

PNC1109



เทคนิคการช่วยเหลือดูแลบุคคลขั้นพื้นฐาน (Basic Nursing Assistant Technique)



การวัดสัญญาณชีพ (Vital signs)

อาจารย์บัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์

วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

การวัดสัญญาณชีพ (Vital signs)



วัตถุประสงค์ หลังจบบทเรียนนี้นักศึกษาสามารถ

1. บอกความหมายและความสำคัญของการวัดและประเมินสัญญาณชีพได้
2. บอกถึงข้อบ่งใช้การวัดและประเมินสัญญาณชีพได้
3. บอกองค์ประกอบของสัญญาณชีพได้
4. บอกถึงปัจจัยที่มีผลต่อ อุณหภูมิ การเต้นของชีพจร การหายใจ ความดันโลหิต
5. วัดและประเมินอุณหภูมิ การเต้นของชีพจร การหายใจ ความดันโลหิตได้

สัญญาณชีพ (Vital signs)

หมายถึง

สัญญาณที่แสดงถึงการมีชีวิต

สามารถสังเกตและวัดได้ 4 อย่าง
ได้แก่

- อุณหภูมิ
- ชีพจร
- การหายใจ
- ความดันโลหิต

ความสำคัญของสัญญาณชีพ



การประเมินสัญญาณชีพ (Assessment of vital signs) เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการประเมินภาวะสุขภาพ (Health status) ของบุคคล และเป็นบทบาทอิสระของพยาบาลในการรวบรวมข้อมูลเพื่อวางแผนการพยาบาลอย่างเหมาะสม

เนื่องจากสัญญาณชีพเกิดจากการทำงานร่วมกันของอวัยวะที่มีความสำคัญ ต่อชีวิต ได้แก่ สมอง หัวใจ ปอด ร่วมกับประสาท ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบหายใจ สัญญาณชีพจึงเป็นสิ่งบ่งชี้ถึงการทำหน้าที่ของกลไกการรักษาภาวะคุณภาพ

(คุณรัตน์ รุจิวัฒนากุล, 2562)

ความสำคัญของสัญญาณชีพ



การเปลี่ยนแปลงของสัญญาณชีพตามปกติสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยปัจจัยเงื่อนไขต่าง ๆ
ในระยะเวลาสั้นๆ ก่อนกลับคืนสู่เกณฑ์ปกติ

หากสัญญาณชีพมีความผิดปกติเป็นระยะเวลานาน จะสะท้อนถึงภาวะขาดดุลยภาพ
ของร่างกาย เช่น ภาวะไข้ ภาวะไม่สมดุลของสารน้ำและอิเล็กโทรลัยท์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อ
การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

การมีทักษะในการประเมินสัญญาณชีพที่ถูกต้องและการให้การพยาบาลอย่างเหมาะสม
จะเกิดผลดีต่อผู้ป่วย (คุณรัตน์ รุจิวัฒนากุล, 2562)

ข้อบ่งชี้ในการวัดสัญญาณชีพ



- ▶ เมื่อแรกจับผู้ป่วยไว้ใน รพ. หรือเมื่อแรกรับการดูแลผู้ป่วย
- ▶ วัดตามระเบียบปฏิบัติของโรงพยาบาล หรือตามแผนการรักษาของแพทย์
- ▶ ก่อนและหลังการผ่าตัด
- ▶ ก่อนและหลังการตรวจวินิจฉัยโรคที่ต้องใส่เครื่องมือตรวจเข้าไปภายในร่างกาย
- ▶ ก่อนและหลังการให้ยาบางชนิด
- ▶ เมื่อภาวะของผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแปลงเช่น ความรู้สึกตัวลดลงหรือความรุนแรงของอาการปวดเพิ่มขึ้น

อุณหภูมิ (Temperature)



- ▶ เป็นระดับความร้อนของร่างกาย มีหน่วยเป็นองศาเซลเซียส ($^{\circ}\text{C}$) หรือ องศาฟาเรนไฮต์ ($^{\circ}\text{F}$) อุณหภูมิในร่างกายของมนุษย์จะคงที่ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง ถึง แม้อุณหภูมิภายนอกจะเปลี่ยนแปลง
- ▶ อุณหภูมิปกติของร่างกายประมาณ $36.4 - 37.4^{\circ}\text{C}$

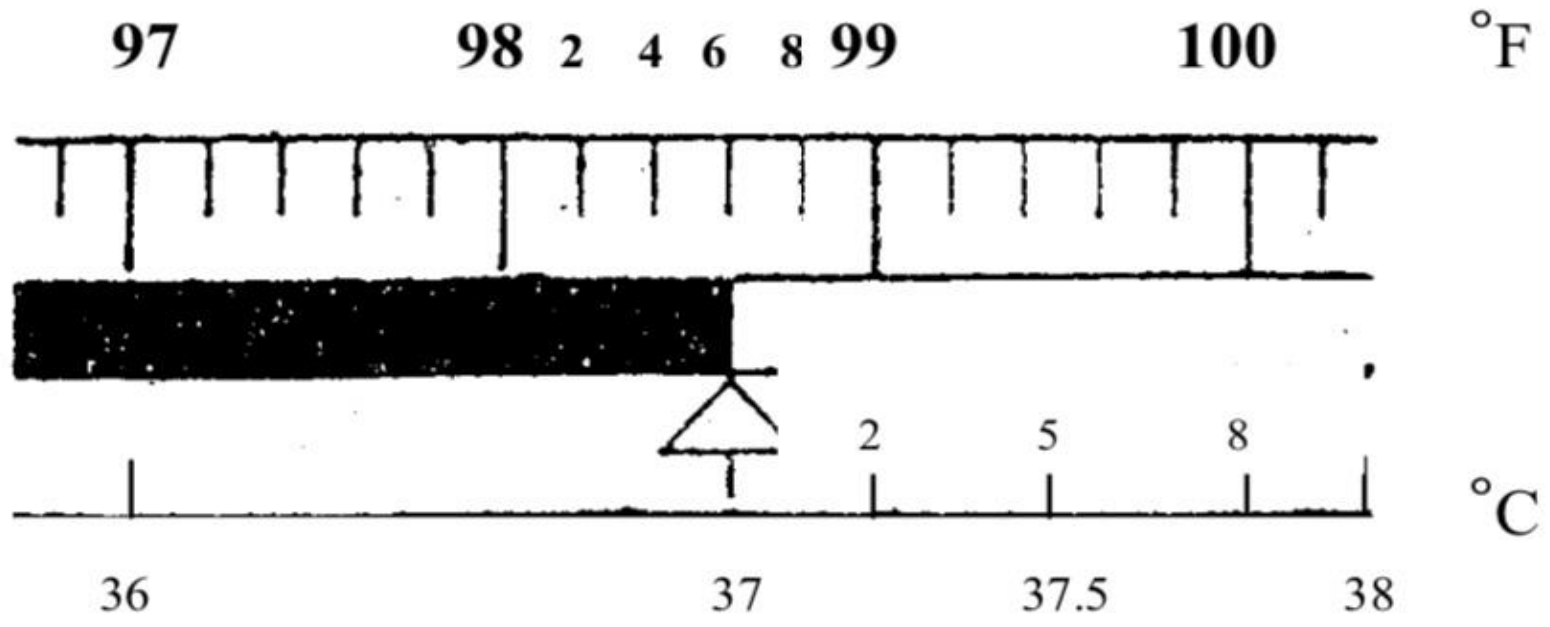
เครื่องมือที่ใช้ในการวัดอุณหภูมิ ปรอท



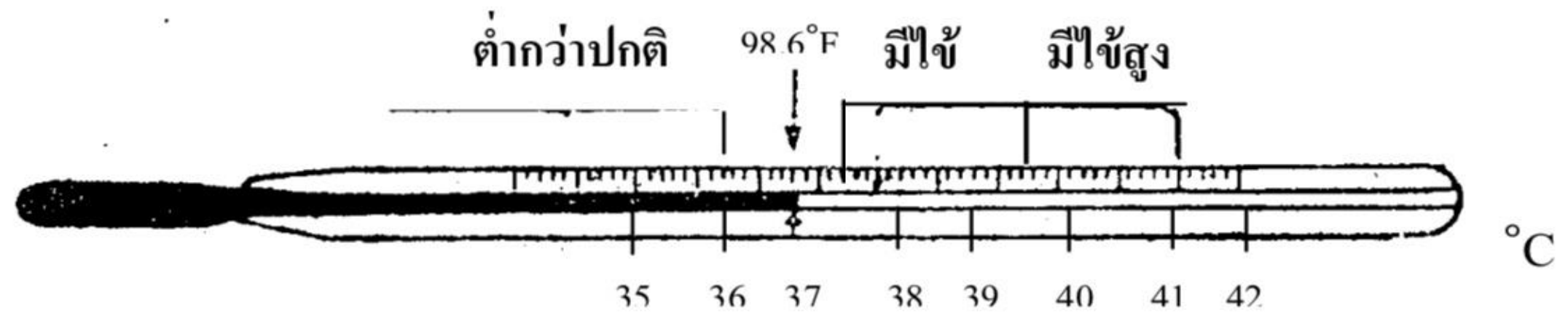
วิธีวัดอุณหภูมิของร่างกาย

- ทางปาก (ประมาณ 2-3 นาที)
- ทางรักแร้ (ประมาณ 5 นาที)





อุณหภูมิปกติ



1 ลักษณะปรอทที่ใช้วัดอุณหภูมิทางปากและทางรักแร้

เครื่องมือที่ใช้ในการวัดอุณหภูมิ ปรอท



วิธีวัดอุณหภูมิของร่างกาย

- ทางทวารหนัก (1-2 นาที)



เครื่องมือที่ใช้ในการวัดอุณหภูมิ



วิธีวัดอุณหภูมิของร่างกาย โดยเทอร์โมมิเตอร์แบบอิเล็กทรอนิกส์





ข้อควรคำนึง

- ไม่วัดอุณหภูมิทางปากหลังดื่มน้ำเย็นหรือน้ำร้อนมา ควรรออย่างน้อย 15 นาที
- ถ้าวัดอุณหภูมิได้ค่าที่ผิดปกติ ให้วัดซ้ำอีกครั้ง
- ห้ามวัดปรอททางปากในกรณีต่อไปนี้
 - 1. เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี
 - 2. ผู้ป่วยมีอาการเพ้อคลั่ง
 - 3. ผู้ป่วยกระสับกระส่าย ไม่รู้สึกตัว
 - 4. ผู้ป่วยหอบ ไอบ่นอย หรือหายใจทางปาก
 - 5. ผู้ป่วยเป็นแผลปากเปื่อย/ผ่าตัดในช่องปาก

ไข้ (Fever)

ภาวะที่อุณหภูมิในร่างกายสูงกว่าระดับปกติ (36.5– 37.4 °C)

จะทราบได้โดยการคลำหน้าผากซอกคอหรือบริเวณอื่นๆ ของร่างกาย จะรู้สึกร้อนกว่าปกติอาจจะมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัวหนาวๆ ร้อนๆ ปากแห้งคอแห้ง ปวดศีรษะหนาวสั่นหรืออาการอื่นๆ ร่วมด้วย

ระดับของไข้



1. ไข้ต่ำ (Low fever)
มีอุณหภูมิระหว่าง
37.5 – 38.4 °C

2. ไข้ปานกลาง
(Moderate fever)
มีอุณหภูมิระหว่าง 38.5 – 39.4 °C

3. ไข้สูง (High fever) มี
อุณหภูมิระหว่าง
39.5 – 40.5 °C

4. ไข้สูงมาก
(Hyperpyrexia) มีอุณหภูมิ
ตั้งแต่ 40.5 °C ขึ้นไป

การดูแลเมื่อผู้ป่วยมีไข้

ระดับของไข้



1. ไข้ต่ำ (Low fever)
มีอุณหภูมิระหว่าง
37.5 – 38.4°C

2. ไข้ปานกลาง
(Moderate fever)
มีอุณหภูมิระหว่าง 38.5 – 39.4°C

3. ไข้สูง (High fever) มี
อุณหภูมิระหว่าง
39.5 – 40.5°C

4. ไข้สูงมาก
(Hyperpyrexia) มีอุณหภูมิ
ตั้งแต่ 40.5 °C ขึ้นไป

1. วัดอุณหภูมิร่างกายเด็กเมื่อรู้สึกว่ามีไข้
2. เมื่ออุณหภูมิร่างกายเท่ากับ 37.5 °C ให้เริ่มเช็ดตัวลดไข้
3. เมื่ออุณหภูมิร่างกายเท่ากับ 38 °C ให้เช็ดตัวลดไข้ร่วมกับให้ยาลดไข้ได้
4. กระตุ้นให้เด็กที่มีไข้ได้รับน้ำ นม ได้ตามปกติ
5. แนะนำ ให้บิดามารดาสังเกตอาการผิดปกติที่ต้องนำส่งโรงพยาบาล ได้แก่ ซึมลง อ่อนเพลีย กระสับกระส่าย ตัวเกร็ง ตาลอย ชัก หรือกินยาร่วมกับเช็ดตัวลดไข้ แต่ไข้ไม่ลด เป็นต้น

สัญญาณชีพ (Vital signs)

- อุณหภูมิ
- ชีพจร
- การหายใจ
- ความดันโลหิต

ชีพจร (Pulse)

- เราสามารถจับชีพจร สามารถจับได้ทั้งที่
 - ข้อมือ (radial)
 - ข้อพับศอก (brachial)
 - ข้างคอ (carotid)
 - ขาหนีบ (femoral)
 - หลังเข่า (popliteal) และ
 - หลังเท้า (pedal pulse)
- การจับชีพจรโดยปกติ
 - เริ่มที่ข้อมือ วิธีจับชีพจรเราใช้คลำโดยหงายมือผู้ป่วยขึ้น
 - วางนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง ของเราลงบนตำแหน่งของชีพจรตรงข้อมือ และวางนิ้วหัวแม่มือไว้ทางด้านหลังข้อมือของ ผู้ป่วย



ชีพจร (Pulse)

ควรจับชีพจรเมื่อใดบ้าง

1. เมื่อมีอาการผิดปกติหรือเจ็บป่วยเกิดขึ้น เช่น เป็นไข้ตัวร้อน ปวดหัว ปวดท้องอย่างรุนแรง ท้องเดิน ชีต เหลือง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ฯลฯ
2. เมื่อมีการเสียเลือด หรือประสบอุบัติเหตุ
3. เมื่อรู้สึกหัวใจสั่น ซึ่งอาจมีสาเหตุจากโรคทางกายจริงๆ หรือโรคทางใจ (โรคประสาท วิตกกังวลคิดมาก) ก็ได้

ชีพจร (Pulse)

Heart Rate (beats per minute)

Normal range 60-100

Tachycardia > 100

Bradycardia < 60

การเต้นของชีพจรที่ผิดปกติ

การเต้นของชีพจรที่ผิดปกติ เกิดจากสาเหตุต่างๆ ได้หลายสาเหตุ การเต้นของชีพจรผิดปกติลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. **ชีพจรที่เต้นแรงและเร็วกว่าปกติ** เช่น ผู้ใหญ่เต้นนาทีละ 100-120 ครั้ง ชีพจรแบบนี้จะพบได้ในคนที่ เป็นโรคและไม่เป็นโรคก็ได้

❖ ถ้าการเต้นนั้นเกี่ยวข้องกับอาการเหนื่อยง่าย เวลาออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยหรือว่าอยู่เฉยๆ หัวใจก็เต้นแรงผิดปกติ รู้สึกเจ็บหน้าอกบ่อยๆ เหนื่อยง่าย อาการที่เกิดขึ้นนี้มักพบในคนที่ เป็นโรคหัวใจ

❖ ถ้ามีอาการเหนื่อยง่าย กินจุ แต่ผอมลง คลื่นไส้ อาเจียน คอโต หรือตาโปน ก็อาจเป็นโรคต่อมไทรอยด์ (คอพอกเป็นพิษ)

❖ คนที่มีไข้ตัวร้อน ก็อาจมีชีพจรเต้นแรงและเร็วได้ ตามปกติถ้าไข้ขึ้น 1 ฟ. (องศาฟาเรนไฮต์) ชีพจรจะเต้นเร็วขึ้นอีกนาทีละ 10 ครั้ง

การเต้นของชีพจรที่ผิดปกติ (ต่อ)

2. **ชีพจรที่เต้นช้ากว่า 60 ครั้งต่อนาที** บางรายอาจไม่แสดงอาการ แต่บางรายก็มีอาการหน้ามืด วิงเวียนเป็นลมได้ มักพบในคนที่มีความผิดปกติของหัวใจ หรือในคนที่เป็นนักกีฬาที่มีร่างกาย “ฟิต” เต็มที่ก็จะพบว่าชีพจรเต้นค่อนข้างช้า แต่มีแรงและสม่ำเสมอดีชีพจรแบบนี้เราถือเป็นสิ่งที่ดีมาก

3. **ชีพจรเต้นเบาและเร็ว** พบในคนที่เป็นลม ช็อค ท้องเดินมากๆ ท้องนอกลมดลูก ภาวะหอบหืด ถ้าชีพจรในลักษณะนี้รีบให้การปฐมพยาบาลแล้วส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

4. **ชีพจรที่เต้นไม่สม่ำเสมอ** ถ้าเป็นตลอดเวลา จะพบในคนที่เป็นโรคหัวใจ คอพอกเป็นพิษ ในคนปกติ บางครั้งชีพจรก็เต้นไม่สม่ำเสมอเป็นครั้งเป็นคราวได้ ซึ่งเป็นผลมาจากร่างกายได้รับยาและสารเคมีบางชนิดเข้าไปในร่างกาย เช่น เหล้า บุหรี่ กาแฟ หรือแม้แต่ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอเคร่งเครียด ก็ทำให้ชีพจรเต้นไม่สม่ำเสมอได้

ตำแหน่งที่จะคลำชีพจร

ตำแหน่งที่ใช้คลำชีพจรเป็นตำแหน่งที่มีเส้นเลือดอยู่ใกล้ผิวหนังมากที่สุด
ตำแหน่งที่นิยมได้แก่

1. บริเวณข้อมือทางด้านนิ้วหัวแม่มือ เรียกว่า **radial pulse** เป็นตำแหน่งที่นิยมมากที่สุด

The radial pulse is felt on the
wrist, just under the thumb



2. ข้อพับแขน เรียก **Brachial artery** เป็นตำแหน่งเส้นเลือดค่อนข้างใหญ่คลำง่าย

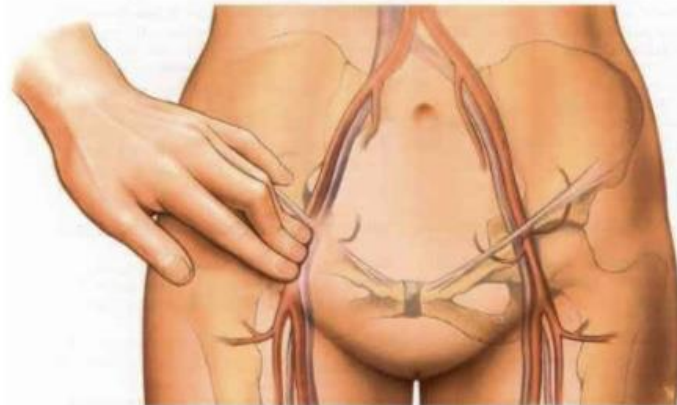


ตำแหน่งที่จะคลำชีพจร

3. บริเวณคอเรียก **Carotid pulse** เป็นตำแหน่งที่เส้นเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมองอยู่ใต้ผิวหนังคลำได้ง่าย มักจะใช้คลำในกรณีที่คลำเส้นเลือดอื่นแล้วไม่พบชีพจร

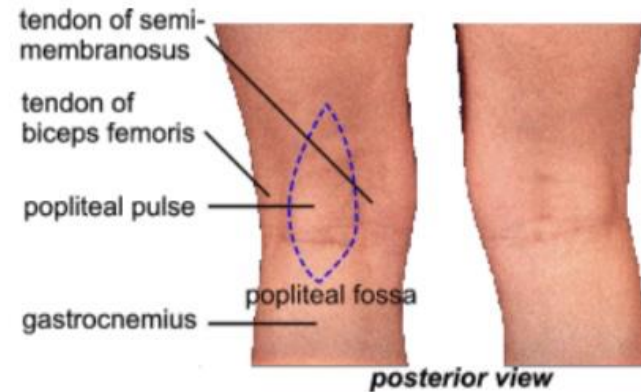


4. เส้นเลือดแดงที่ขาหนีบหรือที่เรียกว่า **Femoral pulse** เป็นเส้นเลือดแดงใหญ่ซึ่งคลำได้ง่าย

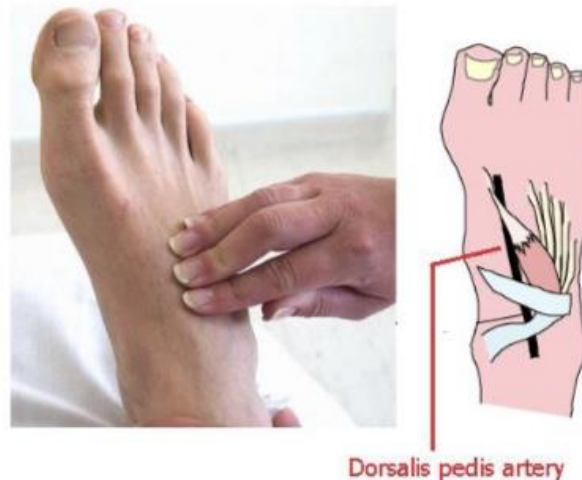


ตำแหน่งที่จะคลำชีพจร

5. เส้นเลือดแดงที่ข้อเข่า **Popliteal artery** ตำแหน่งนี้จะคลำยาก ปกติไม่นิยมใช้คลำชีพจร นอกจากว่าสงสัยจะมีการอุดตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงเท้า



6. เส้นเลือดหลังเท้าทางนิ้วหัวแม่เท้า เรียก **Dorsalis pedis** เป็นเส้นเลือดขนาดเล็ก หากวางตำแหน่งนิ้วไม่ถูกจะคลำไม่ได้



การจับชีพจร

เพื่อตรวจสอบจังหวะเต้นของหัวใจ ดูการทำงานของหัวใจ จับ
ดูจะรู้สึกเป็นเส้นหย่อนๆ เมื่อกดลงจะรู้สึกว่ายืดได้ ซึ่งจะตรงกับการเต้น
ของหัวใจ

- ผู้ใหญ่เมื่อพักแล้วชีพจรจะเต้นประมาณ 60-100 ครั้งต่อนาที
 - ถ้าเต้นเร็วกว่า 100 ครั้งต่อนาที ถือว่าเร็วกว่าปกติ (**tachyardia**)
 - ถ้าเต้นช้ากว่า 60 ครั้งต่อนาที ถือว่าช้ากว่าปกติ (**bradycardia**)
- ส่วนในทารกและเด็กเล็ก ประมาณ 90-130 ครั้งต่อนาที

ขั้นตอนการจับชีพจร

วิธีจับชีพจร

1. ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง ใช้นิ้วกลางสัมผัสกับชีพจรมากกว่าอีก 1 นิ้ว
2. อย่าใช้นิ้วหัวแม่มือ
3. ให้อวัยวะส่วนที่จับ วางลงราบๆโดยมีที่หนุน อย่ายกแขนผู้ป่วยขึ้นจับ
4. นับครั้งนาทีหรือ 1 นาที ถ้าผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจ ต้องนับทั้ง 2 ข้าง และนับให้เต็ม 1 นาที ถ้าสงสัยควรนับใหม่

สัญญาณชีพ (Vital signs)

- อุณหภูมิ
- ชีพจร
- การหายใจ
- ความดันโลหิต

อัตราการหายใจ (Respiratory rate)

การนับอัตราการหายใจจะช่วยให้ทราบว่า การหายใจเพียงพอหรือไม่ หากว่า การหายใจไม่เพียงพอร่างกายเราจะหายใจเร็วขึ้นและแรงขึ้น โดยเราจะสังเกต การเคลื่อนไหวของทรวงอก นับจำนวนครั้งในหนึ่งนาที

NORMAL RESPIRATORY RATES	
Newborns	44 respirations per minute
Infants	20-40 respirations per minute
Children (1-7 years)	18-30 respirations per minute
Adults	12-20 respirations per minute

→ นอกจากอัตราการหายใจสิ่งที่ต้องสังเกตร่วมด้วย ได้แก่ สีผิว โดยเฉพาะริมฝีปาก ปกติสีจะออกแดง หากพบว่าริมฝีปากออกสีม่วงร่วมกับการหายใจผิดปกติ ท่านีต้องรีบพาไปพบแพทย์

การนับการหายใจ

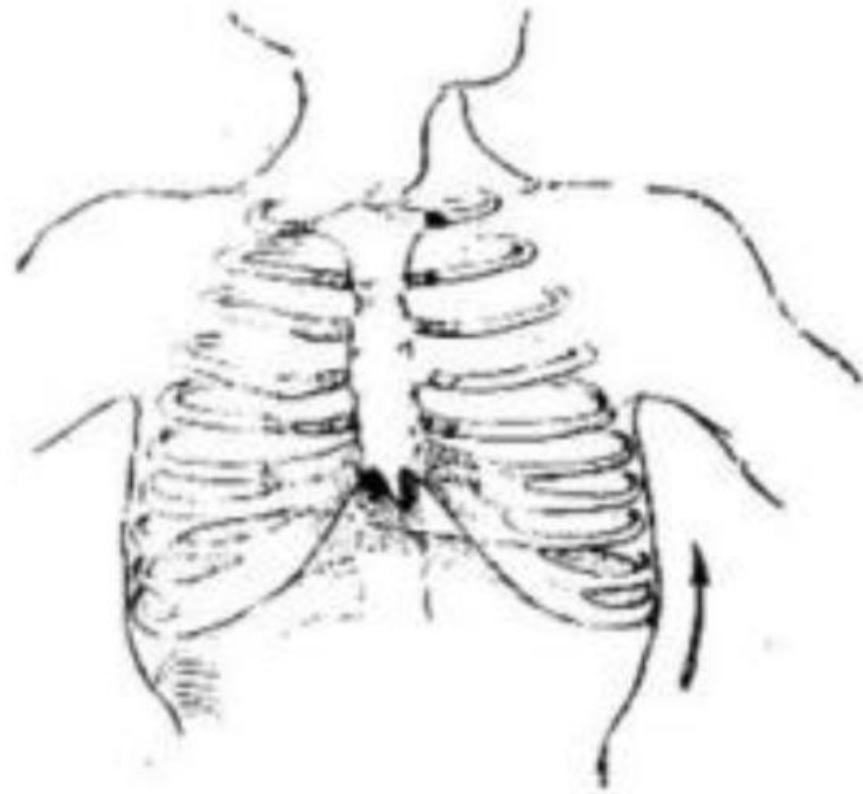
การนับการหายใจ (**Respiration**)

หมายถึง การนำเอาออกซิเจนในอากาศเข้าสู่ร่างกาย และ
ขับคาร์บอนไดออกไซด์ออก โดยผ่านทางปอด ซึ่งเป็นกระบวนการแลกเปลี่ยน
ก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ระหว่างร่างกายกับสิ่งแวดล้อม

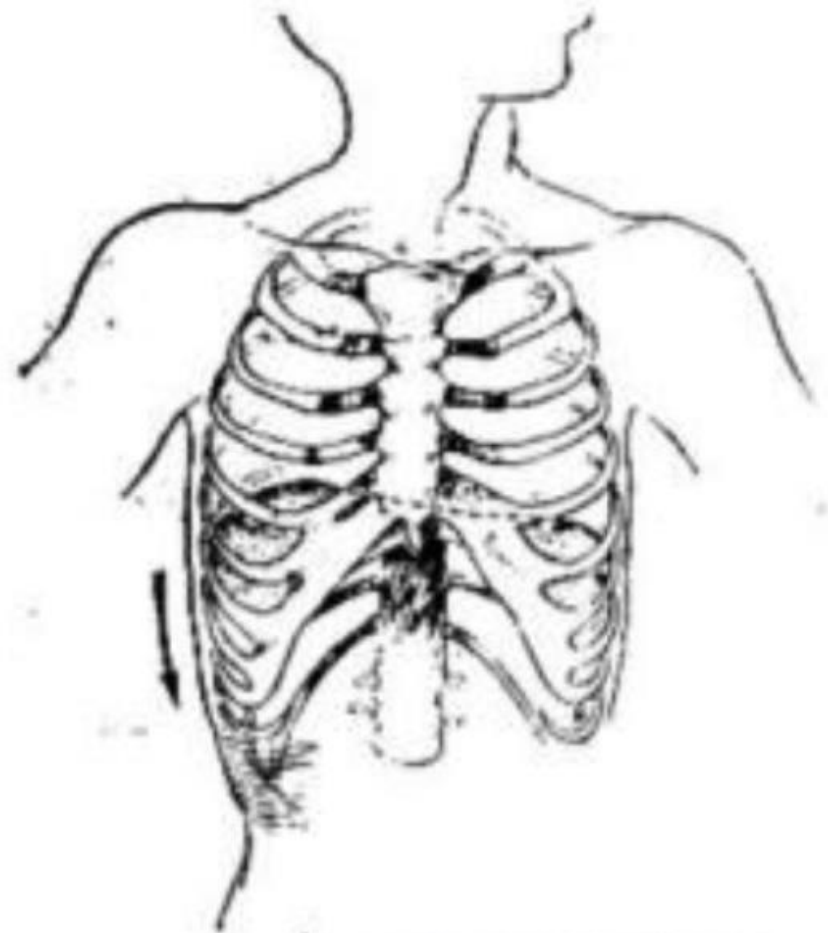
วัตถุประสงค์การจับชีพจร

1. เพื่อสังเกตลักษณะและอัตราการหายใจต่อ 1 นาที
2. เพื่อสังเกตความผิดปกติต่างๆเกี่ยวกับการหายใจ

เครื่องมือที่ใช้ → นาฬิกาที่มีเข็มวินาที



ช่องทรวงอกขยายใหญ่
ขณะหายใจเข้า



ช่องทรวงอกลดขนาดลง
ขณะหายใจออก

ภาพแสดงลักษณะปกติของทรวงอกขณะหายใจเข้าและออก

สัญญาณชีพ (Vital signs)

- อุณหภูมิ
- ชีพจร
- การหายใจ
- ความดันโลหิต

ความดันโลหิต (Blood pressure)

คือ แรงดันเลือด ที่เกิดจากการบีบตัวและการคลายตัวของหัวใจ ซึ่งสามารถวัดโดยใช้ เครื่องวัดความดัน เครื่องวัดความดัน (Sphygmomanometer) วัดที่แขน (ดังภาพ) จะได้ค่าตัวเลข 2 ค่า เช่น

- 120/80 มิลลิเมตรปรอท

- ค่าตัวบนเรียกว่า **ความดันช่วงหัวใจบีบ** (ความดันซิสโตลิก:systolic) หมายถึง ความดันเมื่อหัวใจห้องล่างซ้ายบีบตัว จากตัวอย่างวัดได้ค่าเท่ากับ 120 มม.ปรอท
 - ส่วนค่าตัวล่างเรียกว่า **ความดันช่วงหัวใจคลาย** (ความดันไดแอสโตลิก:diastolic) หมายถึง ความดันเมื่อหัวใจคลายตัว ซึ่งจากตัวอย่างจะมีค่าเท่ากับ 80 มม.ปรอท นั่นเอง
- ซึ่งค่าความดันโลหิตที่เหมาะสมของผู้ที่มีสุขภาพดี **ไม่ควรเกิน**

120/80 มิลลิเมตรปรอท



ค่าความดันโลหิตที่ผิดปกติ

1. ค่าความดันโลหิตสูง (Hypertension)

- มีความดันโลหิตวัดได้มากกว่า 140 /90 มม.ปรอท
- การที่ความดันโลหิตสูงอยู่เป็นเวลานาน เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดในสมองตีบ โรคหัวใจ โรคไตวาย เส้นเลือดแดงใหญ่โป่งพอง อัมพาต ฯลฯ

2. ความดันโลหิตต่ำ (Hypotension)

- ความดันโลหิตต่ำกว่า 90/50 มิลลิเมตรปรอท

-สาเหตุ

→ จากโรคหรือความผิดปกติอื่น ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การพักผ่อนไม่เพียงพอ การขาดอาหาร โลหิตจาง และมีการสูญเสียโลหิตจากสาเหตุต่าง ๆ

→ ความดันต่ำจากการปรับตัวของร่างกายไม่ทัน เช่น หน้ามืด เวลาเปลี่ยนอิริยาบถต่าง ๆ เช่น จากท่านอนเป็นท่านั่งเร็ว ๆ

ระดับ	ค่าบน	ค่าล่าง	คำแนะนำ
	(Systolic)	(Diastolic)	
ความดันโลหิตต่ำ	<100	<60	ปรึกษาแพทย์
ความดันโลหิตปกติ	<130	<85	เช็คร่างกายตนเองอย่างสม่ำเสมอ
ความดันโลหิตสูงเล็กน้อย	130 - 139	85 - 89	ปรึกษาแพทย์
ความดันโลหิตสูง	140 - 159	90 - 99	รีบพบแพทย์
ความดันโลหิตสูงมาก	160 - 179	100 - 109	รีบพบแพทย์
ความดันโลหิตสูงมากอันตราย	>180	>110	รีบพบแพทย์โดยด่วน

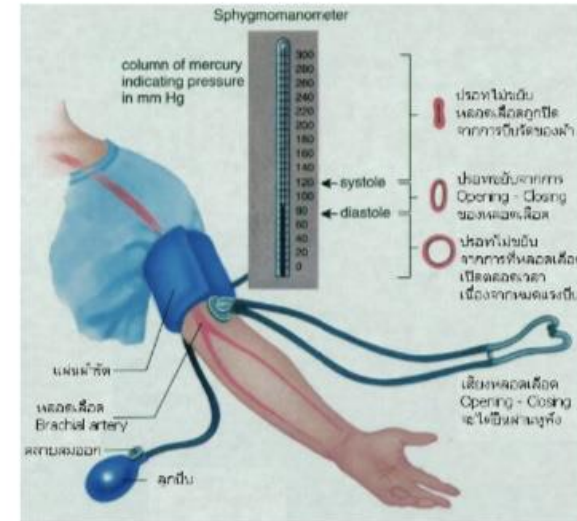


การวัดความดันโลหิต

ความดันโลหิต

- คือแรงดันของเลือดที่ไปกระทบกับผนังเส้นเลือดแดง
- การไหลเวียนของเลือดเป็นไปตามจังหวะการบีบตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ
- ค่าของแรงดันที่ปะทะกับผนังเส้นเลือดทั้ง 2 จังหวะนี้ไม่เท่ากัน
- มีหน่วยเป็นมิลลิเมตรปรอท (**mm.Hg.**)

ขั้นตอนการวัดความดันโลหิต



สัญญาณชีพ (Vital signs)

- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?RELOAD=9&APP=DESKTOP&V=MO5OZRKLUA&FEATURE=YOUTU.BE](https://www.youtube.com/watch?reload=9&app=desktop&v=MO5OZRKLUA&feature=youtu.be)



การแช่ตัวลดไข้ (Tepid Sponge)

อาจารย์บัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์

วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



How are you today? EP.6 เช็ดตัวอย่างไร ไข่อัดเร็ว (ลดไข้แรงด่วนเมื่อลูกตัวร้อน)

HOW ARE YOU TODAY?

ปรอทวัดไข้

5

ผ้าขนหนูผืนเล็ก

1

เสื้อผ้าใส่สบาย

4

ผ้าขนหนูผืนใหญ่

3

ภาชนะใส่น้ำ

2

เช็ดตัวอย่างไร?

ไข่อัดเร็ว

0:59 / 12:54

YouTube



How are you today? EP.6 เช็ดตัวอย่างไร ไข้ลดเร็ว (ลดไข้แรงด่วนเมื่อลูกตัวร้อน)



Ep.6

เช็ดตัวอย่างไร?

ไข้ลดเร็ว



วิดีโอเพิ่มเติม



siphhospital.com



@siph



siphhospital



@SiPHHospital



0:02 / 12:54



YouTube



https://www.youtube.com/watch?v=5-paHRa_QiI

