

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง ความรู้เบื้องต้น

เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

ครูกิตติเทพ นิติสมบัติกุล



เรื่อง ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนบอกความหมายของการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนบอกอาการของผู้ป่วยที่หัวใจหยุดทำงานได้ถูกต้อง
๓. นักเรียนบอกเหตุการณ์หรือสถานการณ์
ที่ผู้ป่วยควรได้รับการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

นักเรียนสามารถแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

ด้วยการกดหน้าอกประกอบเพลงอย่างถูกต้องวิธี

ได้ถูกต้อง





จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน





คำถามชวนคิด

“CPR คือหน้าที่ของทุกคน”





แบบสอบถาม

ก่อนเรียน



แบบสอบถามก่อนเรียน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อคำถามแล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในสัญลักษณ์ที่นักเรียนตัดสินใจเลือก พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ

ด้านความรู้ (K)

๑. ก่อนมาเรียนเรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ นักเรียนเคยมีความรู้หรือฝึกอบรมการช่วยฟื้นคืนชีพหรือไม่ อย่างไร

ไม่เคย เคย - จากแหล่งเรียนรู้.....

ด้านทัศนคติ (A)

๒. หากยังไม่เคยเรียนหรือฝึกปฏิบัติเรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ เมื่อนักเรียนประสบพบเจอผู้ป่วยที่มีอาการหยุดหายใจ นักเรียนจะช่วยเหลือผู้ป่วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

ช่วย เพราะ.....

ไม่ช่วย เพราะ.....

ด้านปฏิบัติ (P)

๓. ก่อนที่นักเรียนจะได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ ครูให้นักเรียนจัดอันดับความสำคัญการฝึกการช่วยฟื้นคืนชีพ การฝึกแบบใดเป็นสิ่งที่นักเรียนคิดว่าจำเป็นต้องเรียนรู้ โดยให้เรียงอันดับจากจำเป็นต้องเรียนรู้มากที่สุดคือ อันดับ ๑, ๒ และ ๓ ตามลำดับ พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ

การผายปอด/การเป่าปาก เพราะ.....

การนวดหัวใจ/การกดหน้าอก เพราะ.....

การตรวจสอบสัญญาณชีพ เพราะ.....



แบบสอบถามก่อนเรียน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





คำถามชวนคิด

“CPR คืออะไร”





CPR

การช่วยฟื้นคืนชีพ



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation) หรือ CPR คือ การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ให้มีการหายใจและการไหลเวียนเลือดกลับคืนสู่สภาพปกติ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันเนื้อเยื่อที่ได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร โดยมีวิธีช่วยฟื้นคืนชีพ ๒ วิธีร่วมกัน ซึ่งเรียกรวมกันว่า "การฟื้นปอดและการฟื้นหัวใจ" โดยรายละเอียดดังนี้

๑) การฟื้นปอด (Pulmonary Resuscitation) เป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยทางด้านระบบการหายใจ ให้ผู้ป่วยหายใจได้ตามปกติภายหลังที่หยุดหายใจไปแล้ว เพื่อกำจัดภาวะการขาดออกซิเจนของอวัยวะต่าง ๆ

๒) การฟื้นหัวใจ (Cardiac Resuscitation) เป็นการช่วยผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้น ให้หัวใจของผู้ป่วยกลับมาทำงานได้ตามปกติภายหลังที่หยุดหายใจไปแล้ว

ผู้ป่วยที่หยุดหายใจ หรือหัวใจหยุดเต้นกะทันหัน ต้องได้รับการช่วยเหลือทันทีภายในเวลา ๔-๕ นาที หรือเร็วกว่านั้น เพราะเนื่องจากสมองจะหยุดทำงาน

ถ้าขาดออกซิเจนนาน ๕ นาที และหัวใจจะหยุดทำงาน ถ้าขาดออกซิเจนนาน ๘ นาที ดังนั้น ในการช่วยฟื้นคืนชีพจึงควรปฏิบัติให้เร็วที่สุด เพื่อเป็นการช่วยยื้อชีวิตของผู้ป่วยไว้จนกว่าจะถึงมือแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์

การช่วยฟื้นคืนชีพดังกล่าวถือเป็นการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (Basic Life Support) โดยการฟื้นปอดและการฟื้นหัวใจ ซึ่งผู้ปฏิบัติการช่วยเหลือจำเป็นต้องรู้ถึงอาการและอาการแสดงก่อนต้องรู้จักว่าหัวใจหยุดเต้นเป็นอย่างไร และการตั้งต้นช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนควรปฏิบัติอย่างไร โดยสามารถสังเกตลักษณะของผู้ป่วยที่หัวใจหยุดทำงานได้ เช่น

- ไม่รู้สึก (เกิดขึ้นเมื่อหัวใจหยุดเต้นไป ๓-๕ วินาที)
- ตัวซีดและเขียว
- หอบ หายใจลำบาก หายใจกระตุก หรือ หยุดหายใจ
- คลำชีพจรข้าง ๆ ลำคอ ข้อพับ หรือขานับไม่ได้
- ฟังเสียงหัวใจและคลำหัวใจเต้นไม่ได้
- วัดความดันโลหิตไม่ได้



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

การช่วยฟื้นคืนชีพ หรือ CPR คือ การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ให้มีการหายใจและการไหลเวียนเลือดกลับสู่ภาวะปกติ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันเนื้อเยื่อที่ได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวรโดยมีวิธีการช่วยชีวิตอยู่ ๒ วิธีรวมกันซึ่งเรียกรวมกันว่า “การฟื้นปอดและการฟื้นหัวใจ”

๑.

การฟื้นปอด

๒.

การฟื้นหัวใจ

๑. การฟื้นปอด

เป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยทางด้านระบบการหายใจ
ให้ผู้ป่วยหายใจได้ตามปกติภายหลังที่หยุดหายใจไปแล้ว
เพื่อกำจัดภาวะการขาดออกซิเจนของอวัยวะต่าง ๆ

๒. การฟื้นหัวใจ

เป็นการช่วยผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้น ให้หัวใจของผู้ป่วย
กลับมาทำงานได้ตามปกติ ภายหลังที่หยุดหายใจไปแล้ว





คำถามชวนคิด

นักเรียนจะรู้ได้อย่างไรว่า
ผู้ป่วยหัวใจหยุดทำงาน ?





ผู้ปวยหัวใจหยุดทำงาน

๑. ไม่มีสติ
๒. ตัวซีด และเขียว
๓. หอบ หายใจลำบาก
๔. คลำชีพจรไม่ได้
๕. ฟังเสียงหัวใจไม่ได้
๖. วัดความดันโลหิตไม่ได้
๗. รูม่านตาขยาย





คำถามชวนคิด

หากนักเรียนพบคนหมดสติ
ไม่พบสัญญาณชีพ
นักเรียนจะกล้าช่วยเหลือ
ผู้ป่วยหรือไม่ อย่างไร?





การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Basic Life Support: BLS)

แนวทางการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานประกอบไปด้วย

๓ ขั้นตอนสำคัญ โดยแต่เดิมมีคำแนะนำให้ทำตามลำดับ **A-B-C** (Airway-Breathing-Circulation)

แต่ปัจจุบัน ได้มีการเปลี่ยนแปลงลำดับขั้นตอนเป็น **C-A-B** (Chest compression-Airway-

Breathing) **เนื่องจากการกดหน้าอกก่อนจะทำให้มีเลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนสำคัญ เช่น หัวใจ**

และสมอง โดยวิธีปฏิบัติคือ

กดหน้าอก (C) ๓๐ ครั้ง >> เปิดทางเดินหายใจ (A) >> ช่วยหายใจ (B) ๒ ครั้ง = ๓๐ : ๒

ทั้งนี้ให้ทำ CPR ไปจนกว่ากู้ชีพจะมาถึง หรือจนกว่าผู้ป่วยจะรู้สึกตัว



CPR is as easy as
C-A-B



Compressions

Push hard and fast
on the center of
the victim's chest



Airway

Tilt the victim's head
back and lift the chin
to open the airway



Breathing

Give mouth-to-mouth
rescue breaths

American Heart
Association 

Learn and Live

ขั้นตอนใดของการช่วยฟื้นคืนชีพ
ที่นักเรียนมีความกังวลในการปฏิบัติ ?



คลิปสารคดีน่ารู้

ขั้นตอนการทำ CPR
เพื่อการฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้อง



สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

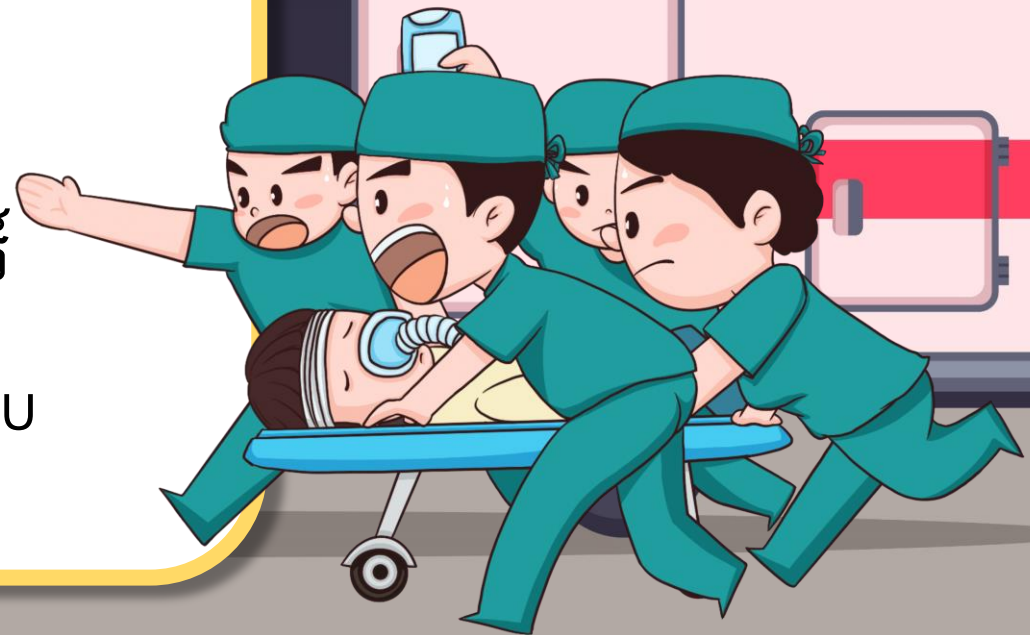
ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง ขั้นตอนการทำ CPR

เพื่อการฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้อง

เผยแพร่โดย โรงพยาบาลจุฬารัตน์ ๓ อินเตอร์

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=iMyW4d4UNGU>





การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR

1 ปลุกเรียกผู้ป่วย
ตรวจสอบว่าผู้ป่วยรู้สึกตัวหรือไม่



2 ขอความช่วยเหลือ
เรียกผู้คนที่อยู่ในระยะใกล้
เข้ามาร่วมช่วยเหลือผู้ป่วย



3 โทร 1669
โทรขอความช่วยเหลือสายด่วน 1669
พร้อมนำเครื่อง AED มาด้วย



4 ตรวจสอบการหายใจ
ประเมินผู้ป่วยหากไม่รู้สีกตัว
ไม่หายใจ ให้ทำการช่วย
ฟื้นคืนชีพทันที



5 ช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการกดหน้าอก



จัดท่าผู้ป่วยนอนหงาย วางสันมือข้างหนึ่ง
ตรงครึ่งล่างกระดูกหน้าอก
และวางมืออีกข้างประสานกันไว้



แขนเหยียดตรง
ให้หัวไหล่อยู่เหนือผู้ป่วย



กดลึกประมาณ 5-6 ซม.
ความเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที
จนกว่ารถพยาบาลฉุกเฉินจะมาถึง

แลกเปลี่ยนเรียนรู้



ฝึกปฏิบัติการกดหน้าอกเพียงอย่างเดียว

การกดหน้าอก

- จัดทำให้ผู้ป่วยนอนราบบนพื้นแข็ง
- ผู้ช่วยเหลือนั่งคุกเข่าข้างลำตัวของผู้ป่วย
- ใช้สันมือวางบริเวณกระดูกกึ่งกลางหน้าอก
ระหว่างราวนมใช้มืออีกข้างประสานไว้
- กดด้วยอัตราความเร็ว ๑๐๐ – ๑๒๐ ครั้ง/นาที
- กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง และช่วยหายใจ ๒ ครั้ง

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



สรุปบทเรียน

“การช่วยฟื้นคืนชีพ”
มีความสำคัญอย่างไร



สรุปบทเรียน

“การช่วยฟื้นคืนชีพ”
มีความหมายอย่างไร



สรุปบทเรียน

นักเรียนควร “ช่วยเพื่อนคืนชีพ”
ในกรณีใดบ้าง





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง หลักการและขั้นตอนปฏิบัติ

ในการช่วยฟื้นคืนชีพ

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

