

การปั๊มหัวใจ ฉบับประชาชนทั่วไป

www.jia1669.com

by Jialucksa Co.,Ltd.

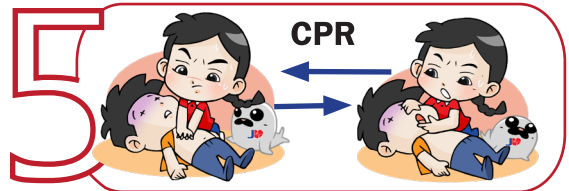
ฉันถอย!
คุณถอย!
ทุกคนถอย!

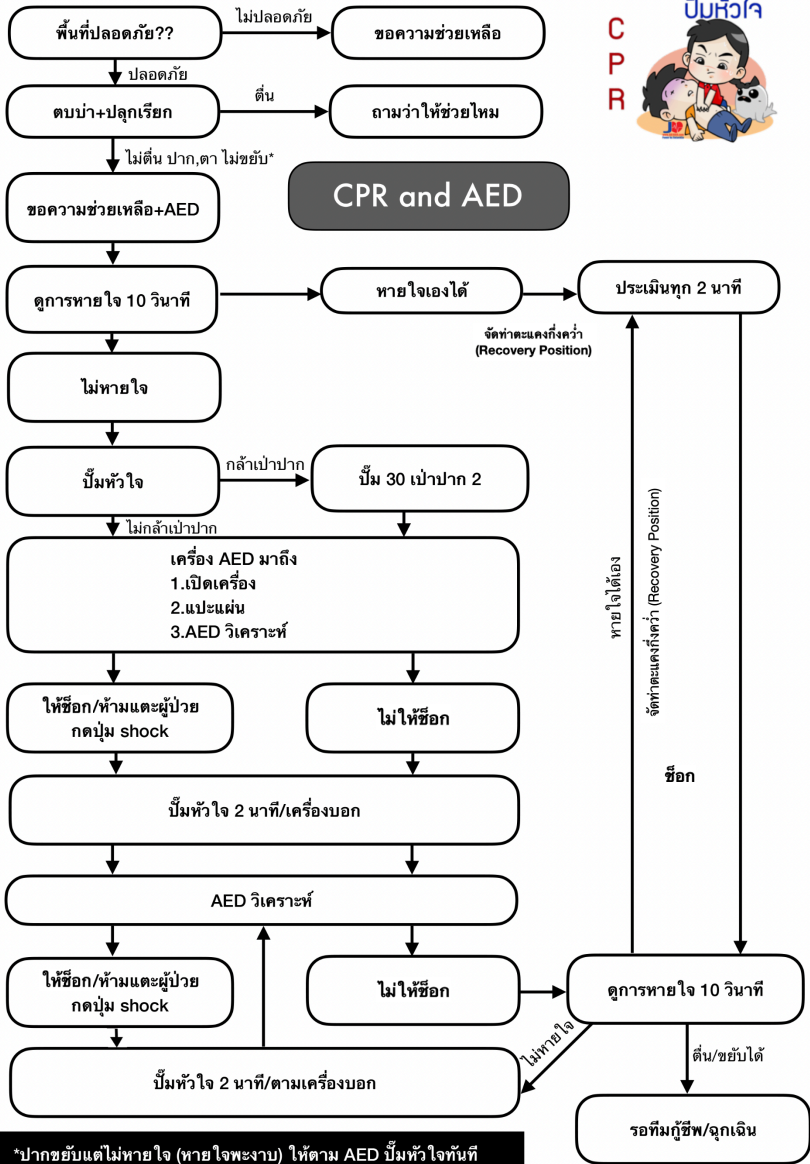


ห่วงโซ่ของการรอดชีวิต : สิ่งสำคัญต่อการรอดชีวิตของคนไทย

การช่วยชีวิตผู้ป่วยมีขั้นตอนสำคัญ ถ้าปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้ผู้ป่วยรอดชีวิตได้ โดยมีขั้นตอนสำคัญดังนี้

1. การปลุกผู้หมดสติ พร้อมกับขอความช่วยเหลืออย่างรวดเร็ว
2. การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างมีประสิทธิภาพ
3. การใช้เครื่องช็อกไฟฟ้าอย่างรวดเร็ว
4. ทีมการแพทย์ฉุกเฉินเข้าไปรับช่วงต่อได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ
5. การช่วยชีวิตขั้นสูงต่อและดูแลภาวะหัวใจหยุดเต้นที่โรงพยาบาล





คู่มือปั๊มหัวใจฉบับประชาชนทั่วไป

การช่วยชีวิตผู้ใหญ่ขั้นพื้นฐาน (Adult Basic Life Support)

ขั้นตอนที่ 1 ดูความพร้อมและความปลอดภัยก่อน เข้าช่วยเหลือ



Scene Safety

ผู้ช่วยเหลือประเมินที่เกิดเหตุว่าปลอดภัยหรือไม่ โดยการประเมินบริเวณรอบๆ ถึงอันตราย เช่น สารพิษ กระแสไฟฟ้า ระเบิด และอื่นๆ ถ้าไม่ปลอดภัยควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วย หรือ ตามทีมช่วยเหลือมาช่วย

ประเมินตัวท่านเองว่าพร้อมช่วยผู้อื่นหรือไม่ เช่น พบผู้ประสบภัยที่จมน้ำแต่ท่านว่ายน้ำไม่เป็น เป็นต้น



ขั้นตอนที่ 2 ประเมินการตอบสนองของผู้ป่วย

ประเมินโดยการตบเบาพร้อมกันกับตะโกนว่า “คุณ...คุณ...เป็นยังไงบ้าง” แล้วดูที่หน้า ถ้าไม่ตอบคำถาม ไม่ขยับตัว ไม่ส่งเสียงคราง ไม่ขยับใบหน้า และมุมปาก แสดงว่าผู้ป่วยไม่ตอบสนอง

หากผู้ป่วยตอบสนองให้ประเมินต่อไปว่าต้องตามหน่วยฉุกเฉินหรือไม่ และประเมินซ้ำเป็นระยะๆ



Check Response

หมายเหตุ ในกรณีที่สงสัยว่ามีการบาดเจ็บศีรษะและคอ อย่าพยายามขยับตัวผู้หมดสติ เพราะการขยับจะทำให้ผู้ป่วยที่สันหลังบาดเจ็บ จะกระตุ้นให้เป็นอัมพาตได้

ขั้นตอนที่ 3 ขอความช่วยเหลือ

ตะโกนขอความช่วยเหลือจากผู้ที่อยู่บริเวณใกล้เคียง หรือใช้โทรศัพท์มือถือโทรขอความช่วยเหลือจากระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน (รถพยาบาล) โดยกดหมายเลข 1669 แล้วเปิดลำโพงโทรศัพท์แล้วจึงวางข้างตัวผู้ป่วย โดยต่อสายไว้ตลอดเวลา จนกว่าเจ้าหน้าที่จะให้วางสาย โดยเจ้าหน้าที่จะให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อการช่วยเหลือทั้งหมด

- เตรียมเครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ (AED)
- ฟังคำแนะนำจากหน่วยฉุกเฉิน 1669 ตลอดเวลา
- ถ้าอยู่ลำพังและไม่มีโทรศัพท์มือถือถือให้ตามหน่วยฉุกเฉินหรือรถพยาบาลก่อน



Call help 1669

หมายเหตุ ฟังคำแนะนำจากหน่วยฉุกเฉิน 1669 ตลอดเวลา ห้ามวางสายก่อนเด็ดขาด



ขั้นตอนที่ 4 จัดทำให้ผู้ป่วยหมดสตินอนหงาย

ถ้าผู้ป่วยหมดสติอยู่ในท่านอนคว่ำให้พลิกผู้ป่วยมาอยู่ในท่านอนหงายบนพื้นราบ เรียบและแข็ง จัดแขนทั้งสองข้างนอนเหยียดอยู่ข้างลำตัว



Chest Move

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินการหายใจภายใน 10 วินาที

ประเมินการหายใจของผู้ป่วยโดยมองที่หน้าอกของผู้หมดสติ หากผู้หมดสติใส่เสื้อผ้าอยู่ให้ถอดจนกว่าจะเห็นหน้าอกชัดเจน โดยมองเป็นเวลาอย่างน้อย 10 วินาที

- หากขยับปกติ ให้สังเกตอาการทุก ๆ 2 นาที และรายงานว่าทีมฉุกเฉิน 1669 จะมาถึง
- หากไม่ขยับ ให้เริ่มกดหน้าอกทันทีและช่วยหายใจ โดยกดหน้าอก 30 ครั้ง สลับกับช่วยหายใจ 2 ครั้งและใช้ เครื่องช็อกหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ

หมายเหตุ หากปากขยับแต่หน้าอกไม่ขยับ ใน 10 วินาที ให้เริ่มกดหน้าอกและช่วยหายใจทันที

ขั้นตอนที่ 6 กดหน้าอก



1. วางฝ่ามือซ้าย(ส้นมือ)บนหน้าอกบริเวณระหว่างหัวนมหรือ กลางกระดูกหน้าอก ของผู้ประสบภัย แล้ววางฝ่ามือขวาทับมือข้างซ้าย ตรึงข้อศอกให้หนึ่ง แขนเหยียดตรง ห้ามงอแขน โน้มตัวให้หัวไหล่อยู่เหนือผู้หมดสติ โดยทิศทางของแรงกดตั้งตั้งฉากลงสู่กระดูกหน้าอก
2. กดบนหน้าอกผู้ประสบภัยตรงๆ ลึกอย่างน้อย 2 นิ้ว หรือ 5 ซม. ถึง 2.4 นิ้ว หรือ 6 ซม. เร็ว 100-120 ครั้งต่อนาที ด้วยวิธีการนับ “หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก เจ็ด แปด เก้า สิบ สิบเอ็ด สิบสอง ... ยี่สิบ ยี่สิบเอ็ด ยี่สิบสอง... ยี่สิบสาม สิบ”
3. จังหวะแดงกลับให้หน้าอกตั้งกลับตำแหน่งเดิมทุกครั้ง อย่าคาน้ำหนักไว้ เพราะจะทำให้หัวใจคลายตัวไม่เต็มที่

หมายเหตุ

- * การกดหน้าอกอย่างมีประสิทธิภาพต้องกดเร็ว กดลึกไม่หยุด
- * การหยุดกดหน้าอก เท่ากับการไหลเวียนเลือดหยุดลง
- * หากหยุดนานกว่า 10 วินาที ทำให้ผู้ป่วยโอกาสรอดน้อยลงมาก



ขั้นตอนที่ 7 เปิดทางเดินหายใจ

ในผู้ที่หมดสติ หัวใจหยุดเต้น สมองจะขาดเลือด ทำให้สูญเสียการควบคุมกล้ามเนื้อ ทำให้ลิ้นตกไปอุดกั้นทางเดินหายใจ ต้องช่วยโดยการยกขากรรไกรล่างขึ้น เพื่อให้ลิ้นที่ติดกับขากรรไกรล่างถูกยกขึ้น ทำให้ทางเดินหายใจโล่ง ด้วยวิธีดันหน้าผาก และ เขยคาง Head Tilt–Chin Lift

1. ใช้มือวางบนหน้าผาก แล้วใช้มืออีกข้างจับบริเวณกระดูกของคาง
2. กดศีรษะลง แล้วเขยคางขึ้น

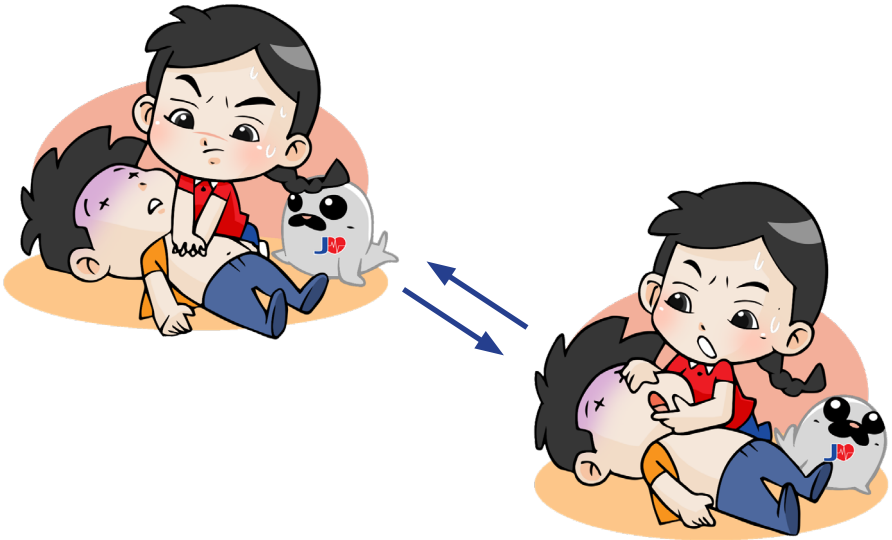


หมายเหตุ

- * หลีกเลี่ยงการกดที่เนื้อคางเพราะจะทำให้ปิดทางเดินหายใจ
- * หลีกเลี่ยงการกดคางแรงจนปิดปาก

ขั้นตอนที่ 8 การเป่าลมเข้าปอด

1. เปิดทางเดินหายใจ แล้วบีบจมูกทั้งสองข้างโดยการจับที่ปีกจมูก
2. ให้ลมหายใจโดยการเป่าจากปากสู่ปาก **เป่าแรงๆซ้ำๆ**
3. ให้ลมหายใจทั้งหมด 2 ครั้ง (อย่างน้อยครั้งละ 1 วินาที)
4. สังเกต การขยับของหน้าอก



ขั้นตอนที่ 9 ปัมหัวใจ 30 ครั้ง สลับ ช่วยหายใจ 2 ครั้ง จนกว่า

1. ผู้ป่วยจะเคลื่อนไหว หายใจ หรือ ไอ
2. เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติจะมาถึง
3. หน่วยกู้ภัย รถพยาบาล ทีม 1669 จะมาถึง

หมายเหตุ ในกรณีที่ผู้ช่วยชีวิต มาช่วยเพิ่มขึ้น ควรสลับหน้าที่ของผู้ที่กดหน้าอกกับผู้ที่ทำการช่วยหายใจทุก 2 นาที (5 รอบ)



เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ (AED)



การใช้เครื่อง เออีดี เป็นอีกขั้นตอนที่มีความสำคัญมากในห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต เครื่องเออีดี หรือเครื่องช็อกไฟฟ้าอัตโนมัติ เป็นอุปกรณ์ที่สามารถ “อ่าน วิเคราะห์ และช่วยรักษาด้วยไฟฟ้า” ได้อย่างแม่นยำ มีประสิทธิภาพ โดยจะทำให้คลื่นไฟฟ้าหัวใจกลับมาเป็นภาวะปกติได้ และ หัวใจจะสามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ตามปกติ

1. เปิดเครื่อง ถอดเสื้อของผู้ประสบภัยออก(หากถอดไม่ได้ให้ใช้กรรไกรตัดเสื้อผู้ป่วยออกได้)
2. แปะแผ่น บนหน้าอกผู้ประสบภัยตามคำแนะนำ โดยแปะให้แนบสนิทกับหน้าอกผู้ป่วย แผ่นแรกติดที่ใต้กระดูกไหปลาร้าด้านบนขวา และอีกแผ่นติดที่ใต้ราวนมด้านซ้ายข้างลำตัว
3. ให้เครื่องเออีดี วิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าหัวใจ ระหว่างนั้นห้ามสัมผัสตัวผู้ป่วยโดยเด็ดขาด
4. ห้ามแตะต้องตัวผู้ป่วย ถ้าเครื่องพบคลื่นไฟฟ้าที่สามารถรักษาได้ จะให้กดปุ่ม SHOCK โดยให้
5. ตะโกนดังๆว่า “ฉันทอย คุณตอย และ ทุกคนตอย” แล้วจึงกดปุ่ม SHOCK
6. รอทำตามคำสั่งที่ได้ยินจากเครื่องต่อไป

ตำแหน่งวางแผ่นช็อกไฟฟ้าหัวใจ

นอกจากตำแหน่งที่แนะนำยังมีอีก 3 ตำแหน่งที่แนะนำคือ

1. กลางหน้าอกด้านหน้า และ กลางหน้าอกด้านหลัง
2. ไตขวาบนซ้ายด้านหน้า และ ไตสะบักด้านซ้าย
3. ไตไหล่ปลาร้าด้านขวา และ ไตสะบักด้านซ้าย

โดยมีประสิทธิภาพในการรักษาหัวใจเต้นผิดจังหวะเท่ากัน

การช็อกไฟฟ้าในผู้ป่วยที่ฝังเครื่องช็อกไฟฟ้าภายใน

ส่วนมาก จะฝังเครื่อง ช็อกไฟฟ้าภายในไว้ ที่หน้าอกบนซ้าย หากแปะแผ่นช็อกไฟฟ้าบริเวณที่ใกล้กับ เครื่อง จะทำให้เครื่อง เออีดี ไม่ทำงานเพราะจะไปอ่านจังหวะหัวใจจากเครื่องช็อกไฟฟ้าภายใน ดังนั้นจึงควรแปะ ให้ห่างจากตัวเครื่อง

Internal Pacemakers ประมาณ 8-10 ซม.





รอดแล้ว

จะหยุด บีมหัวใจ ก็ต่อเมื่อ

1. ทีมฉุกเฉิน โรงพยาบาล หรือ ทีมกู้ชีพจะมาถึง
2. ผู้ป่วยหายใจได้เอง หน้าอกขยับ
3. ผู้ป่วยขยับได้เอง รู้สึกตัว



Tip

- ให้เปิดเครื่อง AED ไว้ แล้ว ตรวจสอบการหายใจซ้ำทุกๆ 2 นาที ตามเครื่องบอก จนกว่าทีมช่วยเหลือมา
- หากผู้ป่วยตื่นรู้สึกตัวให้ปิดเครื่อง AED และจะเปิดอีกครั้งเมื่อผู้ป่วยหมดสติไปอีกครั้ง
- หากผู้ป่วยหายใจแต่ยังไม่รู้สึกตัว ให้จัดท่านอนตะแคงกึ่งคว่ำตาม รูป ตำนบน



การใช้เครื่อง เออีดี ในสถานการณ์พิเศษ

1. กรณีผู้ป่วยมีขนหน้าอกมาก : ขนหน้าอกจะเป็นตัวขัดขวางไม่ให้ แผ่นนำไฟฟ้าแนบสนิทกับหน้าอก จึงควรโกนขนหน้าอกออกก่อนจะติดแผ่นนำไฟฟ้าทุกครั้ง
2. กรณีผู้ป่วยเปียกน้ำ : ควรนำผู้ป่วยออกจากบริเวณที่เปียกน้ำ แล้วจึงใช้ผ้าขนหนูเช็ดบริเวณหน้าอกผู้ป่วยให้แห้งก่อนแปะแผ่นนำไฟฟ้า
3. กรณี ผู้ป่วยติดแผ่นให้ยาทางผิวหนังที่หน้าอก: ให้ดึงแผ่นยาออก เช็ดบริเวณนั้นให้แห้งแล้วจึงค่อยติดแผ่นนำไฟฟ้า ของเครื่อง เออีดี
4. กรณีที่ ผู้ป่วยใส่เสื้อหรือชุดที่ไม่สามารถถอดได้ ให้ใช้กรรไกรในชุด AED kit set ตัดออกเพื่อแปะแผ่นนำไฟฟ้าบริเวณหน้าอกเปลือยผู้ป่วยได้
5. หากมีเลือดหรือสารคัดหลั่งเปื้อน เต็มหน้าอกผู้ป่วย ให้ผู้ช่วยเหลือนำถุงมือ แล้ว จึงนำผ้าไปเช็ดบริเวณ เลือด/สารคัดหลั่งก่อน แปะแผ่นนำไฟฟ้า
6. เมื่อใช้ แผ่นแปะนำไฟฟ้า ถุงมือ กรรไกร สีดโกน ผ้า แผ่นเป่าปาก แล้ว ให้ใส่ลงในถุงแดงเพื่อนำไปทำลายให้ถูกสุขลักษณะ ต่อไป





การปั๊มหัวใจเด็ก

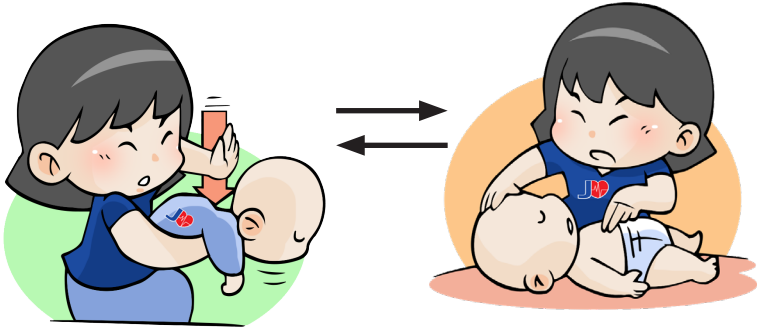
ผู้ช่วยเหลือดำเนินการตามขั้นตอนเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ปรับวิธีการกดหน้าอก โดยให้ผู้ช่วยเหลือวางมือลงตรงกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางระหว่างหัวนม) กดลึกลงไปประมาณ $1/3$ ของความหนาของหน้าอก(ประมาณ 5 ซม.หรือ 2 นิ้ว) ในการกดหน้าอกจะใช้มือเพียงมือเดียวหรือสองมือก็ได้ สำหรับเด็กวัยรุ่นให้ใช้ความลึกในการกดเท่ากับผู้ใหญ่ (5-7 ซม.)

การปั๊มหัวใจทารก



ให้กดหน้าอกลึกลงไปประมาณ $1/3$ ของความหนาของหน้าอก(4 ซม.หรือ 1.5 นิ้ว โดยการใช้นิ้วมือหรือ 2 นิ้วโป้ง อัตราเร็วของการกดหน้าอก100-120 ครั้งต่อนาที สลับกับการเป่าปาก 2 ครั้ง หรือ 30 : 2 ในกรณีที่มีผู้ช่วยเหลือ 2 คน ให้ปรับเปลี่ยนอัตราการกดหน้าอกจาก 30 ครั้ง เป่าปาก 2 ครั้ง มาเป็น กดหน้าอก 15 ครั้ง เป่าปาก 2 ครั้ง

การช่วยสำลักทารก



1. ให้นำนิ้วชี้เข้ากับพื้นหรือหนึ่งบนเก้าอี้ หรือทำยืนใช้มือประคองศีรษะทารกบริเวณ ขากรรไกรจัดให้อยู่ในท่าคว่ำ โดยให้ทารกนอนทาบบนหน้าแขน วางแขนบน หน้าขาแล้วใช้มือตบลงที่ตรงกึ่งกลางกระดูกสะบักทั้งสองข้างจำนวน 5 ครั้ง ต่อเนื่อง
2. ใช้มืออีกข้างหนึ่งประคองที่ท้ายทอยแล้วใช้แขนแนบลงตรงกึ่งกลางหลังของ ทารกแล้วพลิกทารกหงายหน้าขึ้นนำมาวางไว้บนต้นขาแล้วใช้ 2 นิ้วมือวางลง ตรงกึ่งกลางหน้าอกใต้แนวรายนมกดลึกลงไป $\frac{1}{3}$ ของความหนาของหน้าอก จำนวน 5 ครั้ง ต่อเนื่อง
3. ให้ทำไปจนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะออก ถ้าทารกหมดสติ หยุดหายใจให้เข้าสู่ขั้นตอนของการกู้ชีพฟื้นคืนชีพทารกทันที



การช่วยสลักผู้ใหญ่

1. ถ้าผู้ป่วยมีอาการของทางเดินหายใจถูกอุดกั้นมีอาการแสดงคือ เอามือกุมที่คอ ตาเหลือก หน้าเขียว กระจกกระวาย พูดไม่มีเสียง ไอไม่มีเสียง เป็นต้น ให้รีบเข้าไปถามว่า "อาหารติดคอ ใช่หรือไม่"
2. ถ้าผู้ป่วยพยักหน้า หรือตอบว่า "ใช่" ให้รีบขออนุญาตผู้ป่วย "ให้ผม/ฉันช่วยคุณนะ ครับ/คะ" แล้วรีบเข้าไปทางด้านหลัง แล้วใช้มือข้างหนึ่งหาสะดือ แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่ง กำหมัดแล้ววางเหนือสะดือ ใต้ลิ้นปี่โดยหันด้านนิ้วโป้งเข้าหาลำตัวผู้ป่วย บอกให้ผู้ป่วย แยกขาออกแล้วผู้ช่วยเหลือวางขาตรงกลางหว่างขาผู้ป่วย
3. รัตกระตุกต่อเนื่อง 5 ครั้งให้ทำไปจนกว่าเศษอาหารจะออกหรือผู้ป่วยหมดสติ

หมายเหตุ สำหรับคนอ้วนหรือคนท้อง ให้ใช้วิธีการรัตกระตุกที่หน้าอก ชูดละ 5 ครั้ง ต่อเนื่องทำไปจนกว่าเศษอาหารจะหลุด หรือหมดสติ(ให้ทำ CPR ทันที) เมื่อแก้ไขได้แล้วควรนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทุกราย



ชื่อนักเรียน

วันที่สอบ

สถานการณ์ เมื่อท่านพบคนที่นอนนิ่งไม่ขยับและไม่พบว่ามีคนอยู่ข้าง ๆ

- ประเมินว่าสถานการณ์ว่าปลอดภัย
- ประเมินการรู้สึกตัว เรียก "คุณ คุณ"
- ขอความช่วยเหลือหรือโทร 1669 + ขอเครื่อง AED
- จัดทำนอนราบบนพื้นที่ราบ เรียบ และแน่นแข็ง
- ตรวจสอบการหายใจ

เปิดเสื้อ ตรวจสอบการหายใจ 10 วินาที (นับ 1-10)

ขณะนักเรียนขอความช่วยเหลือ ผู้สอนให้หน้ากากหรือแผ่นช่วยหายใจ แล้วจึงบอกว่า

"โทรแจ้ง 1669 กำลังไปตาม AED ให้"

6. กดหน้าอกปั๊มหัวใจและเป่าปอด รอบที่ 1 (ควรผ่านการสอบ SimCpr มาก่อน)

กดหน้าอกลึก 30 ครั้ง ที่กลางหน้าอกระหว่างหัวนมทั้ง 2 ข้าง

กดลึกมากกว่า 5 เซนติเมตร ความเร็ว 100-120 ครั้งต่อนาที ปลดปล่อยสุด

ช่วยหายใจ 2 ครั้ง ด้วยการเป่าปอดผ่านหน้ากากหรือแผ่นช่วยหายใจ ครั้งละประมาณ 1 วินาที

7. ผู้สอนบอกว่า "นำ AED มาแล้ว" พร้อมยื่น AED ให้

I. AED (ทำตามขั้นตอนของAED)

เปิดเครื่อง

กดแผ่นแปะแนบหน้าอก

รอเครื่องวิเคราะห์

ซ็อกได้อย่างถูกต้องปลอดภัย

กดหน้าอกต่อทันที

II. กดหน้าอกปั๊มหัวใจ/เป่าปอด รอบที่ 3

กดหน้าอกลึก 30 ครั้ง ช่วยหายใจ 2 ครั้ง

8. ผู้สอนพิจารณาว่าทำถูกต้องครบแล้ว ให้แจ้งข้อใดข้อหนึ่งจาก

- แจ้งว่าผู้ป่วยหายใจเองได้แล้ว ไม่ตื่น จึงจัดทำ Recovery position ดูการหายใจทุก 2 นาที
- แจ้งว่าผู้ป่วยตื่นลืมตา/ขยับตัวได้ จึงปิดเครื่อง AED ... หากผู้ป่วยหมดสติ จึงเปิด AED อีกครั้ง
- แจ้งว่ามีกู่ชีพมาถึง พร้อมรับผู้ป่วยไปรักษาต่อ

จบการสอบ

คำแนะนำผู้สอน

- ให้ผู้สอนเขียน เครื่องหมาย ✓ลงในช่อง ที่นักเรียนทำได้ถูกต้อง
- ถ้าข้อไหนที่ไม่ได้ทำ ให้เขียนแสดงว่าไม่ถูกต้อง และนักเรียนต้องซ่อมโดยการเริ่มใหม่เพื่อให้ทำได้อย่างถูกต้อง

ผลการสอบ ผ่าน ไม่ผ่าน ควรได้รับการซ่อม

ชื่อผู้สอน



บริษัท เจียรักษา จำกัด
 ที่อยู่ 36/5 หมู่7 ต.อ้อมน้อย
 อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร 74130

โทร. 0-2420-0661, 09-0979-1212

Facebook Page: Jia1669

Line ID : @jia1669

www.jia1669.com

Version.III



www.JIA1669.com
 Power by JiaLuckSa

f : jia1669



@jia1669

