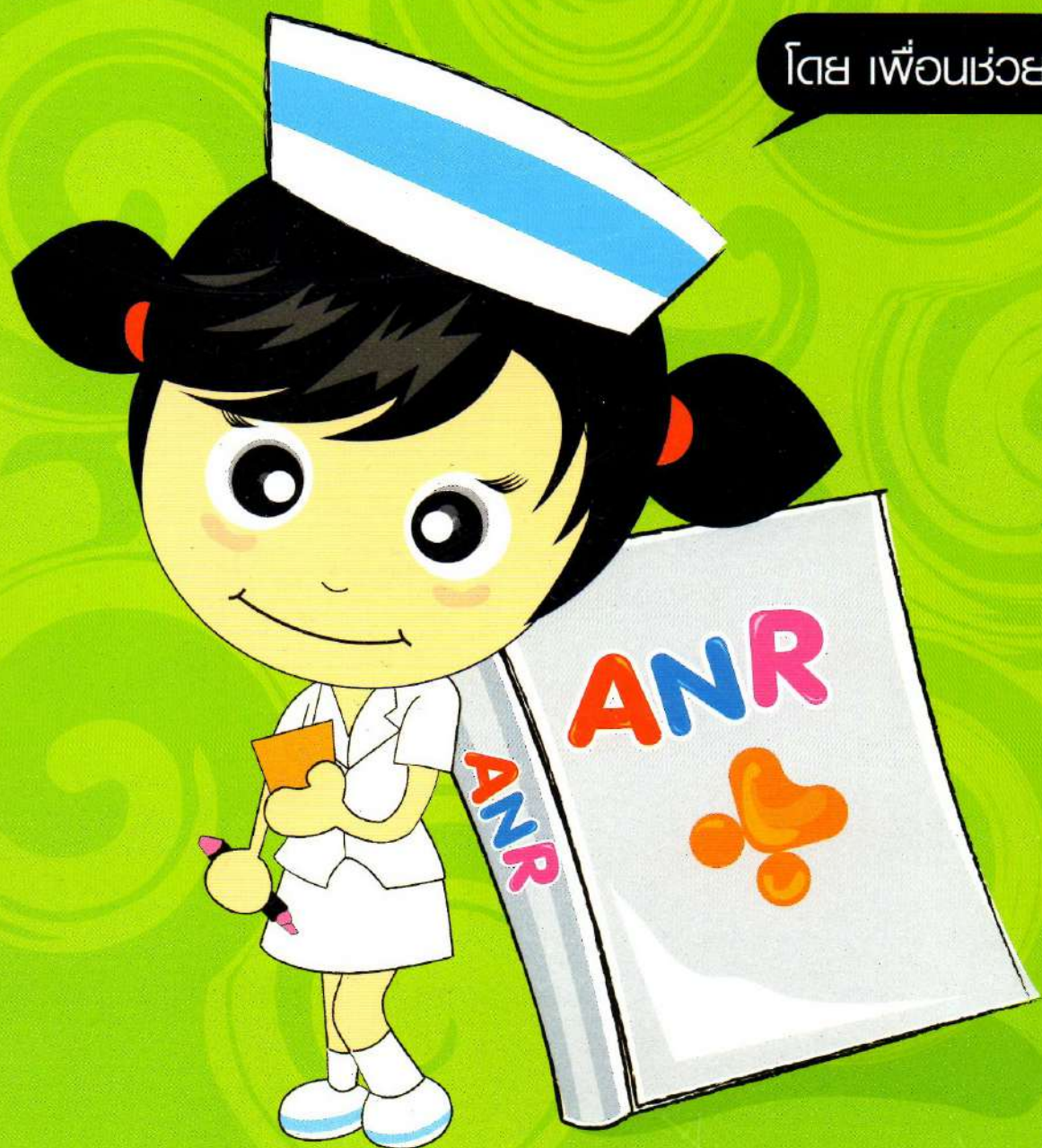


บททวน
การพยาบาลผู้ใหญ่

ANR

Adult Nursing Review

โดย เพื่อนช่วยจำ



ทบทวนการพยาบาลผู้ใหญ่

ANR

(Adult Nursing Review)

เพื่อนช่วยจำ

คำนำ

การจำเรื่องที่เรียนรู้มีอยู่มากมายหลายวิธี แต่พวกเรากลับมีการทบทวนความรู้เพียงวิธีเดียว คือ อ่านตำรา หรือหนังสือ ซึ่งแทบทั้งหมดมีวิธีการนำเสนอความรู้ในลักษณะการบรรยายที่ค่อยๆ อธิบายไปที่ละเรื่องๆ จึงไม่สามารถกระตุ้นให้สมองจำได้อย่างเต็มศักยภาพ พวกเราพยายามทบทวนแต่ก็ยังจำเนื้อหาส่วนใหญ่ได้ไม่หมด แต่พวกเราทุกคนต้องพยายามสอบให้ผ่าน ข้อสอบที่ประกอบด้วยเนื้อหาที่ผสมผสานมีลักษณะของการนำไปใช้ แล้วยังถูกกดดันว่าต้องสอบผ่านให้ได้ ไม่เช่นนั้นจะไปสมัครงานที่ไหนก็ไม่ได้ ถึงบางคนจะใช้ความสามารถจนได้รับเข้าไปทำงานในโรงพยาบาลที่ชอบแล้ว โอกาสที่จะไม่ได้ทำงานพยาบาลที่อุตส่าห์เรียนมาถึง 4 ปี ก็อาจเกิดขึ้นได้หากสอบไม่ผ่าน พวกเราไม่ใช่คนที่เก่งในเรื่องการเรียน พวกเราจึงไม่เสียใจมากมายที่สอบไม่ผ่าน แต่พวกเราทุกคนไม่ใช่คนที่มีฐานะทางบ้านร่ำรวยมากพอที่จะสูญเสียพวกเราให้เรียนต่อปริญญาโทหากยังหางานทำไม่ได้ ที่เล่ามาคือเรื่องที่พวกเราได้มีประสบการณ์มาแล้ว พวกเราและรุ่นน้องๆ ของพวกเราต้องพบความกดดันอย่างนี้ทุกปี พวกเราในฐานะรุ่นพี่จึงรวมตัวกันรวบรวมความรู้จากเพื่อนๆ ที่เป็นคนเก่งและรุ่นพี่ๆ ที่สอบผ่านแล้ว เขียนเนื้อหาและเขียนคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบขึ้นมาเอง (ไม่ได้ไปลักดูหรือลักจำข้อสอบของใครที่มักจะหวงข้อสอบอยู่มากจนเกินควร) เพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับการพยาบาลผู้ใหญ่ และเนื่องจากพวกเราบางคนสอบผ่าน APN ได้แล้ว จึงอยากตั้งชื่อหนังสือที่พวกเราได้ร่วมกันเขียนเล่มนี้ว่า ANR ซึ่งมาจากคำว่า Adult Nursing Review แปลเป็นภาษาไทยว่า “ทบทวนการพยาบาลผู้สูงอายุ” โดยอาศัยคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบรวมแล้ว 315 ข้อ เป็นสื่อในการทบทวนและกระตุ้นให้เกิดการจำ และพวกเราหลายคนก็ได้สอบผ่านไปแล้ว พร้อมกับการเขียนหนังสือ ANR เล่มนี้เสร็จ พวกเราเข้าใจเนื้อหาการพยาบาลผู้ใหญ่มากขึ้นด้วยหนังสือ ANR เล่มนี้ พวกเราจึงอยากให้พวกน้องๆ ทุกคนได้อ่านอย่างตั้งใจ และสอบผ่านได้ในครั้งแรก ขอให้ความดีที่พวกเราตั้งใจต่อน้องๆ ทุกคนทำให้พวกเราอีกหลายคนสอบผ่านได้เช่นกัน

เพื่อนช่วยจำ

สารบัญ

บทนำ	รู้เขารู้เราบร้อยครั้งชนะร้อยครา	1
	การเตรียมตัวสำหรับการสอบ	2
	การเตรียมร่างกาย	2
	การเตรียมจิตอารมณ์	2
	การเตรียมความรู้	3
	ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ	4
	ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้	4
	ข้อสอบที่ให้ตอบสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม	5
	ข้อสอบที่มีสถานการณ์กำกับ	6
	ข้อสอบที่ให้ตอบว่า “ข้อใดถูกที่สุด”	8
	ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิด	9
บทที่ 1	การพยาบาลผู้ป่วยนิเวช	11
	การพยาบาลผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อ	11
	การพยาบาลผู้ป่วยที่ไม่มีการติดเชื้อ	12
บทที่ 2	การพยาบาลผู้ป่วยที่มีการผันแปรออกซิเจนในระยะเฉียบพลัน วิกฤต เรื้อรัง	18
	ความผิดปกติของหัวใจ	18
	ความผิดปกติของทรวงอก	23
	ความผิดปกติของเลือด	31
	ความผิดปกติของหลอดเลือด	36
	ความผิดปกติของจมูกและลำคอ	38

บทที่ 3 การพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหาการเคลื่อนไหวและประสาทสัมผัสในระยะเฉียบพลัน	42
 วิกฤต เรือร่ง	
ความผิดปกติของความเจ็บปวด	42
ความผิดปกติของระบบประสาท	43
ความผิดปกติของระบบกระดูก	53
ความผิดปกติของหู	64
ความผิดปกติของตา	65
 บทที่ 4 การพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหาการย่อย การเผาผลาญ และการขับถ่ายในระยะเฉียบพลัน	73
 วิกฤต เรือร่ง	
ความผิดปกติของระบบทางเดินอาหารส่วนต้น	73
ความผิดปกติของระบบทางเดินอาหารส่วนปลาย	77
ความผิดปกติของตับ ถุงน้ำดี ตับอ่อน	81
ความผิดปกติของระบบทางเดินอาหารส่วนต้นของต่อมไทรอยด์	85
 บทที่ 5 การพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหาติดเชื้อ การเสียสมดุลน้ำ เกลือแร่ ในระยะเฉียบพลัน วิกฤต เรือร่ง	96
 เรือร่ง	
ความผิดปกติของน้ำ เกลือแร่ และกรดต่าง	96
การติดเชื้อ	101
ปริผ่าตัด	102
โรคเขตร้อน	107
ความผิดปกติของภูมิคุ้มกัน	109
ความผิดปกติของผิวหนัง	117
 บทที่ 6 การพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหาขับถ่ายปัสสาวะในระยะเฉียบพลัน วิกฤต เรือร่ง	121
ความผิดปกติของระบบขับถ่ายปัสสาวะ	121
ความผิดปกติของไต	125

ความผิดปกติของระบบสืบพันธุ์เพศชาย	128
-----------------------------------	-----

บทที่ 7 การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็งในระยะเฉียบพลัน วิกฤต เรื้อรัง	130
---	------------

มะเร็งวิทยา	130
-------------	-----

การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายของชีวิต	135
-----------------------------------	-----

เคมีบำบัด	136
-----------	-----

รังสีรักษา	138
------------	-----

มะเร็งเต้านม	146
--------------	-----

บทที่ 8 การพยาบาลฉุกเฉินและสาธรรณภัย	148
---	------------

การบาดเจ็บ	148
------------	-----

ช็อก	150
------	-----

สาธรรณภัย	152
-----------	-----

บทนำ

รู้เขารู้เรา รบร้อยครั้ง

ชนะร้อยครา

การเตรียมตัวสำหรับการสอบ

ผู้เข้าสอบก็คือนักกีฬาที่จะเข้าสู่การแข่งขัน เพียงแต่การสอบนั้นผู้เข้าสอบไม่จำเป็นต้องแข่งขันกับนักกีฬาคนอื่น ๆ และไม่ต้องแสดงน้ำใจนักกีฬาในการช่วยเหลือนักกีฬาคนอื่น ๆ แต่ผู้เข้าสอบต้องทำข้อสอบคนเดียวในเวลาที่กำหนดตามกฎการสอบ ผู้เข้าสอบจำเป็นที่จะต้องเอาชนะหรือได้คะแนนจากการทำข้อสอบไปทีละข้อ เร็วที่สุด และถูกต้องที่สุด จึงทำให้ผู้เข้าสอบได้คะแนนมากกว่าเกณฑ์ หรือสอบผ่านนั่นเอง ดังนั้น ผู้เข้าสอบทุกคนควรเตรียมความพร้อมทั้งร่างกาย จิตอารมณ์ และความรู้ เพื่อให้ผ่านการสอบครั้งสำคัญดังนี้

การเตรียมร่างกาย

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรมีร่างกายที่แข็งแรงในช่วงการสอบ อย่าให้สุขภาพเป็นอุปสรรคกับการสอบผ่าน ดังนี้

1. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอทุกคืน ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรอดนอน หรือกางหนังสืออ่านจนหลับไป (ถึงเวลานอนก็ตั้งใจนอน ถึงเวลาอ่านก็ตั้งใจอ่าน ทำทีละเรื่อง ไม่เคยมีใครทำเรื่องดีๆ ได้พร้อมๆ กันหลายๆ เรื่องหรอกนะ) เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย สมองไม่ได้พักผ่อน จึงไม่แจ่มใส มึนงง และการตัดสินใจในการสอบไม่ดีเท่าที่ควร
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแต่ไม่หักโหมเพื่อให้ร่างกายมีความสดชื่น นอนหลับง่าย จะได้ตื่นขึ้นมาท่องหนังสือต่อได้ในเวลาที่กำหนด และทำให้มีความอดทนในการสอบ รวมทั้งการท่องหนังสือในช่วงใกล้สอบจะได้ผลดี
3. รับประทานอาหารที่สะอาดอย่างเพียงพอ ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคย เพราะอาจเกิดอาการแพ้สารอาหาร หรือเกิดอาการอาหารเป็นพิษขึ้นได้ ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรงดหรืออดอาหารในช่วงใกล้สอบ เพราะความหิวจะทำให้ความอดทนในการท่องหนังสือลดลง ความสามารถในการจำลดลง และยังทำให้หงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย ความอดทนในการท่องหนังสือจึงลดลงได้ (ถึงจะอ้วนขึ้นนิดหน่อยแต่สามารถสอบผ่านได้ก็ยอมถือว่าดีใช้ได้นะ เมื่อสอบผ่านแล้วค่อยมาลดความอ้วนจะดีกว่า)
4. งดการรับประทานอาหารที่เคยรับประทานแล้วมีปัญหา เช่น เคยดื่มนมแล้วท้องเสีย ก็ไม่ควรดื่มนมทุกชนิดในช่วงใกล้สอบ (หากอยากเสี่ยงก็ขอให้ผ่านช่วงการสอบไปก่อนนะ)
5. งดการเที่ยวทั้งกลางวันและกลางคืนในช่วงใกล้สอบ เพราะนอกจากจะทำให้เสียเวลาในการอ่านหนังสือ หรือลดเวลาที่จะใช้ทบทวนเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้วกับเพื่อนๆ (เพื่อนที่มักรู้มากกว่าเราทุกครั้งที่ทบทวนกัน) ยังอาจทำให้เจ็บป่วย เช่น เป็นหวัด ปวดศีรษะ ฯลฯ จึงทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงเท่าที่ควร
6. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน และการเข้าใกล้ผู้ป่วยโรคติดต่อทุกชนิด
7. หลีกเลี่ยงการเดินทางไกล การขับขี้นานพาหนะให้ระมัดระวัง อย่าประมาท หากเป็นผู้โดยสารก็ควรเลือกยานพาหนะที่ปลอดภัย

การเตรียมจิตอารมณ์

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรมีจิตอารมณ์ที่มั่นคงในช่วงการสอบ จงมั่นใจในตนเอง อย่ากลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ดังนี้

1. พิจารณาเนื้อหาที่มั่นใจแล้วบอกกับตนเองทุกๆ วันว่า “เรามั่นใจว่า เราจะสอบผ่าน”
2. อ่านหนังสืออย่างตั้งใจทีละวิชา หากไม่มีสมาธิให้เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนท่าการอ่านหนังสือ หรือเปลี่ยนกลุ่มที่อ่านหนังสือ
3. เลือกพูดคุยกับเพื่อนๆ ที่มองโลกในแง่ดี (อย่าคุยมากจนไม่มีเวลาท่องหนังสือนะ)
4. หากการคิดถึงเรื่องการสอบไม่ผ่านจะทำให้เครียด หรือทำให้ยังอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ให้หลีกเลี่ยงการรับฟังเพื่อนๆ ที่โอ้อวดครวญว่าจะสอบไม่ผ่าน หรืออาจารย์ที่ชอบพูดกดดันเรื่องการสอบ
5. ระหว่างการสอบ ให้ทำข้อสอบไปทีละข้ออย่างตั้งใจ เมื่อทำข้อสอบได้ 1 ข้อ ก็ให้คะแนนตัวเองทันที 1 คะแนน หากข้อไหนไม่แน่ใจ อย่ากังวล อย่ากลัว บอกตัวเองว่า “ช่างมันฉันไม่แคร์ ไปทำข้ออื่นดีกว่า” ดังนั้น เมื่อออกจากห้องสอบเราก็ได้คะแนนชัวร์ๆ ออกมาทุกครั้งไป และคะแนนส่วนที่เดาได้จะมาเพิ่มให้อีกด้วยนะ
6. ระหว่างการสอบ ไม่ควรช่วยกันเฉลยข้อสอบ หรือเฝ้าคิดประมาณคะแนนที่ได้และไม่ได้ เพราะการคิดว่าทำข้อสอบไม่ได้ หรือสอบไม่ผ่านวิชาที่ได้สอบไปแล้วนั้นจะรบกวนสมาธิในการทำข้อสอบวิชาต่อไป จำไว้ว่า “เราเป็นคนสอบไม่ใช่คนตรวจข้อสอบ”
7. ขณะทำข้อสอบ ให้มีสมาธิอยู่ที่ข้อสอบเท่านั้น

การเตรียมความรู้

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรเตรียมความรู้เพื่อการสอบผ่าน ดังนี้

1. พิจารณาเนื้อหาที่ต้องสอบและเวลาที่มี แล้ววางแผนการสอบและการเตรียมความรู้ เช่น การท่องหนังสือ การทบทวนความรู้อย่างสม่ำเสมอ ไม่ไหมในช่วงเวลาใกล้ๆ หรือคืนก่อนสอบ
2. อ่านหนังสืออย่างตั้งใจตามแผนที่วางไว้
3. ทำสรุปหรือนัดย่อเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญของแต่ละวิชา และแต่ละหัวข้อ
4. ทบทวนเนื้อหาที่สรุปหรือนัดย่อที่ทำได้
5. พิจารณาว่าการทบทวนเนื้อหาในกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบว่าเหมาะสมกับเราหรือไม่
 - หากพิจารณาพบว่าการทบทวนเนื้อหาในกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบว่าทำให้เรามีความรู้มากขึ้น ให้ตื่นแต่เช้า เพื่อมาทบทวนเนื้อหาในกลุ่มเพื่อนๆ
 - หากพิจารณาพบว่าการทบทวนเนื้อหาในกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบว่าทำให้เราสับสนกับเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้ว ให้กลับไปทบทวนเนื้อหาในสถานที่เงียบๆ และมาห้องสอบเมื่อถึงเวลาเข้าห้องสอบ

ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ

1. ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้

ข้อสอบประเภทนี้ ได้แก่ การถามเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ สถิติ นิยาม ความหมายของโรคหรือคำศัพท์ วิธีการตรวจ ทฤษฎีต่างๆ ฯลฯ ดังนั้น หากได้อ่านเนื้อหาเหล่านี้มาแล้วย่อมทำได้ทันที แต่เนื่องจากเนื้อหาที่ต้องอ่านมักมีมากกว่าเวลาที่มีจริงเสมอ บ่อยครั้งจึงทำให้เราไม่ได้อ่านเรื่องที่ถามตรงๆ เช่นนี้ในข้อสอบ

วิธีการทำข้อสอบ:

➤ อ่านคำถามแล้ว ถ้าเป็นความรู้ที่ท่องมา หรือสัมพันธ์กับความรู้ที่ท่องมา

1. คำถาม: ถามตรงกับความรู้ที่ท่องมาให้อ่านคำตอบไปที่ละข้อ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก ห้ามคิดมากให้สับสน ซึ่งไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ด้วย
2. คำถาม: ถามสัมพันธ์กับความรู้ที่ท่องมาให้อ่านคำตอบไปที่ละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้เรามีเป็นคำตอบที่ถูก

ตัวอย่าง คำอธิบายการรักษาโรคมะเร็งด้วยการฉายแสงข้อใดถูกต้อง

1. ต้องฉายแสงสัปดาห์ละ 7 วัน
2. การฉายแสงแต่ละครั้งนาน 30-60 นาที
3. ต้องฉายแสงอย่างต่อเนื่องนาน 4-8 สัปดาห์
4. ต้องฉายแสงก่อนเพื่อให้มะเร็งลดขนาดลงแล้วจึงจะผ่าตัดหรือใช้ยาเคมีบำบัด

วิธีการทำข้อสอบ:

อ่านข้อสอบข้อนี้แล้วจะรู้ว่าเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ที่มีอยู่หรือท่องมา จึงควรตั้งใจอ่านคำตอบไปที่ละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้ที่เรามีเป็นคำตอบที่ถูก จะพบว่า

ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเรา คือ “...การรักษาโรคมะเร็งด้วยการฉายแสงสามารถรักษาโรคมะเร็งร่วมกับการรักษาอื่นๆ เช่น ผ่าตัด และการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด (จะฉายแสงก่อนหรือหลังผ่าตัด/ใช้ยาเคมีบำบัดนั้นขึ้นอยู่กับแผนการรักษา) วิธีการฉายแสงที่จะได้ผลในการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อผู้ป่วยได้รับการฉายแสงอย่างต่อเนื่องนาน 4-8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน และหยุดพักในวันเสาร์และอาทิตย์ เพื่อให้เซลล์ปกติมีการซ่อมแซม ช่วงเวลาการฉายแสงแต่ละครั้งนานเพียง 2-10 นาที...” ดังนั้น

- **ตัวเลือก 1 ผิด** เพราะผู้ป่วยจะได้รับการฉายแสงสัปดาห์ละ 5 วัน และหยุดพักในวันเสาร์และอาทิตย์ เพื่อให้เซลล์ปกติมีการซ่อมแซม และต้องฉายแสงหยุดราชการ (เดาได้ด้วยสามัญสำนึก)
- **ตัวเลือก 2 ผิด** เพราะวิธีการฉายแสงที่จะได้ผลในการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อผู้ป่วยได้รับการฉายแสงแต่ละครั้ง 2-10 นาที หากฉายแสงละครั้ง 30-60 นาที ผู้ป่วยจะไหม้จนเกรียมแน่ๆ

- **ตัวเลือก 4 ผิด** เพราะคำอธิบายการรักษาโรคมะเร็งด้วยการฉายแสงที่ถูกต้อง คือ การฉายแสงสามารถรักษาโรคมะเร็งร่วมกับการรักษาอื่นๆ เช่น ผ่าตัด และการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด ไม่ได้กำหนดตายตัวว่าต้องรักษาอะไรก่อนอะไรหลัง
- **ในขณะที่ตัวเลือก 3 ถูก** ตามความรู้เดิมที่มีอยู่ว่าการฉายแสงที่มีประสิทธิภาพ ผู้ป่วยต้องได้รับการฉายแสงอย่างต่อเนื่องนาน 4-8 สัปดาห์ ดังนั้น **คำตอบที่ถูก คือ ตัวเลือก 3**
 - อ่านคำถามแล้ว ถ้าเป็นความรู้ที่ไม่ได้ท่องมา หรือมันใจว่าตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย อย่าตกใจ และห้ามเสียเวลา คิดหาคำตอบ ข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อน อ่านข้อสอบข้อถัดไป บ่อยครั้งที่จะมีความรู้เรื่องนี้หรือคำเฉลยของข้อสอบข้อนี้ อาจจะอยู่ในข้อสอบข้อต่อไป
 - ถ้าพบความรู้หรือคำเฉลยของข้อสอบข้อนี้อยู่ในข้อสอบข้อถัดๆ ไป ให้ใช้ข้อมูลที่ได้มาตอบ แต่ถ้าไม่พบความรู้หรือคำเฉลยใดๆ เลย ให้เดาเมื่อมีเวลาเหลือจากการทำข้อสอบทั้งฉบับ โดยให้เดาจากตัวเลือกทั้งหมดของข้อสอบข้อนี้ ไม่ควรตัดตัวเลือกใดๆ ออก เพราะบ่อยครั้งที่ตัวเลือกที่ถูกจะถูกตัดออกไปก่อนเนื่องจากเราไม่มีความรู้เรื่องนี้จริงๆ

ตัวอย่าง ผลการประเมินสภาพของผู้ป่วยคนใด สนับสนุนว่าผู้ป่วยเป็นโรค Myasthenia Gravis

- 1) นายหนึ่งมีประวัติภูมิคุ้มกันตนเองบกพร่อง
- 2) นายสองตรวจพบการติดเชื้อในระบบประสาท
- 3) นายสามประสบอุบัติเหตุบาดเจ็บที่บริเวณไขสันหลัง
- 4) นายสี่มีอาการอ่อนแรงเมื่อทำงาน เมื่อได้พักจะมีแรงเพิ่มขึ้น

วิธีการทำข้อสอบ:

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้ ว่า “Myasthenia Gravis เป็นโรคที่เกิดจากความทำลายภูมิคุ้มกันตนเอง (Autoimmune Disease) โดยเฉพาะการทำลายอะซิทิลโคลีนที่บริเวณรอยต่อปลายประสาทและกล้ามเนื้อ (Neuromuscular Junction) ทำให้ผู้ป่วยมีอาการที่ Mortor System คือ กล้ามเนื้อลายอ่อนแรง เมื่อผู้ป่วยพัก จะทำให้ระดับอะซิทิลโคลีนเพียงพอเท่ากับระดับปกติอีกครั้ง อาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงจึงทุเลาลงเมื่อได้พัก”

ดังนั้น **คำตอบที่ถูก คือ ตัวเลือก 4** จะเห็นได้ว่าถ้าไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย ก็ไม่มีทางที่จะคิดออกมาได้ในห้องสอบ (ยกเว้นว่ามีปาฏิหาริย์) ในสถานการณ์แบบนี้อย่าเสียเวลา การข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อนหรือการเลือกข้อสอบแบบเดาๆ ไปเลยจะเป็นผลดีที่สุด

2. ข้อสอบที่ให้ตอบสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม

ข้อสอบประเภทนี้ เช่น การถามเกี่ยวกับสาเหตุของโรค เหตุผลของการปฏิบัติการพยาบาล หรือเหตุผลของการให้คำแนะนำต่างๆ

วิธีการทำข้อสอบ:

- 1) อ่านคำถามแล้วคิดถึงสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องอ่านตัวเลือก อย่าหวังว่าจะหาคำตอบจากการอ่านตัวเลือกได้

เพราะการอ่านตัวเลือกที่กววนไปมาจะทำให้สับสน (จากที่พอรู้อยู่บ้างแต่ไม่แม่นยำมากนัก จึงกลายเป็นไม่รู้อะไรเลย) เมื่อรู้สาเหตุ/ผลของสิ่งที่เกิดขึ้นหรือคำตอบแล้ว จึงทำตามเทคนิคข้อ 2

- 2) อ่านตัวเลือกเพื่อหาตัวเลือกที่ตรงกับสิ่งที่คิดไว้ เลือกตัวเลือกที่ตรงซึ่งถูกต้องแน่นอนเป็นคำตอบได้ทันที หากไม่มีตัวเลือกที่ต้องการจึงทำตามเทคนิคข้อ 3
- 3) อ่านตัวเลือกไปทีละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ
- 4) เลือกตัวเลือกที่เหลืออยู่ซึ่งไม่ขัดกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก ซึ่งบ่อยครั้งเราจะพบว่ามิข้อมูลตรงตามที่เราเดาไว้ตั้งแต่ต้น

ตัวอย่าง พยาบาลควรจัดให้ผู้ป่วยที่ทำผ่าตัด Left Temporal Craniectomy นอนในท่าใด

1. นอนราบ ตะแคงขวา เพื่อไม่กดทับด้านซ้ายที่ทำผ่าตัด
2. นอนหงายราบไม่หนุนหมอน เพื่อป้องกันการสำลักอาเจียนเข้าปอด
3. นอนหงาย Semi Flower's Position เพื่อช่วยให้ปอดขยายได้เต็มที่ ป้องกันปอดแฟบ
4. นอนตะแคงขวา Semi Flower's Position เพื่อป้องกันการไหลเลื่อนและกดทับเนื้อสมอง

วิธีการทำข้อสอบ:

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้ “การผ่าตัด Craniectomy เป็นการผ่าตัดเปิดกะโหลกศีรษะทั้งออกไป เพื่อทำการผ่าตัดสมองและ/หรืออวัยวะที่อยู่ภายในสมอง แล้วเย็บหนังศีรษะคลุมบริเวณที่ตัดกะโหลกศีรษะออก จึงขาดการป้องกันการไหลเลื่อนของสมอง และการกดเนื้อสมอง หากมีการนอนทับอาจทำให้เนื้อสมองขาดเลือดและตายได้”

ดังนั้น ตัวเลือกที่ 1 และ 4 มีโอกาสเป็นข้อที่ถูกได้ เนื่องจากสามารถลดภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับการกดทับเนื้อสมองได้ ส่วนตัวเลือกที่ 2 และ 3 ไม่เกี่ยวกับการกดทับเนื้อสมอง ซึ่งเป็นความรู้เฉพาะในการดูแลผู้ป่วยหลังการผ่าตัด Craniectomy จึงใช้เทคนิคกำจัดคำตอบที่ผิดตัดตัวเลือกที่ 2 และ 3 ออกไปก่อน แล้วจึงพิจารณาเหตุผลของตัวเลือกที่เหลือ ดังนี้

ตัวเลือกที่ 1 นอนราบ ตะแคงขวา เพื่อไม่กดทับด้านซ้ายที่ทำผ่าตัดได้ แต่ป้องกันการไหลเลื่อนของเนื้อสมองตามแรงโน้มถ่วงไม่ได้

ตัวเลือกที่ 4 นอนตะแคงขวา Semi Flower's Position เพื่อป้องกันการไหลเลื่อนของเนื้อสมองตามแรงโน้มถ่วง และกดทับเนื้อสมองด้านซ้ายได้ด้วย ดังนั้น จึงมีเหตุผลเหมาะสมที่จะเลือกตัวเลือก 4 เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

3. ข้อสอบที่มีสถานการณ์กำกับ

ข้อสอบที่พวกเราพบส่วนใหญ่มักเป็นข้อสอบลักษณะนี้ โดยสถานการณ์ที่นำมาในข้อสอบอาจมีทั้งสถานการณ์สั้นๆ เป็นเพียงคำ/ประโยค หรือเป็นการให้ข้อมูลยาวๆ แล้วถามคำถาม 2-3 ข้อ ต่อๆ กัน ให้จำหลักการตอบว่า การตอบต้องใช้ข้อมูลตามสถานการณ์เท่านั้น ไม่ให้คิดเองหรือคิดตามที่เคยรู้มา

วิธีการทำข้อสอบ:

- อ่านคำถามให้เข้าใจก่อนว่าต้องตอบในประเด็นใด
- อ่านตัวเลือก ใช้เทคนิคการจัดตัวเลือกที่มีผิดออกไป เช่น ตัวเลือกที่เขียนเหมือนเป็นเหตุเป็นผลกันแต่ไม่ถูกต้อง หรือไม่ใช่เหตุผลที่สนับสนุนกัน เพราะมักไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้อง
- อ่านสถานการณ์ให้เข้าใจ แล้วกลับมาหาคำตอบจากตัวเลือกที่เหลืออยู่ จำไว้ว่าคำตอบที่ถูกต้องจะใช้ข้อมูลตามสถานการณ์เท่านั้น

ตัวอย่าง

สถานการณ์: สถาปนิกหนุ่มป่วยเป็นเบาหวานตั้งแต่เด็ก เข้าแข่งขันบาสเกตบอลที่จัดขึ้นที่ทำงาน หลังการแข่งขันปวดท้องมาก อาเจียน ญาติพาส่งโรงพยาบาล เข้ารักษา DKA ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และ pH เพิ่มขึ้น จนกลับเข้าสู่ภาวะปกติ

ตอบคำถามข้อ 1. และ ข้อ 2.

ข้อ 1. ผู้ป่วยตกใจมาก บอกว่า “...อยู่ๆ ขาก็อ่อนแรงเดินไม่ได้...” ผู้ป่วยเกิดภาวะแทรกซ้อนใด

1. ระดับโพแทสเซียมในเลือดลดลง
2. หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงขาอุดตัน
3. เส้นประสาทที่เลี้ยงกล้ามเนื้อขาบาดเจ็บ
4. การทำงานของกล้ามเนื้อขาถูกรบกวนจากภาวะกรดเกิน

วิธีการทำข้อสอบ:

- คำถามต้องการให้ตอบผลที่เกิดขึ้นจากการแก้ไขภาวะกรดเกิน หรือ DKA
- จากสถานการณ์การรักษาผู้ป่วย DKA จนกระทั่งระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และ pH กลับเข้าสู่ภาวะปกติ ทำให้มีกลไกย้ายโพแทสเซียมในเลือดเข้ามาในเซลล์เพิ่มขึ้น จึงเกิดภาวะโพแทสเซียมในเลือดต่ำ (Hypokalemia) ทำให้ผู้ป่วยมีอาการกล้ามเนื้อที่ขาอ่อนแรง ดังนั้นจึงเลือก **ตัวเลือก 1**

ข้อ 2. พยาบาลควรปฏิบัติต่อผู้ป่วยอย่างไร

1. จูงให้เดินรอบๆ เตียง และให้กำลังใจว่ายังพอเดินได้
2. คลำชีพจรที่เท้า เพื่อประเมินภาวะหลอดเลือดแดงตีบ
3. ป้องกันการหกล้ม และเจาะเลือดเพื่อวัดระดับโพแทสเซียม
4. ให้ออนพัทบนเตียง และช่วยบริหารข้อเท้า เข่า และสะโพกให้

วิธีการทำข้อสอบ:

- คำถามต้องการให้ตอบการดูแลผู้ป่วยที่กล้ามเนื้อขาอ่อนแรง
- จากสถานการณ์ ผู้ป่วยมีภาวะกล้ามเนื้อขาอ่อนแรงอย่างฉับพลันที่เกิดขึ้นจากการแก้ไขภาวะกรดเกิน การหาตัวเลือกที่ถูกต้องจึงต้องกำจัดตัวเลือกที่ไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ คือ ข้อ 1, 2 และ 4 ออกไปก่อน ในขณะที่ข้อ 3 มีการดูแลในช่วงเวลานั้น คือ ผู้ป่วยมีอาการกล้ามเนื้อที่ขาอ่อนแรง มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม และการเจาะเลือดวัดระดับโพแทสเซียมเพื่อหาสาเหตุของอาการกล้ามเนื้อขาอ่อนแรงอย่างฉับพลัน หากผู้ป่วยมีภาวะ Hypokalemia พยาบาลควรเพิ่มโพแทสเซียมให้แก่ผู้ป่วย ได้แก่ ให้ผู้ป่วยรับประทานผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูงๆ เช่น กล้วย ส้ม องุ่น ฯลฯ ให้ผู้ป่วยรับประทานยา เช่น KCl ให้ผู้ป่วยสารน้ำที่ผสม K^+ ทางหลอดเลือดดำตามแผนการรักษา ดังนั้น **ตัวเลือก 3 เป็นคำตอบที่ถูกต้อง**

4. ข้อสอบที่ให้ตอบว่า “ข้อใดถูกต้องที่สุด”

ข้อสอบประเภทนี้เป็นข้อสอบที่วัดกันที่ความรู้ ความรอบคอบ และความช่างสังเกต เพราะตัวเลือกจะมีแต่ข้อถูกและแอบซ่อนตัวลงไว้

วิธีการทำข้อสอบ:

- อ่านคำถามแล้วไม่ต้องคิดมาก ทำใจสบายๆ ข้อสอบพวกนี้จะมีแต่ตัวเลือกที่ถูกต้องๆ เท่านั้น บางทีข้อก่อนหน้านี้อาจทำไม่ได้ อาจได้คำตอบจากตัวเลือกที่กำลังจะได้อ่านต่อไปก็ได้
- อ่านตัวเลือกไปทีละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดออกไปก่อน ดังนี้
 - 1) ตัวเลือกที่ไม่ตรงกับความรู้ที่ท่องมา ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย
 - 2) ตัวเลือกที่มีเหตุผลกำกับ ให้พิจารณาว่าเป็นเหตุเป็นผลกันหรือไม่ หากไม่ใช่เหตุผลที่สนับสนุนกัน ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย หรือถูกเพียงบางส่วน เช่น เหตุถูกแต่ผลผิด หรือผลถูกแต่เหตุผิด ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย
 - 3) ตัวเลือกที่มีมากกว่าหนึ่งประเด็น ให้พิจารณาว่าแต่ละประเด็นเป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่ ถ้าเป็นคนละประเด็นโอกาสที่จะเป็นตัวเลือกที่ถูกต้องก็มีไม่มาก อาจพิจารณาตัดทิ้งออกไปได้
- เลือกตัวเลือกที่เหลืออยู่ซึ่งไม่ขัดกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูกต้อง

ตัวอย่าง ในการดูแลผู้ป่วยโรคซาร์ส ควรให้ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลใดมากที่สุด

- ไข้สูงมาก
- เนื้อเยื่อขาดออกซิเจน
- ไอมากจนพักผ่อนไม่ได้
- ได้อาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

วิธีการทำข้อสอบ:

การตอบข้อสอบข้อนี้ทำได้โดยไม่ต้องมีความรู้มาก แค่รู้คำแปลชื่อโรคซาร์ส ซาร์ส (Severe Acute Respiratory Syndrome: SARS) แล้วใช้เทคนิคพิจารณาตัวเลือกที่ไม่เกี่ยวข้องกับชื่อโรคออกไป จะพบว่าตัวเลือกที่ 4 ไม่เกี่ยวกับชื่อโรค (ระบบหายใจ) จึงตัดตัวเลือกที่ 4 ออกไปได้เลย แล้วจึงมาพิจารณาตัวเลือกที่เหลือ โดยอาศัยความรู้เรื่องโรคซาร์ส ซึ่งเกิดจากโคโรนาไวรัส จะทำให้ผู้ป่วยเริ่มแสดงอาการหลังจากได้รับเชื้อแล้ว 2-10 วัน เริ่มจากอาการไข้สูง (สูงกว่า 38 องศาเซลเซียส) ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ (เป็นระยะที่แพร่กระจายเชื้อเล็กน้อย) ไอ ปอดอักเสบ (เป็นระยะที่แพร่กระจายเชื้อได้มาก) หายใจลำบาก เนื่องจากหลอดลมตีบ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเสียชีวิตเนื่องจากขาดออกซิเจน เพราะเชื้อไวรัสจะจู่โจมปอดอย่างเฉียบพลัน ปัจจุบันยังไม่มียารักษาจึงรักษาตามอาการ แต่เมื่อพ้นช่วงที่เชื้อกำเริบสูงสุด (7 วัน) แล้วผู้ป่วยจะมีโอกาสรอดชีวิตสูง ดังนั้น **ตัวเลือก 2 เป็นตัวเลือกที่ถูกต้อง**

5. ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิด

เป็นข้อสอบที่มักทำให้พวกเราสับสนได้บ่อยๆ ควรทำความเข้าใจให้ชัดเจนว่าต้องตอบข้อผิด หรือข้อที่ไม่ใช่ เพราะบ่อยครั้งพวกเราจะหลงตอบตัวเลือกที่ถูกไป โดยเฉพาะเมื่อตัดสินใจผ่านข้อสอบข้อนี้ไปก่อน แล้วกลับมารีบๆ ทำเมื่อถึงเวลาส่งข้อสอบ และที่สำคัญคือข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิดบ่อยครั้งจะซ่อนประเด็นอื่นเข้ามาเพื่อให้ตัวเลือกนั้นเป็นข้อผิด การตอบข้อสอบลักษณะนี้จึงต้องคิดให้รอบคอบในประเด็นต่างๆ ด้วย

วิธีการทำข้อสอบ:

- อ่านตัวเลือกไปที่ละข้อใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ถูกออกไปก่อน
- เลือกตัวเลือกที่ไม่ตรงกับความรู้ หรือตัวเลือกที่เหลือจากเทคนิคข้อ 1 เพราะเป็นตัวเลือกที่ผิดมากกว่า

ตัวอย่าง พยาบาลควรแนะนำผู้ป่วยอัมพาตให้บริหารร่างกายเพื่อเตรียมฝึกเดินดังนี้ ยกเว้นข้อใด

และยกขาให้สูงที่สุด แล้วเกร็งไว้

Range of Motion Exercise ของข้อต่างๆ

เหยียดเข่ากดหมอนที่รองใต้เข่า แล้วเกร็งไว้

ยกกันขึ้นจนข้อสะโพกเหยียดตรง แล้วเกร็งไว้

วิธีการทำข้อสอบ:

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ ต้องมีความรู้เกี่ยวกับการบริหารร่างกายเพื่อเตรียมฝึกเดินของผู้ป่วยอัมพาต แต่เนื่องจากทุกตัวเลือกเป็นการออกกำลังกาย จึงต้องอาศัยความรู้ว่าการเดินของคนต้องอาศัยองค์ประกอบอะไรบ้าง ก็จะพบว่า

ตัวเลือก 2 ควรแนะนำ เนื่องจากการทำ Range of Motion Exercise ของข้อต่อต่างๆ เป็นการป้องกันข้อติด เมื่อข้อเคลื่อนไหวได้ Full Range of Motion ผู้ป่วยจึงยืนและเดิน

ตัวเลือก 3 ควรแนะนำ เนื่องจากการนอนราบเหยียดเข่ากดหมอนที่รองใต้เข่า แล้วเกร็งไว้ เป็นการเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อต้นขา ซึ่ง

เป็นกล้ามเนื้อหลักในการเดิน

และ**ตัวเลือก 4 ควรแนะนำ** เนื่องจากการนอนราบยกกันขึ้นจนข้อสะโพกเหยียดตรง แล้วเกร็งไว้ เป็นการเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อรอบข้อสะโพก ซึ่งต้องมีความแข็งแรงมากกว่าระดับ 3 ผู้ป่วยจึงจะสามารถเดินได้

ในขณะที่**ตัวเลือก 1 ไม่ควรแนะนำ** เนื่องจากการนอนคว่ำและยกขาให้สูงที่สุด แล้วเกร็งไว้ เป็นการเหยียดข้อสะโพก ซึ่งเป็นท่าบริหารเพื่อเตรียมใส่ขาเทียม ไม่ใช่การฝึกเดิน จึงเลือก**ตัวเลือก 1 เป็นคำตอบที่ถูกต้อง**