



บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวันเสาร์ที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2567

บทความประจำวัน วันนี้ขอเสนอเรื่อง “การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และวิธีรักษาเบื้องต้น”

ท่านผู้ฟังครับ ปัจจุบันคนไทยให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นั้นสามารถช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง อีกทั้งยังสามารถช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างมาก อย่างไรก็ตาม หากออกกำลังกายอย่างไม่ถูกวิธี หรือเกินขีดจำกัดของร่างกาย ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง รวมถึงมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นทั้งทางตรงและทางอ้อม อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อตนเองได้

นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ให้ข้อมูลว่า การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาเกิดได้จาก 2 สาเหตุหลัก ได้แก่

1. อุบัติเหตุระหว่างการเล่น ทั้งเกิดจากการปะทะ และไม่มีปะทะ
2. การบาดเจ็บเล็กน้อยของร่างกายส่วนเดิมซ้ำๆ อาการที่พบบ่อย เช่น ปวด บวม ฟกช้ำ ชยับหรือลงน้ำหนักไม่ได้ ซึ่งเมื่อมีการบาดเจ็บเกิดขึ้น ผู้เล่นควรทราบหลักการรักษาเบื้องต้น เพื่อลดอาการปวด บวม และป้องกันการบาดเจ็บเพิ่มเติมที่อาจเกิดขึ้นจากการรักษาที่ไม่ถูกวิธี

สำหรับการรักษาที่ถูกวิธี นายแพทย์นภัทร วีระเสถียรพรกุล แพทย์ผู้ชำนาญการด้านเวชศาสตร์การกีฬา สถาบันออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลเลิดสิน กล่าวว่า การรักษาเบื้องต้นมีหลักการคือ P R I C E ดังต่อไปนี้

P - Protection ป้องกันการบาดเจ็บเพิ่มเติม เช่น การหลีกเลี่ยงการชยับหรือลงน้ำหนักส่วนที่บาดเจ็บ โดยอาจใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือ เช่น ไม้ตาม เฝือก หรือไม้ค้ำยัน เป็นต้น

R - Rest หยุดพัก ลดการใช้งาน ชยับ หรือลงน้ำหนักบริเวณส่วนที่บาดเจ็บ

I - Ice ประคบเย็นส่วนที่บาดเจ็บด้วยน้ำแข็งหรือเจลเย็นครั้งละ 15-20 นาที ทุกๆ 2-3 ชั่วโมง เพื่อช่วยลดอาการปวดและบวม

C - Compression พันผ้ายืด (Elastic bandage) บริเวณที่บาดเจ็บ เพื่อช่วยลดอาการบวม

E - Elevation ยกบริเวณที่บาดเจ็บให้สูงกว่าระดับหน้าอก เพื่อช่วยลดอาการบวม โดยเฉพาะช่วง 2 วันแรก หากอาการปวด บวม ฟกช้ำไม่ดีขึ้น หรือมีแนวโน้มแย่ลง หรืออาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นนั้นรุนแรง สงสัยว่าอาจมีภาวะกระดูกหักหรือข้อต่อเคลื่อนหลุด ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที เพื่อประเมินอาการและวางแผนการรักษาต่อไป

จบบทความประจำวัน เรื่อง “การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และวิธีรักษาเบื้องต้น”

เรียบเรียงโดย พงษ์ทิ แก้วพิบูลย์ / เติชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th ติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ
ที่มา : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข