

ทบทวนการพยาบาลอนามัยชุมชน และการรักษาเบื้องต้น

C&P N R

(Community Health Nursing & Primary Medical Care Nursing Review)

โดย เพื่อนช่วยจำ



ทบทวนการพยาบาลอนามัยชุมชน และการรักษาเบื้องต้น

C & P NR

(Community Health Nursing
&
Primary Medical Care Nursing Review)

เพื่อนช่วยจำ

คำนำ

การจำเรื่องที่เรียนรู้มีอยู่มากมายหลายวิธี แต่พวกเรากลับมีการทบทวนความรู้เพียงวิธีเดียว คือ อ่านตำรา หรือหนังสือ ซึ่งแทบทั้งหมดมีวิธีการนำเสนอความรู้ในลักษณะการบรรยายที่ค่อยๆ อธิบายไปที่ละเรื่องๆ จึงไม่สามารถกระตุ้นให้สมองจำได้อย่างเต็มศักยภาพ พวกเราพยายามทบทวน แต่ก็ยังจำเนื้อหาส่วนใหญ่ได้ไม่หมด แต่พวกเราทุกคนต้องพยายามสอบให้ผ่าน ข้อสอบที่ประกอบด้วยเนื้อหาที่ผสมผสานมีลักษณะของการนำไปใช้ แล้วยังถูกกดดันว่าต้องสอบผ่านให้ได้ ไม่เช่นนั้นจะไปสมัครงานที่ไหนก็ไม่ได้ ถึงบางคนจะใช้ความสามารถจนได้รับเข้าไปทำงานใน โรงพยาบาลที่ชอบแล้ว โอกาสที่จะไม่ได้ทำงานพยาบาลที่อุตสาหกรรมเรียนมาถึง 4 ปี ก็อาจเกิดขึ้นได้หากสอบไม่ผ่าน พวกเราไม่ใช่คนที่เก่งในเรื่องการเรียน พวกเราจึงไม่เสียใจมากมายที่สอบไม่ผ่าน แต่พวกเราทุกคนไม่ใช่คนที่มีความรู้ทางบ้านร่ำรวยมากพอที่จะส่งเสียพวกเราให้เรียนต่อปริญญาโทหากยังหางานทำไม่ได้ ที่เลวมาคือเรื่องที่พวกเราได้มีประสบการณ์มาแล้ว พวกเราและรุ่นน้องๆ ของพวกเรา ต้องพบความกดดันอย่างนี้ทุกปี พวกเราในฐานะรุ่นพี่จึงรวมตัวกันรวบรวมความรู้จากเพื่อนๆ ที่เป็น คนเก่งและรุ่นพี่ๆ ที่สอบผ่านแล้ว เขียนเนื้อหาและเขียนคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบขึ้นมาเอง (ไม่ได้ไป ลักดูหรือลักจำข้อสอบของใครที่มักจะหวงข้อสอบอยู่มากจนเกินควร) เพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับการ พยาบาลอนามัยชุมชน และการรักษาเบื้องต้น จึงตั้งชื่อหนังสือที่พวกเราได้ร่วมกันเขียนเล่มนี้ว่า C & P NR ซึ่งมาจากคำว่า Community Health Nursing and Primary Medical Care Nursing Review แปลเป็นภาษาไทยว่า “ทบทวนการพยาบาลอนามัยชุมชนและการรักษาเบื้องต้น” โดย อาศัยคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบรวมแล้ว 289 ข้อ เป็นสื่อในการทบทวนและกระตุ้นให้เกิดการจำ และพวกเราหลายคนก็ได้สอบผ่านไปแล้วพร้อมกับการเขียนหนังสือ C & P NR เล่มนี้เสร็จ พวกที่ เหลืออยู่ก็เข้าใจเนื้อหาการพยาบาลอนามัยชุมชนและการรักษาเบื้องต้นมากขึ้นด้วยเช่นกัน พวกเรา จึงอยากให้พวกน้องๆ ทุกคนได้อ่านอย่างตั้งใจ และสอบผ่านได้ในครั้งแรก ขอให้ความดีที่พวกเรา ตั้งใจต่อน้องๆ ทุกคนทำให้พวกเราอีกหลายคนสอบผ่านได้เช่นกัน

เพื่อนช่วยจำ

สารบัญ

บทนำ	รู้เขารู้เรา ร้อยครั้งชนะร้อยครา	1
	การเตรียมตัวสำหรับการสอบ	2
	การเตรียมร่างกาย	2
	การเตรียมจิตอารมณ์	3
	การเตรียมความรู้	3
	ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ	4
	ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้	4
	ข้อสอบที่ให้ตอบสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม	6
	ข้อสอบที่มีสถานการณ์กำกับ	7
	ข้อสอบที่ให้ตอบว่า “ข้อใดถูกที่สุด”	9
	ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิด	9
บทที่ 1	การสาธารณสุขและการพยาบาลอนามัยชุมชน	11
	หลักการสาธารณสุขและการพยาบาลอนามัยชุมชน	11
	ระบบบริการสาธารณสุขของประเทศไทย	11
	บทบาทหน้าที่ของพยาบาลอนามัยชุมชน	13
	ลักษณะงานพยาบาลอนามัยชุมชน	17
บทที่ 2	แผนพัฒนาสุขภาพ	19
	สภาพปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทย	19
	นโยบายและแผนพัฒนาสุขภาพ	21
	แนวคิดการแก้ปัญหา	23
บทที่ 3	วิทยาการระบาด	25
	แนวคิดและหลักการทางวิทยาการระบาด	25
	การเกิดและการกระจายโรคในชุมชน	26
	ดัชนีอนามัย	30
	การเฝ้าระวัง การสอบสวน และการป้องกันควบคุมโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	34

บทที่ 4 กลวิธีและนวัตกรรมสาธารณสุข	37
แนวคิด หลักการ และกลวิธีดำเนินงาน	37
สาธารณสุขมูลฐาน	37
การสร้างเสริมความเข้มแข็งของชุมชน	40
เมืองไทยสุขภาพดี (Healthy Thailand)	40
 บทที่ 5 กระบวนการพยาบาลอนามัยชุมชน	 43
การประเมินชุมชน	43
การวินิจฉัยชุมชนและจัดลำดับความสำคัญ	45
การวางแผน	47
การดำเนินงานตามแผน	47
การประเมินผล	47
 บทที่ 6 แนวทางการดำเนินงานอนามัยชุมชน	 48
การอนามัยครอบครัว	48
การอนามัยโรงเรียน	51
การอาชีวอนามัย	68
อนามัยสิ่งแวดล้อม	73
 บทที่ 7 การบรรเทาสาธารณภัย	 80
หลักการบรรเทาสาธารณภัย	80
การวางแผนและดูแลในสถานการณ์ต่างๆ	83
 บทที่ 8 การรักษาพยาบาลขั้นต้น	 86
การประเมินภาวะสุขภาพ	86
การรักษาพยาบาลขั้นต้นด้านอายุรกรรม	88
การรักษาพยาบาลขั้นต้นด้านศัลยกรรม	110
การรักษาพยาบาลขั้นต้นด้านปัจจุบันพยาบาลและภาวะฉุกเฉิน	117
การรักษาพยาบาลขั้นต้นด้วยการใช้ยา	137

บทนำ

รู้เขารู้เรา

รบร้อยครั้ง

ชนะร้อยครา

การเตรียมตัวสำหรับการสอบ

ผู้เข้าสอบก็คือนักกีฬาที่จะเข้าสู่การแข่งขัน เพียงแต่การสอบนั้นผู้เข้าสอบไม่จำเป็นต้องแข่งขันกับนักกีฬาคณะอื่นๆ และไม่ต้องแสดงน้ำใจนักกีฬาในการช่วยเหลือนักกีฬาคนอื่น ๆ แต่ผู้เข้าสอบต้องทำข้อสอบเพียงคนเดียว ในเวลาที่จำกัดตามกฎการสอบ ผู้เข้าสอบจำเป็นที่จะต้องเอาชนะหรือได้คะแนนจากการทำข้อสอบไปทีละข้อ เร็วที่สุด และถูกต้องที่สุด จึงทำให้ผู้เข้าสอบได้คะแนนมากกว่าเกณฑ์ หรือสอบผ่านนั่นเอง ดังนั้น ผู้เข้าสอบทุกคนควรเตรียมความพร้อมทั้งร่างกาย จิตอารมณ์ และความรู้ เพื่อให้ผ่านการสอบครั้งสำคัญ ดังนี้

การเตรียมร่างกาย

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรมีร่างกายที่แข็งแรงในช่วงการสอบ อย่าให้สุขภาพเป็นอุปสรรคกับการสอบผ่าน ดังนี้

1. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอทุกคืน ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรอดนอน ไม่ต้องขยันกางหนังสืออ่านจนหลับไป (ถึงเวลานอนก็ตั้งใจนอน ถึงเวลาอ่านก็ตั้งใจอ่าน ทำทีละเรื่อง ไม่เคยมีใครทำเรื่องดีๆ ได้หลายๆ เรื่อง พร้อมๆ กัน) เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย สมองไม่ได้พักผ่อนจึงไม่แจ่มใส มีนงง และการตัดสินใจในการสอบไม่ดีเท่าที่ควร
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแต่ไม่หักโหม เพื่อให้ร่างกายมีความสดชื่น นอนหลับง่ายจะได้ตื่นขึ้นมาท่องหนังสือต่อได้ตามเวลาที่กำหนด และความอดทนในการสอบ รวมทั้งการท่องหนังสือในช่วงใกล้สอบจะได้ดี
3. รับประทานอาหารที่สะอาดอย่างเพียงพอ ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคย เพราะอาจเกิดอาการแพ้สารอาหาร หรือเกิดอาการอาหารเป็นพิษขึ้นได้ ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรงดหรืออดอาหารในช่วงใกล้สอบ เพราะความหิวจะทำให้ความอดทนในการท่องหนังสือลดลง ความสามารถในการจำลดลง และยังทำให้หงุดหงิดอารมณ์เสียง่าย ความอดทนในการท่องหนังสือจึงลดลงได้ (ถึงจะอ้วนขึ้นนิดหน่อยแต่สามารถสอบผ่านได้ก็ถือว่าใช้ได้นะ เมื่อสอบผ่านแล้วค่อยมาลดความอ้วนจะดีกว่า)
4. งดการรับประทานอาหารที่เคยรับประทานแล้วมีปัญหา เช่น เคยดื่มนมแล้วท้องเสีย ก็ไม่ควรดื่มนมทุกชนิดในช่วงใกล้สอบ (หากอยากเสี่ยงก็ขอให้ผ่านช่วงการสอบไปก่อนนะ)
5. งดการเที่ยวทั้งกลางวันและกลางคืนในช่วงใกล้สอบ เพราะนอกจากจะทำให้เสียเวลาในการอ่านหนังสือ หรือลดเวลาที่จะใช้ทบทวนเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้วกับเพื่อนๆ (เพื่อนที่มักรู้มากกว่าเราทุกครั้ง ที่ทบทวนกัน) ยังอาจทำให้เจ็บป่วย เช่น เป็นหวัด ปวดศีรษะ ฯลฯ จึงทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงเท่าที่ควร
6. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน และการเข้าใกล้ผู้ป่วยโรคติดต่อทุกชนิด
7. หลีกเลี่ยงการเดินทางไกล การขับขียานพาหนะให้ระมัดระวังอย่างประมาท หากเป็นผู้โดยสารก็ควรเลือกยานพาหนะที่ปลอดภัย

การเตรียมจิตอารมณ์

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรมีจิตอารมณ์ที่มั่นคงในช่วงการสอบ จงมั่นใจในตนเอง อย่ากลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น
ดังนี้

1. พิจารณาเนื้อหาที่มั่นใจแล้วบอกกับตนเองทุกๆ วันว่า “เรามั่นใจว่า เราจะสอบผ่าน”
2. อ่านหนังสืออย่างตั้งใจที่ละวิชา หากไม่มีสมาธิให้เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนท่าการอ่านหนังสือ หรือเปลี่ยนกลุ่มเพื่อนที่อ่านหนังสือด้วยกัน
3. เลิกพูดคุยกับเพื่อนๆ ที่มองโลกในแง่ดี (อย่าคุยมากจนไม่มีเวลาท่องหนังสือนะ)
4. หากการคิดถึงเรื่องการสอบไม่ผ่านจะทำให้เครียด หรือทำให้ยังอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ให้หลีกเลี่ยงการรับฟังเพื่อนๆ ที่ชอบโอ้อวดครวญว่าจะสอบไม่ผ่าน หรืออาจารย์ที่ชอบพูดกดดันเรื่องการสอบ
5. ระหว่างการสอบให้ทำข้อสอบไปที่ละข้ออย่างตั้งใจ เมื่อทำข้อสอบได้ 1 ข้อ ก็ให้คะแนนตัวเองทันที 1 คะแนน หากข้อไหนไม่แน่ใจ อย่ากังวล และอย่ากลัว บอกตัวเองว่า “ช่างมันฉันไม่แคร์ ไปทำข้ออื่นดีกว่า” ดังนั้นเมื่อออกจากห้องสอบเราก็ได้คะแนนชัวร์ๆ ออกมาทุกครั้ง และแถมด้วยคะแนนส่วนที่เดาได้มาเพิ่มให้อีกด้วย (สอบทุกครั้งมีแต่ได้กับได้)
6. ระหว่างการสอบ ไม่ต้องเฉลยข้อสอบ ไม่ต้องช่วยกันเฉลยข้อสอบกับเพื่อนๆ หรือเฝ้าคิดประมาณคะแนนที่ได้และไม่ได้ เพราะการคิดว่าทำข้อสอบไม่ได้หรือสอบไม่ผ่านวิชาที่ได้สอบไปแล้วนั้นจะรบกวนทั้งเวลาและสมาธิในการทำข้อสอบวิชาต่อไป จำไว้ว่า “เราเป็นคนสอบไม่ใช่คนตรวจข้อสอบ”
7. ขณะทำข้อสอบ ให้มีสมาธิอยู่ที่ข้อสอบเท่านั้น

การเตรียมความรู้

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรเตรียมความรู้เพื่อการสอบผ่าน ดังนี้

1. พิจารณาเนื้อหาที่ต้องสอบและเวลาที่มี แล้ววางแผนการสอบและการเตรียมความรู้ เช่น การทบทวนหนังสือ การทบทวนความรู้ อย่างสม่ำเสมอ ไม่โหมในช่วงเวลาใกล้ๆ หรือคืนก่อนสอบ
2. อ่านหนังสืออย่างตั้งใจตามแผนที่วางไว้
3. ทำสรุป หรือโน้ตย่อเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญของแต่ละวิชา และแต่ละหัวข้อ
4. ทบทวนเนื้อหาที่สรุปหรือโน้ตย่อที่ทำไว้
5. พิจารณาว่าการทบทวนเนื้อหาก่อนการเข้าสอบกับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบว่าเป็นประโยชน์กับเราหรือไม่
 - 1) หากพิจารณาพบว่า การทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบทำให้เรามีความรู้มากขึ้น ให้ตื่นแต่เช้า เพื่อมาทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ
 - 2) หากพิจารณาพบว่า การทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบทำให้เราสับสนกับเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้ว ให้กลับไปทบทวนเนื้อหาในสถานที่เงียบๆ และมาห้องสอบเมื่อถึงเวลาเข้าห้องสอบ

ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ

ประเภทที่ 1 ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้

ข้อสอบประเภทนี้ เช่น การถามเกี่ยวกับ ประวัติศาสตร์ สถิติ นิยาม ความหมายของโรคหรือคำศัพท์ วิธีการตรวจ ทฤษฎีต่างๆ ฯลฯ ดังนั้นหากได้อ่านเนื้อหาเหล่านี้มาแล้วย่อมทำได้ทันที แต่เนื่องจากเนื้อหาที่ต้องอ่านมักมีมากกว่าเวลาที่มีจริงเสมอ บ่อยครั้งจึงทำให้เราไม่ได้อ่านเรื่องที่ถามจริงๆ เช่นนี้ในข้อสอบ

วิธีการทำข้อสอบ:

- อ่านคำถามแล้ว ถ้าเป็นความรู้ที่ท่องมา หรือสัมพันธ์กับความรู้ที่ท่องมา
 - 1) คำถาม: ถามตรงกับความรู้ที่ท่องมาให้อ่านคำตอบไปที่ละข้อ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก ห้ามคิดมากให้สับสน และไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ด้วย
 - 2) คำถาม: ถามสัมพันธ์กับความรู้ที่ท่องมาให้อ่านคำตอบไปที่ละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้เรามีเป็นคำตอบที่ถูก

ตัวอย่าง

ผู้ป่วยถ่ายเป็นน้ำบ่อยครั้ง แล้วเปลี่ยนเป็นมูกปนเลือด กลิ่นเหม็น ร่วมกับปวดบิดในท้องและปวดเบ่งที่ก้น วัดไข้ได้ 40°C ผู้ป่วยเป็นโรคใด และควรรักษาอย่างไร

1. บิดซิเกลลา ให้ Co-trimoxazole 2 tab. , 2x2
2. ลีเจียนแนร์ ให้ Gentamycin 250 มิลลิกรัม vein OD
3. ไทฟอยด์ Choliramphephenical 250 มิลลิกรัม ,q 6 hrs.
4. ไข้รากสาดใหญ่ tetracycline 250 มิลลิกรัม ,q 6 hrs.

วิธีการพิจารณา:

อ่านข้อสอบข้อนี้แล้วจะรู้ว่าเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ที่มีอยู่หรือท่องมา จึงควรตั้งใจอ่านคำตอบไปที่ละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้ที่เรามีเป็นคำตอบที่ถูก จะพบว่าข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเรา คือ **ตอบตัวเลือก 1**

- **ตัวเลือก 1** อาการปวดบิดท้อง มีไข้ ถ่ายบ่อย ปวดเบ่งที่ก้น และถ่ายเป็นมูกหรือมีเลือดปน กลิ่นเหม็น เข้าได้กับบิดซิเกลลา (Shigellosis) เกิดจากกินอาหารที่มีแบคทีเรีย Shigella การรักษา คือ
 - ให้ยาปฏิชีวนะ Co-Trimoxazole ครั้งละ 2 เม็ด วันละ 2 ครั้ง หรือ Ampicillin 500 มิลลิกรัม หรือ Tetracycline 250 มิลลิกรัม ทุก 6 ชั่วโมง นาน 5 วัน
 - ถ้าถ่ายเป็นน้ำมาก ให้ดื่มน้ำละลายผงน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) แทนน้ำ
 - ถ้าอาการไม่ดีขึ้นใน 3 วัน ต้องตรวจอุจจาระ หรือส่องตรวจทวารหนัก (Sigmoidoscope)
- **ตัวเลือก 2** ลีเจียนแนร์ (Legionellosis) ติดต่อยวิธี Air-Borne ระยะฟักตัว 2-10 วัน มักพบในผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคไต โรคปอดเรื้อรัง โรคมะเร็ง และกลุ่มที่ภูมิคุ้มกันต่ำ

อาการ คือ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ ภายใน 1 วัน ตามด้วยมีไข้สูงหนาวสั่น ไอไม่มีเสมหะ ปวดท้อง ถ่ายบ่อย ถ้าเป็นมากจะทำให้การหายใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้

- **ตัวเลือก 3** ไทฟอยด์ (Typhoid) เกิดจากกินอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อแบคทีเรีย Salmonella Typhi เริ่มด้วยมีไข้ต่ำๆ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย อาจไอหรือเจ็บคอเล็กน้อย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดแน่นท้อง ท้องอืด มีทั้งถ่ายเหลวหรือท้องผูก ต่อมาไข้จะสูงขึ้นและปวดศีรษะมาก วันที่ 4-5 อาจพบจุดแดงคล้ายยุงกัด (rose spot) ที่หน้าอกหรือหน้าท้อง กดเจ็บบริเวณใต้ชายโครงขวา ตับและม้ามโต เจาะเลือดพบ Widal Test Positive

การรักษา ให้ยาลดไข้ Paracetamol 500 มิลลิกรัม ทุก 4-6 ชั่วโมง ให้ยาปฏิชีวนะ Chliramphenical 250 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง

- **ตัวเลือก 4** ไข้รากสาดใหญ่ (ไทฟัส) เกิดจากเชื้อริกเกตเซีย (Rickettsia) ที่พบคือ สครับไทฟัส (Scrub Typhus) มีโรเป็นพาหะ ตัวไรอาศัยตามหญ้า รั้งโรค (มีเชื้อโรคในร่างกาย) คือ หนู กระแต หลังถูกไรกัด 4-18 วัน จะปวดศีรษะที่ขมับและหน้าผาก จับไข้หนาวสั่น ไข้สูงตลอดเวลา นาน 2-3 สัปดาห์ เบื่ออาหาร ท้องผูก บริเวณที่ถูกกัดมีรอยไหม้ดำเหมือนถักบูห์จี้ (Eschar) รอบๆ บวมแดงแต่ไม่เจ็บ ขนาดราว 1 เซนติเมตร มักพบที่รักแร้ ขาหนีบ และรอบๆ เอว ต่อมาน้ำเหลืองที่อยู่ใกล้ๆ จะโต และกดเจ็บ วันที่ 5-7 หลังมีไข้จะมีผื่นสีแดงคล้ำๆ ขึ้นที่ลำตัวก่อน แล้วกระจายไปแขนขา ราว 3-4 วันก็หายไป การรักษา ให้ยาปฏิชีวนะ เช่น เตตราไซคลิน ครั้งละ 500 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง หรือคลอแรมเฟนิคอล ครั้งละ 1 กรัม วันละ 4 ครั้ง นาน 5-7 วัน หรือ ดอกซีไซคลิน ครั้งละ 100 มิลลิกรัม วันละ 1-2 ครั้ง นาน 1-3 วัน ถ้า 4 วัน ไข้ไม่ลด ให้ระวังภาวะแทรกซ้อน เช่น กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ สมออักเสบ ปอดอักเสบ ซึ่งอาจร้ายแรงถึงตายได้

จึงพบว่าตัวเลือก 1 ถูกตามความรู้เดิมที่มีอยู่ทั้งอาการและการรักษา ดังนั้น **คำตอบที่ถูกต้อง คือ ตัวเลือก 1**

- อ่านคำถามแล้ว ถ้าเป็นความรู้ที่ไม่ได้ท่องมา หรือมั่นใจว่าตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย อย่าตกใจ และห้ามเสียเวลาคิดหาคำตอบ ข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อน อ่านข้อสอบข้อถัดไป บ่อยครั้งที่จะมีความรู้เรื่องนี้ หรือคำเฉลยของข้อสอบข้อนี้อยู่ในข้อสอบข้อต่อไป
- ถ้าพบความรู้หรือคำเฉลยของข้อสอบข้อนี้ในข้อสอบข้อถัดๆ ไป ให้ใช้ข้อมูลที่ได้มาตอบ แต่ถ้าไม่พบความรู้หรือคำเฉลยใดๆ เลย ให้เดาเมื่อมีเวลาเหลือจากการทำข้อสอบทั้งฉบับ โดยให้เดาจากตัวเลือกทั้งหมดของข้อสอบข้อนี้ ไม่ควรตัดตัวเลือกใดๆ ออก เพราะบ่อยครั้งที่ตัวเลือกที่ถูกจะถูกต้องออกไปก่อนเนื่องจากเราไม่มีความรู้เรื่องนี้จริงๆ

ตัวอย่าง

การทดสอบทูร์นิเกตต์ (Tourniquet Test) วิธีใดถูกต้อง

1. ใช้ความดันโลหิตช่วงบนบวกความดันช่วงล่างหารสอง รัศนาน 5 นาที
2. ใช้ยางหนังสตีกรัดเหนือข้อศอกแน่นจนคล้ำซีฟงที่ข้อมือไม่ได้ รัศนาน 3 นาที
3. ในพื้นที่เท่ากับเหรียญบาทบริเวณท้องแขน ถ้าพบจุดแดง 5 จุด แสดงว่าได้ผลบวก
4. ผู้ป่วยเด็กที่ใช้สูงเสียบพลัน มีน้ำมูก และไอมาก ทุกๆ คน ควรทดสอบด้วยทูร์นิเกตต์

วิธีการพิจารณา:

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้เรื่องวิธีทดสอบทอร์นิเกต์ (Tourniquet Test) ได้แก่

- **ตัวเลือก 1 ถูก** เพราะวิธีทดสอบทอร์นิเกต์ คือการรัดเหนือข้อศอกผู้ป่วยด้วยเครื่องวัดความดันโลหิต ใส่ค่าความดันกึ่งกลางระหว่างความดันช่วงบนและความดันช่วงล่างของคนๆ นั้น รัดนาน 5 นาที
- **ตัวเลือก 2 ผิด** เพราะวิธีทดสอบทอร์นิเกต์ที่ไม่มีเครื่องวัดความดัน ให้ใช้ยางหนังสติ๊กรัดเหนือข้อศอกให้แน่นพอคล้ายีพจนที่ข้อมือได้ รัดนาน 5 นาที
- **ตัวเลือก 3 ผิด** เพราะการอ่านผลทดสอบทอร์นิเกต์ คือ ถ้าพบจุดเลือดออก (จุดแดง) เกิดขึ้นที่บริเวณท้องแขนใต้ตำแหน่งที่รัดเป็นจำนวนมากกว่า 10 จุด ในวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว ประมาณเท่ากับเหรียญบาท แสดงว่าได้ผลบวก ถ้าน้อยกว่า 10 จุด ก็ถือว่าได้ผลลบ
- **ตัวเลือก 4 ผิด** เพราะการแยกโรค มีหลัก ดังนี้
 - 1) ใช้เลือดออก ไข้รากสาดน้อย มาลาเรีย ไวรัสตับอักเสบบระยะแรก และเล็ปโตสไปโรซิส มีอาการไข้สูง หน้าแดง ตาแดง มีผื่นขึ้น แต่ไม่มีอาการ คัดจมูก น้ำมูกไหล
 - 2) ใช้หวัด มีอาการ คัดจมูก น้ำมูกไหล
 - 3) หัด มีอาการ น้ำมูกไหล ไอมาก มีผื่นขึ้น และตรวจพบจุดคือปปลิก

ดังนั้น ในช่วงที่มีการระบาดของไข้เลือดออก ควรทำการทดสอบทอร์นิเกต์เมื่อพบผู้ป่วยที่ไข้สูงเฉียบพลันทั้งเด็กและผู้ใหญ่ทุกคน เพื่อพิสูจน์ไข้เลือดออก

ดังนั้น คำตอบที่ถูก คือ **ตัวเลือก 1** จะเห็นได้ว่าถ้าไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย ก็ไม่มีทางที่จะคิดออกมาได้ในห้องสอบ (ยกเว้นว่ามีปาฏิหาริย์) ในสถานการณ์แบบนี้อย่าเสียเวลา การข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อน หรือการเลือกข้อสอบแบบใดๆ ไปเลยจะเป็นผลดีที่สุด

ประเภทที่ 2 ข้อสอบที่ให้ตอบสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม

ข้อสอบประเภทนี้ เช่น การถามเกี่ยวกับสาเหตุของโรค เหตุผลของการปฏิบัติการพยาบาล หรือเหตุผลของการให้คำแนะนำต่างๆ

วิธีการทำข้อสอบ:

1. อ่านคำถามแล้วคิดถึงสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องอ่านตัวเลือก อย่าหวังว่าจะหาคำตอบจากการอ่านตัวเลือกได้ เพราะการอ่านตัวเลือกที่วกวนไปมาจะทำให้สับสน (จากที่พอรู้อยู่บ้าง แต่ไม่แม่นยำมากนัก จึงกลายเป็นไม่รู้อะไรเลย) เมื่อรู้สาเหตุ/ ผลของสิ่งที่เกิดขึ้นหรือคำตอบแล้ว จึงทำตามเทคนิคข้อ 2
2. อ่านตัวเลือกเพื่อหาตัวเลือกที่ตรงกับสิ่งที่คิดไว้ เลือกตัวเลือกที่ตรงซึ่งถูกต้องแน่นอนเป็นคำตอบได้ทันที หากไม่มีตัวเลือกที่ต้องการจึงทำตามเทคนิคข้อ 3
3. อ่านตัวเลือกไปทีละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ เลือกตัวเลือกที่เหลืออยู่ซึ่งไม่ขัดกับความรู้ที่ออกมาเป็นคำตอบที่ถูก ซึ่งบ่อยครั้งเราจะพบว่าไม่มีข้อ ถูกตรงตามที่เราคิดไว้ตั้งแต่ต้น

ตัวอย่าง

คำถามที่ว่า “หลังการเกิดภัยพิบัติทุกครั้งจะมีการระบาดของโรคอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้” เป็นความจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด

1. เป็นความจริง เพราะผู้ประสบภัยมักมีร่างกายอ่อนแอกว่าปกติ
2. เป็นความจริง เพราะการมีศพผู้เสียชีวิตจำนวนมากเป็นสาเหตุของโรคระบาด
3. ไม่เป็นความจริง เพราะการปรับปรุงด้านสุขาภิบาล จะช่วยป้องกันโรคระบาดได้
4. ไม่เป็นความจริง เพราะภัยพิบัติเกิดจากสิ่งแวดล้อมเสียสมดุล แต่โรคระบาดเกิดจากเชื้อโรค

วิธีการพิจารณา:

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้ “ความสัมพันธ์ของโรคระบาดและภัยพิบัติ” ซึ่งแน่นอนว่าการระบาดของโรคไม่ได้เกิดขึ้นได้เองหลังการเกิดภัยพิบัติ การมีศพผู้เสียชีวิตจำนวนมากก็ไม่ได้เป็นสาเหตุของการเกิดโรคติดต่อ ถ้าผู้เสียชีวิตเหล่านั้นไม่ได้เจ็บป่วยหรือเป็นโรคติดต่อ ทำให้ต้องปรับปรุงสุขาภิบาลและให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้ประสบภัย เพื่อช่วยป้องกันโรคระบาด

ดังนั้น ตัวเลือกที่ 3 และ 4 มีโอกาสเป็นข้อที่ถูกได้ ส่วนตัวเลือกที่ 1 และ 2 ไม่ถูก จึงใช้เทคนิคกำจัดคำตอบที่ผิดตัดตัวเลือกที่ 1 และ 2 ออกไปก่อน แล้วจึงพิจารณาเหตุผลของตัวเลือกที่เหลือ

ตัวเลือกที่ 4 ผิด เพราะโรคระบาดเป็นภัยพิบัติประเภทหนึ่ง

ตัวเลือกที่ 3 ถูก เพราะวิธีป้องกันโรคระบาดอย่างถาวร คือการปรับปรุงด้านสุขาภิบาล

ดังนั้น จึงมีเหตุผลเหมาะสมที่จะเลือกตัวเลือก 3 เป็นคำตอบที่ถูกต้องได้

ประเภทที่ 3 ข้อสอบที่มีสถานการณ์กำกับ

ข้อสอบที่พวกเราจะพบส่วนใหญ่มักเป็นข้อสอบลักษณะนี้ โดยสถานการณ์ที่นำมาในข้อสอบอาจมีทั้งสถานการณ์สั้นๆ เป็นเพียงคำ/ประโยค หรือเป็นการให้ข้อมูลยาวๆ แล้วถามคำถาม 2-3 ข้อ ต่อๆ กัน ให้จำหลักการตอบว่า การตอบต้องใช้ข้อมูลตามสถานการณ์เท่านั้น ไม่ให้คิดเอง หรือคิดตามที่เคยรู้มา

วิธีการทำข้อสอบ:

1. อ่านคำถามให้เข้าใจก่อนว่าต้องตอบในประเด็นใด
2. อ่านตัวเลือก ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดออกไป เช่น ตัวเลือกที่เขียนเหมือนเป็นเหตุเป็นผลกัน แต่ไม่ถูกต้อง หรือไม่ใช่เหตุผลที่สนับสนุนกัน เพราะมักไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้อง
3. อ่านสถานการณ์ให้เข้าใจ แล้วกลับมาหาคำตอบจากตัวเลือกที่เหลืออยู่ จำไว้ว่าคำตอบที่ถูกต้องจะใช้ข้อมูลตามสถานการณ์เท่านั้น

ตัวอย่าง สถานการณ์ใช้ตอบคำถามข้อ 1 และ ข้อ 2

โรงพยาบาลหนึ่งรับผู้ป่วยได้ 400 เตียง และมีผู้มารับบริการที่ตึกผู้ป่วยนอกวันละ 600 คน เป็นชาย 300 คน และหญิง 300 คน

ข้อ 1 โรงพยาบาลหนึ่งควรจัดการกับมูลฝอยอย่างไร

1. มีถังรับขยะติดเคีอรวม 50 ถัง
2. มีถังรับมูลฝอยทั่วไปรวม 80 ถัง
3. สร้างเตาไฟฟ้าเพื่อทำลายขยะติดเคีอ
4. จัดเตรียมที่พักรมูลฝอยความจุ 1,000 ลิตร

วิธีการพิจารณา:

1. คำถามต้องการให้คำนวณจำนวนถังขยะ จึงตัดตัวเลือก 3 ออกได้ทันที (ถ้าคำนวณแล้วไม่ตรงกับตัวเลือกที่ให้มาเลย ตัวเลือก 3 ก็มีโอกาสเป็นตัวเลือกที่ถูกได้)
2. จากสถานการณ์ โรงพยาบาลรับผู้ป่วยได้ 400 เตียง แต่เกณฑ์กำหนดให้มีที่รองรับมูลฝอย ซึ่งมีฝาปิดมิดชิด ใช้วัสดุคงทน แข็งแรง ไม่รั่ว ไม่ซึม แยกเป็นที่รองรับมูลฝอยทั่วไป 1 ที่/ 4 เตียง และที่รองรับมูลฝอยติดเชื้อ 1 ที่/ 8 เตียง และต้องมีที่พักมูลฝอยความจุประมาณ 10 ลิตร/ เตียง จึงควรมีถังรับมูลฝอยทั่วไปรวม $400/4 = 100$ ถัง มีถังรับขยะติดเชื้อรวม $400/8 = 50$ ถัง และจัดเตรียมที่พักมูลฝอยความจุ $400 \times 10 = 4,000$ ลิตร

ดังนั้น จึงเลือก **ตัวเลือก 1**

ข้อ 2 โรงพยาบาลหนึ่งควรสร้างห้องน้ำ ห้องส้วม อ่างล้างมือ และที่ปัสสาวะอย่างไร

1. อ่างล้างมือในหอผู้ป่วยรวม 50 ที่
2. ห้องส้วมในหอผู้ป่วยรวม 100 ห้อง
3. ที่ปัสสาวะสำหรับผู้ชายที่ตึกผู้ป่วยนอก 40 ที่
4. ห้องน้ำสำหรับผู้หญิงที่ตึกผู้ป่วยนอก 60 ห้อง

วิธีการพิจารณา:

1. คำถามต้องการให้คำนวณจำนวนห้องน้ำ ห้องส้วม อ่างล้างมือ และที่ปัสสาวะ
2. จากสถานการณ์ โรงพยาบาลรับผู้ป่วยได้ 400 เตียง มีผู้มารับบริการที่ตึกผู้ป่วยนอกเป็นชาย 300 คน และหญิง 300 คน
3. จากเกณฑ์กำหนดให้โรงพยาบาล สถานีอนามัย และศูนย์สุขภาพชุมชน ควรจัดให้มีห้องน้ำ-ห้องส้วม-อ่างล้างมือ-ที่ปัสสาวะ 1 ที่/ ผู้ป่วย 4 เตียง และ 1 ที่/ เจ้าหน้าที่ 15 คน/1 ward รวมทั้งในส่วนสาธารณะแยกตามเพศ ดังนี้

เพศ	ห้องน้ำ-ห้องส้วม	อ่างล้างมือ	ที่ปัสสาวะ
ชาย	1 ที่/ 30 คน	1 ที่/ 30 คน	1 ที่/ 30 คน
หญิง	1 ที่/ 15 คน	1 ที่/ 15 คน	

ที่ Ward ควรมีห้องน้ำ-ห้องส้วม-อ่างล้างมือ-ที่ปัสสาวะ $400/4 = 100$ ที่

ที่ OPD ผู้หญิง ควรมีห้องน้ำ-ห้องส้วม $300/15 = 20$ ห้อง และอ่างล้างมือ $300/15 = 20$ ที่

ผู้ชาย ควรมีห้องน้ำ-ห้องส้วม-ที่ปัสสาวะ $300/30 = 10$ ที่ และอ่างล้างมือ $300/30 = 10$ ที่

ดังนั้นจึงเลือก **ตัวเลือก 2 เป็นคำตอบที่ถูกต้อง**

ประเภทที่ 4 ข้อสอบที่ให้อ่านว่า “ข้อใดถูกที่สุด”

ข้อสอบประเภทนี้ เป็นข้อสอบที่วัดกันที่ความรู้รอบรู้ รอบคอบ และความช่างสังเกต เพราะตัวเลือกจะมีแต่ข้อถูกและแอบซ่อนตัวลวงไว้

วิธีการทำข้อสอบ:

1. อ่านคำถามแล้วไม่ต้องคิดมาก ทำใจสบายๆ ข้อสอบพวกนี้จะมีแต่ตัวเลือกที่ถูกต้องๆ เท่านั้น บางทีข้อก่อนหน้าที่ทำไม่ได้ อาจได้คำตอบจากตัวเลือกที่กำลังจะได้อ่านต่อไปก็ได้
2. อ่านตัวเลือกไปทีละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดออกไปก่อน ดังนี้
 - 2.1 ตัวเลือกที่ไม่ตรงกับความรู้ที่ท่องมา ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย
 - 2.2 ตัวเลือกที่มีเหตุผลกำกับ ให้พิจารณาว่าเป็นเหตุเป็นผลกันหรือไม่ หากไม่ใช่เหตุผลที่สนับสนุนกัน ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย หรือถูกเพียงบางส่วน เช่น เหตุถูกแต่ผลผิด หรือผลถูกแต่เหตุผิด ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย
 - 2.3 ตัวเลือกที่มีมากกว่าหนึ่งประเด็น ให้พิจารณาว่าแต่ละประเด็นเป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่ ถ้าเป็นคนละประเด็นโอกาสที่จะเป็นตัวเลือกที่ถูกก็มีไม่มาก อาจพิจารณาตัดทิ้งออกไปได้
3. เลือกตัวเลือกที่เหลืออยู่ซึ่งไม่ขัดกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก

ตัวอย่าง

พยาบาลคนใด ปฏิบัติการก่อนการเย็บม่านได้เหมาะสมที่สุด

1. พยาบาลหนึ่ง ศึกษารายการงานการเย็บม่านก่อน
2. พยาบาลสอง ศึกษาแผนที่และทางเข้าบ้านอย่างละเอียด
3. พยาบาลสาม เตรียมกระเป๋ายาเย็บโดยจัดอุปกรณ์ครบถ้วนง่ายในการใช้
4. พยาบาลสี่ วางแผนการเย็บม่านตามลำดับความสำคัญของผู้ใช้บริการแต่ละคน

วิธีการพิจารณา:

การตอบข้อสอบข้อนี้ได้โดยไม่ต้องมีความรู้มาก แค่ว่า ก่อนการเย็บพยาบาลควรวางแผนและกำหนดวัตถุประสงค์ในการเย็บ แล้วใช้เทคนิคพิจารณาตัวเลือกที่ไม่เกี่ยวข้องออกไป จะพบว่าตัวเลือกที่ 3 ควรถูกตัดออกไปก่อน แล้วจึงมาพิจารณาตัวเลือกที่เหลือ โดยอาศัยความรู้ว่าพยาบาลควรจัดลำดับการเย็บม่านที่มีความเร่งด่วน เช่น ถ้าข้าจะเกิดอันตราย ก่อนการเย็บผู้ใช้บริการที่เจ็บป่วยไม่รุนแรง หรือเย็บเด็กก่อนผู้ใช้บริการที่ป่วยด้วยโรคติดเชื้อ จึงตัดตัวเลือกที่ 1 และ 2 ออกไปอีก ดังนั้น จึงเลือกตัวเลือก 4 เป็นตัวเลือกที่ถูกต้อง

ประเภทที่ 5 ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิด

เป็นข้อสอบที่มักทำให้พวกเราสับสนได้บ่อยๆ ควรทำเครื่องหมายให้ชัดเจนว่าต้องตอบข้อผิด หรือข้อที่ไม่ใช่ เพราะบ่อยครั้งพวกเราหลงตอบตัวเลือกที่ถูกไป โดยเฉพาะเมื่อตัดสินใจผ่านข้อสอบข้อนี้ไปก่อน แล้วกลับมาทบทวน ทำเมื่อถึงเวลาส่งข้อสอบ และที่สำคัญ คือ ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิดบ่อยครั้งที่จะซ่อนประเด็นอื่นเข้ามาเพื่อทำให้ตัวเลือกนั้นเป็นข้อผิด การตอบข้อสอบลักษณะนี้จึงต้องคิดให้รอบคอบในประเด็นต่างๆ ด้วย

วิธีการทำข้อสอบ:

1. อ่านตัวเลือกไปทีละข้อใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ถูกออกไปก่อน