
	ระเบียบปฏิบัติเลขที่ : WI-NUR-124	R : 00	หน้า : 1/5	วันที่ : 1 ตค.65
	เรื่อง : การประคบด้วยความเย็น (Cold compress)			
ผู้จัดทำ : กลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยออโรโรปิติกส์			ผู้อนุมัติ :  น.ส.ประกายดาว จิตต์ประเสริฐ หัวหน้าพยาบาล	
ผู้ตรวจสอบ : นางสาวอรยา เข้มทอง หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยออโรโรปิติกส์				

- ความหมาย** เป็นการใช้ความเย็นเพื่อการบำบัดเฉพาะที่ทำให้หลอดเลือดหดตัว
- วัตถุประสงค์** เพื่อใช้เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับพยาบาลในการประคบด้วยความเย็น
- เป้าหมาย**
1. ผู้ป่วยที่จำเป็นต้องมีการประคบเย็นได้รับการพยาบาลโดยการประคบเย็นตามแนวทางปฏิบัติได้ถูกต้อง
 2. พยาบาลทุกคนปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติได้ถูกต้องปลอดภัย

ผู้ปฏิบัติ พยาบาลวิชาชีพ



อุปกรณ์/ เครื่องมือเครื่องใช้

1. อุปกรณ์สำหรับประคบเย็น ได้แก่ แผ่นประคบ (Jelly pad) ผ้าเย็นหรือกระเป๋าน้ำแข็ง
2. พลอกหรือผ้าห่มอุปกรณ์ประคบ
3. น้ำแข็ง

- ตัวชี้วัด**
1. อุบัติการณ์ผิวหนังชา มีสีม่วงจากการประคบเย็น
 2. ร้อยละของพยาบาลปฏิบัติตามแนวทางการประคบเย็นได้ถูกต้อง

แผนการประเมิน



1. ติดตามอุบัติการณ์การเกิดความเสียหาย ได้แก่ ผิวหนังชา มีสีม่วง, Hypotermia ทุกเดือน โดยหัวหน้าหน่วยงาน / พยาบาลวิชาชีพที่รับผิดชอบ
2. ตรวจสอบการปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติของพยาบาลทุกคนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง โดยหัวหน้า หน่วยงาน / ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

	ระเบียบปฏิบัติเลขที่ : WI-NUR-124	R : 00	หน้า : 2/5	วันที่ : 1 ตค.65
	เรื่อง : การประคบด้วยความเย็น (Cold compress)			
ผู้จัดทำ : กลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยออโรโธปิดิกส์			ผู้อนุมัติ :  น.ส.ประกายดาว จิตต์ประเสริฐ หัวหน้าพยาบาล	
ผู้ตรวจสอบ : นางสาวอรยา เข้มทอง หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยออโรโธปิดิกส์				

วิธีปฏิบัติ

ขั้นตอน	เหตุผล
1. อธิบายให้ผู้ป่วยและญาติทราบวัตถุประสงค์ของการประคบเย็น	- เพื่อให้ผู้ป่วยคลายความวิตกกังวลและให้ความร่วมมือ
2. ล้างมือตามมาตรฐาน	
3. เตรียมอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ให้พร้อม โดยตรวจสอบรอยร้าวของอุปกรณ์ประคบเย็น	- ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค - เพื่อประหยัดเวลาและเพื่อให้พร้อมใช้งาน
4. นำแผ่นประคบเย็นใส่ปลอกหรือผ้าหุ้มอุปกรณ์ประคบ	- เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำแข็งละลายเร็วขึ้น
5. ทดสอบดูว่ามีรอยร้าวหรือน้ำรั่วหรือไม่ถ้ารั่วควรเปลี่ยน แผ่นประคบเย็นใหม่	- เพื่อป้องกันเนื้อเยื่อถูกทำลายจากความเย็นจัด
6. นำอุปกรณ์ประคบเย็นไปวางตรงตำแหน่งที่ต้องการ นาน 2-3 นาทีและเลื่อนตำแหน่งที่ประคบและทำซ้ำ 5-7 ครั้ง	- เพื่อป้องกันน้ำเย็นราดตัวผู้ป่วย ป้องกันไม่ให้ผิวหนัง สัมผัสความเย็นโดยตรง ป้องกันเนื้อเยื่อถูกทำลายจาก ความเย็นจัด
7. ประเมินสภาพผิวหนังที่วางอุปกรณ์ประคบเย็นและเปลี่ยนปลอกกระเปาะเมื่อเปื่อยก	- เพื่อป้องกันน้ำเย็นราดตัวผู้ป่วยป้องกันไม่ให้ผิวหนังสัมผัสความเย็นโดยตรงป้องกันเนื้อเยื่อถูกทำลายจากความเย็นจัด
8. เมื่อเลิกใช้ถอดปลอกหรือผ้าหุ้มออกซักทำความสะอาดอุปกรณ์ประคบเย็นและเก็บเข้าที่	- เพื่อสะดวกในการใช้ครั้งต่อไป
9. ล้างมือตามมาตรฐาน	- เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
10. บันทึกเกี่ยวกับระยะเวลาที่ใช้ อาการของผู้ป่วยขณะ วางและภายหลังวางอุปกรณ์ประคบเย็นในแบบบันทึก ทางพยาบาล	- เป็นการประเมินการให้พยาบาลเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนการพยาบาลครั้งต่อไป

หมายเหตุ กรณีใช้ gelly pack ให้ใช้ผ้าแห้งห่อก่อน



	ระเบียบปฏิบัติเลขที่ : WI-NUR-124	R : 00	หน้า : 3/5	วันที่ : 1 ตค.65
	เรื่อง : การประคบด้วยความเย็น (Cold compress)			
ผู้จัดทำ : กลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยออโรโธปิดิกส์			ผู้อนุมัติ :  น.ส.ประกายดาว จิตต์ประเสริฐ หัวหน้าพยาบาล	
ผู้ตรวจสอบ : นางสาวอรยา เข้มทอง หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยออโรโธปิดิกส์				

ข้อห้ามในการประคบเย็น

1. ผิวหนังมีสีม่วงคล้ำ
2. รู้สึกชาหรือรู้สึกเจ็บปวดจากการติ่งรังของกล้ามเนื้อ
3. มีอาการหนาวสั่นและอุณหภูมิในร่างกายต่ำลง

ข้อควรระวัง

1. ไม่วางอุปกรณ์ประคบเย็นสัมผัสกับผิวหนังโดยตรงกรณีตรวจพบผิวหนังแดง ปวดแสบปวดร้อน ลักษณะเหมือนมีเลือดคั่งเป็นกลุ่มๆ ได้ผิวหนังต้องหยุดประคบทันทีและรายงานแพทย์
2. ห้ามประคบนานเกิน 15 - 20 นาที/ครั้ง เพราะอาจทำให้ผิวไหม้จากความเย็น (Frostbite) หรือเกิดอาการ บาดเจ็บอื่น ๆ ได้
3. ประคบเย็นด้วยความระมัดระวังอย่างสูงในบริเวณที่ผิวหนังมีความสามารถในการรับความรู้สึกลดลง อันเป็นผลมาจากความผิดปกติของเส้นประสาทส่วนปลายจากโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น

	ระเบียบปฏิบัติเลขที่ : WI-NUR-124	R : 00	หน้า : 4/5	วันที่ : 1 ตค.65
	เรื่อง : การประคบด้วยความเย็น (Cold compress)			
ผู้จัดทำ : กลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยออโรโรปิติกส์			ผู้อนุมัติ :  น.ส.ประกายดาว จิตต์ประเสริฐ หัวหน้าพยาบาล	
ผู้ตรวจสอบ : นางสาวอรยา เข้มทอง หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยออโรโรปิติกส์				

เอกสารอ้างอิง



วีรวุฒน์ กุลทนนท์. (2560).หนังสือข้อแนะนำการดูแลการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
สำหรับ ประชาชน.

นริชชญา หาดแก้ว และปราณี ชีโรโสภณ. (2558). ผลของการประคบเย็นด้วยแผ่นเจลโพลีเมอร์ต่อความ
เจ็บปวด แผลฝีเย็บหลังคลอด. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี.

ศุภชัย เหมือนโพธิ์. (2561). หนังสือหลักการตลาด. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์แม่ฮ่องสอน. (2560).

“วิธีทำไอซ์แพ็ค สารพัดประโยชน์ จากเจลผ้าอ้อม”. (ออนไลน์). สืบค้นจาก

<https://www.amarinbabyandkids.com/vdophotos/vdo/icepack/> (เมื่อวันที่ 21
พฤษภาคม 2562)

	ระเบียบปฏิบัติเลขที่ : WI-NUR-124	R : 00	หน้า : 5/5	วันที่ : 1 ตค.65
	เรื่อง : การประคบด้วยความเย็น (Cold compress)			
ผู้จัดทำ : กลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยออโรโธปิดิกส์			ผู้อนุมัติ :  น.ส.ประกายดาว จิตต์ประเสริฐ หัวหน้าพยาบาล	
ผู้ตรวจสอบ : นางสาวอรยา เข้มทอง หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยออโรโธปิดิกส์				

ภาคผนวก

เกณฑ์การประเมินผล

หัวข้อประเมิน	ใช่	ไม่ใช่
1. เซึ่งโครงสร้าง 1.1 ผู้ปฏิบัติ พยาบาล / ผู้ช่วยเหลือคนไข้ 1.2 เตรียมอุปกรณ์/เครื่องมือเครื่องใช้ถูกต้องครบถ้วน 2. เซึ่งกระบวนการ 2.1 อธิบายให้ผู้ป่วยและญาติทราบถึงวัตถุประสงค์ของการประคบเย็น 2.2 ทดสอบการรั่วของอุปกรณ์ประคบเย็น 2.3 สวมปกอกหรือผ้าห่มก่อนนำไปใช้ทุกครั้ง 2.4 ติดตามและประเมินสภาพผิวหนังบริเวณที่วางอุปกรณ์ประคบเย็นบ่อยๆ 2.5 ถอดปกอกและผ้าห่มซักทุกครั้งเมื่อเลิกใช้อุปกรณ์ประคบเย็นทำความสะอาด 2.6 บันทึกเวลา อาการของผู้ป่วยทั้งขณะและหลังวางอุปกรณ์ประคบเย็น ลงในแบบบันทึกทางการพยาบาล 3. เซึ่งผลลัพธ์ 3.1 ผู้ป่วยไม่มีภาวะแทรกซ้อนจากการประคบเย็น 3.2 ผู้ป่วยทุเลาจากอาการปวด บวมและเลือดหยุดไหล		