

## การประคบเย็น

### (Cold compression therapy)

#### คำจำกัดความ ( Definition )

การใช้ความเย็นประคบเพื่อการบำบัดเฉพาะที่ เช่นอาการปวดจากการบาดเจ็บหลังเล่นกีฬา ข้อเคล็ด ข้อเท้าแพลงกล้ามเนื้อปวดตึง การประคบผิวหนังบริเวณให้น้ำเกลือที่มีอาการบวมแดงบริเวณฝีเย็บที่มีความเข้มข้นสูง บริเวณแผลหลังผ่าตัดภายใน 24-48 ชั่วโมงแรก ปวดศีรษะ ปวดฟัน หรือมีไข้สูงมีอาการบวมจากการบาดเจ็บ ตาบวม เลือดกำเดาไหล เป็นต้น

#### วัตถุประสงค์(Objective )

1. บรรเทาอาการปวดเฉพาะที่
2. ลดอาการบวมหรืออักเสบ
3. ช่วยให้หลอดเลือดหดตัวทำให้เลือดออกน้อยลง

#### อุปกรณ์ (Equipment)

1. กระเป๋าน้ำแข็ง (ice bag ) ถุงเจลเย็น( cold gel pack ) ผ้าเย็น(Cold towel)
2. ปลอกกระเป๋าน้ำแข็งหรือถุงผ้าหุ้มเจลเย็น
3. น้ำแข็งก้อนเล็กๆ
4. ตู้เย็น

#### การประเมิน(Assessment)

ประเมินความต้องการหรือความจำเป็นสำหรับผู้ป่วยที่ต้องใช้การประคบเย็นมีการประเมินระดับความปวดอาการบวมหรืออักเสบบริเวณตำแหน่งที่จะประคบเย็นลักษณะผิวหนังประเมินสัญญาณชีพจร ประเมินสัญญาณชีพ โดยเฉพาะอุณหภูมิที่ร่างกายไม่อยู่ในช่วงอุณหภูมิต่ำกว่าปกติ ประเมินลักษณะสีผิว บริเวณส่วนปลายมีลักษณะเลือดไหลเวียนดี

#### ข้อวินิจฉัย( Nursing diagnosis)

1. มีโอกาสผิวหนังสูญเสียหน้าที่
2. มีโอกาสอุณหภูมิร่างกายต่ำ
3. ไม่สบายเนื่องจากปวดบริเวณบาดเจ็บ
4. ไม่สบายเนื่องจากบริเวณผิวหนังอักเสบ

#### การวางแผนทางการพยาบาลและผลลัพธ์(Outcome identification and planning)

1. ระดับความปวดลดลง
2. อาการบวมลดลง
3. อุณหภูมิร่างกายปกติ
4. ลักษณะผิวหนังบริเวณประคบเย็นปกติ

### ขั้นตอนการปฏิบัติ (Implementation)

ขั้นตอน(Action)	เหตุผล(Rationale)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อธิบายให้ผู้ป่วยและญาติทราบวัตถุประสงค์ของการใช้อุปกรณ์ประคบเย็น</li> <li>2. ล้างมือให้สะอาด</li> <li>3. การเตรียมอุปกรณ์ประคบเย็น               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 นำถุงเจลที่แช่ช่องแข็งออกจากตู้เย็น สวมปลอกถุงผ้า หรือห่อหุ้มด้วยผ้าขนหนู ไม่ให้อุปกรณ์ประคบเย็นสัมผัสโดยตรงกับผิวหนัง</li> <li>3.2 นำน้ำแข็งใส่ลงกระเป๋าน้ำแข็งใส่อากาศออกแล้วปิดฝาให้แน่น คว่ำกระเป๋าดูการรั่วซึม และเช็ดกระเป๋ากายนอกให้แห้ง พร้อมสวมปลอกกระเป๋าน้ำแข็งหรือห่อหุ้มด้วยผ้าขนหนู</li> </ol> </li> <li>4. จัดท่าของผู้ป่วยให้อยู่ในท่าที่สุขสบาย และสามารถวางประคบเย็นได้</li> <li>5. นำอุปกรณ์ประคบเย็นวางบริเวณตำแหน่งที่ต้องการประคบนานครั้งละ 15 ถึง 20 นาที ห่างกัน 1 -2 ชั่วโมงหรือหยุดประคบ 5 นาที จนอาการบวมลดลง หรือทำวันละ 2-3 ครั้ง ภายใน 24- 48 ชั่วโมงแรกเมื่อเกิดเหตุการณ์บาดเจ็บ หรือภายหลังการผ่าตัด</li> <li>6. ประเมินและตรวจสอบบริเวณผิวหนังที่ใช้การประคบเย็น หากอุปกรณ์ประคบเย็นมี</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เคารพในสิทธิของผู้ป่วยลดความกังวลและการให้ความร่วมมือจากผู้ป่วย</li> <li>2. ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค</li> <li>3. จัดเตรียมอุปกรณ์พร้อมใช้               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. ป้องกันผิวหนังสูญเสียหน้าที่จากการสัมผัสความเย็นมาก</li> <li>3.2. ทดสอบการรั่วซึมของกระเป๋าน้ำแข็งและป้องกันผิวหนังสูญเสียหน้าที่จากการสัมผัสความเย็นมาก</li> </ol> </li> <li>4. เพื่อความสบาย และวางตำแหน่งอุปกรณ์ประคบเย็นได้อย่างเหมาะสม</li> <li>5. เพื่อใช้งานอุปกรณ์ประคบเย็นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และป้องกันผิวหนังสูญเสียหน้าที่จากการสัมผัสความเย็นมาก</li> <li>6. ประเมินภาวะแทรกซ้อน และป้องกันเนื้อเยื่อถูก</li> </ol>

<p>ความเย็นลดลงให้เปลี่ยนอุปกรณ์ประคบเย็นใหม่</p> <p>7 เมื่อเลิกใช้อุปกรณ์ประคบเย็น</p> <p>7.1 .กระเป๋าน้ำแข็งเทน้ำทิ้งทำความสะอาดกระเป๋าน้ำแข็งแขวนไว้ให้แห้งก่อนเก็บกระเป๋าสู่ลมเข้าไปเล็กน้อยเพื่อปิดฝาให้แน่น</p> <p>7.2.ถุงเจลล้างทำความสะอาดนำกลับไปแช่ช่องแช่แข็งตู้เย็น</p> <p>7.3.ส่งปลอกถุงหุ้ม หรือ ผ้าขนหนูซักตามระบบ</p> <p>8.ล้างมือให้สะอาด</p> <p>9.บันทึกกิจกรรมในแบบบันทึกทางการแพทย์โดยใช้หลัก AIE</p>	<p>ทำลายจากความเย็นนาน</p> <p>7.ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค และสะดวกในการใช้อุปกรณ์ประคบเย็นในครั้งต่อไป</p> <p>8.ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค</p> <p>9.เพื่อเป็นหลักฐานทางการแพทย์</p>
---	--

### การบันทึก( Documentation)

การบันทึกผลการประเมินลักษณะผิวหนัง การไหลเวียนเลือดของส่วนปลาย ตำแหน่งที่ใช้อุปกรณ์ประคบเย็นสัญญาณชีพ ระยะเวลาการใช้อุปกรณ์ คำแนะนำผู้ป่วยและญาติ การช่วยเหลือ และผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงหลังการปฏิบัติกิจกรรม

### ข้อระวัง( Special consideration)

1. ความเย็นที่มากเกินไปก่อให้เกิดการทำลายเนื้อเยื่อได้
2. ผู้ป่วยอาจเกิดอาการไม่สุขสบายเนื่องจากอาการชาได้

### ข้อห้ามในการประคบด้วยอุปกรณ์ใช้ความเย็นประคบกรณีผู้ป่วยในภาวะดังต่อไปนี้

1. ผู้ป่วยที่มีแผลเปิดเนื่องจากความเย็นจะลดอาการไหลเวียนของเลือดเพิ่มการทำลายเนื้อเยื่อ
2. ผู้ป่วยที่แพ้ความเย็น
3. ผู้ป่วยที่มีโรคหรือภาวะทางกายที่มีการสูญเสียการรับรู้สึกรู้สึกเช่น โรคเบาหวาน โรคทางระบบประสาทโรคทางเส้นเลือด
4. ผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะช็อค
5. ผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงให้ใช้ความระมัดระวังอย่างมากในการประคบเย็นดังนี้

- 5.1 ผู้ป่วยที่สูญเสียการรับรู้ความรู้สึก
- 5.2 ผู้ป่วยเด็กผู้ป่วยสูงอายุหรือผู้ป่วยที่มีผิวหนังบางเกินไป
6. ผู้ป่วยเป็นเด็กห้ามวางบนตัวให้วางทิ้งไว้ข้างๆหรือตามปลายเท้าปลายนิ้วมือ
7. ถ้ามีรอยผิวหนังขีดคล้ำให้คงใช้กระเป๋าน้ำแข็งทันทีและรายงานให้แพทย์ทราบ

### เอกสารอ้างอิง

จุรี คงเพชร,จิพารัตน์ ปาณิยะ.( 2554 ).ผลของการประคบด้วยถุงเจลแช่เย็นต่อการลดความปวดหลังผ่าตัด  
ตกแต่งแก้ไขเปลือกตา.วารสารเกื้อการุณย์.18( 1 ): 67-79.

นริศ เจนวินิยะ.( 2561 ).ประคบร้อน หรือ ประคบเย็น.HealthToday Magazine, No.201

ธีรวัฒน์กุลทนนท์.( 2546 ).ข้อเสนอแนะการดูแลการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา สำหรับ  
ประชาชน.หนังสือชุดข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กองออกกำลังกายเพื่อ  
สุขภาพ กรมอนามัย

**Fundamental Nursing Skills – Patient Positioning Hot Cold O2.**<http://thestudentnurse.com>

[/class\\_notes/fundamental-nursing-skills/fundamental-nursing-skills\\_patient-positioning-hot-cold-o2/](http://class_notes/fundamental-nursing-skills/fundamental-nursing-skills_patient-positioning-hot-cold-o2/)

Jon E Block .( 2554 ). **Cold and compression in the management of musculoskeletal injuries and orthopedic operative procedures: a narrative review.**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3781860>

การประเมินผล(Evaluation) การประคบเย็น

เกณฑ์การประเมิน	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3	
	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
<p>เชิงโครงสร้าง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ปฏิบัติคือพยาบาลหรือผู้ช่วยพยาบาล</li> <li>2. เตรียมอุปกรณ์ครบถ้วน</li> </ol>						
<p>เชิงกระบวนการ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. อธิบายให้ผู้ป่วยและญาติทราบถึงวัตถุประสงค์ของการประคบเย็น</li> <li>2. เตรียมอุปกรณ์ประคบเย็นได้ถูกต้อง</li> <li>3. จัดท่าของผู้ป่วยให้อยู่ในท่าที่สุขสบาย และวางประคบเย็นได้เหมาะสม</li> <li>4. สามารถอธิบายการใช้อุปกรณ์ประคบเย็นได้ถูกต้อง( อุปกรณ์ประคบเย็นวางบริเวณตำแหน่งที่ต้องการ ประคบนานครั้งละ 15 ถึง 20 นาทีห่างกัน 1 -2 ชั่วโมง หรือหยุดประคบ 5 นาที จนอาการบวมลดลง หรือทำวันละ 2-3 ครั้ง ภายใน 24- 48 ชั่วโมงแรกเมื่อเกิดเหตุการณ์บาดเจ็บ หรือภายหลังการผ่าตัด)</li> <li>5. ติดตามและประเมินสภาพผิวหนังบริเวณที่วางอุปกรณ์ประคบเย็นได้ถูกต้อง</li> <li>6. จัดเก็บทำความสะอาดอุปกรณ์ประคบเย็นได้ถูกต้อง</li> <li>7. บันทึกกิจกรรมทางการพยาบาลการใช้อุปกรณ์ประคบเย็นตามหลักAIE</li> </ol>						
<p>เชิงผลลัพธ์</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. อัตราการปฏิบัติการประคบด้วยอุปกรณ์ประคบเย็นได้อย่างถูกต้องร้อยละ 100</li> <li>2. สภาพผิวหนังตำแหน่งใช้อุปกรณ์ประคบเย็นไม่ถูกทำลายจากการประคบเย็น และผู้ป่วยบรรเทาอาการปวด หรือบวมลดลง</li> <li>3. มีการบันทึกกิจกรรมทางการพยาบาลการใช้อุปกรณ์ประคบเย็นตามหลักAIE</li> </ol>						

