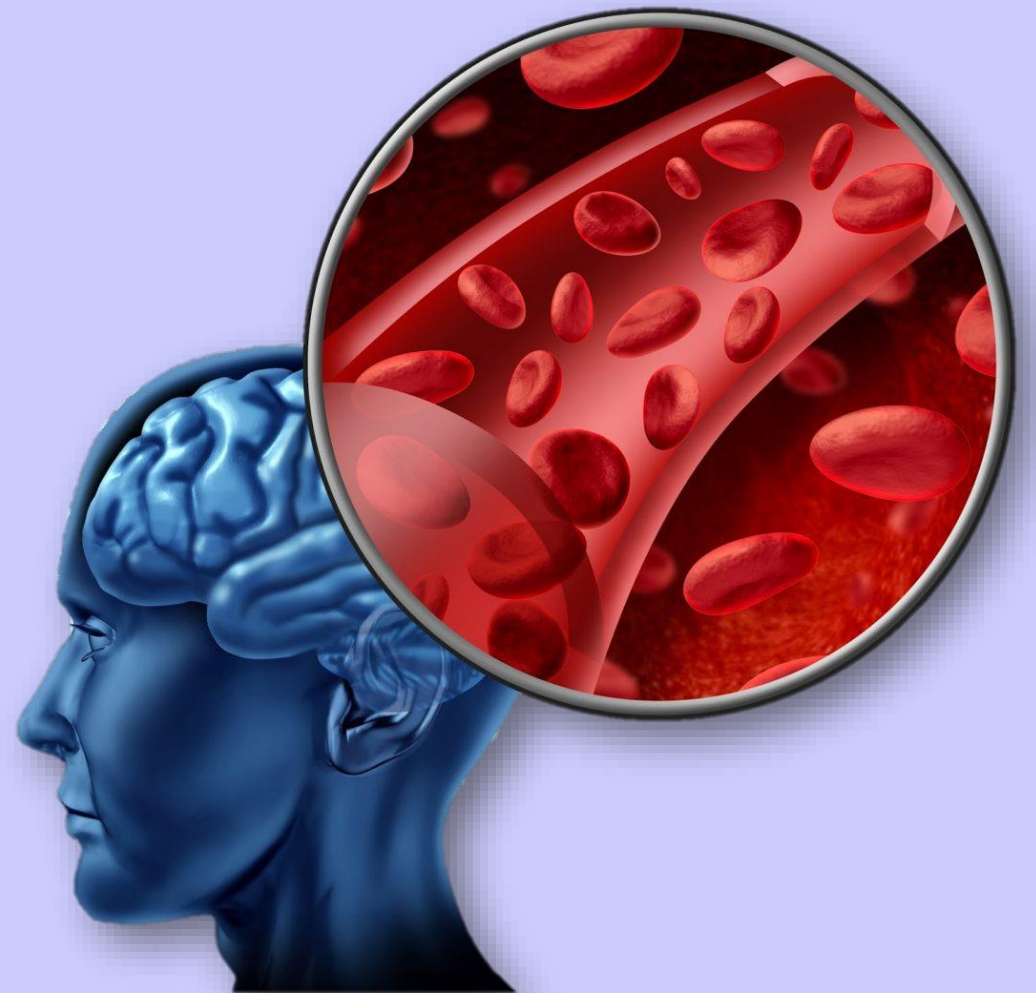


“หากสมองคนเราขาด  
ออกซิเจนไปเลี้ยง  
เกินกว่า 4 นาที  
จะทำให้สูญเสียเซลล์  
สมองบางส่วนไปได้  
อย่างถาวร”





**การช่วยฟื้นคืนชีพ**

**(CPR : Cardiopulmonary Resuscitation)**

# วัตถุประสงค์

1. ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนออกซิเจนที่ปอดให้กับร่างกายและเนื้อเยื่อต่าง ๆ
2. คงไว้ซึ่งการไหลเวียนของโลหิตในขณะหัวใจหยุดเต้น เพื่อนำออกซิเจนไปสู่สมอง หัวใจและเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
3. ป้องกันสมองตายโดยการทำให้โลหิตไปเลี้ยงสมองได้
4. ดูแลผู้ป่วยให้กลับสู่สภาวะปกติ หลังจากที่หัวใจกลับเต้นใหม่แล้ว

# 1. ปลอดภัยไว้ก่อน



ตรวจสอบความปลอดภัยก่อนเข้า  
ช่วยเหลือ ถ้าอยู่ในสถานการณ์ไม่  
ปลอดภัย เช่น ไฟฟ้าช็อต ไฟไหม้ ดึง  
ถล่ม

**ห้าม!** เข้าไปช่วยเหลือโดยพลการ  
**เด็ดขาด**

## 2. ประเมินการตอบสนองของผู้ป่วย



มีสติหรือไม่

เรียกดัง ๆ และเขย่าตัว หรือตบที่ใหญ่

“คุณ คุณ เป็นอย่างไรบ้าง”

ถ้าหมดสติจะไม่มี การโต้ตอบ

หรือมีการเคลื่อนไหวเพียงเล็กน้อย

# 3. เรียกขอความช่วยเหลือทันที



เรียกขอความช่วยเหลือ



โทรเรียก 1669

เรียกขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น  
ซึ่งอาจพูดว่า  
**“ช่วยด้วย มีคนหมดสติ”**  
และโทร 1669 หรือให้คนอื่นโทรก็ได้  
พร้อมก็นำเครื่อง AED มา

# 4. ทำการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) ทั้งนี้

กรณีคนจมน้ำ ใช้หลัก ABC

**Airway**



**Breathing**



**Circulation**

กรณีทั่วไป ใช้หลัก CAB

**Circulation**



**Airway**



**Breathing**

# A – Airway เปิดทางเดินหายใจ

จัดท่านอนหงายราบบนพื้นแข็ง และใช้วิธี

**Head tilt – chin lift**

+

**Look listen and Feel (x1)**







ตรวจดูว่าผู้ป่วย  
หายใจหรือไม่

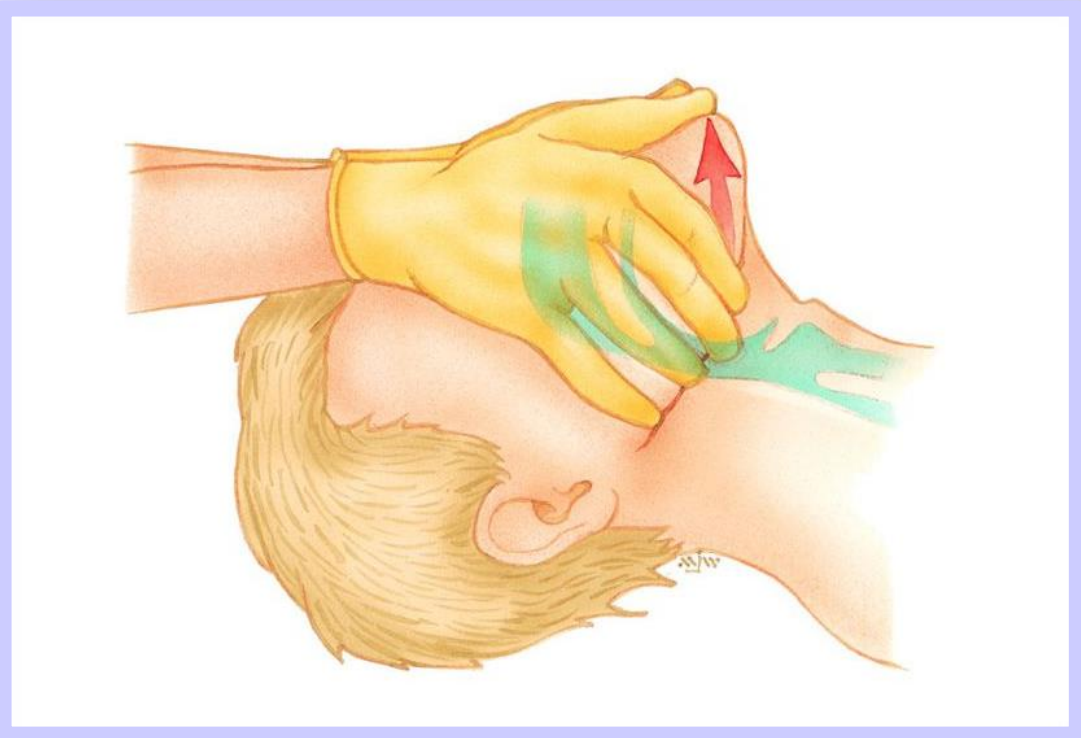
## look listen and feel ภายใน 10 วินาที

- Look** คือ ดูการเคลื่อนไหวของทรวงอก  
และหน้าท้อง
- Listen** คือ ฟังเสียงลมหายใจ
- Feel** คือ สัมผัส

# สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

## Jaw – thrust maneuver

บาดเจ็บที่กระดูกสันหลังบริเวณคอ



## manual spinal motion restriction

บาดเจ็บของกระดูกสันหลัง



# B – Breathing ช่วยหายใจ

เป่าลมเข้าซ้ำ ๆ ครั้งละประมาณ 1-2 วินาที และรอให้ลมออก 1 วินาที

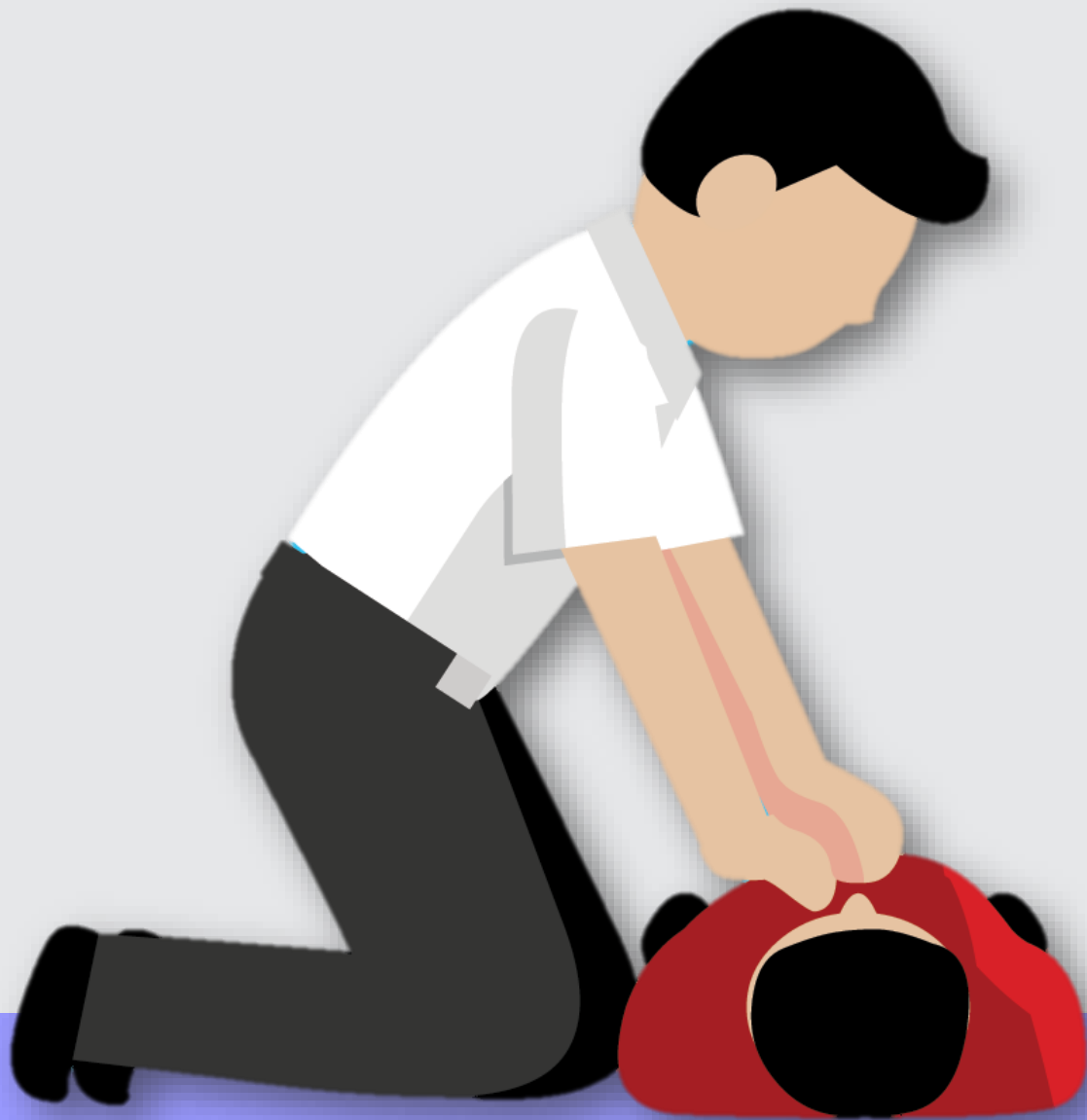
(X2)



mouth to mouth



mouth to nose



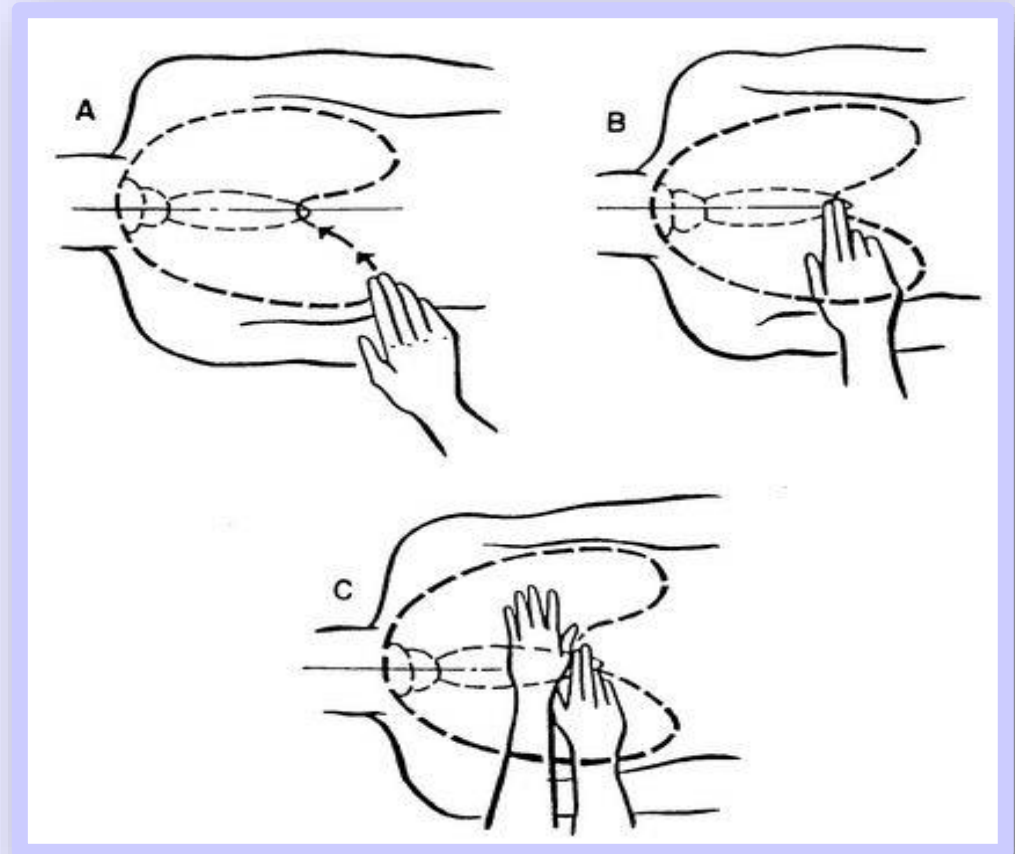
**30 : 2**

กดหมวดหัวใจ 30 ครั้ง  
ต่อการช่วยหายใจ 2  
ครั้ง  
(5 รอบ ภายใน 2 นาที)

# C – Circulation การกดนวดหัวใจ

## ตำแหน่งที่วางมือ

ครึ่งล่างของกระดูกสันอก(Sternum) ในแนวกึ่งกลางลำตัว  
หรือเหนือลิ้นปี่ขึ้นมา 2 นิ้ว



# ความลึกของการกัด

ผู้ใหญ่

อย่างน้อย 2 นิ้ว หรือ 5 เซนติเมตร ไม่ควร  
เกิน 2.4 นิ้ว หรือ 6 เซนติเมตร

เด็กอายุ 1-8 ปี

อย่างน้อย 1 ส่วน 3 ของความลึกทรวงอก  
หรืออย่างน้อย 2 นิ้ว หรือ 5 เซนติเมตร

เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี

อย่างน้อย 1 ส่วน 3 ของความลึกทรวงอก  
หรืออย่างน้อย 1.5 นิ้ว หรือ 4 เซนติเมตร

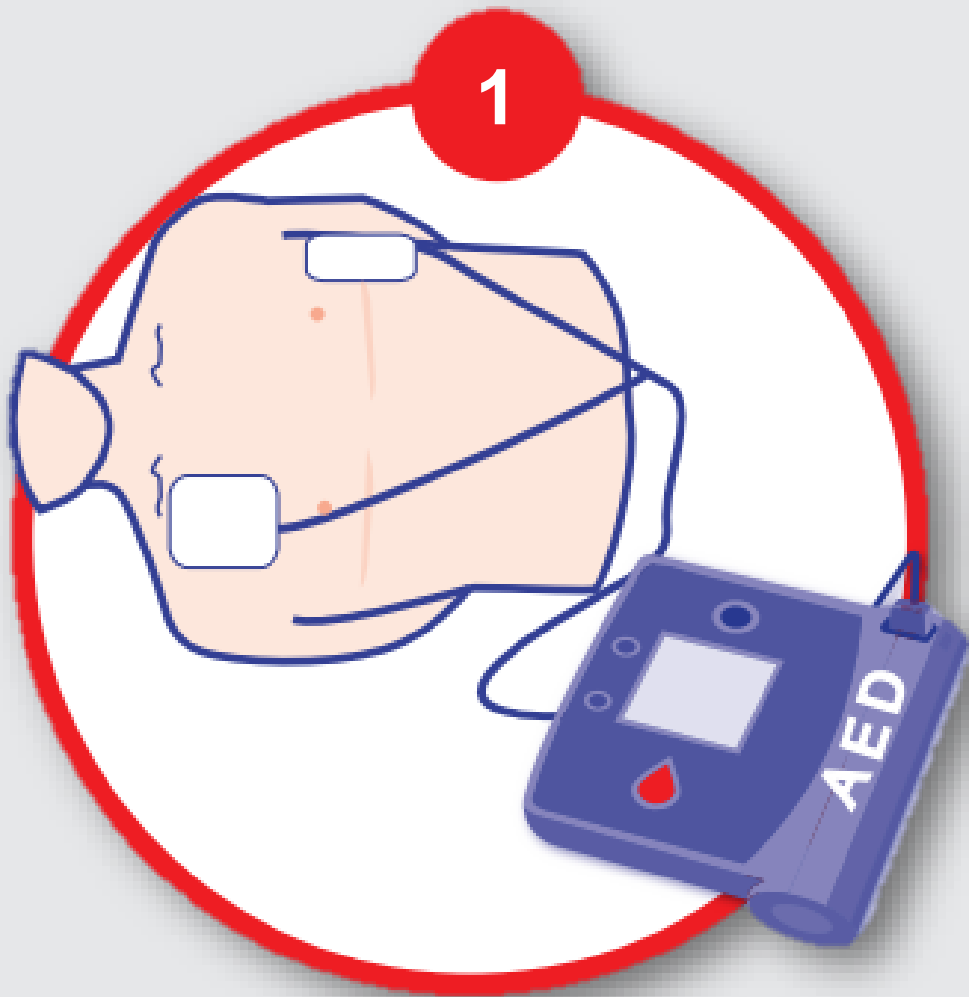
# อัตราเร็วในการกดหนดหัวใจ

**อัตราเร็วอย่างน้อย 100 - 120 ครั้ง ต่อนาที**

โดยสามารถหยุดการกดหน้าอกได้ไม่เกิน 10 วินาที ในกรณี...

1. การคล้ำชีพจร (สำหรับบุคลากรทางการแพทย์)
2. มีการช็อกไฟฟ้าหัวใจ
3. ต้องการหยุดเพื่อใส่อุปกรณ์เปิดทางเดินหายใจขั้นสูง  
(ในกรณีที่ใส่ในขณะที่กดหนดหัวใจไม่ได้)

# เมื่อเครื่อง AED มาถึง...



1. เปิดเครื่อง AED
2. ถอดเสื้อของผู้ป่วยออก
3. ถ้าตัวผู้ป่วยเปียกน้ำ ให้เช็ดตัวก่อนแล้วติดแผ่นนำไฟฟ้าใต้กระดูกไหปลาร้าด้านขวา และชายโครงด้านซ้าย หลังจากนั้นห้ามสัมผัสผู้ป่วย



# (ต่อ) เมื่อเครื่อง AED มาถึง...



4. หากเครื่อง AED แปลผลว่าไม่ต้องช็อกไฟฟ้าหัวใจ ให้กดหมวดหัวใจต่อไป
5. หากเครื่องสั่งให้ช็อกไฟฟ้าหัวใจ ผู้ช่วยเหลือควรพูดว่า “ถอยห่าง ห้ามสัมผัสผู้ป่วย” และกดปุ่มช็อกตามเครื่องสั่ง

# (ต่อ) เมื่อเครื่อง AED มาถึง...

3



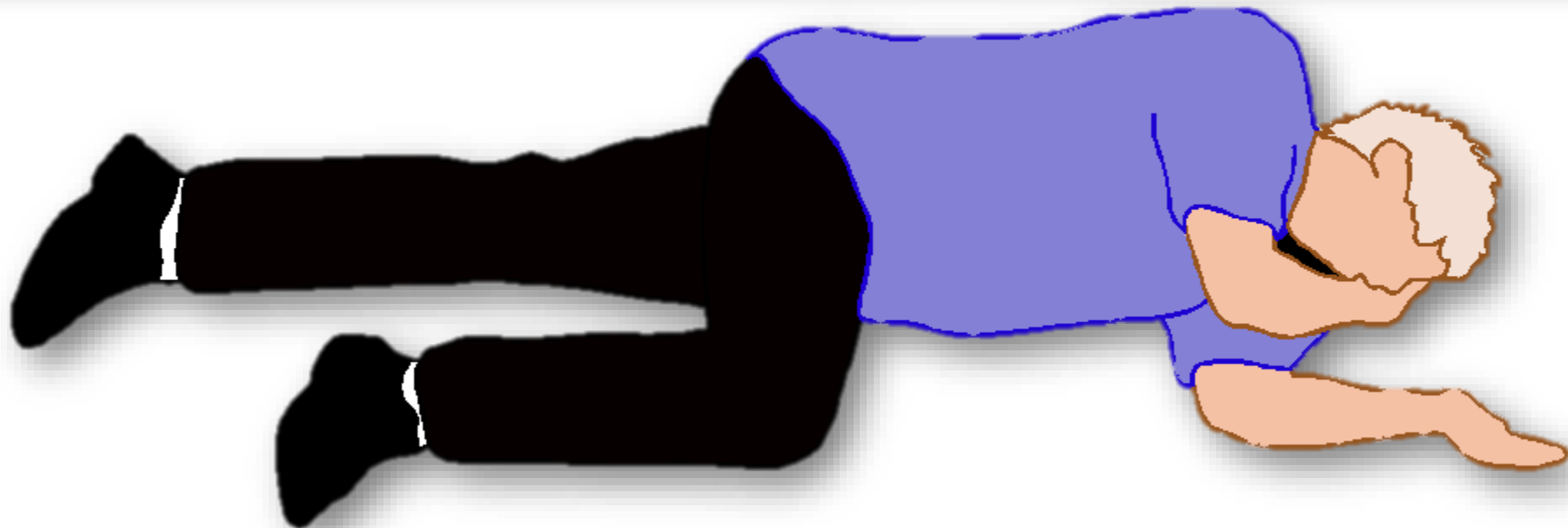
6. กดหน้าอกต่อหลังทำการช็อกไฟฟ้าหัวใจแล้วทันที

7. เมื่อหน่วยแพทย์ฉุกเฉินมาถึง ให้ผู้ช่วยเหลือบอกรายละเอียดเกี่ยวกับการช่วยเหลือ



# การจัดท่าผู้ป่วยหลังปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

ควรจัดให้อยู่ในท่าพักฟื้น (recovery position) ซึ่งท่านี้จะช่วยป้องกัน  
ลิ้นตกไปอุดกั้นทางเดินหายใจ ช่วยให้น้ำลายหรือเสมหะไหลออกจาก  
ปากได้ ทำให้ปลอดภัยจากการสูดสำลัก การจัดทำทำได้ดังนี้





ทบทวนอีก

ครั้ง

\*ในกรณีทั่วไป\*



ฝึกปฏิบัติ



สรุป

ร่วมกัน

# การช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่าง ๆ





ศึกษาการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กลุ่มตนเอง  
ได้รับจากหน้า 148 – 151 แล้วออกมาแสดงบทบาทสมมติ  
โดยให้เวลาในการแสดงกลุ่มละไม่เกิน 5 นาที ดังนี้

อุบัติเหตุจาก  
การจราจรทางบก

เลขที่ 1 - 13

อุบัติเหตุจาก  
การจมน้ำ

เลขที่ 14 - 26

อุบัติเหตุจาก  
การล่าสัตว์ไฟ

เลขที่ 27 - 40