໜີໂດຍ: ອຈ ນິຊິມ ບາງບຸລະພາ  
ອຈ ກິດຕະພອນ ນວນສະຫວັນ

## ບົດນຳ

ການປັນເທົາຄວາມເຈັບປວດເປັນສິ່ງສຳຄັນໃນຂັ້ນຕອນຂອງການຜ່າຕັດ, ຫຼັງຜ່າຕັດຫຼັງອຸປະຕິເຫດ ຫຼື ພະຍາດຊ້ຳເຮື້ອ ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນພາວະຄວາມຕຶງຄຽດຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈເພື່ອໃຫ້ຄົນເຈັບມີຄວາມສຸກສະບາຍ, ຫຼຸດຜ່ອນໄລຍະເວລາທີ່ຕ້ອງນອນປິ່ນປົວຢູ່ ໂຮງໝໍດົນ ແລະ ປ້ອງກັນພາວະແຊກຊ້ອນຕ່າງໆ ທີ່ນຳໄປສູ່ບັນຫາສຸຂະພາບໄລຍະຍາວ.

## ຈຸດປະສົງ

- ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈການປະເມີນລະດັບຄວາມເຈັບປວດ
- ຮູ້ປະຕິບັດການດູແລເພື່ອຊ່ວຍບັນເທົາຄວາມເຈັບປວດ
- ຮູ້ວິທີໃຫ້ຄໍາແນະນໍາຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວ

## ຄວາມໝາຍ

ຄວາມເຈັບປວດ ແມ່ນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມບໍ່ສຸກສະບາຍ ແລະ ທຸກທໍລະມານ ເມື່ອເກີດອັນຕະລາຍຕໍ່ເນື້ອເຍື້ອ. ຄວາມຮູ້ສຶກນີ້ເກີດຂຶ້ນຕາມການຮັບຮູ້ຂອງແຕ່ລະຄົນ ແລະ ມີຄວາມສະລັບຊັບຊ້ອນກ່ຽວເນື່ອງກັນທາງຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈ, ອາລົມ, ສັງຄົມ, ຄວາມຮູ້ສຶກນີ້ຈະຍັງຢູ່ເມື່ອຄົນເຈັບບອກວ່າຍັງເຈັບປວດຢູ່.

## ສາເຫດ

ຄວາມເຈັບປວດເກີດຈາກຫຼາຍສາເຫດເຊັ່ນ: ຈາກການຜ່າຕັດ, ອຸປະຕິບັດເຫດ ຫຼື ຈາກພະຍາດຕ່າງໆທີ່ເປັນຢູ່.

ຄວາມເຈັບປວດໄດ້ແບ່ງອອກເປັນ 2 ແບບໄດ້ແກ່:

- ເຈັບປວດແບບກະທັນຫັນ (Acute pain)
- ເຈັບປວດແບບຊຳເຮື້ອ (Chronic pain):

## ປັດໃຈທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເຈັບປວດ

❖ ດ້ານສາລິລະ:

- ເນື້ອເຍື່ອໄດ້ຮັບອັນຕະລາຍຈາກການຜ່າຕັດ ຫຼື ການບາດເຈັບ ເກີດການທຳລາຍເນື້ອເຍື່ອ ແລະ ເສັ້ນປະສາດຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີ ການເຈັບປວດ.
- ຕຳແໜ່ງຂອງການບາດເຈັບ: ອະໄວຍະວະຕ່າງໆມີໄຍປະສາດຮັບຄວາມເຈັບປວດສະເພາະແຕກຕ່າງກັນຈຶ່ງມີຄວາມໄວຕໍ່ ຄວາມເຈັບປວດບໍ່ເທົ່າກັນ.

❖ ດ້ານຈິດໃຈ:

- ສະພາບອາລົມ: ຄວາມວິຕົກກັງວົນ, ຄວາມຢ້ານ, ຄວາມຄຽດ ແລະ ຄວາມໂສກເສົ້າ ອາລົມຕ່າງໆເລົ່ານີ້ຈະໄປກະຕຸ້ນ ລະບົບປະສາດສ່ວນກາງເຮັດໃຫ້ການຮັບຮູ້ ແລະ ການສະແດງອອກຕໍ່ການເຈັບປວດເພີ່ມຂຶ້ນ.

# ປັດໃຈທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເຈັບປວດ (ຕໍ່)

- ❖ ດ້ານສັງຄົມວັດທະນະທຳ:
  - ເພດຊາຍຈະມີຄວາມອິດທິນຕໍ່ຄວາມເຈັບປວດນ້ອຍກວ່າເພດຍິງ ສັງຄົມຈະມີການຍອມຮັບການສະແດງອອກຕໍ່ຄວາມເຈັບປວດຂອງເພດຍິງຫຼາຍກວ່າເພດຊາຍ.
  - ຜູ້ໃຫຍ່ມີຄວາມອິດທິນຕໍ່ຄວາມເຈັບປວດຫຼາຍກວ່າເດັກ ແລະ ຜູ້ສູງອາຍຸ.
  - ການສຶກສາ: ບຸກຄົນທີ່ມີການສຶກສາດີຈະມີຄວາມອິດທິນຕໍ່ຄວາມເຈັບປວດສູງ.
  - ວັດທະນະທຳ: ໃນບາງລະວັດທະນະທຳມີການສະແດງອາລົມທີ່ເຈັບປວດຫຼາຍ ແຕ່ອີກວັດທະນະທຳກັບກົງກັນຂ້າມມີຄວາມອິດທິນຫຼາຍ ແລະ ອັບອາຍທີ່ຈະສະແດງອອກໃນຄວາມຮູ້ສຶກເຈັບປວດ.
- ❖ ດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງ: ຄວາມບໍ່ສະອາດ, ບໍ່ມີຄວາມຫງຽບສະຫງົບ, ອຸນຫະພຸມທີ່ບໍ່ເໝາະສົມ, ແສງ, ສຽງ ມີຜົນຕໍ່ຄວາມເຈັບປວດຢ່າງຫຼາຍ.
- ❖ ດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ສັງຄົມ: ມະນຸດສຳພັນທີ່ດີລະຫວ່າງບຸກຄະລາກອນເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກອົບອຸ່ນເປັນກັນເອງ ແລະ ປອດໄພ.

## ເຈັບປວດແບບກະທັນຫັນ ( Acute pain )

- ເປັນຄວາມເຈັບປວດທີ່ຫາກໍ່ເກີດຂຶ້ນ ມີໄລຍະເວລາຂອງຄວາມເຈັບປວດຈຳກັດ
  - ເປັນຄວາມເຈັບປວດທີ່ມີສາເຫດເມື່ອສະລິລະວິທະຍາຂອງພະຍາດຫາຍດີອາການປວດກໍ່ຈະຫາຍໄປນຳ
- ຕົວຢ່າງ: ການເຈັບບາດແຜຫຼັງຜ່າຕັດ ຫຼື ຫຼັງອຸປະຕິເຫດ
- **ລັກສະນະຂອງການເຈັບ:** ຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະເວລາບໍ່ດົນ, ເຈັບແບບກະທັນຫັນ, ໂດຍໃນຊ່ວງຫຼັງຜ່າຕັດ 1-3 ວັນ ຈະເຈັບຫຼາຍເຈັບແບບເຄັ່ງຕຶງ, ປວດຕຸບໆ, ແໜ້ນໆ ແລະ ຈະຄ່ອຍລຸດລົງຕາມໄລຍະເວລາ

# ການເຈັບປວດແບບຊຳເຮື້ອ (Chronic pain)

ເປັນຄວາມເຈັບປວດທີ່ຍາວນານກວ່າໄລຍະເວລາການຫາຍດີຂອງເນື້ອເຍື່ອທີ່ໄດ້ຮັບບາດເຈັບບາງຄັ້ງບໍ່ສາມາດບົ່ງຊີ້ເຖິງສາເຫດຂອງຄວາມເຈັບປວດ ມັກມີອາການປວດດົນຫຼາຍກວ່າ 1-3 ເດືອນ.

**ຕົວຢ່າງ:** ການເຈັບປວດຈາກການຕິດເຊື້ອ, ເຈັບປວດຈາກພະຍາດມະເຮັງ

**ລັກສະນະການເຈັບ:** ອາດຈະເຈັບແບບກະທັນຫັນ ແລະ ຊຳເຮື້ອ ເຈັບແສບຮ້ອນ, ມືນຊາ, ເຄັ່ງຕາມກ້າມຊີ້ນ ອາການປວດຈະກ່ຽວຂ້ອງກັບ ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງພະຍາດ ແລະ /ຫຼື ການປິ່ນປົວ.

## ການຄວບຄຸມອາການເຈັບປວດ

ພາກທົດສະດີ	ພາກປະຕິບັດ
<ol style="list-style-type: none"> <li>ປະເມີນອາການເຈັບປວດ (ສັງເກດການຕາມຫົວຂໍ້) ເຊັ່ນ: ປັດໃຈ ແລະ ສາເຫດຂອງອາການເຈັບປວດ, ຕິດຕາມປະເມີນລະດັບອາການເຈັບປວດ ແລະ ອື່ນໆ.</li> <li>ການດູແລ ແລະ ບັນເທົາອາການເຈັບປວດ</li> <li>ໃຫ້ຄວາມຮູ້, ແນະນຳຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ</li> </ol>	<p>ການປຶກສາຫາລື ແລະ/ຫຼື ເຮັດຕາມພາລະບົດບາດ ແລະ ໜ້າທີ່</p> <p>ເວລາຄົນເຈັບມີອາການເຈັບແຜຢ່າງຮຸນແຮງ, ທ່ານຄວນຈະເຮັດແນວໃດ.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ອາການເຈັບສຽບ: ຫຼັງການຜ່າຕັດກະດູກ ຫຼື ບາດແຜ</li> <li>ອາການເຈັບແບບຊຳເຮື້ອ</li> </ol>

## ການປະເມີນຄວາມເຈັບປວດ

ແມ່ນການລວບລວມຂໍ້ມູນຄວາມເຈັບປວດ ໂດຍມີຄ່າເປັນຕົວເລກ ເພື່ອສະແດງປະລິມານຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຄົນເຈັບມີຢູ່ໃນແຕ່ລະໄລຍະຂອງ ຄວາມເຈັບປວດ ໂດຍຄົນເຈັບຕ້ອງເປັນຜູ້ບອກລະດັບຄວາມເຈັບປວດ ດ້ວຍຕົວເອງ ຖ້າຄົນເຈັບທີ່ບໍ່ສາມາດບອກດ້ວຍຕົນເອງແມ່ນແພດເປັນຜູ້ປະ ເມີນຈາກອາການ, ລັກສະນະທ່າທາງ

## ວິທີປະເມີນຄວາມເຈັບປວດ

- ❖ ການຊັກປະຫວັດເຊັ່ນ: ຕຳແໜ່ງທີ່ເຈັບ, ລະດັບຄວາມເຈັບ, ລັກສະນະເຈັບ, ຄວາມຖີ່ຂອງ ການເຈັບ, ປັດໃຈທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບຫຼາຍຂຶ້ນ, ຜົນກະທົບຂອງການເຈັບ ( ເບື້ອອາຫານ, ນອນບໍ່ ຫຼັບ )
- ❖ ໄລຍະເວລາໃນການປະເມີນ:
  - 1 ຄັ້ງ/ມື້ ສຳຫຼັບຄົນເຈັບທີ່ບໍ່ມີອາການເຈັບ ຫຼື ຄົນເຈັບເຂົ້າໃໝ່
  - ທຸກ 4 ຊົ່ວໂມງສຳຫຼັບຜູ້ທີ່ມີອາການເຈັບປວດ
  - ປະເມີນທຸກຄັ້ງກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຮັດຫັດຖະການ



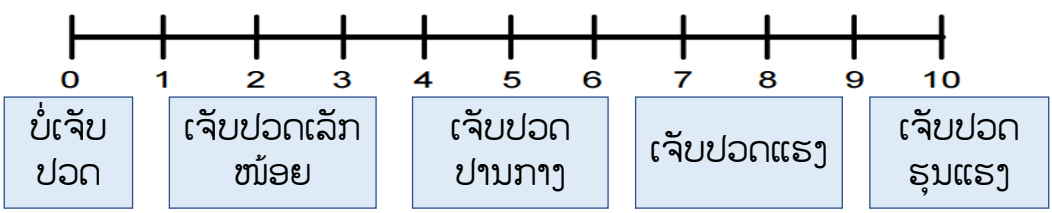
# ຂັ້ນຕອນການປະເມີນຄວາມເຈັບປວດ

➤ ໃຫ້ຄວາມຮູ້ໃນການປະເມີນຄວາມເຈັບປວດກັບຄົນເຈັບໂດຍອະທິບາຍຂັ້ນຕອນປະເມີນດັ່ງນີ້:

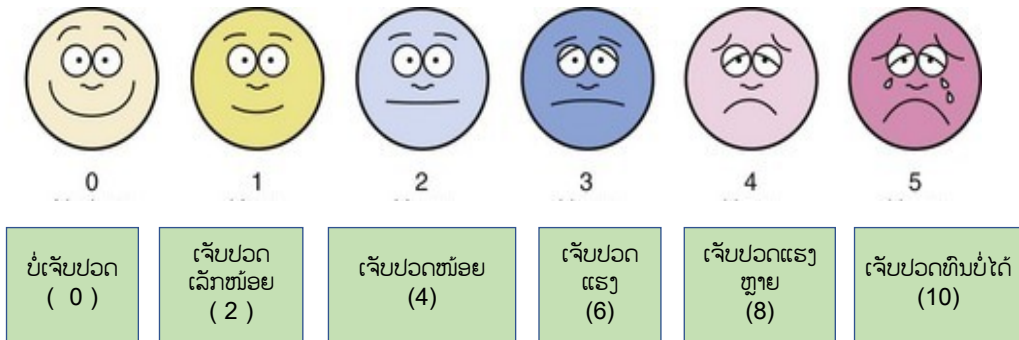
1. ສະແດງເຄື່ອງມືໃຫ້ເບິ່ງ
2. ອະທິບາຍເຖິງສ່ວນປະກອບຂອງເຄື່ອງມື
3. ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບເຄື່ອງມືວັດລະດັບຄວາມເຈັບປວດ (Pain scale)
4. ວັດລະດັບຄວາມເຈັບປວດຂອງຄົນເຈັບ
5. ຕັ້ງເປົ້າໝາຍການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມເຈັບປວດຮ່ວມກັບຄົນເຈັບ

ເຄື່ອງມືວັດແທກລະດັບຄວາມເຈັບປວດ (Numerical Rating Scale) ໃຊ້ກັບຄົນເຈັບທີ່ເຂົ້າໃຈຄວາມໝາຍຂອງຕົວເລກ ແລະ ບອກລະດັບຄວາມເຈັບປວດເປັນຕົວເລກໄດ້ເຊັ່ນ: ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ສາມາດສື່ສານບອກເປັນຕົວເລກໄດ້

ເຄື່ອງມືວັດລະດັບຄວາມເຈັບປວດ 0 - 10



ເຄື່ອງມືວັດແທກລະດັບຄວາມເຈັບປວດແບບການສະແດງອອກທາງສີໜ້າ (Faces pain Scale) ໃຊ້ກັບຄົນເຈັບທີ່ບໍ່ເຂົ້າໃຈ ແລະ ບໍ່ສາມາດສື່ສານເປັນຕົວເລກໄດ້ ແລະ ເດັກນ້ອຍຫຼາຍກວ່າ 3 ປີ ຫຼື ເດັກທີ່ມີພັດທະນາການຊ້າ



ເຄື່ອງວັດແທກຄວາມເຈັບປວດໃນຄົນເຈັບທີ່ໃສ່ເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈ Critical-care Pain Observation Tool (CPOT):

ລັກສະນະການປະເມີນ	ຄະແນນ
<b>ໝວດທີ 1: ການສະແດງສີໜ້າ</b>	
ຜ່ອນຄາຍ	0
ໜ້າຕິງຄຽດ	1
ໜ້າຫົ່ວ ຄິ້ວສິນ ໜ້າບັ້ງ	2
<b>ໝວດທີ 2: ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ</b>	
ບໍ່ມີການເຄື່ອນໄຫວ	0
ປົກປ້ອງບໍລິເວນເຈັບ	1
ເຄື່ອນໄຫວຕະຫຼອດເວລາ	2
<b>ໝວດທີ 3: ການເຄັ່ງຕຶງຂອງກ້າມຊີ້ນ</b>	
ຜ່ອນຄາຍ	0
ເຄັ່ງ	1
ແຂງຫຼາຍ	2
<b>ໝວດທີ 4: ການຫາຍໃຈ</b>	
ການຫາຍໃຈສໍາພັນກັບເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈ	0
ມີອາການໄອ ແຕ່ຫາຍໃຈສໍາພັນກັບເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈ	1
ຫາຍໃຈຕ້ານເຄື່ອງ	2

ຄວາມໝາຍ

- 0 = ບໍ່ປວດ
- 1-3 = ເຈັບປວດເລັກໜ້ອຍ
- 4-6 = ເຈັບປວດປານກາງ
- > 6 ເຈັບປວດຫຼາຍ

**ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມເຈັບປວດໃນເດັກເກີດໃໝ່ Neonatal-infant pain scale ( NIPS )  
ໃຊ້ກັບເດັກເກີດໃໝ່ 0 -1 ປີ**

ປະເພດ	ຄະແນນ	ຄຳອະທິບາຍ
ສີໜ້າ	0 1	ບໍ່ເຈັບປວດ ເບາະປາກ, ດັງຕິງ, ຄົ້ວສິນ, ຫຼັບຕາ
ຮ້ອງໄຫ້	0 1 2	ບໍ່ໄຫ້ ຮ້ອງຄາງ ຮ້ອງສຽງດັງ
ການຫາຍໃຈ	0 1	ສະໝໍ່າ-ສະເໝີ ຫາຍໃຈໄວຂຶ້ນ ຫຼື ຊຳລົງ ຫຼື ກັ້ນຫາຍໃຈ
ແຂນ	0 1	ວາງແບບສະບາຍ ງໍແຂນ
ຂາ	0 1	ວາງສະບາຍ ງໍ/ຢຽດ
ລະດັບການຕື່ນ	0 1	ຫຼັບ/ຕື່ນ ຫຼັບໆ-ຕື່ນໆ , ງຸດງິດ

**ຄວາມໝາຍຂອງຄະແນນ**  
 0: ບໍ່ເຈັບປວດ  
 0-3: ເຈັບປວດເລັກໜ້ອຍ  
 4-5: ປວດປານກາງ  
 6-7: ເຈັບປວດຫຼາຍ

**ຕາຕະລາງປະເມີນຄວາມເຈັບປວດທີ່ໃຊ້ກັບຄົນເຈັບເດັກອາຍຸ 1-5 ປີ**

ປະເພດ	ພຶດຕິກຳ	ຄະແນນ	ຄຳອະທິບາຍ
ຮ້ອງໄຫ້	ບໍ່ຮ້ອງໄຫ້	0	ເດັກນ້ອຍບໍ່ໄຫ້
	ຄາງ	1	ຄາງ (ຮ້ອງໄຫ້ງຽງງຽງ)
	ຮ້ອງໄຫ້ແຜດສຽງ	2	ຮ້ອງໄຫ້ລະດັບປົກກະຕິ
		3	ຮ້ອງໄຫ້ ພ້ອມແຜດສຽງ, ສະອິນ ຈົມປວດ ຫຼືບໍ່ຈົມ
ສີໜ້າ	ຍິ້ມ	0	ສີໜ້າດີ
	ສະຫຼົບ	1	ສີໜ້າປົກກະຕິ
	ບຸດບັ້ງ	2	ສີໜ້າບໍ່ດີ
ການສົ່ງສຽງ	ບໍ່ມີ	0	ບໍ່ເວົ້າຫຍັງ
	ຈົມເລື່ອງອື່ນ	1	ຈົມເລື່ອງອື່ນເຊັ່ນ: ຢາກພົບແມ່ ຫວີນ້ຳ
	ຈົມເຈັບ	1	ຈົມເຈັບ
	ຈົມທັງ 2 ເລື່ອງ ເວົ້າລົມມ່ວນ	2	ທັງ ຈົມເລື່ອງອື່ນ ແລະ ຈົມເຈັບ ຮ້ອງໄຫ້ ພ້ອມແຜດສຽງ, ສະອິນ ຈົມປວດ ຫຼືບໍ່ຈົມ
ລຳຕົວ	ທຳມະດາ	1	ນອນທຳມະດາ
	ເໜັງໄປມາ	2	ເໜັງຕົວໄປມາ
	ແຂງ ຊື່	2	ນອນຕົວແຂງ, ບໍ່ເໜັງບໍ່ຕົງ
	ສັ່ນ	2	ຮ່າງກາຍ ລຳຕົວ ສັ່ນໆ
	ນັ່ງຕົວຊື່ ນອນບໍ່ໄດ້ ນອນແຂງຕົວ	2	ນັ່ງຕົວຊື່ ນອນບໍ່ເໜັງຕົງ ນອນແຂງຕົວ
ການສຳພັດ	ບໍ່ຈັບບາດແຜ	1	ຢູ່ທຳມະດາ ບໍ່ຈັບບາດແຜ
	ສົນໃຈບາດແຜ	2	ສົນໃຈບາດແຜ ແຕ່ບໍ່ເອົາມືບາດແຜ
	ເອົາມືຈັບບາດແຜ	2	ເອົາມືຈັບບາດແຜຄ່ອຍໆ
	ເອົາມືຂົມບາດແຜ ເອົາມືຂົມບາດແຜພ້ອມທັງຢູ່ນຶ່ງໆ	2	ເອົາມືຂົມບາດແຜແໜ້ນ ເອົາມືຂົມບາດແຜແໜ້ນ ແລະ ລຳຕົວແຂງຍ້ານເຈັບ
ຂາ	ທຳມະດາ	1	ເຄື່ອນໄຫວປົກກະຕິ
	ບໍ່ຢູ່ນຶ່ງ ເໜັງຂາໄປມາ	2	ເໜັງຂາໄປມາ
	ງໍຂາ	2	ງໍຂາເຂົ້າຫາລຳຕົວ
	ພຸດລູກ ພຸດນັ່ງ	2	ພຸດລູກ ພຸດນັ່ງ ງໍຂາ
	ຄົງຕົວຢຽດຊື່	2	ຄົງບໍ່ເໜັງ

- ຄວາມໝາຍ**
- 4 = ບໍ່ປວດ
  - 5-7 = ເຈັບປວດເລັກໜ້ອຍ
  - 8-10 = ເຈັບປວດປານກາງ
  - 11-13 = ເຈັບປວດຫຼາຍຫາຫຼາຍທີ່ສຸດ

## ແນວທາງການປະຕິບັດຈາກຄະແນນການປະເມີນ

- ຄະແນນ 0: ໃຊ້ເຕັກນິກການຜ່ອນຄາຍ, ການຈັດທ່ານອນ
- ຄະແນນ 1 - 2 : ໃຫ້ຢາກິນ ( ຕາມແຜນການປິ່ນປົວ )
- ຄະແນນ 3 - 6: ໃຫ້ຢາສັກ ( ຕາມແຜນການປິ່ນປົວ )
- ຄະແນນ 7-10: ລາຍງານທ່ານໝໍ

## ການຄຸແລ ແລະ ບັນເທົາອາການເຈັບປວດ

ແນວທາງການບັນເທົາຄວາມເຈັບປວດໂດຍທົ່ວໄປແບ່ງອອກເປັນ 2 ວິທີຄື:

1. ການບັນເທົາຄວາມເຈັບປວດໂດຍທີ່ບໍ່ໃຊ້ຢາ
2. ການບັນເທົາຄວາມເຈັບປວດດ້ວຍຢາ

## ການບັນເທົາຄວາມເຈັບປວດໂດຍທີ່ບໍ່ໃຊ້ຢາ

1. ຈັດສິ່ງແວດລ້ອມໃຫ້ງ່າຍສະຫງົບ ເພື່ອໃຫ້ຄົນເຈັບໄດ້ຜັກຜ່ອນພຽງພໍ.
2. ການໃຫ້ການພະຍາບານທີ່ມີມນວນ.
3. ການຈັດທ່າ: ຍົກ ແຂນ-ຂາ ຂ້າງທີ່ປວດຂຶ້ນສູງ ຕາມຄວາມເໝາະສົມ ເພື່ອລຸດອາການປວດ, ການບວມ.
4. ກ່ອນຈະປ່ຽນ ທ່ານອນ ເປັນ ທ່ານັ່ງ ຫຼື ຈາກທ່ານັ່ງ ເປັນ ທ່ານອນ ຄວນ ຝຶກແຄງຕົວກ່ອນປ່ຽນທ່າຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການບິ້ນຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ການເຄັ່ງຂອງບາດແຜ.



## ການບັນເທົາຄວາມເຈັບປວດໂດຍທີ່ບໍ່ໃຊ້ຢາ (ຕໍ່)

5. ການໃຊ້ເຕັກນິກຜ່ອນຄາຍ: ການນັ່ງສະມາທິ, ຝັງທຳມະ, ການຫາຍໃຈ ເຂົ້າ-ອອກ ເລິກໆ ຊ້າໆ, ການປ່ຽງເບນຄວາມສົນໃຈເຊັ່ນ: ການເບິ່ງ ໜັງ, ຝັງເຝັງ, ອ່ານໜັງສື.
6. ການນວດ: ນວດເບົາໆບໍລິເວນທີ່ ບໍ່ມີບາດແຜ ຫຼື ບໍ່ໃກ້ສາຍນ້ຳເຊຣອມ ຈະຊ່ວຍຫຼຸດຄວາມເຄັ່ງຕຶງຂອງກ້າມຊີ້ນ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ການໝູນວຽນ ເລືອດໄດ້ດີຂຶ້ນ.
7. ການໃຊ້ຄວາມຮ້ອນ-ຄວາມເຢັນເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຖົງນ້ຳຮ້ອນ, ຜ້າອຸ່ນ, ຜ້າ ເຢັນວາງໃສ່ບໍລິເວນທີ່ມີອາການປວດຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມເຈັບປວດ ໄດ້.



# ການບັນເທົາຄວາມເຈັບປວດດ້ວຍຢາ

ຢາທີ່ໃຊ້ມີ 2 ກຸ່ມ ຄື:

1. ຢາສະເພາະທີ່ (Local anesthetic drugs) ຢາມິນ
2. ໂດຍການສິດເຂົ້າທີ່ບາດແຜຜ່າຕັດ, ການດຶມຢາ (ໃນເວລາເຮັດ ຫັດຖະການທີ່ໃຊ້ເວລາດົນ)
3. ຢາແກ້ປວດ (Analgesic drugs) ສາມາດໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍວິທີເຊັ່ນ: ການ ກິນ, ການສັກເຂົ້າເສັ້ນເລືອດດໍາ, ສັກເຂົ້າກ້າມຊີ້ນ, ຢາແກ້ປວດ ກຸ່ມອື່ນໆໄດ້ແກ່ ສະເຕຣອອຍໃຊ້ຢາບັນເທົາຄວາມເຈັບປວດຕາມ ແຜນການປິ່ນປົວ



## ການຕິດຕາມ ແລະ ປະເມີນການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມເຈັບປວດໂດຍໃຊ້ ແລະ ບໍ່ໃຊ້ຢາ

- ຄົນເຈັບທີ່ໄດ້ຮັບຢາແກ້ປວດໃຫ້ສັງເກດ ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາແກ້ປວດແຕ່ລະຊະນິດເຊັ່ນ: ກຸ່ມຢາ NSAID ມີຜົນຕໍ່ໄຂ່ຫຼັງ, ຕັບ, ທາງເດີນອາຫານ, ຫົວໃຈ ແລະ ຫຼອດເລືອດ, ການແພ້ຢາຕ່າງໆ
- ຕິດຕາມອາການຊີວິດຫຼັງໃຫ້ຢາແກ້ປວດຄື:
  - ✓ ຕິດຕາມ 15 ນາທີ ຫຼັງໃຫ້ຢາທາງເສັ້ນເລືອດດໍາ
  - ✓ ຕິດຕາມ 30 ນາທີ ຫຼັງໃຫ້ຢາທາງກ້າມຊີ້ນ
  - ✓ ຕິດຕາມ 1 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງໃຫ້ຢາທາງປາກ

ຄົນເຈັບທີ່ໄດ້ຮັບການບັນເທົາຄວາມເຈັບປວດໂດຍທີ່**ບໍ່ໃຊ້ຢາ**ໃຫ້ປະເມີນຄວາມເຈັບປວດພາຍຫຼັງ

ປະຕິບັດ

ກິດຈະກຳ ໂດຍຝຶຈາລະນາຕາມຄວາມໝາະສົມໃນແຕ່ລະກິດຈະກຳ

## ການໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ຄົນເຈັບ

### ສໍາລັບຄົນເຈັບ

- 1) ອະທິບາຍແນວທາງ, ຈຸດປະສົງການປິ່ນປົວໃຫ້ຄົນເຈັບຮັບຮູ້.
- 2) ແນະນໍາວິທີກິນຢາຕາມແຜນການປິ່ນປົວ.
- 3) ອະທິບາຍການອອກລົດຂອງຢາ ແລະ ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາເຊັ່ນ : ບຸ້ນທ້ອງ, ປວດຮາກ, ຮາກ, ງ້ວງຊີມ.
- 4) ແນະນໍາວິທີການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມເຈັບປວດໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາທີ່ເໝາະສົມແກ່ຄົນເຈັບ ເຊັ່ນ: ໃຊ້ຊີວິດປະຈໍາວັນປົກກະຕິ ເຮັດກິດຈະກຳທີ່ມັກ ແຕ່ຖ້າຫາກຖືກລົບກວນດ້ວຍຄວາມເຈັບປວດຢູ່ໃຫ້ຜະຍາຍາມເຂົ້າໃຈວ່າເປັນການປ່ຽນແປງຕາມທຳມະຊາດຂອງຮ່າງກາຍ.
- 5) ແນະນໍາເລື່ອງການປະຕິບັດຕົວເຊັ່ນ: ຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ດີຢູ່ສະເໝີ, ການກິນອາຫານໃຫ້ຖືກຫຼັກໄພສະນາການ, ການນອນຫຼັບຝັກຜ່ອນໃຫ້ຝຽງຜໍ, ການອານາໄມຮ່າງກາຍ.

## ການໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ຄອບຄົວ

### ການໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ຄອບຄົວ:

- 1) ການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມວິຕົກກັງວົນ: ອະທິບາຍແນວທາງ, ຈຸດປະສົງການປິ່ນປົວໃຫ້ຄອບຄົວຮັບຮູ້
- 2) ໃຫ້ກຳລັງໃຈຄົນເຈັບ
- 3) ໃນກໍລະນີທີ່ຄົນເຈັບຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງບໍ່ໄດ້ແນະນໍາໃຫ້ຊ່ວຍເຫຼືອຄົນເຈັບໃນການເຮັດກິດຈະວັດປະຈໍາວັນ
- 4) ດູແລຄົນເຈັບໃຫ້ໄດ້ຮັບການຝັກຜ່ອນຝຽງຜໍ
- 5) ດູແລຄົນເຈັບໄດ້ຮັບສານອາຫານຕາມຄວາມເໝາະສົມຂອງແຕ່ລະພະຍາດ
- 6) ດູແລຄວາມສະອາດເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ຄວາມເປັນລະບຽບຮຽບຮ້ອຍ
- 7) ຈຳກັດຝົ່ນ້ອງທີ່ມາຢ້ຽມຢາມ
- 8) ບໍ່ໃຊ້ສຽງດັງ
- 9) ບໍ່ໃຫ້ສຸບຢາ ຫຼື ຕົ້ມຂອງມືນເມົາພາຍໃນຫ້ອງຄົນເຈັບ
- 10) ຖ້າຄົນເຈັບມີອາການຜິດປົກກະຕິໃຫ້ລາຍງານແພດດ່ວນ

# ບົດຝຶກຫັດພາກປະຕິບັດ

- ໃຫ້ຄູຝຶກຍົກຕົວຢ່າງສະຖານະການຈໍາລອງ ໃຫ້ຜູ້ຝຶກ ປຶກສາຫາລື ຫຼື ເຮັດຕາມພາລະບົດບາດ ໜ້າທີ່ ເວລາຄົນເຈັບມີອາການເຈັບບາດແຜຢ່າງຮຸນແຮງ ພະຍາບານຄວນເຮັດແນວໃດ?
  - ຕົວຢ່າງ ກໍລະນີຄົນເຈັບ
    1. ມີອາການເຈັບສຽບຫຼັງຜ່າຕັດ
    2. ມີອາການເຈັບແບບຊ້ໍາເຮື້ອ
- ຄູທີ່ປຶກສາ 2 ທ່ານ (1 ທ່ານ/ກຸ່ມ)  
ແບ່ງພະຍາບານໃໝ່ອອກເປັນ 2 ກຸ່ມຄື: ກໍລະນີພະຍາບານໃໝ່ 15 ຄົນ  
ກຸ່ມ 1 : 7 ຄົນ  
ກຸ່ມ 2 : 8 ຄົນ
- ສົນທະນາສະຖານະການ 20 ນາທີ
  - ນໍາສະເໜີກຸ່ມລະ 10 ນາທີ (2 ກຸ່ມໃຊ້ເວລາ 20 ນາທີ)
  - ສົນທະນາແລກປ່ຽນ ກຸ່ມລະ 10 ນາທີ (2 ກຸ່ມໃຊ້ເວລາ 20 ນາທີ)

## ສະຖານະການ 1: ອາການເຈັບສຽບ ຫຼັງຜ່າຕັດ

- ຂໍ້ມູນທົ່ວໄປ:** ຄົນເຈັບຊື່: ທ. ກໍ ອາຍຸ 40 ປີ ອາຊີບ: ກໍາມະກອນ
- ລະດັບການສຶກສາ: ມໍ 6
  - ລາຍໄດ້/ເດືອນ: 2 ລ້ານກີບ
  - ປະກັນສັງຄົມ: ມີ
  - ເຂົ້າໂຮງໝໍວັນທີ: 10/6/2022
  - ບົ່ງມະຕິພະຍາດ: ຜ່າຕັດໄສ້ຕັ້ງວັນທີ 10/6/2022
  - ພະແນກທີ່ນອນ: ພາຍນອກ 1



## ສະພາບທົ່ວໄປ

- ຄົນເຈັບຫຼັງຜ່າຕັດ ມື້ທີ 1
- ສະຕິດີ, ເໜັງຕົງໄດ້ເລັກໜ້ອຍ, ຄົງຕົນໂຕ
- ມີອາການເຈັບບາດແຜຜ່າຕັດ, ເຈັບສຽບ, ເອົາມືຂົ່ມບາດແຜໄວ້
- ສີໜ້າບໍ່ສົດຊື່ນ, ຄົວສົນ
- ນອນຫຼັບໆ, ຕື່ນໆ
- ອາການຊີວິດ: BP: 100/60 mmhg, P: 90 ເທື່ອ/ນາທີ, T: 37 ອົງສາເຊ,
- RR: 20 ເທື່ອ/ນາທີ
- ກິນອາຫານແຫຼວ, ຕື່ມນໍ້າໄດ້ໜ້ອຍ

## ສະຖານະການ 2: ອາການເຈັບແບບຊໍ້າເຮື້ອ

- ຂໍ້ມູນທົ່ວໄປ: ຄົນເຈັບຊໍ້າ: ນ. ຂໍ ອາຍຸ 50 ປີ ອາຊີບ: ແມ່ເຮືອນ
- ລະດັບການສຶກສາ: ບໍ່ຮູ້ໜັງສື
- ລາຍໄດ້/ເດືອນ: 1 ລ້ານກີບ
- ປະກັນສັງຄົມ: ບໍ່ມີ
- ເຂົ້າໂຮງໝໍວັນທີ: 12/6/2022
- ບົ່ງມະຕິພະຍາດ: ມະເຮັງກະດູກມາໄດ້ 3 ເດືອນ
- ພະແນກທີ່ນອນ: ພາຍນອກ

## ສະພາບທົ່ວໄປ

ຄົນເຈັບເຂົ້າມານອນໂຮງໝໍມື້ທີ 3

- ສະຕິດີ, ເໜັງຕົງໄດ້, ຢ່າງໄປມາໄດ້
  - ສີໜ້າບໍ່ສົດຊື່ນ
  - ມີອາການເຈັບປວດບາງຄັ້ງຄາວ, ມີນຊາ, ເຄັ່ງຕາມກ້າມຊີ້ນ, ປວດ ແລະ ບວມ ຕາມ ບໍລິເວນຂາ
  - ນອນຫຼັບດີ
  - ອາການຊີວິດ: BP: 110/70 mmhg, P: 60 ເທື່ອ/ນາທີ, T: 37 ອົງສາເຊ, RR: 20 ເທື່ອ/ນາທີ
- ກິນອາຫານອ່ອນ, ດື່ມນໍ້າໄດ້1-2 ລິດ/ມື້

## ການມອບໝາຍງານ

- 1) ໃຫ້ພະຍາບານໃໝ່ຈໍາແນກຊະນິດຂອງການເຈັບປວດ
- 2) ບອກຄະແນນຈາກການປະເມີນໂດຍນໍາໃຊ້ເຄື່ອງມືວັດລະດັບຄວາມເຈັບປວດ
- 3) ໃຫ້ການພະຍາບານຕາມຄວາມເໝາະສົມ
- 4) ວິທີຕິດຕາມຫຼັງຈາກການໃຫ້ຢາ
- 5) ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວ
- 6) ຄູຄລິນິກກວດຄົນ ແລະ ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາເພີ່ມເຕີມ
- 7) ສະຫຼຸບ

## ເອກະສານອ້າງອີງ

- ຄະນະກຳມະການບໍລິຫານຝ່າຍການພະຍາບານໂຮງພະຍາບານມະຫາລາດນະຄອນຊຽງໃໝ່ ຄະນະແພດສາດ ມະຫາວິທະຍາໄລຊຽງໃໝ່ ( 2554 ). ການຈັດການກັບຄວາມເຈັບປວດ.
- ຄະນະກຳມະການປະກັນຄຸນນະພາບການຈັດການກັບຄວາມເຈັບປວດຂອງການພະຍາບານໂຮງພະຍາບານພະມຸງກຸດເກົ້າ ( 2555).ການຈັດການກັບຄວາມເຈັບປວດ. ກຸງເທບມະຫານະຄອນ.
- ມະຫາວິທະຍາໄລຊຽງໃໝ່ ຄວາມເຈັບປວດ ແລະ ກິດຈະກຳການພະຍາບານເພື່ອບັນເທົາຄວາມເຈັບປວດຫຼັງຜ່າຕັດ <https://archive.lip.ac.th>
- ມະຫາວິທະຍາໄລມະຫິດິນ ການປະເມີນຄວາມເຈັບປວດ <https://www2.simahidol.ac.th>
- ການໃຊ້ມາດຕະການວັດແທກຄວາມເຈັບປວດ <https://nursesoulciety.com/2022/03/07>



## ຫົວບົດ 10. ການປະຕິບັດທາງການພະຍາບານໃນການໃຫ້ຢາ

Medication nursing practice



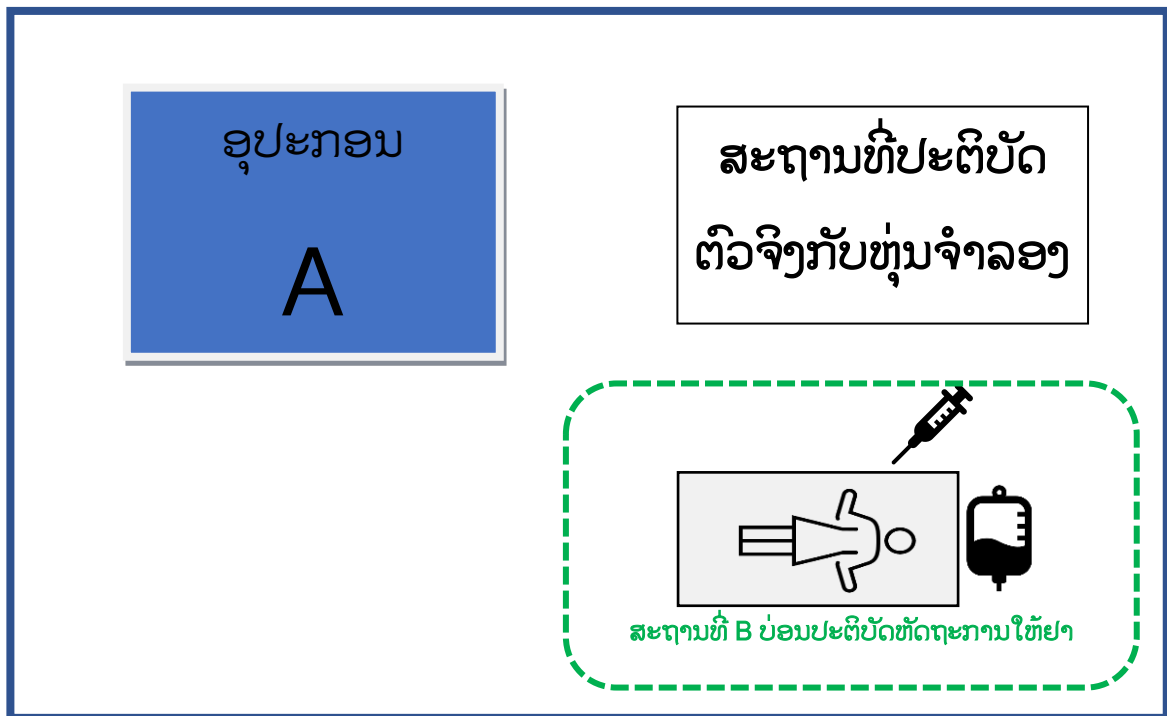
## ແຜນການສອນສາທິດ

- ◆ **ຫົວຂໍ້:** ພາກປະຕິບັດການໃຫ້ຢາ
- ◆ **ເນື້ອໃນ:** ການສັກຢາກ້າມຊີ້ນ
- ◆ **ວັນເວລາ:**....., ແບ່ງອອກເປັນ 2 ພາກ
- ◆ **ສະຖານທີ່:** ຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ
- ◆ **ຜູ້ຝຶກ:** 4 ຄົນ / ກຸ່ມ
- ◆ **ຜູ້ສອນ :** 2 ຄົນ/ກຸ່ມ
- ◆ **ຈຸດປະສົງໂດຍລວມ:**
  1. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຫຼັກການຂອງການໃຫ້ສັກຢາ ກ້າມຊີ້ນ
  2. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈພາວະແຊກຊ້ອນທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຈາກການສັກຢາກ້າມຊີ້ນ
  3. ນຳໃຊ້ຄວາມຮູ້ ທີ່ກສະເຂົ້າໃນການ ໃຫ້ຢາສັກກ້າມຊີ້ນ

ເນື້ອໃນ	ການປະຕິບັດ	ອຸປະກອນ	ໝາຍເຫດ
<b>ຈຸດປະສົງຂອງການຝຶກອົບຮົມ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຫຼັກການຂອງການໃຫ້ສັກຢາ ກ້າມຊີ້ນ</li> <li>▪ ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈພາວະແຊກຊ້ອນທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຈາກການສັກຢາກ້າມຊີ້ນ</li> <li>▪ ນຳໃຊ້ຄວາມຮູ້ ທີ່ກສະເຂົ້າໃນການ ໃຫ້ຢາສັກກ້າມຊີ້ນ</li> </ul>	❖ ແນະນຳ 3 ນາທີ	❖ <b>ບົດນຳສະເໜີ</b> ປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມການພະຍາບານພື້ນຖານ, ແລະ ອື່ນໆ ແຜນການຝຶກອົບຮົມ Computer LCD ຫຸ່ນຈຳລອງ	❖ ຜູ້ຝຶກອົບຮົມທັງໝົດຝຶກຮ່ວມກັນ
<b>ຈຸດປະສົງຂອງການສາທິດ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ອະທິບາຍສະພາບແວດລ້ອມ ແລະອຸປະກອນສຳລັບການຝຶກອົບຮົມ</li> <li>2) ອະທິບາຍການຫມູນວຽນການຝຶກອົບຮົມ</li> <li>3) ຜູ້ຝຶກ ໃຊ້ເວລາ10 ນາທີ/ຄົນ</li> </ol>	❖ ບັນລະຍາຍ (5 ນາທີ)	❖ ຄູ່ມືການຝຶກ	
<b>ຝຶກປະຕິບັດກັບຫຸ່ນ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ຄູ່ຝຶກອະທິບາຍໃຫ້ແກ່ຜູ້ເຂົ້າຝຶກອົບຮົມວິຊາຊີບ</li> <li>2) ກຽມອຸປະກອນ&lt;ສະຖານທີ່A &gt;</li> <li>3) ປະຕິບັດ&lt;ສະຖານທີ່ B &gt;</li> </ol>	❖ ແນະນຳ 3 ນາທີ		
<b>ຫຼັກການຂອງການໃຫ້ຢາ</b> ຕາມຫຼັກການ 7 ຖືກ:			

<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ຖືກຄົນເຈັບ</li> <li>2) ຖືກຊື່ຢາ</li> <li>3) ຖືກປະລິມານ</li> <li>4) ຖືກເຕັກນິກ</li> <li>5) ຖືກທາງ</li> <li>6) ຖືກເວລາ</li> <li>7) ບັນທຶກ</li> </ol> <p><b>ສະຫຼຸບ</b> ຄູຝຶກ ໃຫ້ຄຳເຫັນ ສະຫຼຸບຈຸດສຳຄັນໃນ ການຝຶກອົບຮົມ</p>	<p>❖ ການຝຶກອົບຮົມ ດ້ານທັກສະ</p>		
---	-------------------------------------	--	--

### ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ





◆ ແຜນການປະຕິບັດ: ການສັກຢາທາງກ້າມຊີ້ນ

ວິທີປະຕິບັດ	ຂັ້ນປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດສອບໃບສັ່ງແພດ	<input type="checkbox"/> ໃບສັ່ງຂອງແພດ <input type="checkbox"/> ກວດຄົນຫຼັກການ 7 ຖືກ <input type="checkbox"/> ຄູຝຶກກວດສອບຄົນຄັ້ງທີ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ໃບສັ່ງແພດ, ແຜນການໃຫ້ຢາສັກ</li> </ul>
ການກຽມ	<input type="checkbox"/> ກຽມ ເອກະສານ, ຄົນເຈັບ, ອຸປະກອນ,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ລີ້, ພາຖາດສໍາລັບວາງເຄື່ອງ</li> <li>• ຢາ (ຊະນິດຫຼອດ, ກ່ອງ)</li> <li>• ເຂັ້ມດູດ, ສະແລ່ງ</li> <li>• ສໍາລິ - ເຫຼົ້າ 70%</li> <li>• ຖົງມີສະອາດ</li> <li>• ກະບອກແປ່ງເສີບ</li> <li>• ຊາມໝາກຖົ່ວ</li> <li>• ກ່ອງຖິ້ມເຂັ້ມ</li> </ul>
ປະຕິບັດກິດຈະກຳ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ຮູ້ຄົນເຈັບກ່ອນການປະຕິບັດ</li> <li>2) ອະທິບາຍໃຫ້ຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວ ຮູ້ເຂົ້າໃຈໃນການໃຫ້ຢາ.</li> <li>3) ໃຊ້ເທັກນິກທີ່ຖືກຕ້ອງ ການຈັດທ່າ/ຕໍ່າແໜ່ງໃຫ້ຢາ.</li> <li>4) ປະຕິບັດຕາມລະບຽບມາດຕະຖານຫລັກການ.</li> <li>5) ສັ່ງເກດອາການຄົນເຈັບກ່ອນ ແລະຫລັງຈາກການໃຫ້ຢາ.</li> </ol>	ຫຸ່ນຈໍາລອງ (Yaye)
ສໍາເລັດ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ຖິ້ມ ແລະ ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ</li> <li>2) ເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອອຸປະກອນ</li> <li>3) ບັນທຶກ</li> </ol>	ຖົງຂີ້ເຫຍື້ອ, ຫົວໄປ, ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ

ຫມາຍເຫດ:

- ຜູ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມໃຊ້ເວລາ 10 ນາທີຕໍ່ 1 ກິດຈະກຳ.
- ຄູຝຶກໃຫ້ຄໍາແນະນໍາຜູ້ປະຕິບັດວິຊາຊີບ.
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫຼື ບໍ່ຖືກຂັ້ນຕອນຜູ້ຝຶກປະຕິບັດຄວນປະຕິບັດການຝຶກຄືນອີກ.

# ຫົວຂໍ້: ການໃຫ້ຢາກິນ, ຍັດ, ທາ, ຝົນ, ສິດ

ໂຮງໝໍ ມະໂຫສິດ

## ບົດນໍາ

ປະຈຸບັນການປິ່ນປົວມີວິວັດທະນາການໄປຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະແມ່ນການໃຫ້ຢາ ເພາະຢາທີ່ຖືກຜະລິດຂຶ້ນມີຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ ແຕ່ລະຊະນິດແມ່ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ ຢາໃຫ້ທັງປະໂຫຍດ ແລະ ໂທດໄດ້.

## ຈຸດປະສົງ

- 1) ສາມາດອະທິບາຍຄວາມໝາຍຂອງການໃຫ້ຢາ;
- 2) ຮູ້ວິທີໃຫ້ຢາກິນ, ຢາຢັດ, ຢາທາ, ຢາພິ່ນ ໄດ້ຖືກຕ້ອງ;
- 3) ຮູ້ຂໍ້ຄວນລະວັງໃນການໃຫ້ຢາແຕ່ລະຊະນິດ;
- 4) ກຽມອຸປະກອນສໍາລັບການໃຫ້ຢາແຕ່ລະຊະນິດໄດ້ຖືກຕ້ອງ.

## ຄວາມໝາຍ

ຢາແມ່ນສານເຄມີຊະນິດໜຶ່ງຊຶ່ງອອກລິດຕໍ່ສິ່ງທີ່ມີຊີວິດ ໂດຍເຮັດໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງທາງສະລິລະວິທະຍາ ຫຼື ພະຍາດວິທະຍາ.

## ການໃຫ້ຢາແຕ່ລະຊະນິດ

- 1) ທາງປາກ: ຢານໍ້າ, ຢາເມັດຊະນິດຢາເຄືອບ, ແຄບຊຸນ, ຊະນິດຜິງ.
- 2) ທາງຜິວໜັງ: ຢາຊະນິດນໍ້າ, ຊະນິດຄຣີມ, ຊະນິດສີດຜິນ.
- 3) ທາງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ທາງຮູທະວານ: ຢາຍັດຊະນິດສອດ.



## ຫຼັກການໃຫ້ຢາ

ກ່ອນໃຫ້ຢາທຸກຊະນິດອ້າງປະຕິບັດຕາມຫຼັກການ 7 ຖືກ:

1. ຖືກຄົນເຈັບ
2. ຖືກຊື່ຢາ
3. ຖືກປະລິມານ
4. ຖືກທາງ
5. ຖືກເຕັກນິກ
6. ຖືກເວລາ
7. ຖືກການບັນທຶກ

## ອຸປະກອນການໃຫ້ຢາກິນ

- 1) ໃບສັ່ງຢາ
- 2) ພາຖາດ
- 3) ຢາ
- 4) ບ່ວງ
- 5) ນ້ຳດື່ມ
- 6) ຈອກ
- 7) ຄີກບິດຢາ
- 8) ຊາມໝາກຖົ່ວ
- 9) ເຈ້ຍເຊັດ ຫຼື ຜ້າເຊັດມື
- 10) ໃບບັນທຶກທາງການພະຍາບານ



ຮູບພາບ ອຸປະກອນ ແລະ ຢາແຕ່ລະຊະນິດ

## ວິທີການໃຫ້ຢາກິນ

❑ ຢາກິນແຕ່ລະຊະນິດ ແມ່ນຈະມີຫຼາຍເຫດຜົນ ແຕ່ລະເຫດຜົນ ຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງຢາເຊິ່ງມີຫຼາຍຮູບແບບ:

1. ຢາກິນກ່ອນອາຫານ
2. ຢາກິນພ້ອມກິນອາຫານ ຫຼື ຫຼັງອາຫານທັນທີ
3. ຢາຫຼັງອາຫານ
4. ຢາລະຫວ່າງຄາບອາຫານ
5. ຢາກິນກ່ອນນອນ
6. ຢາກິນຕາມອາການ ຫຼື ຢາໃຊ້ສະເພາະທີ່

❑ ໝາຍເຫດ: ຖ້າກໍລະນີລືມກິນຢາ 1 ຄັ້ງ ແມ່ນໃຫ້ກິນທັນທີ ແຕ່ຖ້າໃກ້ເວລາທີ່ຈະກິນຢາແມ່ນໃຫ້ກິນເລີຍ (ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເພີ່ມປະລິມານ ຫຼື ຂະໜາດຂອງຢາຢ່າງເດັດຂາດ)

## ອຸປະກອນການໃຫ້ຢາຍັດ

- 1) ລີ້ ຫຼື ພາຖາດ
- 2) ຢາຍັດຊະນິດຍັດ
- 3) ຖົງມືທຳມະດາ
- 4) ເຈ້ຍເຊັດ ຫຼື ຜ້າແສ
- 5) ໃບບັນທຶກການພະຍາບານ

## ວິທີການໃຫ້ຢາຍັດ

- 1) ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ
- 2) ກຽມອຸປະກອນຄົບຊຸດ
- 3) ອະທິບາຍການປະຕິບັດຕົວກ່ອນ - ຂະນະ ແລະ ຫຼັງໃຫ້ຢາ
- 4) ອ່ານເອກະສານກຳກັບຢາ, ວັນທີຜະລິດ ແລະ ໝົດອາຍຸ
- 5) ກວດຊີ້ ນາມສະກຸນຂອງຄົນເຈັບ
- 6) ປິດປະຕູ ແລະ ຜ້າກັ້ງ
- 7) ຈັດທ່ານອນທີ່ເໝາະສົມ
- 8) ອະນາໄມບໍລິເວນຈະຍັດຢາໃຫ້ສະອາດ
- 9) ຍັດຢາເຂົ້າທາງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ທາງທະວານດ້ວຍຄວາມນິ້ມນວນ
- 10) ສັງເກດອາການກ່ອນ ແລະ ຫຼັງໃຫ້ຢາ
- 11) ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ
- 12) ບັນທຶກໃສ່ເອກະສານ

## ອຸປະກອນການໃຫ້ຢາທາ, ຢາຝິນ, ຢາສິດ

- 1) ລີ້, ພາຖາດ
- 2) ຢາທາຜິວໜັງ, ຝິນ, ສິດ
- 3) ຊາມໝາກຖົ່ວ
- 4) ຖົງມືທຳມະດາ
- 5) ເຈ້ຍເຊັດ ຫຼື ຜ້າແສ
- 6) ໄມ້ຝັນສຳລິ
- 7) ອຸປະກອນສຳລັບລ້າງບາດ (ກໍລະນີມີບາດແຜ)
- 8) ໃບບັນທຶກການພະຍາບານ

## ວິທີການໃຫ້ຢາທາ, ຢາຝິນ, ຢາສິດ

- 1) ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ
- 2) ກຽມອຸປະກອນຄົບຊຸດ
- 3) ອະທິບາຍການປະຕິບັດຕົວກ່ອນ ແລະ ຫຼັງໃຫ້ຢາ
- 4) ອ່ານເອກະສານກຳກັບຢາ, ວັນທີຜະລິດ ແລະ ໜົດອາຍຸ
- 5) ກວດຊີ້ ນາມສະກຸນຂອງຄົນເຈັບ
- 6) ອະນາໄມຜິວໜັງບໍລິເວນຈະທາຢາໃຫ້ສະອາດ
- 7) ທາຢາໃສ່ຜິວໜັງ, ຢາສິດ ຫຼື ຝິນຫ່າງຈາກຜິວໜັງ 2 ຊັງຕີແມັດ
- 8) ສັງເກດອາການກ່ອນ ແລະ ຫຼັງໃຫ້ຢາ (ອາການຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ແຜ່ຢາ)
- 9) ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ
- 10) ບັນທຶກໃສ່ເອກະສານ

## ຂໍ້ຄວນລະວັງໃນການໃຫ້ຢາ

- 1) ສັງເກດສີຂອງຢາທຸກຄັ້ງ
- 2) ຖາມປະຫວັດການແພ້ຢາ
- 3) ຫ້າມໃຊ້ໃນຄົນເຈັບທີ່ເຄີຍມີປະຫວັດແພ້ຢາ
- 4) ກ່ອນໃຫ້ຢາຄວນກວດເບິ່ງວັນທີຜະລິດ ແລະ ວັນໝົດອາຍຸຂອງຢາ
- 5) ຢາແຕ່ລະຊະນິດອາດເຮັດໃຫ້ມີອາການແພ້ຮຸນແຮງ ແລະ ອັນຕະລາຍເຖິງຂັ້ນເສຍຊີວິດໄດ້
- 6) ຫາກເກີດມີອາການຜິ່ນຄັນ, ແດງ, ບວມ, ຫາຍໃຈຍາກ ແມ່ນໃຫ້ຢຸດຢາທັນທີ ແລະ ລາຍງານທ່ານໝໍ

## ເອກະສານອ້າງອີງ

ອະພິນຍາເພັຍພິລານ ແລະຄະນະ. ຄຸ້ມຄອງການປະຕິບັດການພະຍາບານ ໜຶ່ງມ 2. ພິມຄັ້ງທີ 1. ພສ 2549.

ສຸປານິ ເສນາດິໃສ, ວັນນະພາປະໄພພານິດ. ການພະຍາບານພິນຖານ. ແນວຄິດແລະການປະຕິບັດ.

ພິມ ຄັ້ງທີ 11. ກຸງເທບ, ບໍລິສັດຈຸດທອງຈໍາກັດ. ພສ 2547.

ຜູ້ອ່ານອາລຸນແສງ ພ້ອມຄະນະ. ການພະຍາບານພິນຖານ ການໃຊ້ຂະບວນການພະຍາບານເປັນຫຼັກ.

ໜຶ່ງມ 2. ພິມທີ ຄະນະພະຍາບານສາດ. ມະຫາວິທະຍາໄລຂອນແກ່ນ. ພສ 2538.

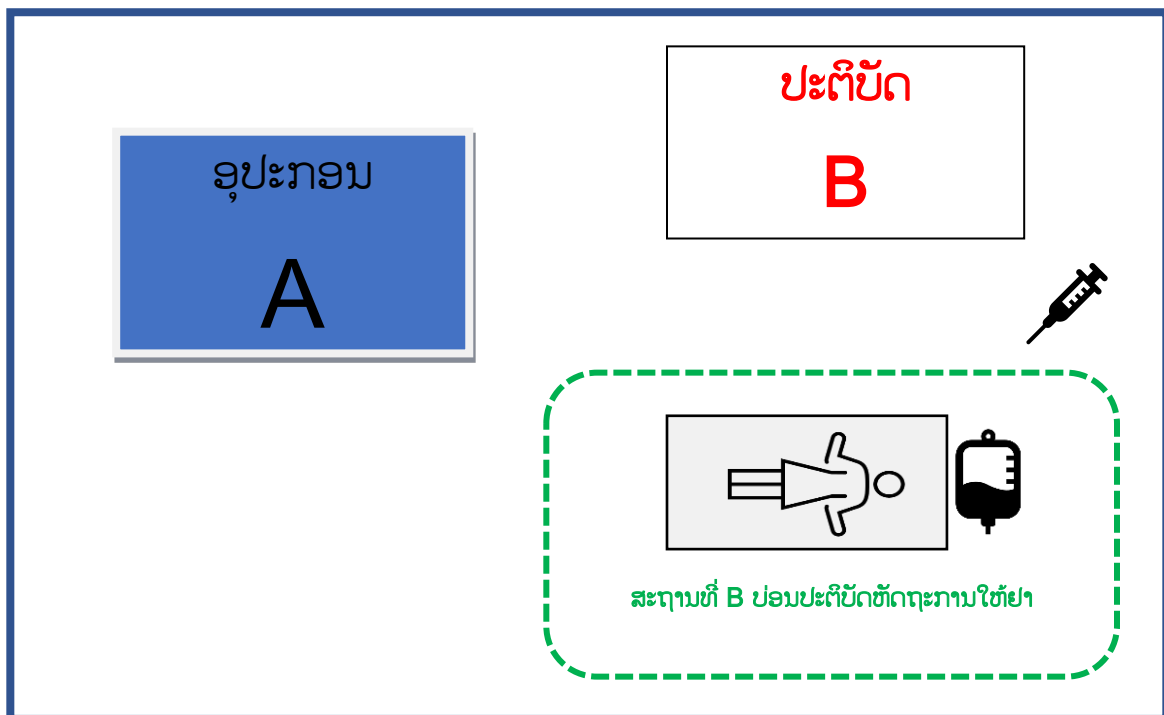
Usan CD deWit. Fundamental Concepts and Skills for Nursing. Second Edition. 2005.






<p><b>ຫຼັກການຂອງການໃຫ້ຢາ</b>  <b>ຕາມຫຼັກການ 7 ຖືກ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ຖືກຄົນເຈັບ</li> <li>2) ຖືກຊື່ຢາ</li> <li>3) ຖືກປະລິມານ</li> <li>4) ຖືກເຕັກນິກ</li> <li>5) ຖືກທາງ</li> <li>6) ຖືກເວລາ</li> <li>7) ຖືກການບັນທຶກ</li> </ol> <p><b>ສະຫຼຸບ</b>  ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄຳເຫັນ ສະຫຼຸບຈຸດສຳຄັນໃນການ  ຝຶກອົບຮົມ</p>	<p>❖ ການຝຶກອົບຮົມ  ດ້ານທັກສະ</p>		
--	--------------------------------------	--	--

ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ (ຕົວຢ່າງ)



◆ ແຜນການປະຕິບັດ: ການໃຫ້ຢາທາງເສັ້ນເລືອດ

ວິທີປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດສອບໃບສັ່ງແພດ	<input type="checkbox"/> ໃບສັ່ງຂອງແພດ <input type="checkbox"/> ກວດຄົ້ນຫຼັກການ 7 ຖືກ <input type="checkbox"/> ຄູຝຶກກວດສອບຄົ້ນຄັ້ງທີ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ໃບສັ່ງແພດ, ແຜນການໃຫ້ຢາສັກ</li> </ul>
ການກຽມ	<input type="checkbox"/> ກຽມ ເອກະສານ, ອຸປະກອນ, ຄົນເຈັບ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ລີ້, ພາຖາດສຳລັບວາງເຄື່ອງ</li> <li>• ຢາ (ຊະນິດຫຼອດ, ກ່ອງ)</li> <li>• ເຂັມດູດ, ສະແລ່ງ</li> <li>• ສຳລິ - ເຫຼົ້າ 70%</li> <li>• ຖົງມືສະອາດ</li> <li>• ສາຍຢາງຮັດ ແລະ ໝອນນ້ອຍຮອງແຂນ</li> <li>• ກະບອກແປ່ງເສີບ</li> <li>• ຊາມໝາກຖົ່ວ</li> <li>• ກ່ອງຖິ້ມເຂັມ</li> </ul> 
ປະຕິບັດກິດຈະກຳ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ເບິ່ງແຜນປິ່ນປົວ, ໃບສັ່ງຢາ, ຊື່ຢາ, ກວດວັນໝົດອາຍຸ, ປະລິມານ, ເສັ້ນທາງ, ເວລາທີ່ໃຫ້</li> <li>2) ກະກຽມອຸປະກອນ</li> <li>3) ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ</li> <li>4) ກວດເບິ່ງໃບສັ່ງຢາຜ່ອມກ່ອງຢາ ແລະ ຫຼອດຢາກ່ອນດູດນໍ້າຢາ</li> <li>5) ອະທິບາຍໃຫ້ຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວ ຮູ້ເຂົ້າໃຈໃນການໃຫ້ຢາ.</li> <li>6) ຈັດທຳນອນທີ່ເໝາະສົມ</li> <li>7) ປະຕິບັດຕາມວິທີການໃຫ້ຢາ</li> <li>8) ສັງເກດອາການຄົນເຈັບກ່ອນ ແລະ ຫຼັງໃຫ້ຢາ.</li> </ol>	ຫຸ່ນຈຳລອງ (Yaye)
ສຳເລັດ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ</li> <li>2) ເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອອຸປະກອນ</li> <li>3) ບັນທຶກໃສ່ເອກະສານ</li> </ol>	ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ, ທົ່ວໄປ, ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ

**ໝາຍເຫດ:**

- ຜູ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມໃຊ້ເວລາ 10 ນາທີຕໍ່ 1 ກິດຈະກຳ.
- ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄຳແນະນຳຜູ້ປະຕິບັດວິຊາຊີບ.
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫຼື ບໍ່ຖືກຂັ້ນຕອນຜູ້ຝຶກປະຕິບັດຄວນປະຕິບັດການຝຶກຄືນອີກ.

**ຕາຕະລາງປະເມີນການປະຕິບັດຕາມຫຼັກການໃຫ້ຢາ**

ກະລຸນາໃຊ້ເຄື່ອງໝາຍ (✓) ໃສ່ຫ້ອງທີ່ທ່ານຄິດວ່າເໝາະສົມເພື່ອປະເມີນພາກປະຕິບັດການໃຫ້ຢາທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມຫຼັກການ 7 ຖືກ ແບ່ງອອກເປັນ 3 ລະດັບ ດັ່ງນີ້:

ເຮັດໄດ້ຖືກຕ້ອງ = 1 ຄະແນນ, ເຮັດໄດ້ຖືກຕ້ອງຫຼາຍ = 2 ຄະແນນ, ເຮັດໄດ້ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ = 3 ຄະແນນ

ລ/ດ	ລາຍການ	ເຮັດໄດ້ຖືກຕ້ອງ	ເຮັດໄດ້ຖືກຕ້ອງຫຼາຍ	ເຮັດໄດ້ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ
		1 ຄະແນນ	2 ຄະແນນ	3 ຄະແນນ
1	ຖືກຄົນເຈັບ			
2	ຖືກຊື່ຢາ			
3	ຖືກປະລິມານ			
4	ຖືກເຕັກນິກ			
5	ຖືກທາງ			
6	ຖືກເວລາ			
7	ບັນທຶກ			

# ວິທະຍາການສັກຢາ (Injection procedure)

ໂຮງໝໍ ມະໂຫສິດ  
ອາຈານ ສຸກດາວອນ ສຸກສະຫວັດ  
ອາຈານ ໄກສອນ ແສງຕາເຮື້ອຮຸ່ງ

## ຈຸດປະສົງ

- 1) ປະຕິບັດຂັ້ນຕອນການສັກຢາໄດ້ຖືກຕ້ອງ;
- 2) ສາມາດຄິດໄລ່ປະລິມານຢາໄດ້ຖືກຕ້ອງ;
- 3) ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຜົນຂ້າງຄຽງໃນການໃຫ້ຢາ.

# ຄວາມໝາຍ

ການຢາສັກແມ່ນການນຳເອົາຂອງແຫຼວເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາໂດຍກົງ ສາມາດດູດຊຶມຢາໄດ້ທັງໝົດ, ເຕັກນິກການສັກຢາຕ້ອງປາສະຈາກເຊື້ອ.

## ອຸປະກອນສັກຢາ

- 1) ແຜນປິ່ນປົວ, ໃບສັ່ງຢາຂອງທ່ານໝໍ
- 2) ລີ້, ພາຖາດສຳລັບວາງເຄື່ອງ,
- 3) ກ້ອງສັກຢາຕາມຂະໜາດທີ່ເໝາະສົມ (Syringe)
- 4) ເຂັມສັກຢາ ເບີ 18 ຫຼື 20 ສຳລັບດູດຢາ
- 5) ຢາຕາມແຜນການປິ່ນປົວ (ຊະນິດກ່ອງຢາ ຫຼື ຫຼອດຢາ)
- 6) ນໍ້າກັ່ນປາສະຈາກເຊື້ອ (sterile water)
- 7) ເຫຼົ້າ 70%, ກັບໃສ່ສຳລິອະເຊື້ອ
- 8) ສາຍຮັດແຂນ
- 9) ກະບອກແປງເສີບ
- 10) ຊາມໜາກຖົ່ວ, ໝອນຮອງແຂນ
- 11) ຖົງມືທຳມະດາ (Disposable gloves)
- 12) ກ່ອງຖິ້ມເຂັມ ແລະ ປອກເຂັມ (Safety box)



## ອຸປະກອນສັກຢາ (ຕໍ່)



ເຂັມ ແລະ ກ້ອງສັກຢາ



ກ້ອງຖິ້ມເຂັມ ແລະ ປອກເຂັມ



ຖັງແຍກຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ

## ເສັ້ນທາງການໃຫ້ຢາ ຂະໜາດເຂັມສັກຢາ

ເສັ້ນທາງການໃຫ້ຢາ	ຂະໜາດເຂັມ (ຜູ້ໃຫຍ່)	ຂະໜາດເຂັມ (ເດັກ)	ກ້ອງສັກຢາ ຕາມຂະໜາດໝາະສົມ	ປະລິມານນໍ້າຢາ
ຊັ້ນໃນຜິວໜັງ (Intradermal)	ເບີ 26	ເບີ 26	Tuberculin (1ml)	ບໍ່ເກີນ 0.3 ml
ຊັ້ນກ້ອງຜິວໜັງ (Subcutaneous)	ເບີ 25 – 27	ເບີ 27	1 ml	ບໍ່ເກີນ 2 ml
ຊັ້ນກ້າມຊີ້ນ (Intramuscular)	ເບີ 21 – 25	ເບີ 25	ຜູ້ໃຫຍ່ 2 – 5 ml ເດັກ 0.5 – 1 ml	ບໍ່ເກີນ 2 – 5ml
ເສັ້ນເລືອດດໍາ (Intravenous)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ສັກເຂົ້າ Injection plug/ສາຍສິ່ງນໍ້າ ເບີ 24</li> <li>ສິດເຂົ້າກ່ອກ 3 ທາງ (Three-way)</li> <li>ສິດເຂົ້າຫົວລ່ອກ ເບີ 24</li> </ul>	ວິທີການສັກແບບດຽວ ກັນກັບຂອງຜູ້ໃຫຍ່		

## ຫຼັກການສໍາຄັນໃນການໃຫ້ຢາ

- 1) ຖືກຄົນເຈັບ (Right patient)
- 2) ຖືກຢາ (Right drug)
- 3) ຖືກປະລິມານ (Right dose)
- 4) ຖືກທາງ (Right route)
- 5) ຖືກເວລາ (Right time)
- 6) ຖືກເຕັກນິກ (Right technique)
- 7) ຖືກການບັນທຶກ (Right record)

## ພາວະແຊກຊ້ອນ

- 1) ການແຜ່ຢາເກີດຈາກປະຕິກິລິຍາຂອງສິ່ງແປກປອມທີ່ເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍ.
- 2) ເກີດຈາກມີຂອງຜູ້ສັກຢາບໍ່ສະອາດ, ຜິວໜັງຂອງຄົນເຈັບ ຫຼື ຈາກອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ບໍ່ອະເຊື້ອ.
- 3) ເກີດການທໍາລາຍເສັ້ນປະສາດຊີອາຕິກ (Sciatic nerve), ເສັ້ນປະສາດ ເຣດຽວ (Radial nerve).
- 4) ເກີດອັນຕະລາຍຕໍ່ກ້າມຊີ້ນ ໄຂມັນ ເນື້ອເຍື່ອ ແລະ ເສັ້ນເລືອດ ເຊັ່ນ: ມີຈຸດຮອຍຊ້ໍາເລືອດ, ຜິວໜັງ ໄຄ່, ແດງ, ບວມ.



## ຂັ້ນຕອນການກຽມຢາສັກ

- ເບິ່ງແຜນປິ່ນປົວ, ໃບສັ່ງຢາ, ຊື່ຢາ, ກວດວັນໝົດອາຍຸ, ປະລິມານ, ເສັ້ນທາງ, ເວລາທີ່ໃຫ້
- ກະກຽມອຸປະກອນ
- ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ
- ກວດເບິ່ງໃບສັ່ງຢາຜ່ອມກ່ອງຢາ ແລະ ຫຼອດຢາອີກຄັ້ງໜຶ່ງກ່ອນດູດນໍ້າຢາ

## ວິທີການຄິດໄລ່ຢາສັກ

$$\text{ສຸດຄິດໄລ່} = \frac{\text{ປະລິມານຢາທີ່ຕ້ອງການ} \times \text{ນໍ້າກັ້ນ}}{\text{ປະລິມານຢາທັງໝົດທີ່ມີຢູ່ໃນກ່ອງ}}$$

ຕົວຢ່າງ:

ທ່ານໝໍສັ່ງຢາ Ceftriaxone 1g (1g = 1000mg) ປະລິມານນໍ້າກັ້ນ 5 ml ຖ້າຕ້ອງການຢາຂະໜາດ 400 mg ຈະຕ້ອງສັກຢາຈັກຊີຊີ?

$$\frac{400 \times 5}{1000} = 2 \quad \text{ຄໍາຕອບປະລິມານນໍ້າຢາທີ່ຕ້ອງສັກແມ່ນ 2 ຊີຊີ}$$

## ວິທີດູດຢາອອກຈາກຫຼອດ

- 1) ກ່ອນຫັກຫຼອດຢາຄວນເຮັດໃຫ້ນ້ຳຢາລົງໄປຢູ່ໃນຫຼອດຢາ;
- 2) ໃຊ້ສຳລິໃສ່ເຫຼົ້າ 70% ເຊັດອ້ອມຄໍຫຼອດຢາ;
- 3) ຈັບຫຼອດຢາຕັ້ງຂຶ້ນໃຊ້ສຳລິຮອງບໍລິເວນຄໍຫຼອດຢາ ຖ້າມີແຖບສີ ສາມາດຫັກໄດ້;
- 4) ໃຊ້ເຂັມເບີ18 ດູດນ້ຳຢາ.



## ວິທີປະສົມຢາ ແລະ ດູດນ້ຳຢາຈາກກ່ອງຢາ

1. ແກະຝາກ່ອງຢາອອກໃຊ້ສຳລິໃສ່ເຫຼົ້າ 70% ເຊັດຝາຢາກ່ອງກ່ອນແທງເຂັມໃສ່ກ່ອງຢາ;
2. ໃຊ້ເຂັມເບີ18 ດູດນ້ຳກັນ ສົດເຂົ້າໃນກ່ອງຢາ ແລະ ຖອດເຂັມອອກ
3. ໃຊ້ສຳລິໃສ່ເຫຼົ້າ 70% ວາງໃສ່ຝາຢາ ສັ່ນກ່ອງຢາເພື່ອໃຫ້ຢາລະລາຍ;
4. ດົງແກນສະແລ່ງດູດເອົາອາກາດສົດເຂົ້າໃນກ່ອງຢາເພື່ອໃຫ້ນ້ຳຢາໄຫຼອອກມາຕາມແຮງດັນຂອງອາກາດ



## ວິທີການສັກເຂົ້າໃນໜັງ (ID)

- 1) ດຶງຜິວໜັງໃຫ້ຕຶງ ຈັບກ້ອງສັກຢາໃຫ້ຂະໜານກັບຜິວໜັງ;
- 2) ປິ່ນປາຍເຂັມເບື້ອງປາຍຕັດຂຶ້ນ ແທງເຂັມເຂົ້າໄປໃຫ້ຜ່ານຊັ້ນໜັງກຳຜ້າ ເຂົ້າໄປໃນຊັ້ນໜັງແທ້ ໃຫ້ປາຍເຂັມເປັນມູມ 15 ອົງສາ ແທງເລິກ 2 ມິລິແມັດ;
- 3) ເນັ້ນປາຍເຂັມໃຫ້ຢູ່ກັບທີ່ຢູ່ເຂົ້າໄປຈະມີແຮງຕ້ານ ສະແດງວ່າປາຍເຂັມຢູ່ໃນຊັ້ນຜິວໜັງ
- 4) ສິດຢາເຂົ້າໄປໃນໜັງຈະເຫັນເປັນຕຸ່ມນູນນ້ອຍ ດຶງເຂັມອອກ ຖ້າບໍ່ມີນູນສະແດງວ່າ ແທງເຂັມເລິກເກີນໄປ;
- 5) ດຶງເຂັມອອກ ຫ້າມນວດຫຼັງການສັກຢາ.



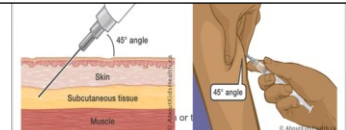
ຮູບພາບ: ການສັກຢາເຂົ້າໃນໜັງ

## ວິທີການສັກເຂົ້າກ້ອງໜັງ (SC)

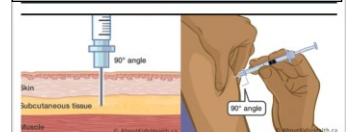
- 1) ໃຊ້ມືຂ້າງໜຶ່ງຈັບຜິວໜັງຢືກຂຶ້ນ ຫຼື ດຶງຜິວໜັງໃຫ້ຕຶງ
- 2) ປິ່ນເຂັມເບື້ອງປາຍຕັດຂຶ້ນ ແທງເຂັມມູມ 45 ຫາ 90 ອົງສາ ເລິກ 1 ຫາ 1.5 ຊັງຕີແມັດ
- 3) ເມື່ອເຂັມເຂົ້າໄປໃນເນື້ອເຍື່ອກ້ອງຜິວໜັງ ໃຫ້ດຶງລູກສູບອອກເພື່ອທົດສອບວ່າປາຍເຂັມແທງຖືກເສັ້ນເລືອດຫຼືບໍ່ ຖ້າບໍ່ພົບເລືອດໃນກ້ອງສັກຢາໃຫ້ສິດນໍ້າຢາເຂົ້າໄປຊ້າໆ
- 4) ດຶງເຂັມອອກໄວ ແລະ ນື້ມນວນ



ຮູບພາບ: ຕຳແໜ່ງສັກຢາເຂົ້າໃນໜັງ



ການແທງເຂັມມູມ 45 ອົງສາ

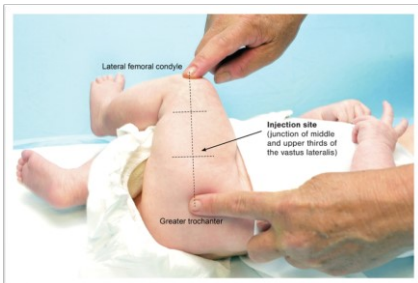


ການແທງເຂັມມູມ 90 ອົງສາ

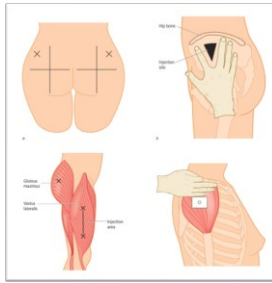
# ວິທີການສັກເຂົ້າກ້າມຊີ້ນ (IM)

- 1) ໃຊ້ມືຂ້າງໜຶ່ງເຄັ່ງຜິວໜັງໃຫ້ຕົງ ຫຼືຍົກຜິວໜັງຂຶ້ນບໍ່ໃຫ້ມີສຳຜັດບໍລິເວນທີ່ຈະແທງເຂັມ;
- 2) ແທງເຂັມ ມຸມ 90 ອົງສາ;
- 3) ປ່ອຍມືທີ່ດົງຜິວໜັງມາຈັບທີ່ຫົວເຂັມ ມີອີກເບື້ອງໜຶ່ງດົງແຖວກ້ອງສັກຢາຂຶ້ນເບິ່ງວ່າເຂັມແທງຖືກເສັ້ນເລືອດຫຼືບໍ່ ຖ້າບໍ່ມີເລືອດໄຫຼອອກໃຫ້ບິບນ້ຳຢາເຂົ້າຊ້າໆ ຈົນກວ່ານ້ຳຢາໝົດ;
- 4) ໃຊ້ສຳລິແຫ້ງວາງໃສ່ບໍລິເວນແທງເຂັມ ແລ້ວດົງເຂັມອອກຢ່າງໄວ ເນັ້ນບໍລິເວນສັກຢາຢ່າງນຸ້ມນວນ.

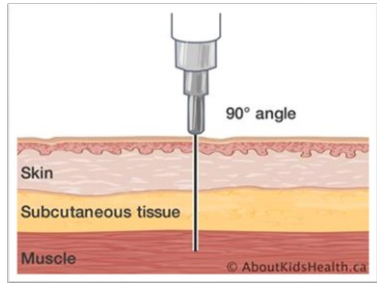
# ການສັກຢາເຂົ້າກ້າມຊີ້ນ (IM)



ຮູບພາບ ການວັດແທກຕຳແໜ່ງສັກຢາໃນເດັກ



ຮູບພາບ ຕຳແໜ່ງສັກຢາ IM

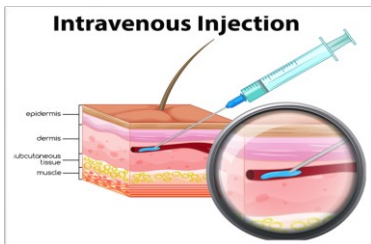


ຮູບພາບ ມຸມແທງເຂັມ 90ອົງສາ

## ວິທີການສັກຢາທາງເສັ້ນເລືອດ (IV)

1. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ ໃສ່ຖົງມື.
2. ໃຊ້ໝອນຮອງແຂນ ຢຽດແຂນຄົນເຈັບອອກໃຫ້ຊື່.
3. ມັດສາຍຢາງຫ່າງຈາກບໍລິເວນທີ່ຈະແທງ 5 cm.
4. ຖ້າເຫັນເສັ້ນເລືອດບໍ່ຊັດເຈນ ໃຫ້ຄົນເຈັບກຳມິໃຫ້ແໜ້ນແລ້ວພັບແຂນເຂົ້າອອກ 2-3 ຄັ້ງ ແລ້ວຄຳຫາຫຼອດເລືອດ.
5. ກວດເບິ່ງກ້ອງສັກຢາ ຖ້າມີອາການປ່ອຍອອກໃຫ້ໝົດ. ໃຊ້ສຳລິໃສ່ເຫຼົ້າ 70% ເຊັດລົງເພື່ອຂ້າເຊື້ອ.
6. ໃຊ້ໂປ້ມີເນັ້ນຜິວໜັງບໍລິເວນເສັ້ນເລືອດດຳຫ່າງຈາກຕຳແໜ່ງທີ່ຈະແທງເຂັມ 2.5 – 3 ຊັງຕີແມັດ.
7. ປິ່ນເຂັມເບື້ອງປາຍຕັດແທງມູມ 15 ອົງສາ ດົງລູກສູບຂຶ້ນ ຖ້າມີເລືອດອອກສະແດງວ່າແທງຖືກເສັ້ນເລືອດ.
8. ປິດສາຍຢາງມັດແຂນອອກ, ສິດນ້ຳຢາເຂົ້າໄປຊ້າງພ້ອມສັງເກດອາການຖ້າມີຄວາມຜິດປົກກະຕິ ໃຫ້ຢຸດ ລາຍງານທ່ານໝໍທັນທີ.
9. ສິດນ້ຳຢາເຂົ້າໃຫ້ໝົດ ໃຊ້ສຳລິແທ້ງເນັ້ນປ່ອນສັກຢາ ແລະ ຖອດເຂັມອອກ.

## ການສັກຢາເຂົ້າທາງເສັ້ນເລືອດດຳ (IV)



ຮູບພາບ ມູມແທງເຂັມ 15 ອົງສາ

ຮູບພາບ ການແທງເຂັມເຂົ້າເສັ້ນເລືອດດຳ

ຮູບພາບ ການສັກຢາເຂົ້າເສັ້ນເລືອດດຳ

## ວິທີການໃຫ້ຢາທາງກ່ອກສາມເສັ້ນທາງ

1. ກວດເບິ່ງສາຍສິ່ງນໍ້າ ແລະ ຫົວກ່ອກ;
2. ເປີດຝາກ່ອກອອກ ຫງາຍຝາຂຶ້ນ ແລະ ວາງໄວ້ບ່ອນສະອາດ;
3. ເຊັດຫົວກ່ອກດ້ວຍສໍາລິໃສ່ເຫຼົ້າ 70%;
4. ກວດເບິ່ງກ້ອງສັກຢາບໍ່ໃຫ້ມີອາກາດກ່ອນຫັນກ້ອງສັກຢາໃສ່ຫົວກ່ອກ;
5. ເປີດຫົວກ່ອກໃຫ້ນໍ້າໄຫຼອອກມາ ເພື່ອໄລ່ອາກາດອອກ;
6. ປິດເຂັມອອກຈາກກ້ອງສັກຢາທີ່ກຽມໄວ້ ຕໍ່ໃສ່ຫົວກ່ອກ;
7. ສິດນໍ້າຢາເຂົ້າໄປຊ້າໆ ສັງເກດເບິ່ງອາການຜິດປົກກະຕິໃນຂະນະສິດນໍ້າຢາ ແລະ ຫຼັງສັກຢາ;
8. ປິດຫົວກ່ອກ ຖອດກ້ອງສັກຢາອອກ ຂ້າເຊື້ອດ້ວຍສໍາລິໃສ່ເຫຼົ້າ 70% ປິດຝາກ່ອກ.



## ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດຫຼັງການສັກຢາ

- 1) ສັງເກດເບິ່ງສະພາບຄົນເຈັບທົ່ວຮ່າງກາຍ;
- 2) ຈັດທ່າຄົນເຈັບໃຫ້ຢູ່ສະດວກສະບາຍ;
- 3) ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ;
- 4) ນໍາເຄື່ອງໃຊ້ໄປລ້າງໃຫ້ສະອາດ ແລະ ເກັບມ້ຽນ;
- 5) ຈິດບັນທຶກໃສ່ເອກະສານກ່ຽວກັບ ຊື່ຢາ ຂະໜາດ, ເວລາ ແລະ ອາການ ບ່ຽນແປງທີ່ເກີດຂຶ້ນ ເຊັ່ນຊື່ຜູ້ສັກຢາ.







## ຫົວບົດ 11. ການເກັບຕົວຢ່າງ

Sampling collection



## ແຜນການສອນສາທິດ

◆ **ຫົວຂໍ້:** ການເກັບຕົວຢ່າງເລືອດ

ເນື້ອໃນ: ການເກັບຕົວຢ່າງເລືອດ ສິ່ງກວດຫ້ອງວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ

◆ **ວັນເວລາ:** 30/6/2022 ແບ່ງເປັນ 2 ພາກ (ເຊົ້າ - ແລງ)

◆ **ສະຖານທີ່:** ຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ

◆ **ຜູ້ຝຶກ:** 6 ທ່ານ, ແບ່ງເປັນ 2 ກຸ່ມ, 3 ຄົນ/ກຸ່ມ.

◆ **ຄູຝຶກ:** 2 ທ່ານ, 1 ທ່ານ/1ກຸ່ມ

◆ **ຈຸດປະສົງລວມ:**

- ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ຫຼັກການ, ທັກສະ ຂອງການເກັບຕົວຢ່າງສິ່ງກວດວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ວິເຄາະຈຸລິນຊີ ເຊັ່ນ: ເລືອດ
- ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ວິທີການນຳຕົວຢ່າງສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ.

ເນື້ອໃນ	ການປະຕິບັດ	ອຸປະກອນ	ໝາຍເຫດ
<p><b>ຈຸດປະສົງ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ຫຼັກການ, ທັກສະ ຂອງການເກັບຕົວຢ່າງສິ່ງກວດວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ວິເຄາະຈຸລິນຊີ ເຊັ່ນ: ເລືອດ</li> <li>• ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ວິທີການນຳຕົວຢ່າງສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ.</li> </ul> <p>1) ອະທິບາຍການໝູນວຽນ.</p> <p>2) ຈັດສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ອຸປະກອນໃນການຝຶກອົບຮົມ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ຂັ້ນຕອນກະກຽມຄົນເຈັບ</li> <li><input type="checkbox"/> ການກຽມອຸປະກອນ</li> <li><input type="checkbox"/> ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ</li> <li><input type="checkbox"/> ການເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ</li> <li><input type="checkbox"/> ນຳສິ່ງຕົວຢ່າງໄປຫ້ອງວິເຄາະ</li> <li><input type="checkbox"/> ການປັ້ນທົກ</li> </ul> <p>3) ຝຶກປະຕິບັດກັບຫຸ່ນ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ແບ່ງເປັນ 2 ກຸ່ມ, 3 ຄົນ/ກຸ່ມ</li> <li><input type="checkbox"/> ຜູ້ຝຶກມີເວລາ 20 ນາທີ ສຳລັບການ</li> </ul>	<p>ແນະນຳ 5 ນາທີ</p> <p>ປັ້ນລະຍາຍ (60 ນາທີ)</p>	<p>❖ ບົດນຳສະເໜີ: ປຶ້ມຄູ່ມື, ແຜນການຝຶກອົບຮົມ, ການຜະຍາບານຜິ້ນຖານ LCD, ຄອມພິວເຕີ້, ຫຸ່ນຈຳລອງ.</p>	<p>ຜູ້ຝຶກອົບຮົມທັງໝົດ ຝຶກຮ່ວມກັນ</p>



◆ ແຜນການປະຕິບັດ1: ການເກັບຕົວຢ່າງເລືອດ

❖ ຂັ້ນຕອນໃນການເກັບຕົວຢ່າງ

ວິທີປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດກາໃບສັ່ງແພດ	<input type="checkbox"/> ຊື່ ນາມສະກຸນ ອາຍຸ, ເບີຫ້ອງ - ເບີຕຽງ, <input type="checkbox"/> ຄູຝຶກກວດສອບຄືນ ຄັ້ງທີ 2	ເອກະສານ, ໃບສັ່ງກວດ
ກະກຽມ	<input type="checkbox"/> ກຽມຄືນເຈັບ <input type="checkbox"/> ກຽມອຸປະກອນ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ໃບສັ່ງກວດທີ່ມີລາຍເຊັນຂອງທ່ານໝໍ ຄົບຖ້ວນ, ບົກເຝິດ</li> <li>2. ຂຽນຊື່ ນາມສະກຸນ, ເລກຫ້ອງ, ເລກຕຽງ ແລະ ວັນທີ ໃສ່ຫຼອດເກັບຕົວຢ່າງໃຫ້ຄົບ</li> <li>3. ສະແລ່ງອະເຊື້ອທີ່ມີຂະໜາດເໝາະສົມ, ເຂັ້ມເບີ 21 ຫຼື 22</li> <li>4. ຫຼອດບັນຈຸເລືອດ</li> <li>5. ພາຖາດ, ຊາມໝາກຖົ່ວ, ສາຍຢາງຮັດ, ຢາງຕິດ, ຖົງມືສະອາດ</li> <li>6. ໝອນນ້ອຍຮອງແຂນ</li> <li>7. ເຫຼົ້າ 70%</li> <li>8. ສຳລິອະເຊື້ອແຫ້ງ</li> <li>9. ມິດຕັດ</li> <li>10. ເຮັດຄວາມສະອາດບໍລິເວນຫົວຈຸກ ຫຼອດເລືອດດ້ວຍເຫຼົ້າ 70%</li> </ol>
ພາກປະຕິບັດ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ແນະນຳຕົນເອງ.</li> <li>2. ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຮັດຫັດຖະການ</li> <li>3. ແນະນຳໃຫ້ຄືນເຈັບຮູ້ ແລະ ອະທິບາຍຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ</li> <li>4. ຈັດສະພາບແວດລ້ອມໃຫ້ເໝາະສົມເຊັ່ນ: ປັບລະດັບຕຽງ, ປິດຜ້າກັ້ງ, ປິດຜັດລົມ</li> <li>5. ນຳອຸປະກອນໄປຫາຄືນເຈັບ (ກວດເບິ່ງ ຊື່ ນາມສະກຸນ ວັນ, ເວລາ ຊະນິດຕົວຢ່າງເລືອດ)</li> <li>6. ກຽມຢ່າງຕິດ, ໃສ່ຖົງມື</li> <li>7. ປິ່ນຫົວເຂັ້ມດ້ານປາຍຕັດໃຫ້ຢູ່ດ້ານດຽວກັບຂົດໝາຍເລກຂອງສະແລ່ງ</li> <li>8. ກໍລະນີເຈາະເລືອດບໍລິເວນຂໍ້ພັບໃຫ້ຄືນເຈັບ</li> </ol>	ທຸ່ນຈຳລອງ (ນາງ Yaye®)

	<p>ຢຽດແຂນຊື່, ເອົາໝອນນ້ອຍຮອງແຂນສອກ</p> <p>9. ເຊັດບໍລິເວນທີ່ຈະແທງເລືອດດ້ວຍສໍາລິທີ່ມີເຫຼົ້າ 70% ໃຫ້ສະອາດ, ເຊັດຈາກດ້ານໃນອອກດ້ານນອກເປັນວົງກົ້ນຫອຍ</p> <p>10. ຮັດສາຍຢ່າງເທິງບ່ອນທີ່ຈະເຈາະເລືອດປະມານ 03 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ໃຫ້ຄົນເຈັບກໍາມີເຂົ້າ</p> <p>11. ໃຊ້ມືເບື້ອງກົງກັນຂ້າມຄົງຜິວໜັງໃຫ້ເຄັ່ງ ຫ້າມສໍາຜັດບໍລິເວນທີ່ຈະແທງເຂັມ, ເອົາມືດ້ານທີ່ຖະໜັດຈັບສະແລ່ງຫງາຍດ້ານປາຍຕັດເຂັມຂຶ້ນແທງເປັນມຸມ 15 ອົງສາ, ດຶງແກນສະແລ່ງດູດເລືອດຊ້າໆ ເອົາຕາມຈຳນວນທີ່ຕ້ອງການ</p> <p>12. ໃຫ້ຄົນເຈັບມາຍມືອອກ, ດຶງສາຍຢ່າງຮັດອອກ, ຄ່ອຍຖອດເຂັມແລະໃຊ້ສໍາລິແຫ້ງກົດຕໍາແຫນ່ງທີ່ເຈາະເລືອດ ຫຼັງຈາກນັ້ນເອົາຢ່າງຕິດໄວ້</p> <p>13. ແທງເຂັມບໍລິເວນຫົວຈຸກຢ່າງຂອງຫຼອດເລືອດ</p> <p>14. ຖ້າຫຼອດເລືອດມີສານເຄມີ ໃຫ້ງຽງຫຼອດເລືອດໄປມາຄ່ອຍໆ (ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ສັ່ນ)</p> <p>15. ກວດສອບເບິ່ງຊື່ ນາມສະກຸນ ຄົນແລ້ວນໍາສິ່ງ ຫ້ອງວິເຄາະທັນທີ</p> <p>16. ບັນທຶກໃສ່ໃບຜະຍາບານ.</p>	
ສໍາເລັດ	<p><input type="checkbox"/> ເກັບຕົວຢ່າງເລືອດໄວ້ບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ນໍາສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະ</p> <p><input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນຂີ້ເຫຍື້ອ</p> <p><input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອອຸປະກອນ</p> <p><input type="checkbox"/> ບັນທຶກໃສ່ໃບຜະຍາບານ.</p>	ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ, ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ, ເຮັດຄວາມສະອາດອຸປະກອນ.

**ຫມາຍເຫດ:**

- ຜູ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມໃຊ້ເວລາ 20 ນາທີ ຕໍ່ 1 ກິດຈະກຳ
- ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄໍາເຫັນແກ່ຜູ້ຮັບການຝຶກທຸກຄັ້ງ
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫຼື ບໍ່ຖືກຂັ້ນຕອນຜູ້ຝຶກປະຕິບັດຄວນປະຕິບັດການຝຶກຄືນອີກ
-

## ແຜນການສອນສາທິດ

◆ **ຫົວຂໍ້:** ການເກັບຕົວຢ່າງນ້ຳຢຽວ

ເນື້ອໃນ: ການເກັບຕົວຢ່າງນ້ຳຢຽວ ສິ່ງກວດຫ້ອງວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ

◆ **ວັນເວລາ:** 30 /6/ 2022 ແບ່ງເປັນ 2 ພາກ (ເຊົ້າ - ແລງ)

◆ **ສະຖານທີ່:** ຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ

◆ **ຜູ້ຝຶກ:** 6 ທ່ານ

◆ **ຄູຝຶກ:** 2 ທ່ານ

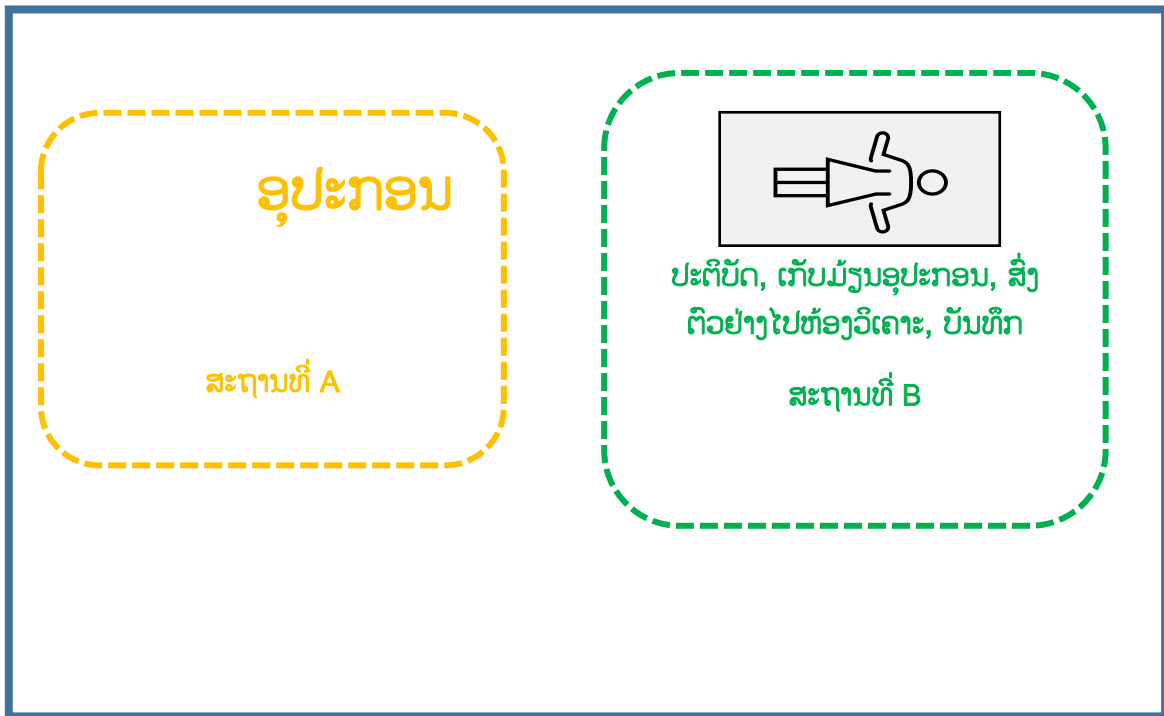
◆ **ຈຸດປະສົງລວມ:**

- ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ຫຼັກການ, ທັກສະ ຂອງການເກັບຕົວຢ່າງສິ່ງກວດວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ວິເຄາະຈຸລິນຊີ ເຊັ່ນ: ນ້ຳຢຽວ
- ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ວິທີການນຳຕົວຢ່າງສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ.

ເນື້ອໃນ	ການປະຕິບັດ	ອຸປະກອນ	ໝາຍເຫດ
<p><b>ຈຸດປະສົງ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ຫຼັກການ, ທັກສະ ຂອງການເກັບຕົວຢ່າງສິ່ງກວດວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ວິເຄາະຈຸລິນຊີ ເຊັ່ນ: ນ້ຳຢຽວ</li> <li>• ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ວິທີການນຳຕົວຢ່າງສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ.</li> </ul> <p>1) ອະທິບາຍການໝູນວຽນ</p> <p>2) ຈັດສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ອຸປະກອນໃນການຝຶກອົບຮົມ</p> <p><input type="checkbox"/> ຂັ້ນຕອນການກຽມຄົນເຈັບ</p> <p><input type="checkbox"/> ການກຽມອຸປະກອນ</p> <p><input type="checkbox"/> ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ</p> <p><input type="checkbox"/> ການເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ</p> <p><input type="checkbox"/> ການນຳສິ່ງຕົວຢ່າງນ້ຳຢຽວໄປຫ້ອງວິເຄາະ.</p> <p><input type="checkbox"/> ການບັນທຶກ</p> <p>3) ຝຶກປະຕິບັດກັບຫຸ່ນ</p> <p><input type="checkbox"/> ແບ່ງເປັນ 2 ກຸ່ມ, 3 ຄົນ/ກຸ່ມ</p> <p><input type="checkbox"/> ຜູ້ຝຶກມີເວລາ 20 ນາທີ ສຳລັບການຝຶກທັກສະ</p> <p><input type="checkbox"/> ຄູຝຶກໃຫ້ຄຳແນະນຳແກ່ຜູ້ຝຶກແຕ່ລະຄັ້ງ</p> <p style="padding-left: 20px;">&lt;ສະຖານທີ່ A &gt;ກຽມອຸປະກອນ</p> <p style="padding-left: 20px;">&lt;ສະຖານທີ່ B &gt;ຝຶກປະຕິບັດກັບຫຸ່ນຈຳລອງ</p>	<p>ແນະນຳ 5 ນາທີ</p> <p>ບັນລະຍາຍ (60 ນາທີ)</p> <p>ແນະນຳ 5 ນາທີ</p>	<p>❖ ບົດນຳສະເໜີ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ປຶ້ມຄູ່ມື,ແຜນການຝຶກອົບຮົມ.</li> <li>• ປຶ້ມຄູ່ມືການພະຍາບານພື້ນຖານ.</li> <li>• LCD, ຄອມພິວເຕີ້.</li> <li>• ຫຸ່ນຈຳລອງ.</li> </ul>	<p>ຜູ້ຝຶກອົບຮົມທັງໝົດຝຶກຮ່ວມກັນ</p>

<p>☐ ກຸ່ມທີ 1 ແລະ ກຸ່ມທີ 2 ປະຕິບັດການເກັບຕົວຢ່າງ.</p> <p>4) ຄູ່ຝຶກສະຫຼຸບການຝຶກອົບຮົມ</p>	<p>ສະຫລຸບ 5 ນາທີ</p>		<p>ຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ</p>
--	----------------------	--	-------------------------

ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ (ຕົວຢ່າງ)





◆ ແຜນການປະຕິບັດ2: ການເກັບຕົວຢ່າງນ້ຳຢຽວ

❖ ຂັ້ນຕອນໃນການເກັບຕົວຢ່າງ

ວິທີປະຕິບັດ	ຂັ້ນປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດກາໃບສັ່ງແພດ	<input type="checkbox"/> ຊື່ ນາມສະກຸນ, ອາຍຸ, ເບີຫ້ອງ - ເບີຕຽງ, <input type="checkbox"/> ຄູຝຶກກວດສອບຄືນ ຄັ້ງທີ 2	ເອກະສານ, ໃບສັ່ງກວດ
ກະກຽມ	<input type="checkbox"/> ກຽມຄືນເຈັບ <input type="checkbox"/> ກຽມອຸປະກອນ	1. ໃບສັ່ງກວດທີ່ມີລາຍເຊັນຂອງທ່ານໝໍ ຄົບຖ້ວນ, ບົກຝິດ 2. ລີ້, ພາຖາດ, ຊາມໜາກຖົ່ວ 3. ເຫຼົ້າ 70%, ສຳລິ, ຜ້າແສ 4. ສະແລງ, ເຂັ້ມເບີ 24 5. ແປງໜົບ ຫຼື ຢາງມັດ 6. ກ່ອງໃສ່ນ້ຳຢຽວ
ຝາກປະຕິບັດ	1. ແນະນຳຕົນເອງ 2. ກວດເບິ່ງໃບສັ່ງກວດທີ່ມີລາຍເຊັນຂອງທ່ານ ໝໍຄົບຖ້ວນ 3. ຊື່ ນາມສະກຸນ, ເລກຫ້ອງ, ເລກຕຽງ ແລະ ວັນທີ ຂຽນໃສ່ຫຼອດເກັບຕົວຢ່າງໃຫ້ຄົບ 4. ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຮັດຫັດຖະການ 5. ຈັດສະພາບແວດລ້ອມໃຫ້ເໝາະສົມເຊັ່ນ: ປັບ ລະດັບຕຽງ, ປິດຜ້າກັ້ງ, ປິດຜັດລົມ 6. ແນະນຳໃຫ້ຄົນເຈັບຢຽວຖິ້ມຕອນທຳອິດ ແລ້ວນຳກ່ອງໃສ່ຢຽວຮອງຮັບນ້ຳຢຽວສ່ວນ ກາງໃນປະລິມານ 10-30 ml ປິດຝາກ່ອງ ເກັບຕົວຢ່າງໃຫ້ແໜ້ນ(ກໍລະນີຄົນເຈັບເກັບນ້ຳ ຢຽວເອງ) ❖ ເກັບນ້ຳຢຽວໃນຄົນເຈັບໃສ່ສາຍສວນຢຽວຄ້າງ ໄວ້ 1. ໃຊ້ແປງໜົບ ຫຼື ຢາງຮັດສາຍສວນຢຽວປະ ໄວ້ປະມານ 10-30 ນາທີ 2. ໃສ່ຖົງມື, ໃຊ້ສຳລິທີ່ມີເຫຼົ້າ 70 % ເຊັດ ສາຍສວນຢຽວບໍລິເວນທີ່ຈະແທງເຂັ້ມ (ຫ້າມແທງເຂັ້ມເຂົ້າດ້ານຫົວຈຸກທີ່ໃຊ້ ສິດນ້ຳເຂົ້າ (injection port)	ຫຸ່ນຈຳລອງ (ນາງ Yaye®)

	<p>3. ວາງສາຍລະບາຍນ້ຳຢຽວໃຫ້ຂະໜານກັບຕຽງ ແທງເຂັ້ມເປັນມູມ 30 ອົງສາ ເຂົ້າບໍລິເວນທີ່ທຳຄວາມສະອາດແລ້ວ</p> <p>4. ດູດນ້ຳຢຽວອອກປະລິມານ 10-30 ml ໃສ່ກອງນ້ຳຢຽວ ແລະ ປິດຝາໄວ້</p> <p>5. ສິ່ງທ້ອງວິເຄາະກວດທັນທີ</p> <p>6. ບັນທຶກໃສ່ໃບຜະຍາບານ.</p>	
ສຳເລັດ	<p><input type="checkbox"/> ເກັບຕົວຢ່າງໄວ້ບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ນຳສິ່ງທ້ອງວິເຄາະ</p> <p><input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນຂີ້ເຫຍື້ອ</p> <p><input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອອຸປະກອນ</p> <p><input type="checkbox"/> ບັນທຶກໃສ່ໃບຜະຍາບານ</p>	ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ, ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອສຳລັບເຮັດຄວາມສະອາດອຸປະກອນ

**ຫມາຍເຫດ:**

- ຜູ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມໃຊ້ເວລາ 20 ນາທີຕໍ່ 1 ກິດຈະກຳ
- ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄຳເຫັນແກ່ຜູ້ຮັບການຝຶກທຸກຄັ້ງ
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫຼື ບໍ່ຖືກຂັ້ນຕອນຜູ້ຝຶກປະຕິບັດຄວນປະຕິບັດການຝຶກຄືນອີກ

## ແຜນການສອນສາທິດ

◆ **ຫົວຂໍ້:** ການເກັບຕົວຢ່າງອາຈົມ

ເນື້ອໃນ: ການເກັບຕົວຢ່າງອາຈົມ ສິ່ງກວດຫ້ອງວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ

◆ **ວັນເວລາ:** 30 /6/ 2022 ແບ່ງເປັນ 2 ພາກ (ເຊົ້າ - ແລງ)

◆ **ສະຖານທີ່:** ຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ

◆ **ຜູ້ຝຶກ:** 6 ທ່ານ

◆ **ຄູຝຶກ:** 2 ທ່ານ

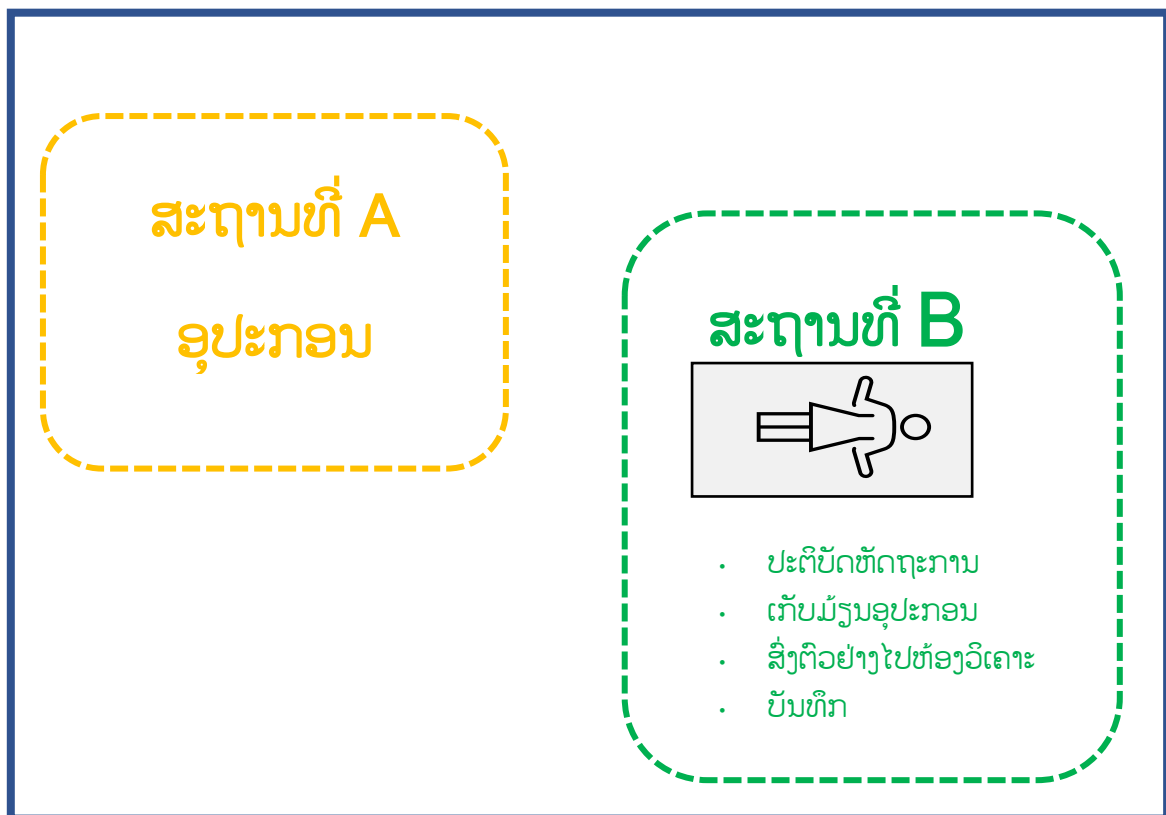
◆ **ຈຸດປະສົງລວມ:**

- ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ຫຼັກການ, ທັກສະ ຂອງການເກັບຕົວຢ່າງສິ່ງກວດວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ວິເຄາະຈຸລິນຊີ ເຊັ່ນ: ອາຈົມ
- ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ວິທີການນຳຕົວຢ່າງສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ.

ເນື້ອໃນ	ການປະຕິບັດ	ອຸປະກອນ	ໝາຍເຫດ
<p>ຈຸດປະສົງ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ຫຼັກການ, ທັກສະ ຂອງການເກັບຕົວຢ່າງສິ່ງກວດວິເຄາະ</li> <li>- ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ວິທີການນຳຕົວຢ່າງສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ</li> </ul> <p>1) ອະທິບາຍການໝູນວຽນ.</p> <p>2) ຈັດສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ອຸປະກອນໃນການຝຶກອົບຮົມ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ຂັ້ນຕອນກຽມຄົນເຈັບ</li> <li><input type="checkbox"/> ການກຽມອຸປະກອນ</li> <li><input type="checkbox"/> ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ</li> <li><input type="checkbox"/> ການເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ</li> <li><input type="checkbox"/> ການສິ່ງຕົວຢ່າງອາຈົມໄປຫ້ອງວິເຄາະ</li> <li><input type="checkbox"/> ບັນທຶກໃສ່ໃບພະຍາບານ</li> </ul> <p>3) ຝຶກປະຕິບັດກັບຫຸ່ນ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ແບ່ງເປັນ 2 ກຸ່ມ, 3 ຄົນ/ກຸ່ມ.</li> <li>• ຜູ້ຝຶກມີເວລາ 20 ນາທີ ສຳລັບການຝຶກທັກສະ.</li> </ul>	<p>ແນະນຳ 5 ນາທີ</p> <p>ບັນລະຍາຍ 30ນາທີ</p>	<p>❖ ບົດນຳສະເໜີ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ປຶ້ມຄູ່ມື</li> <li>• ແຜນການຝຶກອົບຮົມ.</li> <li>• ປຶ້ມຄູ່ມືການພະຍາບານຜື່ນຖານ.</li> <li>• LCD, ຄອມພິວເຕີ້.</li> <li>• ຫຸ່ນຈຳລອງ.</li> </ul>	<p>ຜູ້ຝຶກອົບຮົມທັງໝົດຝຶກຮ່ວມກັນ</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ຜູ້ຝຶກແຕ່ລະຄັ້ງ.</li> <li>• &lt;ສະຖານທີ່ A &gt;ກຽມອຸປະກອນ.</li> <li>• &lt;ສະຖານທີ່ B &gt;ຝຶກປະຕິບັດກັບ ຫຸ່ນຈໍາລອງ.</li> <li>• ຜູ້ຝຶກກຸ່ມທີ 1 ແລະ ກຸ່ມທີ 2</li> <li>• ປະຕິບັດການເກັບຕົວຢ່າງອາຈິມ</li> <li>• ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຂໍ້ສະເໜີແນະ ແລະ ສະຫຼຸບການຝຶກອົບຮົມ</li> </ul>	<p>ແນະນໍາ 5 ນາທີ</p> <p>ສະຫຼຸບ 5 ນາທີ</p>		<p>ຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ</p>
---	---	--	-------------------------

ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ (ຕົວຢ່າງ)



◆ ແຜນການປະຕິບັດ3: ການເກັບຕົວຢ່າງຕົວຢ່າງອາຈົມ

❖ ຂັ້ນຕອນໃນການເກັບຕົວຢ່າງ

ວິທີປະຕິບັດ	ຂັ້ນຕອນຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດກາໃບສັ່ງແພດ	<input type="checkbox"/> ຊື່ ນາມສະກຸນ, ອາຍຸ, ເບີໜ້ອງ - ເບີຕຽງ, <input type="checkbox"/> ຄູ່ຝຶກກວດສອບຄົນ ຄັ້ງທີ 2	ເອກະສານ, ໃບສັ່ງກວດ
ກະກຽມ	<input type="checkbox"/> ກຽມຄົນເຈັບ <input type="checkbox"/> ກຽມອຸປະກອນ	1. ໃບສັ່ງກວດທີ່ມີລາຍເຊັນຂອງທ່ານ ໝໍຄົບຖ້ວນ, ບິກເຟິດ 2. ກ່ອງໃສ່ຕົວຢ່າງໃຫ້ຂຽນຊື່ ນາມສະກຸນ, ເບີຕຽງ, ວັນເວລາ 3. ງ້ຽງ, ໄມ້ຕ້ອຍ 4. ຖົງມືສະອາດ 5. ຖົງຢາງ 6. ຜ້າປິດປາກ-ດັງ
ພາກປະຕິບັດ	1. ແນະນຳຕົນເອງ 2. ກຽມອຸປະກອນໃຫ້ຄົບ 3. ກວດສອບເບິ່ງຊື່ ນາມສະກຸນ ໃຫ້ກົງກັບໃບ ສັ່ງກວດ 4. ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຮັດຫັດຖະການ 5. ໃສ່ຜ້າປິດປາກ - ດັງ 6. ໃສ່ຖົງມື 7. ໃຫ້ຄົນເຈັບຖ່າຍລົງງ້ຽງ 8. ຕ້ອຍເອົາອາຈົມຢູ່ສາມຈຸດຄື: ຕອນຕົ້ນ, ຕອນກາງ ແລະ ຕອນປາຍ 9. ເອົາອາຈົມໃນປະລິມານທີ່ເໝາະສົມ, ປິດຝາ ກ່ອງໃຫ້ແໜ້ນ 10. ນຳສິ່ງຕົວຢ່າງອາຈົມຜ່ອມໃບສັ່ງກວດໄປ ຫ້ອງວິເຄາະທັນທີ 11. ບັນທຶກໃສ່ໃບຜະຍາບານ.	ທຸ່ນຈຳລອງ (ນາງ Yaye®)
ສຳເລັດ	<input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນຕົວຢ່າງອາຈົມໄວ້ບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ນຳສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະ <input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນຂີ້ເຫຍື້ອ <input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ບັນທຶກໃສ່ໃບຜະຍາບານ	ຖົງຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ, ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ, ເຮັດ ຄວາມສະອາດອຸປະກອນ

**ຫມາຍເຫດ:**

- ຜູ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມໃຊ້ເວລາ 20 ນາທີຕໍ່ 1 ກິດຈະກຳ
- ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄຳເຫັນແກ່ຜູ້ຮັບການຝຶກທຸກຄັ້ງ
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫຼື ບໍ່ຖືກຂັ້ນຕອນຜູ້ຝຶກປະຕິບັດຄວນປະຕິບັດການຝຶກຄືນອີກ

## ແຜນການສອນສາທິດ

◆ **ຫົວຂໍ້:** ການເກັບຕົວຢ່າງຂີ້ກະເທົ່

ເນື້ອໃນ: ການເກັບຕົວຢ່າງຂີ້ກະເທົ່ ສິ່ງກວດຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ ແລະ ວິເຄາະວັນນະໂລກ

◆ ວັນເວລາ: 30/6/2022 ແບ່ງເປັນ 2 ພາກ (ເຊົ້າ - ແລງ)

◆ ສະຖານທີ່: ຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ

◆ ຜູ້ຝຶກ: 6 ທ່ານ

◆ ຄູ່ຝຶກ: 2 ທ່ານ

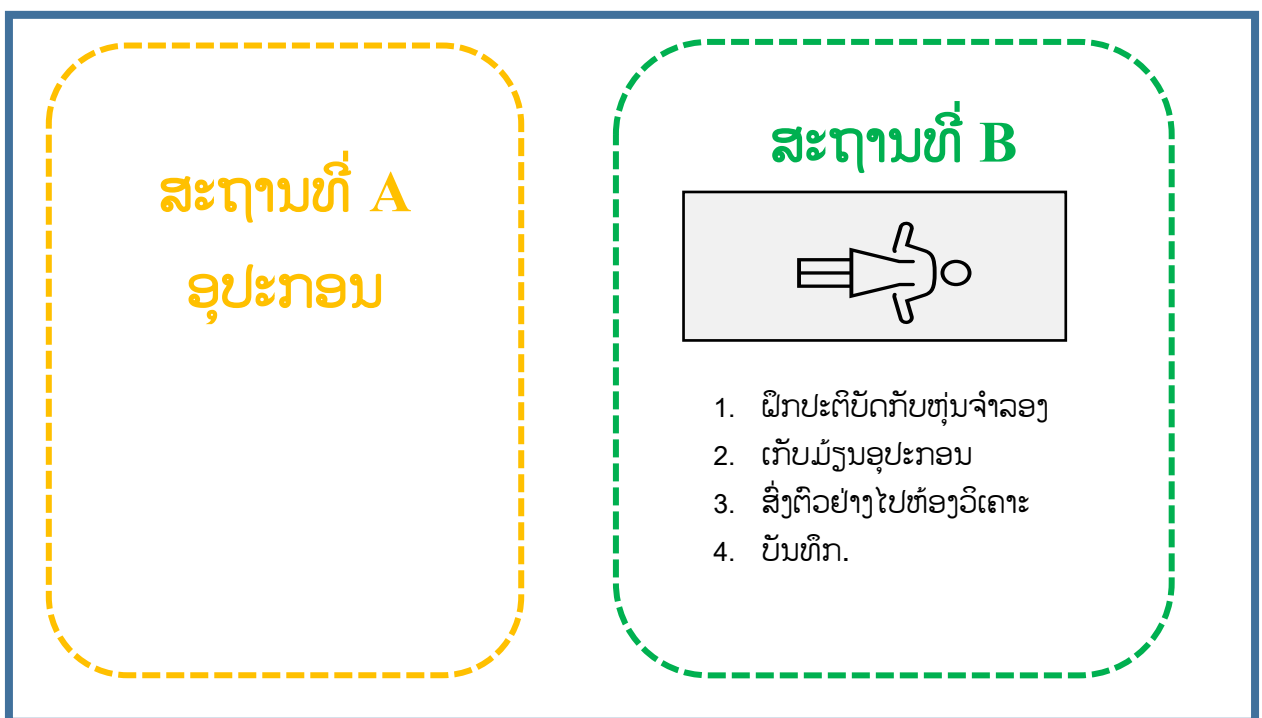
◆ ຈຸດປະສົງລວມ:

- ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ຫຼັກການ, ທັກສະ ຂອງການເກັບຕົວຢ່າງຂີ້ກະເທົ່ ສິ່ງກວດຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ ແລະ ວິເຄາະວັນນະໂລກ
- ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ວິທີການນຳຕົວຢ່າງຂີ້ກະເທົ່ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ ແລະ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະວັນນະໂລກ

ເນື້ອໃນ	ການປະຕິບັດ	ອຸປະກອນ	ໝາຍເຫດ
<p><b>ຈຸດປະສົງ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ຫຼັກການ, ທັກສະ ຂອງການເກັບຕົວຢ່າງຂີ້ກະເທົ່ ສິ່ງກວດຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ ແລະ ວິເຄາະວັນນະໂລກ</li> <li>• ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ວິທີການນຳຕົວຢ່າງຂີ້ກະເທົ່ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ ແລະ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະວັນນະໂລກ</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ອະທິບາຍການໝູນວຽນ</li> <li>2) ຈັດສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ອຸປະກອນໃນການຝຶກອົບຮົມ</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ຂັ້ນຕອນການກຽມຄົນເຈົ້າ</li> <li><input type="checkbox"/> ການກຽມອຸປະກອນ</li> <li><input type="checkbox"/> ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ</li> <li><input type="checkbox"/> ການເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ</li> <li><input type="checkbox"/> ການນຳສິ່ງຕົວຢ່າງຂີ້ກະເທົ່ໄປຫ້ອງວິເຄາະ</li> <li><input type="checkbox"/> ຂໍ້ຄວນລະວັງໃນການເກັບຕົວຢ່າງຂີ້ກະເທົ່</li> </ul>	<p>ແນະນຳ 5 ນາທີ</p> <p>ບັນລະຍາຍ:(60 ນາທີ)</p>	<p>❖ ບົດນຳສະເໜີ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ປຶ້ມຄູ່ມື, ແຜນການຝຶກອົບຮົມ.</li> <li>• ປຶ້ມຄູ່ມືກາພະຍາບານຜື່ນຖານ</li> <li>• LCD, ຄອມພິວເຕີ້</li> <li>• ຫຸ້ນຈຳລອງ.</li> </ul>	<p>ຜູ້ຝຶກອົບຮົມທັງໝົດຝຶກຮ່ວມກັນ</p>

<p>☐ ການບັນທຶກ</p> <p>3) ຝຶກປະຕິບັດກັບຫຸ່ນ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ແບ່ງເປັນ 2 ກຸ່ມ, 3 ຄົນ/ກຸ່ມ</li> <li>• ຜູ້ຝຶກມີເວລາ 20 ນາທີ ສໍາລັບການຝຶກທັກສະ</li> <li>• ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ຜູ້ຝຶກແຕ່ລະຄັ້ງ</li> <li>• &lt;ສະຖານທີ່ A &gt;ກຽມອຸປະກອນ</li> <li>• &lt;ສະຖານທີ່ B &gt;ຝຶກປະຕິບັດກັບຫຸ່ນຈໍາລອງ</li> <li>• ກຸ່ມທີ 1 ແລະ ກຸ່ມທີ 2 ປະຕິບັດການເກັບຕົວຢ່າງຂີ້ກະເທີ</li> </ul> <p>4) ຄູ່ຝຶກສະຫຼຸບການຝຶກອົບຮົມ</p>	<p>ທັກສະຝຶກອົບຮົມ</p>		
<p>ສະຫລຸບ</p>			<p>ຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ</p>

ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ (ຕົວຢ່າງ)





◆ ແຜນການປະຕິບັດ4: ການເກັບຕົວຢ່າງຂີ້ກະເທີ

❖ ຂັ້ນຕອນໃນການເກັບຕົວຢ່າງຂີ້ກະເທີ

ວິທີປະຕິບັດ	ຂັ້ນຕອນຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
ກວດສອບ	<input type="checkbox"/> ຊື່ ນາມສະກຸນ, ອາຍຸ ເລກທ້ອງ, ເລກຕຽງ <input type="checkbox"/> ຄູຝຶກກວດສອບຄືນ ຄັ້ງທີ 2	<input type="checkbox"/> ເອກະສານ <input type="checkbox"/> ໃບສັ່ງກວດ
ກະກຽມ	<input type="checkbox"/> ກຽມຄືນເຈັບ <input type="checkbox"/> ກຽມອຸປະກອນ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ໃບສັ່ງກວດທີ່ມີລາຍເຊັນຂອງທ່ານໝໍຄົບຖ້ວນ, ບິກເຜິດ</li> <li>2. ກ່ອງໃສ່ຂີ້ກະເທີ</li> <li>3. ຜ້າປິດປາກ - ດັງ</li> <li>4. ຊຸດອະເຊື້ອ: ຜ້າແສ, ມີຕັດ, ແປງ</li> <li>5. ພາຖາດ</li> <li>6. ທໍ່ດູດຂີ້ກະເທີ(ກໍລະນີຄືນເຈັບຊ່ວຍຕົນເອງບໍ່ໄດ້)</li> <li>7. ຖົງຢາງໃສ່ຂີ້ເຫຍື້ອ</li> <li>8. ກະຕາ (ສໍາລັບສິ່ງຕົວຢ່າງ).</li> </ol>
ພາກປະຕິບັດ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ແນະນຳຕົນເອງ</li> <li>2. ກວດເບິ່ງຂໍ້ມູນຂອງຄືນເຈັບທຸກຄັ້ງ: ຊື່ ນາມສະກຸນ ອາຍຸ, ເລກຕຽງ, ໃບສັ່ງກວດ ແລະ ກ່ອງໃຫ້ ຖືກກັບໃບສັ່ງກວດ</li> <li>3. ຈັດສະພາບແວດລ້ອມ: ມອດຜັດລົມ, ປິດຜ້າກັ້ງ</li> <li>4. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຮັດຫັດຖະການ</li> <li>5. ໃຫ້ຄືນເຈັບບ້ວນປາກກ່ອນທຸກຄັ້ງ</li> <li>6. ແນະນຳວິທີການໄອຂັບຂີ້ກະເທີອອກ</li> <li>7. ກໍລະນີຄືນເຈັບທີ່ສາມາດໄອເອງໄດ້ໃຫ້ໄອຂັບຂີ້ກະເທີໃສ່ກ່ອງ, ຂີ້ກະເທີທີ່ໄອຂັບອອກມາຕ້ອງອອກຈາກປອດ ບໍ່ມີເສດອາຫານ ແລະ ບໍ່ມີສິ່ງອື່ນປົນ</li> <li>8. ກໍລະນີຄືນເຈັບຊ່ວຍຕົນເອງບໍ່ໄດ້: ໃຫ້ເກັບຂີ້ກະເທີໂດຍການດູດເອົາທາງທໍ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈ</li> <li>9. ກວດກາປະລິມານຂີ້ກະເທີ 2-3 ມິລິລິດ, ຂີ້ກະເທີທີ່ໄດ້ຈາກການດູດອອກມາຈາກທໍ່ຕ້ອງບໍ່ມີເສດອາຫານ ຫຼື ສິ່ງອື່ນປົນ</li> <li>10. ປິດຝາແຈບແໜ້ນດີ, ບໍ່ໃຫ້ມີການຮົ່ວໄຫຼ ຫຼື ມີຂີ້ກະເທີເປື້ອນອອກມາຂ້າງນອກ</li> </ol>	ຫຸ້ນຈຳລອງ (ນາງ Yaye®)

	11. ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະທັນທີ 12. ບັນທຶກໃສ່ໃບພະຍາບານ.	
ສໍາເລັດ	<input type="checkbox"/> ເກັບຕົວຢ່າງຂີ້ກະເທົ່ໄວ້ບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ນໍາສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະ <input type="checkbox"/> ນໍາສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະ <input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນຂີ້ເຫຍື້ອ <input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ບັນທຶກໃສ່ໃບພະຍາບານ	ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ, ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ ເຮັດຄວາມສະອາດອຸປະກອນ

**ຫມາຍເຫດ:**

- ຜູ້ຝຶກອົບຮົມໃຊ້ເວລາ 20 ນາທີຕໍ່ 1 ກິດຈະກຳ/ຄົນ
- ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄຳເຫັນແກ່ຜູ້ຮັບການຝຶກທຸກຄັ້ງ
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫຼື ບໍ່ຖືກຂັ້ນຕອນຜູ້ຝຶກປະຕິບັດຄວນຝຶກຄືນອີກ

# ການເກັບຕົວຢ່າງ ເລືອດ, ຢ່ຽວ, ອາຈົມ ແລະ ຂີ້ກະເທີ

ນຳສະເໜີໂດຍ

ທ່ານ ນ. ທອງພອນ ໄຊຍະວົງສາ

ອາຈານທີ່ປຶກສາ

1. ທ່ານ ປອ ອາຈານ ນ. ລຳເງິນ ສີລາວົງ
2. ທ່ານ ປທ ອາຈານ ນ. ສຸກດາວອນ ສຸກສະຫັວດ
3. ທ່ານ ປຕ ອາຈານ ນ. ຫຼ້າ ສຸດທະຈັກ

## ຫົວຂໍ້ການເກັບຕົວຢ່າງ

1. ການເກັບຕົວຢ່າງ ເລືອດ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ
2. ການເກັບຕົວຢ່າງ ນ້ຳຢ່ຽວ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ
3. ການເກັບຕົວຢ່າງ ອາຈົມສິ່ງ ຫ້ອງວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ
4. ການເກັບຕົວຢ່າງ ຂີ້ກະເທີ ສິ່ງຫ້ອງວິເຄາະຈຸລິນຊີ ແລະ ວິເຄາະວັນນະໂລກ

## ຄວາມໝາຍ

ແມ່ນການເກັບຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ເລືອດ, ຍ່ຽວ, ອາຈິມ ແລະ ຂີ້ກະເທົ້ ສິ່ງກວດໂດຍ ມີຈຸດປະສົງເພື່ອ ຊອກຮູ້ເຖິງຄ່າຄວາມສົມດູນໃນຮ່າງກາຍ ຫຼື ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ປັດໃຈ ສ່ຽງ ທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດເປັນພະຍາດ ເພື່ອຊ່ວຍໃນການບົ່ງມະຕິໃຫ້ຖືກຕ້ອງ ແລະ ວາງ ແຜນການຮັກສາ ປີ້ນປົວ

## ຈຸດປະສົງລວມ

- ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ຫຼັກການ, ທັກສະ ຂອງການເກັບຕົວຢ່າງສິ່ງກວດວິເຄາະ ເຊັ່ນ: ເລືອດ, ນ້ຳຢ່ຽວ, ອາຈິມ ແລະ ຂີ້ກະເທົ້
- ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ວິທີການນຳຕົວຢ່າງສິ່ງກວດວິເຄາະທົ່ວໄປ ແລະ ສິ່ງກວດວິເຄາະຈຸລິນຊີ
- ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ວິທີການນຳຕົວຢ່າງສິ່ງກວດວິເຄາະຈຸລິນຊີ ແລະ ວິເຄາະວັນນະໂລກ.

# 1. ການເກັບຕົວຢ່າງເລືອດ

## ແນະນຳຄົນເຈັບ

- ກໍລະນີກວດເລືອດຊອກຫາທາດເຄມີ, ທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ແນະນຳຄົນເຈັບງົດນໍ້າ ແລະ ອາຫານທຸກຊະນິດຢ່າງໜ້ອຍ 8 ຊົ່ວໂມງ

# ອຸປະກອນ

## ❖ ກຽມອຸປະກອນ:

1. ໃບສັ່ງກວດທີ່ມີລາຍເຊັນຂອງທ່ານໝໍຄົບຖ້ວນ, ບົກຝິດ
2. ຂຽນຊື່ ນາມສະກຸນ, ເລກຫ້ອງ, ເລກຕຽງ ແລະ ວັນທີ  
ໃສ່ຫຼອດເກັບຕົວຢ່າງໃຫ້ຄົບ
3. ສະແລ່ງອະເຊື້ອທີ່ມີຂະໜາດເໝາະສົມ  
ເຂັມເບີ 21 ຫຼື 22
4. ຫຼອດບັນຈຸເລືອດ



ຮູບພາບ: ອຸປະກອນເຈາະເລືອດ

## ❖ ກຽມອຸປະກອນ (ຕໍ່)

- 5. ພາຖາດ, ຊາມໝາກຖົ່ວ, ສາຍຢາງຮັດ, ຢາງຕິດ, ຖົງມືສະອາດ
- 6. ໝອນນ້ອຍຮອງແຂນ
- 7. ເຫຼົ້າ 70%
- 8. ສຳລິອະເຊື້ອແຫ້ງ
- 9. ເຮັດຄວາມສະອາດບໍລິເວນຫົວ
- ຈຸກຫຼອດເລືອດດ້ວຍເຫຼົ້າ 70%



ຮູບພາບ: ອຸປະກອນເຈາະເລືອດ

## ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ

1. ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຮັດຫັດຖະການ
2. ແນະນຳໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້ ແລະ ອະທິບາຍຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ
3. ຈັດສະພາບແວດລ້ອມໃຫ້ເໝາະສົມເຊັ່ນ: ປັບລະດັບຕຽງ, ປິດຜ້າກ້າງ, ປິດຜັດລົມ
4. ນຳອຸປະກອນໄປຫາຄົນເຈັບ (ກວດເບິ່ງ ຊີ້ ນາມສະກຸນ ວັນ, ເວລາ ຊະນິດຕົວຢ່າງເລືອດ)
5. ກຽມຢ່າງຕິດ, ໃສ່ຖົງມື
6. ປິ່ນຫົວເຂັ້ມດ້ານປາຍຕັດໃຫ້ຢູ່ດ້ານດຽວກັບຂີດໝາຍເລກຂອງສະແລ່ງ



ຮູບພາບ: ການເຈາະເລືອດຈາກຫຼອດເລືອດດຳ

## ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ (ຕໍ່)

7. ກໍລະນີເຈາະເລືອດບໍລິເວນຂໍ້ຜິດໃຫ້ຄົນເຈັບຢຽດແຂນຊື່, ເອົາໝອນນ້ອຍຮອງແຂນສອກ
8. ເຊັດບໍລິເວນທີ່ຈະແທງເລືອດດ້ວຍສຳລິທີ່ມີເຫຼົ້າ 70% ໃຫ້ສະອາດ, ເຊັດຈາກດ້ານໃນອອກດ້ານນອກເປັນວົງກົ້ນຫອຍ
9. ຮັດສາຍຢ່າງເທິງບ່ອນທີ່ຈະເຈາະເລືອດປະມານ 3 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ໃຫ້ຄົນເຈັບກຳມີເຂົ້າ
10. ໃຊ້ມືເບື້ອງກົງກັນຂ້າມຄົງຜິວໜັງໃຫ້ເຄັ່ງ ຫ້າມສຳຜັດບໍລິເວນທີ່ຈະແທງເຂັ້ມ, ເອົາມືດ້ານທີ່ຖະຫັດຈັບສະແລ່ງຫງາຍດ້ານປາຍຕັດເຂັ້ມຂຶ້ນ ແທງເປັນມຸມ 15 ອົງສາ ແທງເອົາເລືອດຕາມຈຳນວນທີ່ຕ້ອງການ

## ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ (ຕໍ່)

11. ໃຫ້ຄົນເຈັບມາຍມືອອກ, ດຶງສາຍຢາງຮັດອອກ, ຄ່ອຍຖອດເຂັມແລະໃຊ້ສໍາລິແທ້ງກົດຕໍາແຫນ່ງທີ່ເຈາະເລືອດ ຫຼັງຈາກນັ້ນເອົາຢາງຕິດໄວ້
12. ແທງເຂັມໃສ່ບໍລິເວນຫົວຈຸກຢາງຂອງຫຼອດເລືອດແລ້ວຄ່ອຍໆດັນເລືອດລົງ
13. ຖ້າຫຼອດເລືອດມີສານເຄມີ ໃຫ້ຽງຫຼອດເລືອດໄປມາຄ່ອຍໆ (ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ສັ່ນ)
14. ກວດສອບເບິ່ງຊີ້ ນາມສະກຸນ ຄືນແລ້ວນໍາສິ່ງທ້ອງວິເຄາະທັນທີ
15. ບັນທຶກໃສ່ໃບພະຍາບານ.

## 2. ການເກັບຕົວຢ່າງນໍ້າຢຽວ



## ແນະນຳຄົນເຈັບ

1. ແນະນຳໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດເພື່ອໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມື
2. ແນະນຳຄົນເຈັບເຮັດຄວາມສະອາດອະໄວຍະວະສືບຜັນພາຍນອກດ້ວຍນ້ຳທຳມະດາ
  - ສຳລັບຄົນເຈັບເພດຍິງແນະນຳໃຫ້ເອົາມືແຍກຮີມນ້ອຍອອກເພື່ອເຮັດຄວາມສະອາດ
  - ສຳລັບຄົນເຈັບເພດຊາຍແນະນຳເຮັດຄວາມສະອາດແລ້ວໃຫ້ຮູດໜັງຫຸ່ມປາຍອີງຄະຊາດໄວ້

## ອຸປະກອນ

1. ໃບສັງກວດທີ່ມີລາຍເຊັນຂອງທ່ານໝໍຄົບຖ້ວນ, ບົກເຜີດ
2. ລີ້, ພາຖາດ, ຊາມໜາກຖົ່ວ
3. ເຫຼົ້າ 70%, ສຳລິ, ຜ້າແສ
4. ສະແລງ, ເຂັມເບີ 24
5. ແປ່ງໜົບ ຫຼື ຢາງມັດ
6. ກ່ອງໃສ່ນ້ຳຢຽວ



ຮູບພາບ: ອຸປະກອນເກັບຕົວຢ່າງນ້ຳຢຽວ

# ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ

1. ກວດເບິ່ງໃບສັ່ງກວດທີ່ມີລາຍເຊັນຂອງທ່ານໝໍຄົບຖ້ວນ
2. ຊື່ ນາມສະກຸນ, ເລກຫ້ອງ, ເລກຕຽງ ແລະ ວັນທີ ຂຽນໃສ່ຫຼອດເກັບຕົວຢ່າງໃຫ້ຄົບ
3. ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຮັດຫັດຖະການ
4. ຈັດສະພາບແວດລ້ອມໃຫ້ເໝາະສົມເຊັ່ນ: ປັບລະດັບຕຽງ, ປິດຜ້າກັ້ງ, ປິດຝັດລົມ
5. ແນະນຳໃຫ້ຄົນເຈັບຢ່ຽວຖິ້ມຕອນທຳອິດແລ້ວນຳກ່ອງໃສ່ຢ່ຽວຮອງຮັບນ້ຳຢ່ຽວສ່ວນກາງໃນປະລິມານ 10-30 ml ປິດຝາກ່ອງເກັບຕົວຢ່າງໃຫ້ແໜ້ນ(ກໍລະນີຄົນເຈັບເກັບນ້ຳຢ່ຽວເອງ)

## ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ (ຕໍ່)

- ❖ ເກັບນ້ຳຢ່ຽວໃນຄົນເຈັບໃສ່ສາຍສວນຢ່ຽວຄ້າງໄວ້
  1. ໃຊ້ແປງໜົບ ຫຼື ຢາງຮັດສາຍສວນຢ່ຽວປະໄວ້ປະມານ 10-30 ນາທີ
  2. ໃສ່ຖົງມື, ໃຊ້ສຳລິທີ່ມີເຫຼົ້າ 70 % ເຊັດສາຍສວນຢ່ຽວບໍລິເວນທີ່ຈະແທງເຂັມ (ຫ້າມແທງເຂັມເຂົ້າດ້ານຫົວຈຸກທີ່ໃຊ້ສິດນ້ຳເຂົ້າ (injection port))
  3. ວາງສາຍລະບາຍນ້ຳຢ່ຽວໃຫ້ຂະໜານກັບຕຽງ
  4. ແທງເຂັມເປັນມຸມ 30 ອົງສາ ເຂົ້າບໍລິເວນທີ່ທຳຄວາມສະອາດແລ້ວ ດູດນ້ຳຢ່ຽວອອກປະລິມານ 10-30 ml ໃສ່ກ່ອງນ້ຳຢ່ຽວ ແລະ ປິດຝາໄວ້
  5. ສິ່ງທ້ອງວິເຄາະກວດທັນທີ
  6. ບັນທຶກໃສ່ໃບພະຍາບານ.



ຮູບພາບ: ການເກັບນ້ຳຢ່ຽວຈາກສາຍສວນຢ່ຽວ

### 3. ການເກັບຕົວຢ່າງອາຈົມ

#### ແນະນຳຄົນເຈັບ

1. ແນະນຳໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດເພື່ອໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມື
2. ແນະນຳເອົາອາຈົມໃນຕອນເຊົ້າ
3. ແນະນຳໃຫ້ຕ້ອຍເອົາອາຈົມສາມຈຸດ: ຕອນຕົ້ນ, ຕອນກາງ ແລະ ຕອນປາຍ

# ອຸປະກອນ

1. ໃບສັ່ງກວດທີ່ມີລາຍເຊັນຂອງທ່ານໝໍຄົບຖ້ວນ, ບິກເຝິດ
2. ກ່ອງໃສ່ຕົວຢ່າງໃຫ້ຂຽນຊື່ ນາມສະກຸນ, ເບີຕຽງ, ວັນເວລາ
3. ຈ້ຽງ, ໄມ້ຕ້ອຍ
4. ຖົງມືສະອາດ
5. ຖົງຢາງ
6. ຜ້າປິດປາກ-ດັງ



ຮູບພາບ: ອຸປະກອນເກັບຕົວຢ່າງອາຈີມ

# ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ

1. ກວດເບິ່ງໃບສັ່ງກວດທີ່ມີລາຍເຊັນຂອງທ່ານໝໍຄົບຖ້ວນ
2. ຊື່ ນາມສະກຸນ, ເລກຫ້ອງ, ເລກຕຽງ ແລະ ວັນທີ ຂຽນໃສ່ຫຼອດເກັບຕົວຢ່າງໃຫ້ຄົບ ກຽມອຸປະກອນໃຫ້ຄົບ
3. ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຮັດຫັດຖະການ
4. ໃສ່ຜ້າປິດປາກ - ດັງ
5. ໃສ່ຖົງມື
6. ໃຫ້ຄົນເຈັບຖ່າຍລົງຈ້ຽງ

## ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ (ຕໍ່)

7. ຕ້ອຍເອົາອາຈົມຢູ່ສາມຈຸດຄື: ຕອນຕົ້ນ, ຕອນກາງ ແລະ ຕອນປາຍ
8. ເອົາອາຈົມໃນປະລິມານທີ່ເໝາະສົມ, ປິດຝາກ່ອງໃຫ້ແໜ້ນ
9. ນຳສິ່ງຕົວຢ່າງອາຈົມຜ້ອມໃບສັ່ງກວດໄປຫ້ອງວິເຄາະທັນທີ
10. ບັນທຶກໃສ່ໃບຜະຍາບານ.



## 4. ການເກັບຕົວຢ່າງຂີ້ກະເທົ່

## ແນະນຳຄົນເຈັບ

1. ແນະນຳເອົາຕົວຢ່າງໃນຕອນເຊົ້າຫຼັງຈາກຕົ້ນນອນ
2. ແນະນຳໃຫ້ຄົນເຈັບເຂົ້າໃຈ ແລະ ບອກຈຸດປະສົງ ເພື່ອໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມື

## ອຸປະກອນ

1. ໃບສັ່ງກວດທີ່ມີລາຍເຊັນຂອງທ່ານໝໍຄົບຖ້ວນ, ບິກເຟິດ
2. ກ່ອງໃສ່ຂີ້ກະເທົ້
3. ຜ້າປິດປາກ - ດັງ
4. ຊຸດອະເຊື້ອ: ຜ້າແສ, ມິຕັດ, ແປງ
5. ພາຖາດ
6. ຫໍ່ດູດຂີ້ກະເທົ້ (ກໍລະນີຄົນເຈັບຊ່ວຍຕົນເອງບໍ່ໄດ້)
7. ຖົງຢາງໃສ່ຂີ້ເຫຍື້ອ
8. ກະຕ່າ (ສຳລັບສິ່ງຕົວຢ່າງ).



ຮູບພາບ: ອຸປະກອນສຳລັບເກັບຂີ້ກະເທົ້

# ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ

1. ກວດເບິ່ງໃບສັ່ງກວດທີ່ມີລາຍເຊັນຂອງທ່ານໝໍຄົບຖ້ວນ
2. ຊື່ ນາມສະກຸນ, ເລກຫ້ອງ, ເລກຕຽງ ແລະ ວັນທີ ຂຽນໃສ່ຫຼອດເກັບຕົວຢ່າງໃຫ້ຄົບກຽມ ອຸປະກອນໃຫ້ຄົບ
3. ຈັດສະພາບແວດລ້ອມ: ມອດຜັດລົມ, ປິດຜ້າກັ້ງ
4. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຮັດຫັດຖະການ
5. ໃຫ້ຄົນເຈັບບ້ວນປາກກ່ອນທຸກຄັ້ງ
6. ແນະນຳວິທີການໄອຂັບຂີ່ກະເທື່ອອອກ
7. ກໍລະນີຄົນເຈັບທີ່ສາມາດໄອເອງໄດ້ໃຫ້ໄອຂັບຂີ່ກະເທື່ອໃສ່ກ່ອງ, ຂີ້ກະເທື່ອ, ໄອຂັບອອກມາ ຕ້ອງອອກຈາກປອດ ບໍ່ມີເສດອາຫານ ແລະ ບໍ່ມີສິ່ງອື່ນປົນ

## ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ (ຕໍ່)

8. ກໍລະນີຄົນເຈັບຊ່ວຍຕົນເອງບໍ່ໄດ້: ໃຫ້ເກັບຂີ້ກະເທື່ອ ໂດຍການດູດເອົາທາງທີ່ຊ່ວຍຫາຍໃຈ
9. ກວດກາປະລິມານຂີ້ກະເທື່ອ 2-3 ມິລິລິດ, ຂີ້ກະເທື່ອ ທີ່ໄດ້ຈາກການດູດອອກມາຈາກທີ່ຕ້ອງບໍ່ມີເສດ ອາຫານ ຫຼື ສິ່ງອື່ນປົນ
10. ປິດຜາແຈບແໜ້ນດີ, ບໍ່ໃຫ້ມີການຮົ່ວໄຫຼ ຫຼື ມີຂີ້ ກະເທື່ອເປື້ອນອອກມາຂ້າງນອກ
11. ສິ່ງທ້ອງວິເຄາະທັນທີ
12. ບັນທຶກໃສ່ໃບຜະຍາບານ.



ຮູບພາບ: ອຸປະກອນສຳລັບເກັບຂີ້ກະເທື່ອ

## ເອກະສານອ້າງອີງ

- ຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມການພະຍາບານພື້ນຖານ, ໜ້າ 12-1.;16-1.;17-1.; ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ Lao PDR.JICA. 2009.
- ອຳພິນ ສີຮັກສາ ພ້ອມດ້ວຍຄະນະ. (2555). ເອກະສານປະກອບການຮຽນການສອນວິຊາການບຳບັດທາງການພະຍາບານ, ໜ້າ 165.
- ອັດສະຣາ ພຸ່ມພວງ ພ້ອມດ້ວຍຄະນະ. (2549). ການພະຍາບານພື້ນຖານ: ປະຕິບັດການ ພະຍາບານ.(ພິມຄັ້ງທີ 2).ກຸງເທບ: ວິທະຍາໄລສະພາກາຊາດໄທ.

## ຂອບໃຈ





## ຫົວບົດ 12. ການຊ່ວຍຊີວິດຂັ້ນຕົ້ນ

Basic life support



## ແຜນການສອນສາທິດ

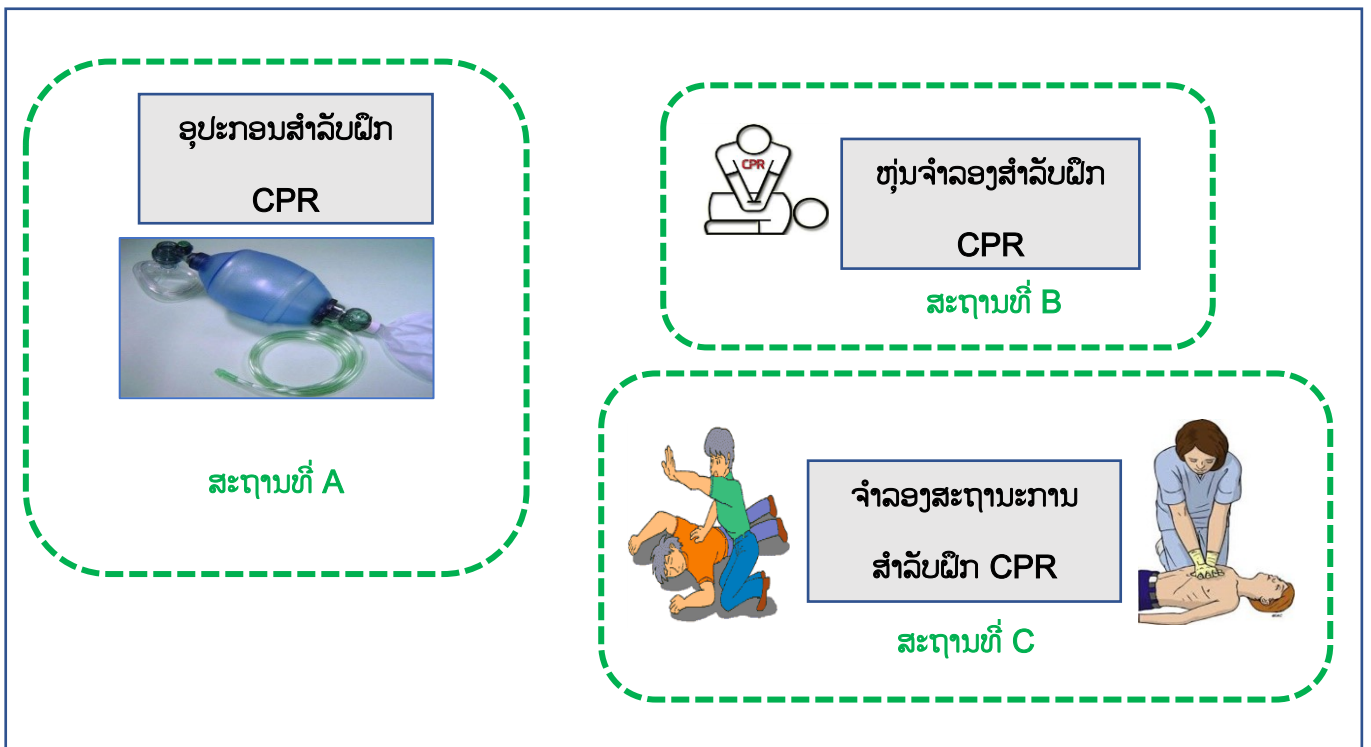
- ◆ ຫົວຂໍ້: ການຊ່ວຍຜືນຊີບຂັ້ນພື້ນຖານ (Basic Life Support: BLS)
- ◆ ເນື້ອໃນ: ການຊ່ວຍຜືນຊີບ (Cardio Pulmonary Resuscitation: CPR)
- ◆ ວັນເວລາ: :.....ແປງເປັນພາກ (ເຊົ້າ ຫຼື ແລງ):.....
- ◆ ສະຖານທີ່: ຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ.....
- ◆ ຜູ້ຝຶກ: 4 ທ່ານ/ກຸ່ມ
- ◆ ຄູ່ຝຶກ: 2 ທ່ານ
- ◆ ຈຸດປະສົງໂດຍລວມ:

1. ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຫຼັກການສໍາຄັນໃນການຊ່ວຍຜືນຊີບຂັ້ນພື້ນຖານ.
2. ນໍາໃຊ້ຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະເຂົ້າໃນການປະຕິບັດການຊ່ວຍຜືນຊີບຂັ້ນພື້ນຖານ

ເນື້ອໃນ	ການປະຕິບັດ	ອຸປະກອນ	ຂໍ້ຄິດເຫັນ
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ຈຸດປະສົງຂອງການອົບຮົມ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ອະທິບາຍສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ອຸປະກອນສໍາລັບການຝຶກອົບຮົມ</li> <li>• ອະທິບາຍການຫມູນວຽນການຝຶກອົບຮົມ</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ບັນລະຍາຍ 60 ນາທີ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ບົດນໍາສະເໜີ</li> <li>• ປຶ້ມຄຸ່ມີການຝຶກອົບຮົມການພະຍາບານພື້ນຖານ</li> <li>• ແຜນການສອນສາທິດ</li> <li>• Computer</li> <li>• LCD</li> <li>• Video</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ຜູ້ຝຶກອົບຮົມທັງໝົດຝຶກຮ່ວມກັນ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ຫຼັກການຊ່ວຍຜືນຊີບຂັ້ນພື້ນຖານ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ຂັ້ນຕອນຂອງການເຮັດ CPR</li> <li>• ການປະເມີນລະດັບຄວາມຮູ້ສຶກຕົວ/ຄວາມມີສະຕິຂອງຄົນເຈັບ</li> <li>• ການນວດຫົວໃຈໂດຍການກົດໜ້າເອິກ</li> <li>• ການເປີດເສັ້ນທາງເດີຫາຍໃຈ</li> <li>• ການຊ່ວຍສູບຫາຍໃຈ</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ແນະນໍາ</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ຝຶກປະຕິບັດກັບຫຸ່ນ CPR</li> </ul>			
1. ຈັດເປັນກຸ່ມ 4 ຄົນ / ກຸ່ມ.			

<p>2. ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ຜູ້ຝຶກໃນແຕ່ລະຄັ້ງ</p> <p>3. ຜູ້ຝຶກໃຊ້ເວລາ 10ນາທີ ສໍາລັບການຝຶກທັກສະ CPR</p> <p>4. &lt;ສະຖານທີ່ A&gt; ອຸປະກອນສໍາລັບການຝຶກ CPR</p> <p>5. &lt;ສະຖານທີ່ B&gt; ຝຶກປະຕິບັດກັບຫຸ່ນຈໍາລອງ CPR (ຄູ່ຝຶກນໍາພາປະຕິບັດ)</p> <p>6. &lt;ສະຖານທີ່ C&gt; ຈໍາລອງສະຖານະການສໍາລັບຝຶກ CPR (ຜູ້ຝຶກປະຕິບັດເອງ)</p> <p>➢ ຄູ່ຝຶກສະຫຼຸບຈຸດສໍາຄັນໃນການຝຶກອົບຮົມ</p>	<p>➢ ແນະນໍາ</p> <p>➢ ທັກສະການຊ່ວຍຜືນຊີບ</p> <p>➢ ສະຫລຸບ</p>	<p>➢ ນໍາໃຊ້ຫຸ່ນຈໍາລອງ CPR</p> <p>➢ ສ້າງສະຖານະການຈໍາລອງເຫດການສໍາລັບການຝຶກປະຕິບັດຕົວຈິງ</p>	
--	---	---	--

### ການຈັດຫ້ອງຝຶກອົບຮົມ



❖ ແຜນການປະຕິບັດ: ການຊ່ວຍຜືນຊີບຂັ້ນຜືນຖານ

ວິທີປະຕິບັດ	ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງຜູ້ຝຶກ	ອຸປະກອນ
<input type="checkbox"/> ການກຽມ	<input type="checkbox"/> ທົມງານ <input type="checkbox"/> ອຸປະກອນທີ່ຈໍາເປັນ <input type="checkbox"/> ຢາ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ລີ້ສໍາລັບວາງອຸປະກອນ</li> <li>2. ເຄື່ອງວັດແທກອາການຊີວິດ</li> <li>3. ເຄື່ອງຕິດຕາມອາການຊີວິດ (Monitoring) ຖ້າມີ</li> <li>4. ໄຟສາຍ</li> <li>5. ຖົງຊ່ວຍສູບຫາຍໃຈ (Bag – Mask)</li> <li>6. ເຄື່ອງປ້ອງກັນລິ້ນຕົກອັດ (Oral Canule)</li> <li>7. ສາຍອົກຊີແບບແງ່ມ (Oxygen Canula)</li> <li>8. ສາຍອົກຊີແບບໜ້າກາກ (Oxygen Mask )</li> <li>9. ບັງອົກຊີແຊນ (Oxygen Tank)</li> <li>10. ເຄື່ອງຈັກດູດຂີ້ກະເທີ້ຜ່ອມໃຊ້ງານ</li> <li>11. ສາຍດູດຂີ້ກະເທີ້ຕາມຂະໜາດທີ່ເໝາະສົມ</li> <li>12. ຖົງມືທໍາມະດາ (Gant Non sterile)</li> <li>13. ຜ້າແສ (Compress)</li> <li>14. (ກະດານຮອງຫຼັງ) Board</li> <li>15. Nss 0,9% + IV Set</li> <li>16. ເຫຼົ້າ 70% ຫຼື Gel</li> <li>17. ຖົງແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ</li> <li>18. ໃບມອບສິດການປິ່ນປົວ</li> <li>19. ໃບປັນທຶກທາງການພະຍາບານ</li> </ol>
<input type="checkbox"/> ພາກປະຕິບັດ	<input type="checkbox"/> ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງປະຕິບັດ <input type="checkbox"/> ແນະນຳຂັ້ນຕອນຂອງແຕ່ລະສະຖານທີ່ <ul style="list-style-type: none"> <li>• ອະທິບາຍສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ອຸປະກອນສໍາລັບການຝຶກອົບຮົມ</li> <li>• ອະທິບາຍການຫມູນວຽນການຝຶກອົບຮົມ</li> <li>• &lt;ສະຖານທີ່ A&gt; ແນະນຳອຸປະກອນສໍາລັບ CPR</li> <li>• &lt;ສະຖານທີ່ B&gt; ຝຶກປະຕິບັດ CPR ກັບຫຸ່ນ (ຄູຝຶກນໍາພາປະຕິບັດ)</li> <li>• &lt;ສະຖານທີ່ C&gt; ຈໍາລອງສະຖານະການສໍາລັບຝຶກ CPR (ຜູ້ຝຶກປະຕິບັດເອງ)</li> </ul> <input type="checkbox"/> ປະເມີນສະພາບຄົນເຈັບເພື່ອລະບຸຫາອາການສໍາຄັນທີ່ຕ້ອງເຮັດການຊ່ວຍຜືນຊີບ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ກວດເບິ່ງການຫາຍໃຈຂອງຄົນເຈັບໂດຍສັງເກດການເຄື່ອນໄຫວຂອງໜ້າເອິກ</li> <li>• ປະເມີນລະດັບຄວາມຮູ້ສຶກຕົວ/ຄວາມມີສະຕິຂອງຄົນເຈັບ Glasgow Coma Scale</li> <li>• ກວດເສັ້ນເລືອດເຕັ້ນຢູ່ຄໍໃຊ້ເວລາ &lt; 10 ວິນາທີ</li> </ul> <input type="checkbox"/> ລະບຸອາການສໍາຄັນທີ່ຕ້ອງເຮັດການຊ່ວຍຜືນຊີບ:	<input type="checkbox"/> ຫຸ່ນຈໍາລອງ CPR

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ຍຸດຫາຍໃຈເປັນບາດ.</li> <li>2. ຍຸດຫາຍໃຈ.</li> <li>3. ຫົວໃຈຢຸດເຕັ້ນ.</li> <li>4. ບໍ່ມີການຕອບສະໜອງ</li> </ol> <input type="checkbox"/> ໃຊ້ເທັກນິກການຊ່ວຍຜືນຊີບທີ່ຖືກຕ້ອງ <ul style="list-style-type: none"> <li>• ນວດຫົວໃຈໂດຍການກົດໜ້າເອິກ (Circulation : C)</li> <li>• ການເປີດທາງເດີນຫາຍໃຈ (Airway : A)</li> <li>• ການຊ່ວຍຫາຍໃຈ (Breathing : B)</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> ສຳເລັດ	<input type="checkbox"/> ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ <input type="checkbox"/> ເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ເກັບມ້ຽນອຸປະກອນ <input type="checkbox"/> ບັນທຶກທາງການພະຍາບານ	<input type="checkbox"/> ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ, ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ

**ຫມາຍເຫດ:**

- ຜູ້ຝຶກໃຊ້ເວລາ 15 ນາທີສຳລັບການຝຶກທັກສະ.
- ຄູ່ຝຶກໃຫ້ຄຳແນະນຳແກ່ຜູ້ຝຶກທຸກຄັ້ງ.
- ຖ້າຍັງບໍ່ຄົບ ຫລື ບໍ່ຖືກຕາມເຕັກນິກ ຄວນປະຕິບັດການຝຶກຄືນໃໝ່.

ການຊ່ວຍຜືນຊີບຂັ້ນຜືນຖານ  
BLS (Basic Life Support)  
CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation)

1

## ຈຸດປະສົງລວມ

- ❑ ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຫຼັກການສໍາຄັນໃນການຊ່ວຍຜືນຊີບຂັ້ນຜືນຖານ.
- ❑ ປະຕິບັດການຊ່ວຍຜືນຊີບຂັ້ນຜືນຖານໄດ້ຖືກຕ້ອງ.

# ບົດນຳ

ການຊ່ວຍຜືນຊີບຂຶ້ນຜືນຖານ ເປັນການຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ຢຸດຫາຍໃຈ, ຫົວໃຈຢຸດເຕັ້ນ, ຢຸດຫາຍໃຈເປັນບາດ ເພື່ອໃຫ້ມີການຫາຍໃຈ ແລະ ການໄຫຼວຽນເລືອດກັບຄືນສູ່ສະພາບປົກກະຕິ, ພ້ອມທັງປ້ອງກັນການຂາດອົກຊີແຊນ ໂດຍປະຕິບັດຫຼັກການຊ່ວຍເຫຼືອເບື້ອງຕົ້ນໃຫ້ຖືກຕ້ອງ ແລະ ມີປະສິດທິພາບ.

## ຄວາມໝາຍ

ການຊ່ວຍຜືນຊີບຂຶ້ນຜືນຖານ BLS (Basic Life Support) ໝາຍເຖິງການປະຕິບັດການຜືນຊີບຄົນເຈັບໃນພາວະສຸກເສີນເມື່ອຄົນເຈັບຢຸດຫາຍໃຈ ຫຼື ຫົວໃຈຢຸດເຕັ້ນຈາກສາເຫດຕ່າງໆ.

ການເຮັດ CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation) ເປັນວິທີການປະຖົມພະຍາບານເບື້ອງຕົ້ນເພື່ອຊ່ວຍຜືນຊີບຄົນເຈັບໂດຍປະສານກັນ ລະຫວ່າງ: ການຊ່ວຍສູບຫາຍໃຈ Breathing ແລະ ການກົດໜ້າເອິກ Chest compression.



## ຈຸດປະສົງການຊ່ວຍຜືນຄົນຊີບ

1. ເພື່ອປ້ອງກັນການຂາດອົກຊີແຊນ.
2. ເພື່ອໃຫ້ມີການຫາຍໃຈ ແລະ ການໄຫຼວຽນເລືອດກັບຄືນສູ່ສະພາບປົກກະຕິ.

## ຫຼັກການສໍາຄັນຂອງການຊ່ວຍຜືນຊີບຂັ້ນຜືນຖານ

1. ສະໜອງ The brain: ການຊ່ວຍຜືນຊີບຂອງສະໜອງແມ່ນສິ່ງສໍາຄັນໃນການນໍາມາຂອງຊີບພະຈອນ ເພາະເນື້ອເຍື່ອຂອງສະໜອງມີເວລາຜືນຊີບພຽງ 4-10 ນາທີ ຫຼັງການຂາດອົກຊີແຊນ.
2. ສິດທິຂອງຄົນເຈັບ: ຜູ້ຊ່ວຍເຫຼືອຕ້ອງໄດ້ຕັດສິນໃຈຢ່າງຮີບດ່ວນ ແລະ ຄໍານຶງເຖິງສິດທິຂອງຄົນເຈັບສະເໝີ ຄົນເຈັບມີສິດທິໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອທັນເວລາ ແລະ ຖືກຕ້ອງຕາມຂັ້ນຕອນ.
3. ໄລຍະເວລາ Time: ພິຈາລະນາເປັນວິນາທີເພາະມີຜົນຕໍ່ໂອກາດການຜືນຊີບຫາກເລີ່ມຂຶ້ນພາຍໃນເວລາ 4 ນາທີ ຈະເຮັດໃຫ້ມີໂອກາດລອດຊີວິດເຖິງ 30%.
4. ສາເຫດ Cause: ຄວາມສາມາດໃນການລະບຸສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດພາວະຫົວໃຈຢຸດເຕັ້ນໄດ້ CARDIAC ARREST ເມື່ອເກີດພາວະສຸກເສີນຈິ່ງສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຄົນເຈັບໄດ້ທັນເວລາ.
5. ການເບິ່ງແຍງຫຼັງການຜືນຊີບ: Post resuscitation care; ຫລັງຄົນເຈັບມີສັນຍານຊີບພາຍໃນໄລຍະເວລາ 30 ນາທີທໍາອິດ ຕ້ອງເຝົ້າລະວັງອາການປ່ຽນແປງທີ່ສາມາດເກີດຂຶ້ນ ຫຼື ອາດເກີດພາວະຫົວໃຈຢຸດເຕັ້ນໄດ້ຕະຫຼອດເວລາ.

## ອຸປະກອນ

1. ລໍ້ສໍາລັບວາງອຸປະກອນ
2. ເຄື່ອງວັດແທກອາການຊີວິດ
3. ເຄື່ອງຕິດຕາມອາການຊີວິດ (Monitoring) ຖ້າມີ
4. ໄຟສາຍ
5. ຖົງຊ່ວຍສູບຫາຍໃຈ (Bag – Mask)
6. Oral Canule (ປ້ອງກັນລິ້ນຕົກອັດ )
7. ສາຍອີກຊີແບບແງ່ມ (Oxygen Canula)
8. ສາຍອີກຊີແບບໜ້າກາກ (Oxygen Mask )
9. ບັງອີກຊີແຊນ (Oxygen Tank)
10. ເຄື່ອງຈັກດູດຂີ້ກະເທີ້ຜ້ອມໃຊ້ງານ
11. ສາຍດູດຂີ້ກະເທີ້ຕາມຂະໜາດທີ່ເໝາະສົມ.
12. ຖົງມືທໍາມະດາ (Gant Non sterile)
13. ຜ້າແສ (Compress)
14. ແຜ່ນຮອງຫຼັງ (Board)
15. Nss 0,9% + IV Set
16. ເຫຼົ້າ 70% ຫຼື Gel
17. ຖົງແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ
18. ໃບມອບສິດການປິ່ນປົວ
19. ໃບບັນທຶກທາງການພະຍາບານ

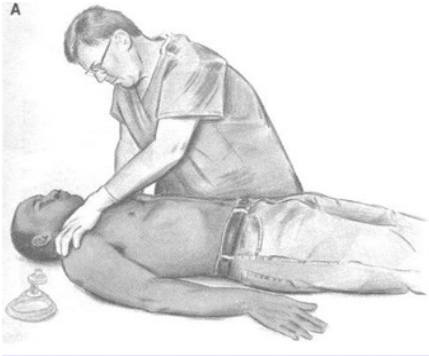
## ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດ CPR

ການປະຕິບັດ CPR ມີ 6 ຂັ້ນຕອນ



# 1. ປະເມີນລະດັບຄວາມຮູ້ສຶກຕົວ

ໃຊ້ມິຕິບປ່າໄຫຼ່ແລ້ວເອິ້ນດ້ວຍສຽງດັງໆ



ບໍ່ມີການຕອບສະໜອງຕໍ່  
ການກະຕຸ້ນ

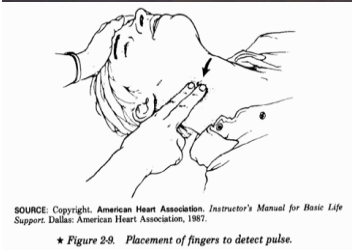
# 2. ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ

ຄົນເຈັບບໍ່ຕອບສະຫນອງ ຮ້ອງ ຫຼື ໂທຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ  
ພະນັກງານແພດເພື່ອໃຫ້ນຳເອົາອຸປະກອນໃນການຝືນຊີບມາຊ່ວຍ.



23/11/2023

# 3. ປະເມີນຫາອາການອັນຕະລາຍທີ່ຕ້ອງເຮັດການຝຶນຊີບ



SOURCE: Copyright, American Heart Association, Instructor's Manual for Basic Life Support, Dallas: American Heart Association, 1987.  
 \* Figure 2-9. Placement of fingers to detect pulse.  
 23/11/2023

- ກວດເບິ່ງການຫາຍໃຈຂອງຄົນເຈັບໂດຍສັງເກດການເຄື່ອນໄຫວຂອງໜ້າເອິກ
- ປະເມີນລະດັບຄວາມຮູ້ສຶກຕົວ/ຄວາມມີສະຕິຂອງຄົນເຈັບ Glasgow Coma Scale
- ກວດເສັ້ນເລືອດເຕັ້ນຢູ່ຄໍໃຊ້ເວລາ < 10 ວິນາທີ

1. ຢຸດຫາຍໃຈເປັນບາດ, ຢຸດຫາຍໃຈ  
 2. ຫົວໃຈຢຸດເຕັ້ນ  
 3. ບໍ່ມີການຕອບສະໜອງ

## ປະເມີນລະດັບຄວາມຮູ້ສຶກຕົວ Glasgow Coma Scale

Disability (ຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງລະບົບປະສາດສ່ວນກາງ)	Glasgow Coma Scale			GCS = 8 ຫຼື < 8 ຊື່ໃຫ້ເຫັນວ່າ ເປັນກໍລະນີສຸກເສີນ
	EYE OPENING	VERBAL RESPONSE	MOTOR RESPONSE	
E4: ມືນຕາເອງ	V5: ສາມາດເວົ້າໄດ້ປົກກະຕິ	M6: ເຮັດຕາມຄໍາສັ່ງໄດ້		
E3: ມືນຕາເວລາເອິນ	V4: ເວົ້າສັບສົນ	M5: ຮູ້ຕໍ່າແໜ່ງເຈັບ		
E2: ມືນຕາເວລາເຈັບ	V3: ເວົ້າເປັນຄໍາ	M4: ບໍ່ຮູ້ຕໍ່າແໜ່ງເຈັບ		
E1: ບໍ່ຕອບສະໜອງຫຍັງ	V2: ມີແຕ່ສຽງຄາງ	M3: ງໍ່ແຂນເມື່ອເຈັບ		
	V1: ບໍ່ຕອບສະໜອງຕໍ່ການເວົ້າ	M2: ຢຽດແຂນເມື່ອເຈັບ		
ຄະແນນ=	ຄະແນນ=	M1: ບໍ່ຕອບສະໜອງຫຍັງ		ທັງໝົດ=
		ຄະແນນ=		

## 4. ກົດໜ້າເອິກ (Chest compression)

1. ຈັດທ່າໃຫ້ຄົນເຈັບນອນຫງາຍຢູ່ຜື່ນທີ່ຮາບຝຽງ ແລະ ແຂງ
2. ຜູ້ຊ່ວຍເຫຼືອຢູ່ທາງດ້ານຂ້າງຂອງຄົນເຈັບ



### ວິທີການກົດໜ້າເອິກ



- ນັ່ງຄຸກເຂົ້າລະຫວ່າງລໍາຕົວ ແລະ ປ່າໄຫຼ່ຂອງຄົນເຈັບ ຝ້ອມຈ້າງຂາອອກເລັກນ້ອຍ
- ວາງມື ແລະ ໂນ້ມຕົວໃຫ້ປ່າໄຫຼ່ຕັ້ງສາກກັບໜ້າເອິກຂອງຄົນເຈັບ
- ນັບຈັ່ງຫວະການກົດໜ້າເອິກ 1 ແລະ 2..... ແລະ 10 11, 12 .....30
- ນວດຫົວໃຈໂດຍກົດໜ້າເອິກໃນອັດຕາທີ່ໄວ 100-120 ຄັ້ງ / ຕໍ່ນາທີ
- ໃຊ້ແຮງກົດໃຫ້ໜ້າເອິກຍຸບລົງ 5-6 cm

## ນວດຫົວໃຈໂດຍການກົດໜ້າເອິກ

ຜູ້ເຮັດການຝຶ້ນຊີບ 2 ຄົນຄວນປ່ຽນຕໍາແໜ່ງກັນທຸກ  
5 ຮອບຂອງການເຮັດ CPR ຫຼືທຸກໆ 2 ນາທີ.



ເພື່ອຮັກສາຄຸນນະພາບຂອງການກົດໜ້າເອິກໃຫ້ຄົງ  
ທີ່ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ

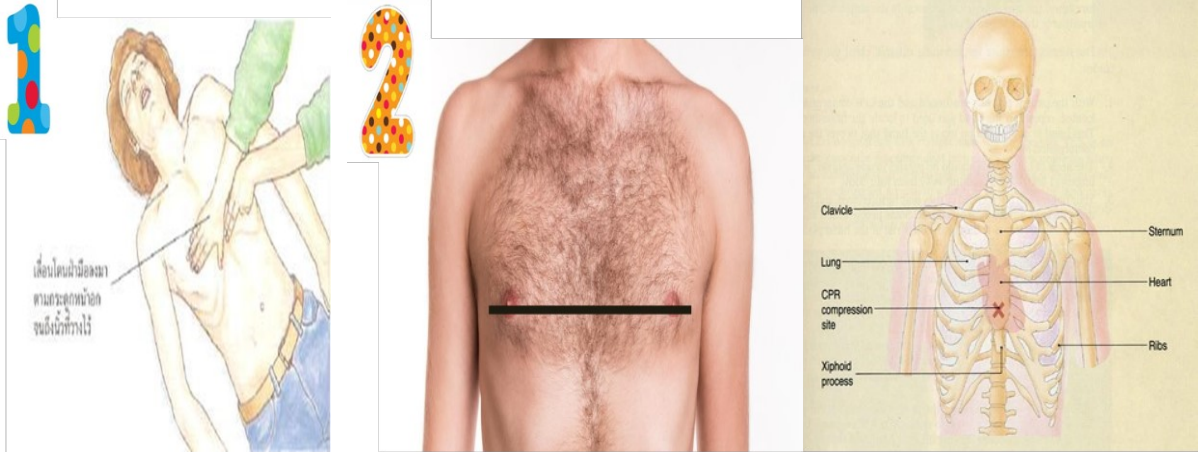


23/11/2023

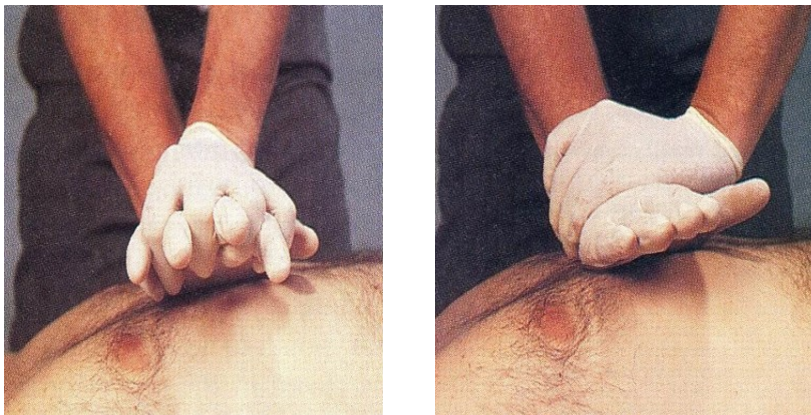
## ຕາຕະລາງການກົດໜ້າເອິກ

	ເດັກນ້ອຍ	ເດັກ	ເດັກໜຸ່ມ	ຜູ້ໃຫຍ່
ອາຍຸ	ນ້ອຍກວ່າ 12 ເດືອນ	1 ຫາ 8 ປີ	9 ຫາ 14 ປີ	15 ຂຶ້ນໄປ
ມືທີ່ໃຊ້ກົດໜ້າເອິກ	2 ນິ້ວ	1 ມື	2 ມື	2 ມື
ຄວາມເລິກຂອງການນວດ	1,5 cm	2-3 cm	4-5 cm	5-6 cm
ນວດຫົວໃຈ/ສຸບຫາຍໃຈ	30:2	30:2	30:2	30:2
ຈໍານວນການນວດຫົວໃຈ	100-120 ຄັ້ງ/ນາທີ	100-120 ຄັ້ງ/ນາທີ	100-120 ຄັ້ງ/ນາທີ	100-120 ຄັ້ງ/ ນາທີ
ຈຸດວາງມືນວດຫົວໃຈ	1/2 ເບື້ອງລຸ່ມຂອງກະດູກໜ້າເອິກ			
ການສຸບຫາຍໃຈ	ສຸບຈົນກວ່າມີການເໜັງຕີງຂອງຜິ້ງເອິກ			

# ຕໍາແໜ່ງກົດໜ້າເອິກ



# ການວາງມືໃນການກົດໜ້າເອິກ



# ຂໍ້ຫ້າມໃນການກົດໜ້າເອິກ



ແຂນງ່



ປາໄຫຼ່ບໍ່ຕັ້ງສາກກັບໜ້າເອິກ



ຍົກມືອອກຈາກຈຸດກົດ

## 5. ການເປີດທາງເດີນຫາຍໃຈ (A-Airway)

### ກໍລະນີຄົນເຈັບທົ່ວໄປ

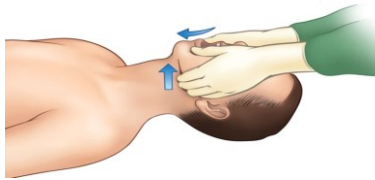
- ໃຊ້ມືຂ້າງໜຶ່ງກົດໜ້າຜາກໃຊ້ມືອີກຂ້າງໜຶ່ງດັນຄາງກະໄຕໃຫ້ແຫງນຂຶ້ນ.
- ຖ້າມີສິ່ງອຸດຕັນທາງເດີນຫາຍໃຈເຊັ່ນ: ເສດອາຫານ ຫຼື ສິ່ງແປກປອມຢູ່ໃນປາກໃຫ້ເອົາສິ່ງອຸດຕັນເຫຼົ່ານັ້ນອອກຢ່າງລະມັດລະວັງເພື່ອເປີດເສັ້ນທາງເດີນຫາຍໃຈ.





## ກໍລະນີຄົນເຈັບຖືກກະທົບກະດູກກ້ານຄໍ

ໃຊ້ມືທັງ 2 ຂ້າງຈັບບໍລິເວນມຸມຄາງກະໄຕ ແລະຍົກຄາງກະໄຕຂອງຄົນເຈັບຂຶ້ນຜ່ອມໆກັບໃຊ້ນິ້ວໄປ້ມືຢູ່ບໍລິເວນປາຍຄາງເພື່ອເປີດປາກຄົນເຈັບ.



Jaw thrust (Trauma)

## 6. ການຊ່ວຍສູບຫາຍໃຈ (B: Breathing)

ຜູ້ຊ່ວຍສູບລົມເຂົ້າປາກ - ດັ່ງຂອງຄົນເຈັບດ້ວຍ Bag-Mask 10 – 12 ຄັ້ງ ຜ່ອມສັງເກດເບິ່ງຜິ້ງເອິກຂອງຄົນເຈັບມີການເໜັງຕົງ ຫຼື ບໍ່.



## ສະຫຼຸບຂັ້ນຕອນຂອງການຊ່ວຍຜືນຊີບຂັ້ນພື້ນຖານ



## Reference

- Basic Life Support (BLS) 2015
- Comprehensive Emergency Care Guide Book.-- ຝົມຄັ້ງທີ 2.-- ກຸງ  
ເທບ: ພາກວິຊາເວດສະສາດສຸກເສີນ ຄະນະແພດສາດໂຮງພະຍາບານຣາມາທິບໍດີ  
ມະຫາວິທະຍາໄລມະຫິດິນ, 2566
- <https://www.nursesoulciety.com/2021/02/05/cpr/>.
- Nurse BLS 2015(000025.004 - 000414.262 )
- WWW.niems.go.th



