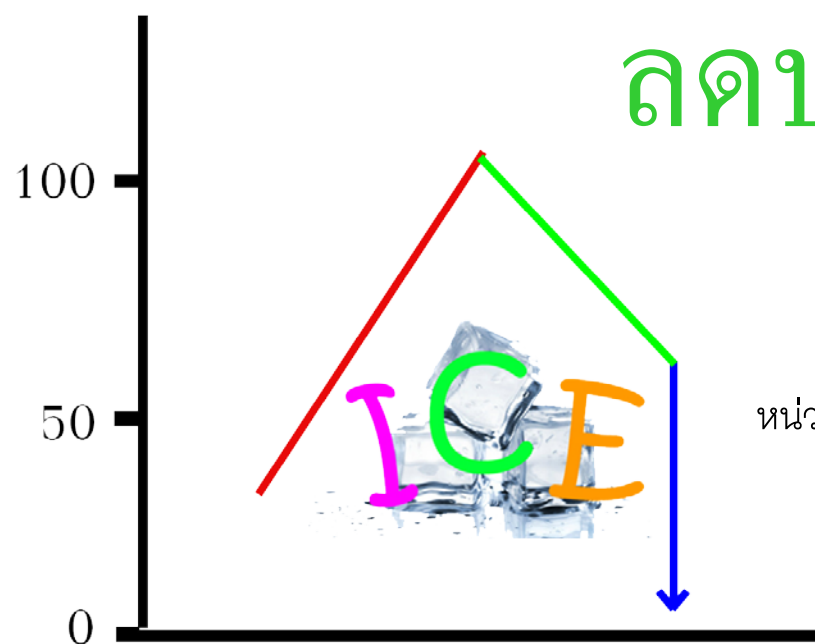




ความเย็นใช้ให้ถูกวิธี

คะแนนความเจ็บปวด



ลดปวด ลดบวมซ้ำ

ปาริชาติ พรสวัสดิ์ชัย

หน่วยบริการพยาบาลผู้ป่วยที่บ้าน งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามธิบดี

กุมภาพันธ์ 2561



หลักการ ใช้ความเย็น

- ความเย็นช่วย...
 - ลดการอักเสบ และ กล้ามเนื้อกระตุก (spasm)
 - ลดบวม (swell) หรือ ช้ำ (bruised)
 - ลดปวด ลักษณะคล้ายการให้ยาชาเฉพาะที่
- ลักษณะความเย็นที่ใช้
 - ถุงประคบเย็น (COLD PACK)
 - น้ำแข็ง



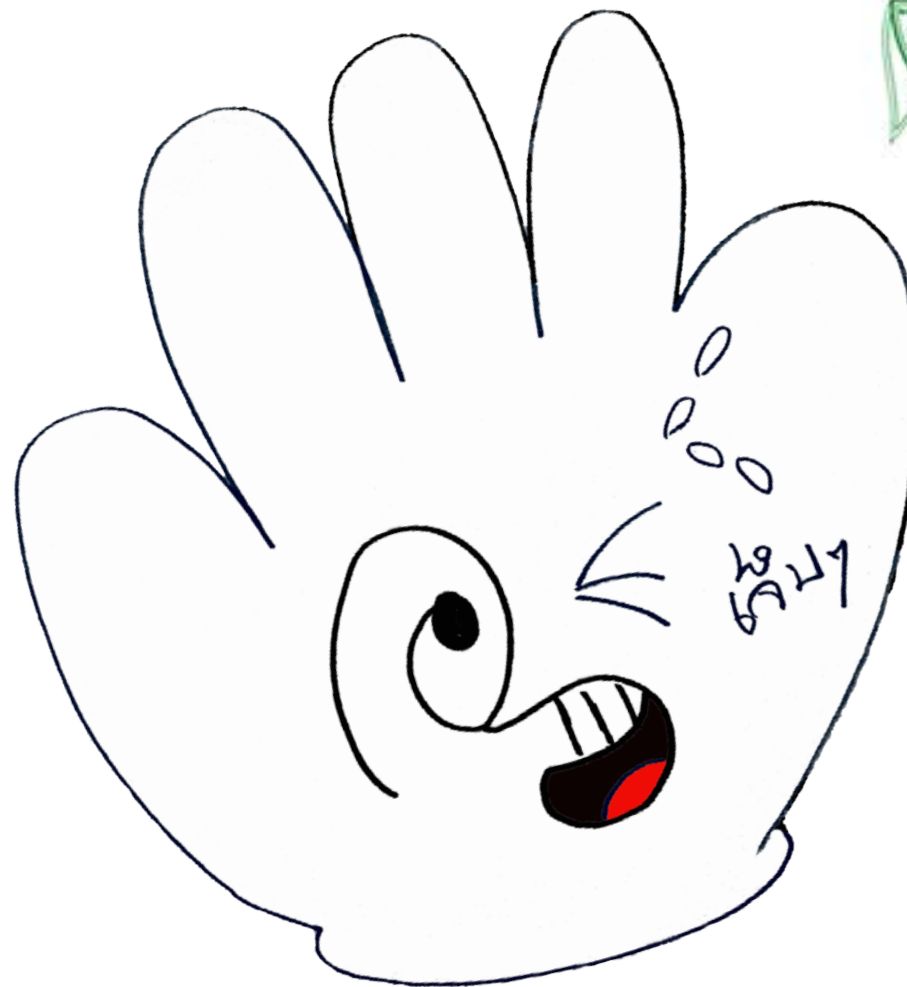
R

Ramathibodi Hospital
amathibodi
med.mahidol.ac.th/



หลักการ ใช้ความเย็น

- เมื่อไรจะใช้ความเย็น
 - ภายหลังรับการผ่าตัด
 - และหลังเกิดการบาดเจ็บทันที
 - เมื่อมีอาการ ปวด บวม หรือ มีจ้ำเขียวช้ำ ซึ่งอาจจะเกิดจากอุบัติเหตุ การยกของหนัก การเล่นกีฬา เป็นต้น



R

Ramathibodi Hospital
amathibodi
med.mahidol.ac.th/



การใช้ “ความเย็น” อย่างปลอดภัย

- **ไม่ควรประคบเย็นนานเกินกว่า 20 นาที และไม่วางที่เดียวเป็นเวลานาน**
- ควรห่อด้วยผ้าขนหนูผืนบางก่อนนำไปประคบ
- หลีกเลี่ยงการประคบเย็นที่แผลเปิดหรือแผลยังไม่ได้รับการตัดไหม โดยตรง
- **ให้ประคบเย็นบริเวณโดยรอบของ แผลเปิดหรือแผลยังไม่ได้รับการตัดไหม เท่านั้น**



การใช้ “ความเย็น”

- เป็นการลดหรือบรรเทาความเจ็บปวดกล้ามเนื้อและข้อ
- สามารถใช้ได้อย่างต่อเนื่องในอาการปวดที่กลับเป็นซ้ำหรือ เพิ่งเริ่มมีอาการปวด

คะแนนความเจ็บปวด

