

บททวนการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น

C&A NR

(Children & Adolescence Nursing Review)

โดย เพื่อนช่วยจำ



บททวนการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น

C&A NR

(Children & Adolescence Nursing Review)

เพื่อนช่วยจำ

ISBN 978-974-348-342-4

คำนำ

การจำเรื่องที่เรียนรู้มีอยู่มากมายหลายวิธี แต่พวกเรากลับมีการทบทวนความรู้เพียงวิธีเดียว คือ อ่านตำรา หรือหนังสือ ซึ่งแทบทั้งหมดมีวิธีการนำเสนอความรู้ในลักษณะการบรรยายที่ค่อยๆ อธิบายไปที่ละเรื่องๆ จึงไม่สามารถกระตุ้นให้สมองจำได้อย่างเต็มศักยภาพ พวกเราพยายามทบทวนแต่ก็ยังจำเนื้อหาส่วนใหญ่ได้ไม่หมด แต่พวกเราทุกคนต้องพยายามสอบให้ผ่านข้อสอบที่ประกอบด้วยเนื้อหาที่ผสมผสานมีลักษณะของการนำไปใช้ แล้วยังถูกกดดันว่าต้องสอบผ่านให้ได้ ไม่เช่นนั้นจะไปสมัครงานที่ไหนก็ไม่ได้ ถึงบางคนจะใช้ความสามารถจนได้รับเข้าไปทำงานในโรงพยาบาลที่ชอบแล้ว โอกาสที่จะไม่ได้ทำงานพยาบาลที่อุตส่าห์เรียนมาถึง ๔ ปี ก็อาจเกิดขึ้นได้หากสอบไม่ผ่าน พวกเราไม่ใช่คนที่เก่งในเรื่องการเรียน พวกเราจึงไม่เสียใจมากมายที่สอบไม่ผ่าน แต่พวกเราทุกคนไม่ใช่คนที่มีฐานะทางบ้านร่ำรวยมากพอที่จะส่งเสียพวกเราให้เรียนต่อปริญญาโทหากยังหางานทำไม่ได้ ที่เลวมาคือเรื่องที่พวกเราได้มีประสบการณ์มาแล้ว พวกเราและรุ่นน้องๆ ของพวกเราต้องพบความกดดันอย่างนี้ทุกปี พวกเราในฐานะรุ่นพี่จึงรวมตัวกันรวบรวมความรู้จากเพื่อนๆ ที่เป็นคนเก่งและรุ่นพี่ๆ ที่สอบผ่านแล้ว เขียนเนื้อหาและเขียนคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบขึ้นมาเอง (ไม่ได้ไปลักดูหรือลักจำข้อสอบของใครที่มักจะหวงข้อสอบอยู่มากจนเกินควร) เพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น จึงตั้งชื่อหนังสือที่พวกเราได้ร่วมกันเขียนเล่มนี้ว่า C&A NR ซึ่งมาจากคำว่า Children and Adolescence Nursing Review แปลเป็นภาษาไทยว่า “ทบทวนการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น” โดยอาศัยคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบรวมแล้ว ๒๘๕ ข้อ เป็นสื่อในการทบทวนและกระตุ้นให้เกิดการจำ และพวกเราหลายคนก็ได้สอบผ่านไปแล้วพร้อมกับ การเขียนหนังสือ C&A NR เล่มนี้เสร็จ พวกที่เหลือน้อยก็เข้าใจเนื้อหาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่นมากขึ้นด้วยเช่นกัน พวกเราจึงอยากให้พวกน้องๆ ทุกคนได้อ่านอย่างตั้งใจ และสอบผ่านได้ในครั้งแรก ขอให้ความดีที่พวกเราตั้งใจต่อน้องๆ ทุกคนทำให้พวกเราอีกหลายคนสอบผ่านได้เช่นกัน

เพื่อนช่วยจำ

๒๕๕๕

สารบัญ

บทนำ	รู้เขารู้เราบร้อยครั้งชนะร้อยครา	๗
	การเตรียมตัวสำหรับการสอบ	๗
	การเตรียมร่างกาย	๗
	การเตรียมจิตอารมณ์	๘
	การเตรียมความรู้	๙
	ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ	๙
	ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้	๙
	ข้อสอบที่ให้ตอบสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม	๑๔
	ข้อสอบที่มีสถานการณ์กำกับ	๑๖
	ข้อสอบที่ให้ตอบว่า “ข้อใดถูกที่สุด”	๑๗
	ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิด	๑๘
บทที่ ๑	การส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการ	๒๐
	การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	๒๐
	การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย	๒๕
บทที่ ๒	การส่งเสริมภาวะโภชนาการในเด็ก	๓๐
	ความต้องการสารอาหารในเด็กแต่ละวัย	๓๐
	การส่งเสริมโภชนาการในเด็ก/อาหารเสริมในเด็กแต่ละวัย	๓๓
	ปัญหาโภชนาการในเด็กและการดูแล	๓๖
บทที่ ๓	การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค	๓๙
	แบบแผนการให้ภูมิคุ้มกันโรคตามวัย	๓๙
	การให้คำแนะนำในการให้ภูมิคุ้มกันโรค	๔๑
บทที่ ๔	การดูแลเด็กเมื่อเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล	๔๗
	ระยะเจ็บพลัน	๔๗
	Separation anxiety ความวิตกกังวลจากการแยกจาก	๔๗
	Pain ความเจ็บปวด	๕๑
	ระยะเรื้อรัง ระยะสุดท้าย	๕๒
	Body image ภาพลักษณ์	๕๒
	Death and dying การดูแลระยะสุดท้ายของชีวิต	๕๓
	Family center ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง	๕๕

บทที่ ๕ การพยาบาลทารกแรกเกิด	๖๑
การพยาบาลทารกคลอดก่อนกำหนด	๖๑
RDS: Respiratory distress syndrome กลุ่มอาการหายใจลำบาก	๖๑
Sepsis ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด	๖๓
Hypothermia ภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ	๖๖
Hypoglycemia ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ	๖๙
NEC: Necrotizing Enterocolitis ลำไส้อักเสบตายเฉพาะส่วน	๗๑
ROP: Retinopathy of Prematurity	
ภาวะจอประสาทตาผิดปกติในทารกคลอดก่อนกำหนด	๗๓
BPD: Bronchopulmonary Dysplasia โรคปอดเรื้อรัง	๗๕
การพยาบาลทารกครบกำหนดที่มีปัญหาความพิการแต่กำเนิด	๗๖
Clef lip & Clef palate ปากแหว่ง & เพดานโหว่	๗๖
TE fistula ภาวะรูติดต่อยาวระหว่างหลอดลมและหลอดอาหาร	๘๑
Imperforate anus ไม่มีรูทวาร	๘๔
Down syndrome กลุ่มอาการดาวน์	๘๕
Diaphragmatic hernia ไส้เลื่อนกะบังลม	๘๖
การพยาบาลทารกครบกำหนดที่มีปัญหาความผิดปกติอื่นๆ	๘๘
MAS: Meconium Aspiration Syndrome กลุ่มอาการสูดสำลักขี้เทา	๘๘
Jaundice ภาวะตัวเหลือง	๘๙
 ตอนที่ ๖ การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาการติดเชื้อ	๙๒
การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาการติดเชื้อที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน	๙๒
Measles โรคหัด	๙๒
Rubella หัดเยอรมัน	๙๓
Chicken pox หรือ Varicella สุกใส	๙๔
Mump หรือ Epidemic parotitis คางทูม	๙๕
Tuberculosis วัณโรค	๙๘
การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาการติดเชื้ออื่นๆ	๑๐๑
Hemorrhagic fever ไข้เลือดออก	๑๐๑
AIDS เอชไอวี	๑๐๔
ติดเชื้อที่ผิวหนัง	๑๑๒
โรคมือเท้าปาก	๑๑๕

ตอนที่ ๗ การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาระบบทางเดินอาหาร	๑๑๗
การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาระบบทางเดินอาหารที่รักษาทางยา	๑๑๗
<i>Diarrhea</i> โรคอุจจาระร่วง	๑๑๗
<i>Gastritis</i> โรคกระเพาะอาหารอักเสบ	๑๒๐
<i>Gastroenteritis</i> โรคลำไส้อักเสบ	๑๒๒
การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหา	
ระบบทางเดินอาหารที่รักษาด้วยการผ่าตัด	๑๒๔
<i>Hirspung's disease</i> ลำไส้ใหญ่โป่งพองแต่กำเนิด	๑๒๔
<i>Intussusceptions</i> ลำไส้กลืนกัน	๑๒๕
ตอนที่ ๘ การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาระบบหายใจ	๑๒๗
การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาระบบหายใจส่วนบน	๑๒๗
<i>Asthma</i> หืด	๑๒๗
<i>Rhinitis</i> หวัด	๑๒๙
<i>Sinusitis</i> ไซนัสอักเสบ	๑๓๑
การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาระบบหายใจส่วนล่าง	๑๓๒
<i>Croup</i> กลุ่มอาการครูป	๑๓๒
<i>Bronchitis</i> หลอดลมอักเสบ	๑๓๖
<i>Bronchiolitis</i> โรคหลอดลมฝอยอักเสบ	๑๓๗
<i>Pneumonia</i> โรคปอดอักเสบ	๑๓๙
การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาระบบหายใจด้วยกายภาพบำบัดทรวงอก	๑๔๒
การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาระบบหายใจด้วยออกซิเจน	๑๔๖
ตอนที่ ๙ การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาระบบขับถ่ายปัสสาวะ	๑๕๐
AGN: Acute glomerulonephritis ไตอักเสบเฉียบพลัน	๑๕๐
NS: Nephritic Syndrome กลุ่มอาการโรคไต	๑๕๓
UTI: Urinary tract infection ติดเชื้อระบบขับถ่ายปัสสาวะ	๑๕๔
ตอนที่ ๑๐ การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาระบบต่อมไร้ท่อ	๑๖๐
DM: Diabetes mellitus เบาหวาน	๑๖๐
DI: Diabetes insipidus เบาฉืด	๑๖๗
Hypothyroidism/ Hyperthyroidism ไทรอยด์ ฮอร์โมนต่ำ/ สูง	๑๖๙

ตอนที่ ๑๑ การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาโลหิตวิทยา	๑๗๔
Anemia ซีด	๑๗๔
Thalassemia ธาลัสซีเมีย	๑๗๙
Hemophilia ฮีโมฟีเลีย	๑๘๒
ตอนที่ ๑๒ การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาเนื้องอก	๑๘๔
Leukemia มะเร็งเม็ดเลือดขาว	๑๘๔
Lymphoma มะเร็งต่อมน้ำเหลือง	๑๘๙
Wilm's tumor มะเร็งไตในเด็ก	๑๙๑
Neuroblastoma	๑๙๒
ตอนที่ ๑๓ การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาระบบไหลเวียนเลือด	๑๙๕
การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาในระบบไหลเวียนเลือดแต่กำเนิด	๑๙๕
TOF: Tetralogy of Fallot	๑๙๕
ASD: Atrial Septal Defect รูรั่วระหว่างผนังกันหัวใจห้องบนซ้ายและขวา ...	๑๙๗
VSD: Ventricular Septal Defect มีรูรั่วที่ผนังกันหัวใจห้องล่างซ้ายและขวา ..	๑๙๘
PDA: Patent Ductus Arteriosus	๒๐๐
CHF: Congestive Heart Failure	๒๐๒
การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาในระบบไหลเวียนเลือดที่เกิดขึ้นภายหลัง ...	๒๐๓
Rheumatic heart disease โรคหัวใจรูมาติก	๒๐๓
CHF: Congestive Heart Failure	๒๐๕
ตอนที่ ๑๔ การพยาบาลเด็กป่วยที่มีปัญหาในระบบประสาท	
กล้ามเนื้อ และกระดูก	๒๐๗
การพยาบาลเด็กที่มีอาการชัก	๒๐๗
Febrile convulsion	๒๐๗
Epilepsy	๒๐๙
การพยาบาลเด็กที่มีภาวะความดันในกะโหลกศีรษะสูง	๒๑๓
Hydrocephalus	๒๑๓
การพยาบาลเด็กที่มีปัญหาการติดเชื้อในระบบประสาท	๒๑๗
Meningitis & Encephalitis	๒๑๗
การพยาบาลเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	๒๒๐
Cerebral palsy	๒๒๐
ตอนที่ ๑๕ การป้องกันและช่วยเหลือเด็กที่ได้รับอุบัติเหตุและสารพิษ	๒๒๓
อุบัติเหตุแต่ละวัย	๒๒๓
สารพิษ	๒๒๕

บทนำ

รัฐาฐิธา รบร้อยครัง ษน:ร้อยครา

การเตรียมตัวสำหรับการสอบ

ผู้เข้าสอบก็คือนักกีฬาที่จะเข้าสู่การแข่งขัน เพียงแต่การสอบนั้นผู้เข้าสอบไม่จำเป็นต้องแข่งขันกับนักกีฬาคนอื่น ๆ และไม่ต้องแสดงน้ำใจนักกีฬาในการช่วยเหลือนักกีฬาคนอื่น ๆ แต่ผู้เข้าสอบต้องทำข้อสอบคนเดียวในเวลาที่กำหนดตามกฎหมายการสอบ ผู้เข้าสอบจำเป็นที่จะต้องเอาชนะหรือได้คะแนนจากการทำข้อสอบไปทีละข้อ เร็วที่สุด และถูกต้องที่สุด จึงทำให้ผู้เข้าสอบได้คะแนนมากกว่าเกณฑ์ หรือสอบผ่านนั่นเอง ดังนั้น ผู้เข้าสอบทุกคนควรเตรียมความพร้อมทั้งร่างกาย จิตอารมณ์ และความรู้ เพื่อให้ผ่านการสอบครั้งสำคัญ ดังนี้

การเตรียมร่างกาย

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรมีร่างกายที่แข็งแรงในช่วงการสอบ อย่าให้สุขภาพเป็นอุปสรรคกับการสอบผ่าน ดังนี้

๑. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอทุกคืน ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรอดนอน ไม่ต้องขยันงานหนังสืออ่านจนหลับไป (ถึงเวลานอนก็ตั้งใจนอน ถึงเวลาอ่านก็ตั้งใจอ่าน ทำทีละเรื่อง ไม่เคยมีใครทำเรื่องดีๆ ได้หลายๆ เรื่อง พร้อมๆ กัน) เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียสมองไม่ได้พักผ่อนจึงไม่แจ่มใส มึนงง และการตัดสินใจในการสอบไม่ดีเท่าที่ควร
๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแต่ไม่หักโหม เพื่อให้ร่างกายมีความสดชื่น นอนหลับง่าย จะได้ตื่นขึ้นมาท่องหนังสือต่อได้ตามเวลาที่กำหนด และความอดทนในการสอบรวมทั้งการท่องหนังสือในช่วงใกล้สอบจะได้ดี
๓. รับประทานอาหารที่สะอาดอย่างเพียงพอ ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคย เพราะอาจเกิดอาการแพ้สารอาหาร หรือเกิดอาการอาหารเป็นพิษขึ้นได้ ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรงดหรืออดอาหารในช่วงใกล้สอบ เพราะความหิวจะทำให้ความอดทนในการท่องหนังสือลดลง ความสามารถในการจำลดลง และยังทำให้หงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย ความอดทนในการท่องหนังสือจึงลดลงได้ (ถึงจะอ้วนขึ้นนิดหน่อยแต่สามารถสอบผ่านได้ก็ถือว่าใช้ได้นะ เมื่อสอบผ่านแล้วค่อยมาลดความอ้วนจะดีกว่า)

๔. งดการรับประทานอาหารที่เคยรับประทานแล้วมีปัญหา เช่น เคยตึ๋มนมแล้วท้องเสีย ก็ไม่ควรตึ๋มนมทุกชนิดในช่วงใกล้สอบ (หากอยากเสี่ยงก็ขอให้ผ่านช่วงการสอบไปก่อนนะ)
๕. งดการเที่ยวทั้งกลางวันและกลางคืนในช่วงใกล้สอบ เพราะนอกจากจะทำให้เสียเวลาในการอ่านหนังสือ หรือลดเวลาที่ใช้ทบทวนเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้วกับเพื่อนๆ (เพื่อนที่มักรู้มากกว่าเราทุกครั้งที่ทบทวนกัน) ยังอาจทำให้เจ็บป่วย เช่น เป็นหวัด ปวดศีรษะ ฯลฯ จึงทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงเท่าที่ควร
๖. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน และการเข้าใกล้ผู้ป่วยโรคติดต่อทุกชนิด
๗. หลีกเลี่ยงการเดินทางไกล การขับขี่ยานพาหนะให้ระมัดระวังอย่างประมาท หากเป็นผู้โดยสารก็ควรเลือกยานพาหนะที่ปลอดภัย

การเตรียมจิตอาสน

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรมีจิตอาสนที่มั่นคงในช่วงการสอบ จงมั่นใจในตนเอง อย่ากลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ดังนี้

๑. พิจารณาเนื้อหาที่มั่นใจแล้วบอกกับตนเองทุกๆ วันว่า “เรามั่นใจว่า เราจะสอบผ่าน”
๒. อ่านหนังสืออย่างตั้งใจที่ละวิชา หากไม่มีสมาธิให้เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนท่าการอ่านหนังสือ หรือเปลี่ยนกลุ่มเพื่อนที่อ่านหนังสือด้วยกัน
๓. เลือกพูดคุยกับเพื่อนๆ ที่มองโลกในแง่ดี (อย่าคุยมากจนไม่มีเวลาทบทวนหนังสือนะ)
๔. หากการคิดถึงเรื่องการสอบไม่ผ่านจะทำให้เครียด หรือทำให้ยิ่งอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ให้หลีกเลี่ยงการรับฟังเพื่อนๆ ที่ชอบโอ้อวดครวญว่าจะสอบไม่ผ่าน หรืออาจารย์ที่ชอบพูดกดดันเรื่องการสอบ
๕. ระหว่างการสอบให้ทำข้อสอบไปที่ละข้ออย่างตั้งใจ เมื่อทำข้อสอบได้ ๑ ข้อ ก็ให้คะแนนตัวเองทันที ๑ คะแนน หากข้อไหนไม่แน่ใจ อย่ากังวล และอย่ากลัว บอกตัวเองว่า “ช่างมันฉันไม่แคร์ ไปทำข้ออื่นดีกว่า” ดังนั้นเมื่อออกจากห้องสอบเราก็ได้คะแนนชั่วๆ ออกมาทุกครั้ง และแถมด้วยคะแนนส่วนที่เดาได้มาเพิ่มให้อีกด้วย (สอบทุกครั้งมีแต่ได้กับได้)
๖. ระหว่างการสอบ ไม่ต้องเฉลยข้อสอบ ไม่ควรช่วยกันเฉลยข้อสอบกับเพื่อนๆ หรือเฝ้าคิดประมาณคะแนนที่ได้และไม่ได้ เพราะการคิดว่าทำข้อสอบไม่ได้หรือสอบไม่ผ่านวิชาที่ได้สอบไปแล้วนั้นจะรบกวนทั้งเวลาและสมาธิในการทำข้อสอบวิชาต่อไป จำไว้ว่า “เราเป็นคนสอบไม่ใช่คนตรวจข้อสอบ”
๗. ขณะทำข้อสอบ ให้มีสมาธิอยู่ที่ข้อสอบเท่านั้น

การเตรียมความรู้

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรเตรียมความรู้เพื่อการสอบผ่าน ดังนี้

๑. พิจารณาเนื้อหาที่ต้องสอบและเวลาที่มี แล้ววางแผนการสอบและการเตรียมความรู้ เช่น การท่องหนังสือ การทบทวนความรู้ อย่างสม่ำเสมอ ไม่โหมในช่วงเวลาใกล้ๆ หรือ คืบก่อนสอบ
๒. อ่านหนังสืออย่างตั้งใจตามแผนที่วางไว้
๓. ทำสรุป หรือโน้ตย่อเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญของแต่ละวิชา และแต่ละหัวข้อ
๔. ทบทวนเนื้อหาที่สรุปหรือโน้ตย่อที่ทำได้
๕. พิจารณาว่าการทบทวนเนื้อหาก่อนการเข้าสอบกับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบ
ว่าเป็นประโยชน์กับเราหรือไม่
 - ๕.๑ หากพิจารณาพบว่า การทบทวนเนื้อหาในกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบ ทำให้เรามีความรู้อีกขึ้น ให้ตื่นแต่เช้า เพื่อมาทบทวนเนื้อหาในกลุ่มเพื่อนๆ
 - ๕.๒ หากพิจารณาพบว่า การทบทวนเนื้อหาในกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบ ทำให้เราสับสนกับเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้ว ให้กลับไปทบทวนเนื้อหาในสถานที่เงียบๆ และมาห้องสอบเมื่อถึงเวลาเข้าห้องสอบ

ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ

๑. ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้

ข้อสอบประเภทนี้ เช่น การถามเกี่ยวกับ ประวัติศาสตร์ สถิติ นิยาม ความหมายของโรคหรือ คำศัพท์ วิธีการตรวจ ทฤษฎีต่างๆ ฯลฯ ดังนั้นหากได้อ่านเนื้อหาเหล่านี้มาแล้วย่อมทำได้ทันที แต่เนื่องจากเนื้อหาที่ต้องอ่านมักมีมากกว่าเวลาที่มีจริงเสมอ บ่อยครั้งจึงทำให้เราไม่ได้อ่านเรื่องที่ถามตรงๆ เช่นนี้ในข้อสอบ

วิธีการทำข้อสอบ:

๑. อ่านคำถามแล้ว ถ้าเป็นความรู้ที่ท่องมา หรือสัมพันธ์กับความรู้ที่ท่องมา
 - ๑.๑ คำถาม: ถามตรงกับความรู้ที่ท่องมา ให้อ่านคำตอบไปที่ละข้อ แล้วเลือกตัวเลือก ซึ่งตรงกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูกต้อง ห้ามคิดมากให้สับสน และไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ด้วย

- ๑.๒ คำถาม: ถามสัมพันธ์กับความรู้ที่ท่อกมาให้อ่านคำตอบไปที่ละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้ที่เราเป็นคำตอบที่ถูก

ตัวอย่าง ทารกคลอดครบกำหนด น้ำหนัก ๒,๗๐๐ กรัม หายใจเร็วๆ ตื่นๆ สลับกับการกลั้นหายใจ ๕-๑๐ วินาที เป็นพักๆ พยาบาลควรปฏิบัติอย่างไร

๑. ให้ออกซิเจน Box
๒. เคาะทรวงอก และดูดเสมหะ
๓. ประเมินการหายใจ และการหยุดหายใจมากกว่า ๒๐ วินาที
๔. ประเมินสัญญาณชีพ และรายงานแพทย์ เพื่อให้การช่วยเหลือ

วิธีการพิจารณา

อ่านข้อสอบข้อนี้แล้วจะรู้ว่าเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ที่มีอยู่หรือท่อกมา จึงควรตั้งใจอ่านคำตอบไปที่ละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้ที่เราเป็นคำตอบที่ถูก จะพบว่า ข้อมูลตรงกับความรู้ของเราคือ **ตอบตัวเลือก ๓**

ตัวเลือก ๓ ถูก เพราะทารกแรกเกิดมีโอกาสหายใจลำบากหรือการหยุดหายใจ เนื่องจาก

- การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของการเดินหายใจยัง ไม่สมบูรณ์: สมองส่วนควบคุมการหายใจ/ กล้ามเนื้อช่วยหายใจ/ กระดูกซี่โครง/ ถุงลม/ หลอดเลือดฝอยในปอด/ Surfactant มีน้อย
- รีเฟล็กซ์เกี่ยวกับการไอมีน้อย
- ทารกยังอ้าปากหายใจไม่ได้

ทารกจึงหายใจไม่สม่ำเสมอ เร็วๆ ตื่นๆ กลั้นหายใจแล้วเริ่มหายใจใหม่เป็นพักๆ (Periodic breathing) ถ้าทารกกลั้นหายใจนานกว่า ๒๐ วินาที และมีตัวเขียว ถือว่ามีภาวะหยุดหายใจ

การพยาบาล

๑. ประเมินการหายใจ

- สังเกตลักษณะการหายใจ อัตราการหายใจ (ปกติ ๓๐-๖๐ ครั้ง/นาที) และการหยุดหายใจ > ๒๐ วินาที
- การอุดกั้นจากเสียงหายใจเข้าออก
- สังเกตอาการหายใจลำบาก เช่น หน้าอกบวม ปีกจมูกบาน
- ภาวะพร่องออกซิเจน โดยสังเกตจากสีผิว: ตัวเขียว
- อัตราการเต้นของหัวใจ (ปกติ ๑๑๐-๑๖๐ ครั้ง/นาที)

๒. เพิ่มปริมาณออกซิเจน

- ดูแลทางเดินหายใจโล่งอยู่เสมอ หมั่นตรวจสอบเสมหะภายในปาก
- จัดท่านอน:
 - ทารกไม่มีการหายใจลำบาก นอนราบตะแคงหน้าไปด้านใดด้านหนึ่ง
 - ทารกเริ่มมีอาการหายใจลำบาก นอนท่าศีรษะสูง/ ใช้ผ้าหนุนบริเวณไหล่และคอ
 - ให้ศีรษะหงายไปข้างหลัง เพื่อให้ทางเดินหายใจเปิดตลอดเวลา
- ถ้ามีภาวะพร่องออกซิเจน ต้องรีบให้ออกซิเจนช่วยเหลือทันที

๓. ลดการใช้ออกซิเจน เช่น ดูแลให้ความอบอุ่นแก่ทารก

๔. ป้องกันภาวะแทรกซ้อนของปอด เช่น ขณะให้นมต้องระมัดระวังการสำลักนม

จึงพบว่าตามความรู้เดิมเกี่ยวกับพยาธิสภาพของการหยุดหายใจ คือ ต้องหยุดหายใจมากกว่า ๒๐ วินาที ดังนั้น คำตอบที่ถูกต้อง คือ ตัวเลือก ๓

๒. อ่านคำถามแล้ว ถ้าเป็นความรู้ที่ไม่ได้ทงมา หรือมันใจว่าตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย อย่าตกใจ และห้ามเสียเวลาคิดหาคำตอบ ข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อน อ่านข้อสอบข้อถัดไป บ่อยครั้งที่จะมีความรู้เรื่องนี้ หรือคำตอบของข้อสอบข้อนี้อยู่ในข้อสอบข้อต่อไป

๓. ถ้าพบความรู้หรือคำเฉลยของข้อสอบข้อนี้ อยู่ในข้อสอบข้อถัดๆ ไป ให้ใช้ข้อมูลที่ได้มาตอบ แต่ถ้าไม่พบความรู้หรือคำเฉลยใดๆ เลย ให้เดาเมื่อมีเวลาเหลือจากการทำข้อสอบทั้งฉบับ โดยให้เดาจากตัวเลือกทั้งหมดของข้อสอบข้อนี้ ไม่ควรตัดตัวเลือกใดๆ ออก เพราะบ่อยครั้งที่ตัวเลือกที่ถูกจะถูกต้องออกไปก่อนเนื่องจากเราไม่มีความรู้เรื่องนี้จริงๆ

ตัวอย่าง ผู้ป่วยเด็กอายุ ๑๔ ปี เป็นโรคเบาหวาน พยาบาลควรให้คำแนะนำก่อนกลับบ้านอย่างไร

๑. พบจักษุแพทย์ เพื่อตรวจตาทันทีที่มีอาการตามัว
๒. รักษาช่องปากและฟันให้สะอาด และพบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน
๓. รับประทานอาหารได้ทุกประเภท แต่ต้องรับประทานปริมาณน้อยๆ
๔. ตัดเล็บเท้าให้โค้งพอดีกับงูมกเล็บและเรียบเสมอกับปลายนิ้วเท้าทุกครั้ง

วิธีการพิจารณา

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้เรื่องการดูแลเด็กโรคเบาหวาน ได้แก่

ตัวเลือก ๑ ผิด เพราะคนเป็นโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ดี อาจเกิดโรคแทรกซ้อนทางตา เช่น ต้อกระจกก่อนวัย การเสื่อมของจอรับภาพ เมื่อเป็นเบาหวานนานกว่า ๕ ปี ควรพบจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เพื่อตรวจสุขภาพตาด้วยการขยายม่านตา (ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ควรตรวจตาตั้งแต่เริ่มวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน) และต้องพบจักษุแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติทางตา เช่น ตามัวทันที ปวดตามาก เห็นภาพ/ เส้นลอยในตา

ตัวเลือก ๒ ถูก เพราะคนเป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเกิดเหงือกและฟันอักเสบมากและรุนแรงกว่าคนปกติ ยิ่งกว่านั้นโรคเหงือกและฟันอักเสบจะทำให้ควบคุมเบาหวานได้ยาก จึงควรรักษาความสะอาดของช่องปากและฟัน แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก/ ฟัน ทุก ๖ เดือน และเมื่อมีเลือดในช่องปาก มีฝ้าขาวของเชื้อรา ฯลฯ

ตัวเลือก ๓ ผิด เพราะคนเป็นโรคเบาหวานควรได้อาหารครบ ๕ หมู่ ได้พลังงาน โดยรับประทานอาหาร คาร์โบไฮเดรต ๕๐-๕๕% โปรตีน ๑๕-๒๐% และไขมัน ๓๐% และเลือกอาหารให้ถูกต้อง เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกัน/ ลดความรุนแรงของภาวะแทรกซ้อน ซึ่งวิธีเลือกกินอาหารมี ดังนี้

- ควรเข้าใจเสมอว่า “การคุมอาหารไม่ใช่การอดอาหาร และอาหารของคนที่เป็นเบาหวานไม่แตกต่างจากอาหารของคนสุขภาพดี”
- **อาหารต้องห้าม** คืออาหารที่หวาน เช่น ขนมหวาน ผลไม้กวน ผลไม้เชื่อม ผลไม้กระป๋อง น้ำหวาน น้ำอัดลม นมข้นหวาน
- **อาหารที่ต้องรับประทานในปริมาณพอเหมาะ** โดยเลือกให้มีปริมาณใยอาหารวันละประมาณ ๔๐ กรัม และค่าไกลซีมิกอินเดกซ์ต่ำ ได้แก่ ข้าว บะหมี่ ขนมจีน ผักหัวต่างๆ เช่น เผือก มัน มันฝรั่ง พักทอง แครอท และผลไม้ต่างๆ
- **อาหารที่ต้องรับประทานมากๆ** ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด

ตัวเลือก ๔ ผิด เพราะคนเป็นโรคเบาหวานเสี่ยงต่อการเกิดแผลที่เท้าได้มากกว่าคนปกติจาก

- ๑). ปลายประสาทรับความรู้สึกเสื่อม ทำให้ไม่รู้สึกลูกเจ็บปวด เมื่อเหยียบของมีคม/ ถูกกดรัดนานๆ/ โดนความร้อน จึงเกิดแผลโดยไม่รู้ตัว
- ๒). ประสาทอัตโนมัติเสื่อม ทำให้ผิวหนัง ไม่มีเหงื่อ จึงคัน เมื่อเกาอาจเกิดแผลติดเชื้อ
- ๓). หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงเท้าตีบ เลือดไปเลี้ยงเนื้อเยื่อเท้าน้อย เสี่ยงกับการเกิดเนื้อตาย/ แผลหายยาก
- ๔). ติดเชื้อง่าย เพราะน้ำตาลในเลือดที่สูงๆ ทำให้ความสามารถของเม็ดเลือดขาวในการกำจัดเชื้อลดลง เมื่อติดเชืโรคจะลุกลามเร็ว จึงต้องป้องกันการเกิดแผลที่เท้า ดังนี้

๑. สำรวจเท้าตนเองให้ทั่วทุกวัน ถ้าพบเล็บขบ/ บาดแผล ฯลฯ ต้องรีบปรึกษาแพทย์

๒. ล้างเท้าให้สะอาดด้วยน้ำธรรมดาและสบู่อ่อนๆ แล้วเช็ดให้แห้ง
๓. ควรสวมถุงเท้าทุกครั้งที่สวมรองเท้า เพื่อป้องกันการเสียดสีเท้า และเลือกใช้ถุงเท้าผ้าฝ้ายเนื้อนุ่ม ไม่มีตะเข็บ ที่ไม่รัดแน่น เพื่อให้มีการระบายอากาศที่ดี
๔. ตัดเล็บหลังล้างเท้า/ อาบน้ำใหม่ๆ เพราะเล็บอ่อนตัดง่าย โดยตัดเล็บให้ตรง เสมอปลายนิ้วเท้า
๕. บริหารเท้าเป็นประจำทุกวัน เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงเท้าดีขึ้น
๖. ถ้าวางเท้า/ ค้น ทาครีมบางๆ โดยเว้นบริเวณซอกนิ้วเท้าและรอบเล็บ
๗. ถ้าวางเท้าขึ้นให้เช็ดให้แห้ง/ โรยด้วยแป้งฝุ่น
๘. **ข้อห้ามการดูแลเท้า ได้แก่**
 - ขัดเท้าด้วยแปรงที่ขนแข็ง
 - แช่เท้าด้วยน้ำร้อน
 - ใช้กระเป๋าน้ำร้อนวางบนขา/ เท้า
 - เดินเท้าเปล่าทั้งในและนอกบ้าน ควรสวมถุงเท้าและรองเท้าตลอดเวลา
 - ตัดตาปลา/ หนังกาด้วยตนเอง
 - ใช้น้ำยาแรงๆ/ จี้หูดด้วยตนเอง
 - ใช้วัตถุแข็งๆ แคะซอกเล็บ เพราะอาจเกิดการอักเสบและติดเชื้อได้
 - สูดบุหรี่ เพราะจะทำให้หลอดเลือดตีบ การไหลเวียนเลือดลดลง

ดังนั้น คำตอบที่ถูกต้อง คือ ตัวเลือก ๒ จะเห็นได้ว่าถ้าไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย ก็ไม่มีทางที่จะคิดออกมาได้ในห้องสอบ (ยกเว้นว่ามีปฏิหาริย์) ในสถานการณ์แบบนี้อย่าเสียเวลา การข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อน หรือการเลือกข้อสอบแบบเดาๆ ไปเลยจะเป็นผลดีที่สุด

๒. ข้อสอบที่ให้อธิบายสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม

ข้อสอบประเภทนี้ เช่น การถามเกี่ยวกับสาเหตุของโรค เหตุผลของการปฏิบัติการพยาบาล หรือเหตุผลของการให้คำแนะนำต่างๆ

วิธีการทำข้อสอบ:

๑. อ่านคำถามแล้วคิดถึงสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องอ่านตัวเลือก อย่าหวังว่าจะหาคำตอบจากการอ่านตัวเลือกได้ เพราะการอ่านตัวเลือกที่วกวนไปมาจะทำให้สับสน (จากที่พอรู้อยู่บ้าง แต่ไม่แม่นยำมากนัก จึงกลายเป็นไม่รู้อะไรเลย) เมื่อรู้สาเหตุ/ผลของสิ่งที่เกิดขึ้นหรือคำตอบแล้ว จึงทำตามเทคนิคข้อ ๒
๒. อ่านตัวเลือกเพื่อหาตัวเลือกที่ตรงกับสิ่งที่คิดไว้ เลือกตัวเลือกที่ตรงซึ่งถูกต้องแน่นอน เป็นคำตอบได้ทันที หากไม่มีตัวเลือกที่ต้องการจึงทำตามเทคนิคข้อ ๓
๓. อ่านตัวเลือกไปที่ละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ
๔. เลือกตัวเลือกที่เหลืออยู่ซึ่งไม่ขัดกับความรู้ที่ท่องมา เป็นคำตอบที่ถูก ซึ่งบ่อยครั้งเราจะพบว่า มีข้อถูกตรงตามที่เราคิดไว้ตั้งแต่ต้น

ตัวอย่าง คำกล่าวที่ว่า “เด็กหญิงมักเสี่ยงต่อการติดเชื้อในระบบขับถ่ายปัสสาวะมากกว่าเด็กชาย” ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

๑. ถูก เพราะท่อปัสสาวะของเด็กหญิงสั้นกว่าเด็กชาย
๒. ถูก เพราะท่อปัสสาวะของเด็กหญิงสร้างและหลัง IgA ได้น้อยกว่าเด็กชาย
๓. ไม่ถูก เพราะเด็กชายมักมีภาวะ Phimosi s ที่ ปลาย Penis
๔. ไม่ถูก เพราะเด็กหญิงมี Escherichia Coli ในลำไส้ใหญ่ น้อยกว่าเด็กชาย

วิธีการพิจารณา

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้เกี่ยวกับ “ความแตกต่างระหว่างกายวิภาคของระบบขับถ่ายปัสสาวะของหญิงและชาย” ส่วนใหญ่เด็กหญิงมีโอกาสติดเชื้อในระบบขับถ่ายปัสสาวะ (Urinary tract infection: UTI) มากกว่าเด็กชาย ประมาณ ๓ เท่า (ยกเว้น ๖ เดือนหลังเกิด)

ดังนั้น ตัวเลือกที่ ๑ และ ๒ มีโอกาสเป็นข้อที่ถูกได้ ส่วนตัวเลือกที่ ๓ และ ๔ ไม่ถูกแน่นอน จึงใช้เทคนิคกำจัดคำตอบที่ผิดตัดตัวเลือกที่ ๓ และ ๔ ออกไปก่อน แล้วจึงพิจารณาเหตุผลของตัวเลือกที่เหลือ ดังนี้ ตัวเลือกที่ ๒. ไม่แน่ใจ เพราะ ไม่เคยรู้เลยว่าท่อปัสสาวะของเด็กหญิงสร้างและหลัง IgA ได้ แต่ตัวเลือกที่ ๑. ถูก เพราะมีความรู้ ว่าท่อปัสสาวะของเด็กหญิงสั้นกว่าเด็กชาย เชื้อจึงแพร่ขึ้นไปตามระบบปัสสาวะทำให้

เกิดการติดเชื้อและการอักเสบ และเมื่อเชื้อแพร่เข้าสู่กระแสเลือดจะเกิด Sepsis โดยพบโรคติดเชื้อที่มีอาการ (Symptomatic bacteriuria) บ่อยใน 1 ปีแรก และชนิดไม่มีอาการ (Asymptomatic bacteriuria) พบได้บ่อยในเด็กหญิงวัยเรียน ดังนั้น จึงมีเหตุผลเหมาะสมที่จะเลือกตัวเลือก ๑. เป็นคำตอบที่ถูกต้องได้

๓. ข้อสอบที่มีสถานการณ์กำกับ

ข้อสอบที่พวกเราพบส่วนใหญ่มักเป็นข้อสอบลักษณะนี้ โดยสถานการณ์ที่ให้มาในข้อสอบอาจมีทั้งสถานการณ์สั้นๆ เป็นเพียงคำ/ประโยค หรือเป็นการให้ข้อมูลยาวๆ แล้วถามคำถาม ๒-๓ ข้อ ต่อๆ กัน ให้จำหลักการตอบว่า การตอบต้องใช้ข้อมูลตามสถานการณ์เท่านั้น ไม่ให้คิดเอง หรือคิดตามที่เคยรู้มา

วิธีการทำข้อสอบ:

๑. อ่านคำถามให้เข้าใจก่อนว่าต้องตอบในประเด็นใด
๒. อ่านตัวเลือก ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดออกไป เช่น ตัวเลือกที่เขียนเหมือนเป็นเหตุเป็นผลกัน แต่ไม่ถูกต้อง หรือไม่ใช่เหตุผลที่สนับสนุนกัน เพราะมักไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้อง
๓. อ่านสถานการณ์ให้เข้าใจ แล้วกลับมาหาคำตอบจากตัวเลือกที่เหลืออยู่ จำไว้ว่าคำตอบที่ถูกต้องจะใช้ข้อมูลตามสถานการณ์เท่านั้น

ตัวอย่าง เด็กอายุ ๔ ปี อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีไข้ ปวดขามาก ตรวจพบขาขวาบวมแดงร้อน และปวด ขอบเขตไม่ชัดเจน และตอมน้ำเหลืองที่ขาหนีบโตกดเจ็บ ควรให้การพยาบาลอย่างไร

๑. จัดให้เด็กนอนในท่ายกขาขวาสูง
๒. ประคบขาขวาที่บวมด้วย NSS นาน ๓๐ นาที วันละ ๓-๔ ครั้ง
๓. ใช้ elastic bandage พันขาขวาให้แน่น และคลายให้ทุก ๑ ชั่วโมง
๔. เตรียมผ้าหรือเจาะแผลเพื่อระบายหนอง โดยให้เด็กงดน้ำและอาหารทางปาก

วิธีการพิจารณา

๑. คำถามต้องการวิธีการพยาบาลขาที่อักเสบ แต่ไม่ได้บอกว่าขามีหนอง จึงตัดตัวเลือก ๔ ออกได้ทันที
๒. จากสถานการณ์ ขาขวามบวมขอบเขตไม่ชัดเจน และตอมน้ำเหลืองที่ขาหนีบโตกดเจ็บ ทั้งอาการและสิ่งที่ตรวจพบเข้าได้กับผิวหนังอักเสบ (cellulitis) หมายถึง เนื้อเยื่อใต้ผิวหนังชั้นลึกและไขมันใต้ผิวหนังอักเสบ เกิดจากเชื้อสเตรปโตค็อกคัส/สแตฟิโลค็อกคัส ซึ่งเข้ามาทางบาดแผลเล็กๆ เช่น แมลงกัด ผิวหนังถูกขีดข่วน

การรักษา ๑) ฉีด/ กินยาปฏิชีวนะ

๒) ยาแก้ปวดลดไข้ เช่น Paracetamol

การพยาบาล ๑) งดเคลื่อนไหวส่วนที่อักเสบ และยกให้สูงกว่าระดับหัวใจ เพื่อลดบวม

๒) ประคบเย็น/ ร้อนส่วนที่อักเสบ เพื่อลดปวด

๓) ฝ้าระวังภาวะโลหิตเป็นพิษ

๔) แนะนำผู้ป่วยให้กินอาหารโปรตีนสูง เช่น นม ไข่

๕) ฉีด/ กินยาปฏิชีวนะให้ครบตามแผนการรักษา ดังนั้นจึงเลือก **ตัวเลือก ๑.****๔. ข้อสอบที่ให้อธิบายว่า “ข้อใดถูกต้องที่สุด”**

ข้อสอบประเภทนี้ เป็นข้อสอบที่วัดกันที่ความรอบรู้ รอบคอบ และความช่างสังเกต เพราะตัวเลือกจะมีแต่ข้อถูกและแอบซ่อนตัวลวงไว้

วิธีการทำข้อสอบ:

๑. อ่านคำถามแล้วไม่ต้องคิดมาก ทำใจสบายๆ ข้อสอบพวกนี้จะมีแต่ตัวเลือกที่ถูกต้องๆ เท่านั้น บางทีข้อก่อนหน้าที่เราทำไม่ได้ อาจได้คำตอบจากตัวเลือกที่กำลังจะได้อ่านต่อไปก็ได้
๒. อ่านตัวเลือกไปทีละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดออกไปก่อน ดังนี้
 - ๒.๑ ตัวเลือกที่ไม่ตรงกับความรู้ที่ท่องมา ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย
 - ๒.๒ ตัวเลือกที่มีเหตุผลกำกับ ให้พิจารณาว่าเป็นเหตุเป็นผลกันหรือไม่ หากไม่ใช่เหตุผลที่สนับสนุนกัน ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย หรือถูกเพียงบางส่วน เช่น เหตุถูก แต่ผลผิด หรือผลถูกแต่เหตุผิด ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย
 - ๒.๓ ตัวเลือกที่มีมากกว่าหนึ่งประเด็น ให้พิจารณาว่าแต่ละประเด็นเป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่ ถ้าเป็นคนละประเด็นโอกาสที่จะเป็นตัวเลือกที่ถูกต้องก็มีไม่มาก อาจพิจารณาตัดทิ้งออกไปได้
๓. เลือกตัวเลือกที่เหลืออยู่ซึ่งไม่ขัดกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก

ตัวอย่าง มารดาที่ตรวจพบ HIV positive ตั้งแต่วัยครรภ์ เมื่อลูกอายุ ๒ ปี มาตรวจเลือดพบ HIV positive อาการใดสอดคล้องกับเด็กอายุน้อยที่สุด

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| ๑. ซึม คับทั้งตัว | ๒. ท้องเดิน มีฝ้าในปาก |
| ๓. บวม ปัสสาวะเป็นเลือด | ๔. ไข้สูง หายใจเหนื่อยหอบ |

วิธีการพิจารณา

การตอบข้อสอบข้อนี้ได้โดยไม่ต้องมีความรู้มาก แค่ว่าการเด็กโรคเอดส์ซึ่งไม่เกี่ยวกับตัวเลือกที่ ๓ จึงตัดออกไปก่อน อาการเด็กที่ติดเชื้อ HIV (ปัจจุบันเด็กติดเชื้อ HIV จากแม่น้อยลง เพราะหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อ HIV เกือบทั้งหมดจะได้รับยาต้านไวรัส) ได้แก่ น้ำหนักลด เลี้ยงไม่โต ต่อมาน้ำเหลืองโต เชื้อราในปาก อุจจาระร่วง ติดเชื้อทางเดินหายใจเรื้อรัง มีไข้ นานเกิน ๑ เดือน มีผื่นผิวหนังทั่วตัว การพยาบาล คือ การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ (universal precaution) การป้องกันการติดเชื้อฉวยโอกาส และการส่งเสริมด้านโภชนาการ จึงตัดตัวเลือกที่ ๑. และ ๔. ออกไปอีก ดังนั้น จึงเลือกตัวเลือก ๒. เป็นตัวเลือกที่ถูกต้อง

๕. ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิด

เป็นข้อสอบที่มักทำให้พวกเราสับสนได้บ่อยๆ ควรทำความเข้าใจให้ชัดเจนว่าต้องตอบข้อผิดหรือข้อที่ไม่ใช่ เพราะบ่อยครั้งพวกเราจะหลงตอบตัวเลือกที่ถูกไป โดยเฉพาะเมื่อตัดสินใจผ่านข้อสอบข้อนี้ไปก่อน แล้วกลับมาเรียบๆ ทำเมื่อถึงเวลาส่งข้อสอบ และที่สำคัญคือ ข้อสอบที่ให้ตัวเลือกที่ผิดบ่อยครั้งที่จะซ่อนประเด็นอื่นเข้ามาเพื่อให้ตัวเลือกนั้นเป็นข้อผิด การตอบข้อสอบลักษณะนี้จึงต้องคิดให้รอบคอบในประเด็นต่างๆ ด้วย

วิธีการทำข้อสอบ:

๑. อ่านตัวเลือกไปทีละข้อใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ถูกออกไปก่อน
๒. เลือกตัวเลือกที่ไม่ตรงกับความรู้ หรือตัวเลือกที่เหลือจากเทคนิคข้อ ๑ เพราะเป็นตัวเลือกที่ผิดมากกว่า

ตัวอย่าง ผู้ป่วยเด็กคลอดครบกำหนด แพทย์วินิจฉัยเป็น กลุ่มอาการสูดสำลักขี้เทา Meconium Aspiration Syndrome (MAS) ควรวางแผนการพยาบาลดังนี้ ยกเว้น ข้อใด

๑. มีโอกาสเกิดปอดอักเสบ (Pneumonia)
๒. เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนจากการใช้เครื่องช่วยหายใจทารก
๓. มีความพร้อมในปฏิสัมพันธ์กับบิดามารดาเนื่องจากถูกแยกจากพ่อแม่เพื่อการรักษา
๔. ประสิทธิภาพในการแลกเปลี่ยนก๊าซที่ลดลง เนื่องจากกล้ามเนื้อช่วยหายใจอ่อนแอ

วิธีการพิจารณา

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้เกี่ยวกับปัญหาและการพยาบาลเด็กที่มีภาวะ MAS

ตัวเลือก ๑ ไม่เลือก เพราะภาวะแทรกซ้อนของ MAS ได้แก่ ภาวะลมรั่วจากถุงลม (air leak) ความดันเลือดในปอดสูง (PPHN) และ ปอดอักเสบ (Pneumonia)

ตัวเลือก ๒ ไม่เลือก เพราะการรักษา MAS ได้แก่ ภาวะลมรั่วจากถุงลม (air leak) ความดันเลือดในปอดสูง (PPHN) และ ปอดอักเสบ (Pneumonia) ที่สำคัญ คือ ๒ ปัญหาแรกเป็นภาวะแทรกซ้อนจากการใช้เครื่องช่วยหายใจทารก

ตัวเลือก ๓ ไม่เลือก เพราะ MAS เกิดจากทารกสำลักซีเทาที่อยู่ในน้ำคร่ำเข้าปอด อาจเกิดขณะอยู่ในครรภ์/ ขณะคลอด/ ทันทีหลังคลอด ทำให้เกิดภาวะขาดออกซิเจน การป้องกันที่ต้องทำในห้องคลอด โดยเฝ้าระวังแม่ที่มีปัจจัยเสี่ยง MAS (อายุครรภ์เกินกำหนด ความดันโลหิตสูง) ด้วย

๑. ติดตามอัตราการเต้นของหัวใจทารกในครรภ์
๒. เร่งการคลอดเมื่อทารกในครรภ์มีภาวะขาดออกซิเจน
๓. ถ้าตรวจพบซีเทาปนในน้ำคร่ำ ต้องเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์สำหรับให้ออกซิเจนให้พร้อม ทันทีที่ศีรษะโผล่พ้นช่องคลอด ต้องดูดเสมหะด้วยเครื่อง Suction ในปากและจมูก เพื่อป้องกันการสูดสำลักน้ำคร่ำที่มีซีเทาปนก่อนที่ทารกจะเริ่มหายใจเอง
๔. ใส่ท่อหลอดลมคอ เพื่อดูดซีเทาออกจากหลอดลมคอให้มากที่สุดก่อนกระตุ้นให้ทารกหายใจ
๕. เมื่อทารกหายใจเองได้ดีและคงที่แล้ว ควรใส่หลอดให้อาหารและดูดน้ำคร่ำที่ปนซีเทาออกจากกระเพาะอาหาร เพื่อป้องกันทารกอาเจียนหรือสำลักซีเทาอีก

แต่ผู้ป่วยเด็กคนนี้ ถูกวินิจฉัยว่าเป็น MAS แล้ว จึงต้องถูกแยกจากพ่อแม่ทันทีหลังคลอด เพราะ MAS ภาวะวิกฤติของทารกแรกเกิด เนื่องจากผู้ป่วยจะมีภาวะหายใจลำบาก ต้องช่วยเหลืออย่างรีบด่วน โดยช่วยแพทย์ในการทำหัตถการ เช่น การช่วยฟื้นคืนชีพ การใส่ ET.Tube ดูแลทารกที่ใส่ ET.Tube และใช้เครื่องช่วยหายใจ โดยพยาบาลต้องดูแลสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของผู้ป่วยทุกครั้ง - ๑ ชั่วโมง ติดตามสัญญาณชีพและ O₂ sat ทุกระยะ เพื่อประเมินหาภาวะเสมหะอุดตัน ตำแหน่งของ ET.Tube ภาวะแทรกซ้อน และอาการข้างเคียงของยาที่ผู้ป่วยได้รับ เพื่อให้ผู้ป่วยปลอดภัยและกลับสู่สุขภาพปกติโดยเร็ว

ตัวเลือก ๔ ไม่ถูก จึงเลือก เพราะควรเป็นประสิทธิภาพในการแลกเปลี่ยนก๊าซที่ปอดลดลงเนื่องจาก MAS จึงเลือก**ตัวเลือก ๔. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง**