

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง หลักการและขั้นตอน

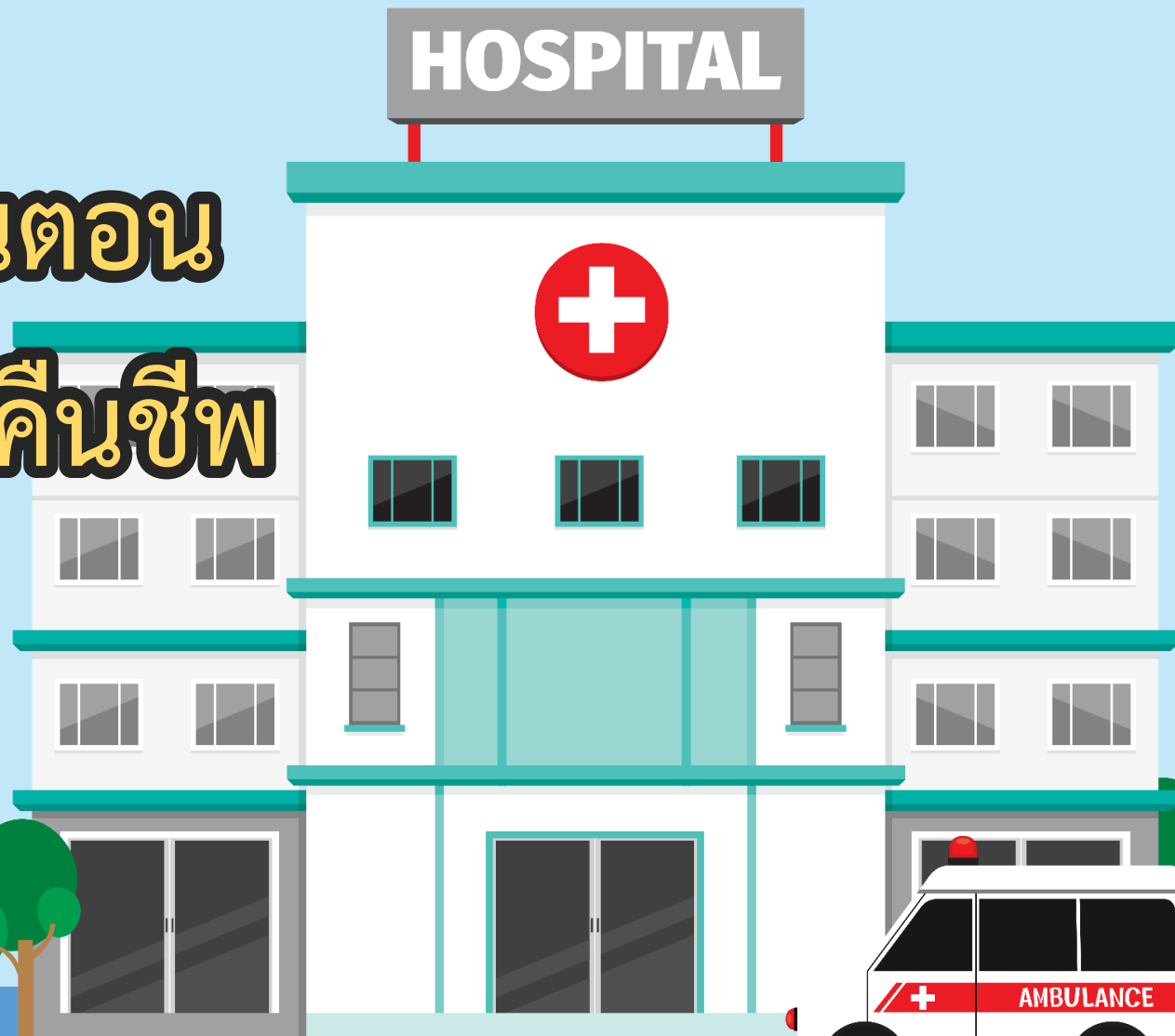
ปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



เรื่อง หลักการและขั้นตอน ปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ

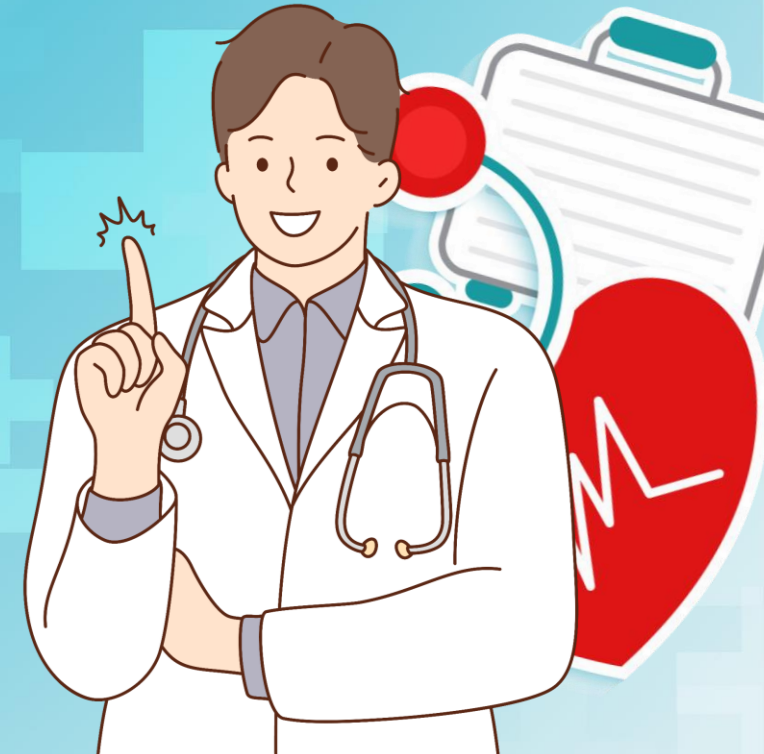




จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนบอกความหมายของบัญญัติ “ห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต” (Chain of Survival) ได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนบอกหลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Basic Life Support : BLS) ได้ถูกต้อง
๓. นักเรียนบอกตามลำดับขั้นตอน C-A-B (Chest compression-Airway-Breathing) ได้ถูกต้อง

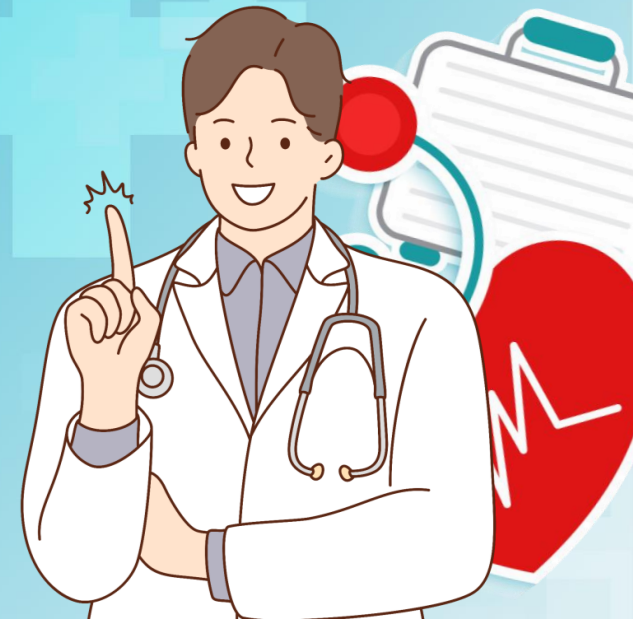




จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพตามหลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Basic Life Support : BLS) ได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพตามลำดับขั้นตอน C-A-B (Chest compression -Airway-Breathing) ได้ถูกต้อง

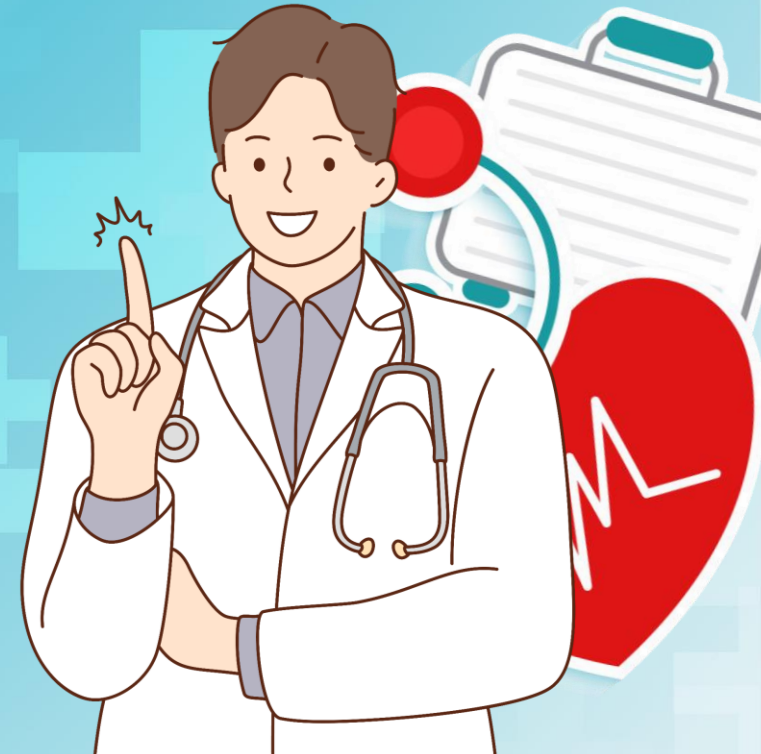




จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



คลิปสารคดีน่ารู้

โศกนาฏกรรมอิแทวอน
คนเบียดแน่น ล้มทับ ขาดอากาศหายใจ
เสียชีวิตแล้ว ๑๕๑ ราย





สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

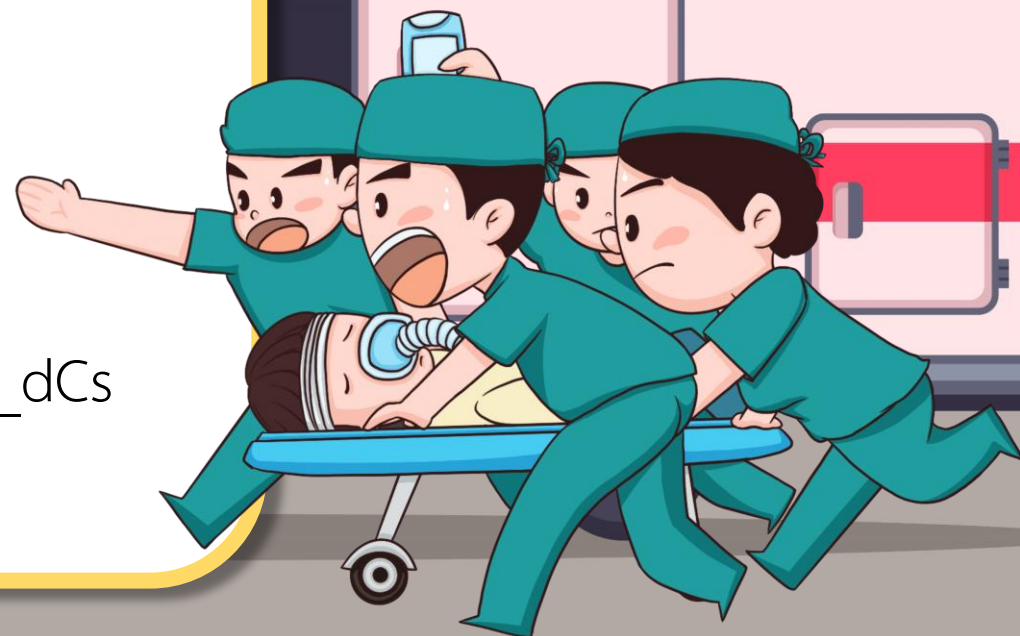
ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง โศกนาฏกรรมอิตาเลียน คนเบียดแน่น ล้มทับ

ขาดอากาศหายใจ เสียชีวิตแล้ว ๑๕๑ ราย

เผยแพร่โดย THE STANDARD

ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=Ow8ESls_dCs





คำถามชวนคิด

“จากข่าว นักเรียนมีความคิดเห็นว่า
สาเหตุการเสียชีวิตคืออะไร
และบุคลากรทางการแพทย์และบุคคลทั่วไป
มีวิธีการอย่างไร ในการช่วยเหลือผู้ประสบเหตุ”



การช่วยฟื้นคืนชีพ



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

หลักการและขั้นตอนปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ

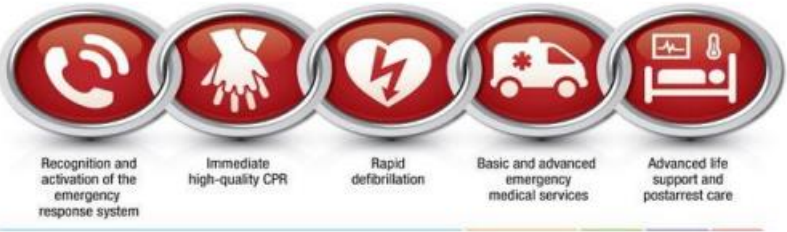
การทำ CPR คือวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ช่วยคืนชีวิตแก่ผู้ประสบเหตุมานานักต่อนัก ดังนั้นขั้นตอนการทำ CPR ที่ถูกต้องจึงควรเป็นความรู้ที่นำจะติดตัวเราทุกคนไว้บ้าง เพราะอุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา และอาจมีบางสถานการณ์ที่เราต้องพบเห็นผู้ประสบเหตุหมดสติ หัวใจหยุดเต้น เช่น คนจมน้ำ คนถูกไฟดูด สูดดมก๊าซพิษ ควั่นพิษ ช็อกเพราะเสียเลือดมาก หรือผู้ประสบเหตุที่หัวใจหยุดเต้นไปชั่วขณะจากสาเหตุอื่น

Cardiopulmonary Resuscitation หรือเรียกง่าย ๆ ว่า CPR คือ การปฐมพยาบาลเพื่อช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นให้กลับมาหายใจ และมีการไหลเวียนออกซิเจนรวมทั้งเลือดกลับคืนสู่สภาพเดิม พร้อมทั้งป้องกันเนื้อเยื่อไม่ได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร โดยเราสามารถทำการฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานให้ผู้ประสบเหตุได้โดยการกดหน้าอกและช่วยหายใจ

ทั้งนี้ ภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เสียชีวิต ซึ่งอาจเกิดได้จากการเป็นโรคหัวใจ, ออกกำลังกายมากเกินไป, ตกใจหรือเสียใจกะทันหัน, จากการสูญเสียเลือดมาก, เลือดคั่งเลี้ยงหัวใจไม่ทัน, ทางเดินหายใจอุดตัน รวมทั้งอาจเกิดจากการได้รับยาเกินขนาดหรือแพ้ยา

ดังนั้นจึงมีการบัญญัติ "ห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต" (Chain of Survival) เพื่อเป็นหลักการช่วยฟื้นคืนชีพแนวทางเดียวกันทั่วโลกและเป็นข้อตกลงร่วมกันในการปฏิบัติ ประกอบด้วย

- ๑. การประเมินผู้ป่วยว่ายังรู้สึกตัวอยู่หรือไม่ เช่น ตบไหล่ทั้งสองข้างเพื่อปลุกเรียกผู้ป่วย หากผู้ป่วยไม่ตอบสนอง ไม่มีสติ คลำหาชีพจรไม่พบ ควรเรียกขอความช่วยเหลือหรือเรียกบริการรถพยาบาลฉุกเฉินจากหน่วยงานต่าง ๆ ทันที เช่น ศูนย์เอราวัณ (เฉพาะในพื้นที่ กทม.) โทร. ๑๖๔๖, สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ โทร. ๑๖๖๙ (ทั่วประเทศ)
- ๒. การกดหน้าอกอย่างถูกต้องและทันท่วงที (ทำ CPR)
- ๓. การทำการช็อกไฟฟ้าหัวใจ (AED) ภายใน ๓-๕ นาที เมื่อมีข้อบ่งชี้
- ๔. การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นสูงอย่างมีประสิทธิภาพ
- ๕. การดูแลภายหลังการช่วยฟื้นคืนชีพ



ภาพจาก heart.org



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง หลักการและขั้นตอนปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





คำถามชวนคิด

“จากภาพ
คืออะไร”



Recognition and
activation of the
emergency
response system

Immediate
high-quality CPR

Rapid
defibrillation

Basic and advanced
emergency
medical services

Advanced life
support and
postarrest care

ภาพจาก heart.org





คำถามชวนคิด

“ห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต” (Chain of Survival)

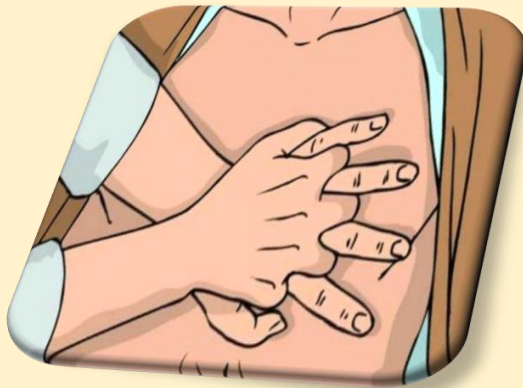
มีความสำคัญอย่างไร ประกอบด้วยอะไรบ้าง





คำถามชวนคิด

“หลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน
(Basic Life Support : BLS) คืออะไร”





หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ

หลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานนั้นมีหลักใหญ่ ๆ ที่จำเป็นต้องทราบ ซึ่งประกอบไปด้วย การกดหน้าอก การเปิดทางเดินหายใจ และการช่วยหายใจ หรือหลัก **C-A-B** ของสมาคมการแพทย์โรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา ดังนี้

๑. การกดหน้าอก เป็นการกดเพื่อนวดหัวใจให้มีการไหลเวียนเลือด ในรายที่ภาวะหัวใจหยุดเต้น โดยมีหลักการ ดังนี้ คือ กดให้กระดูกหน้าอกลงไปชิดกับกระดูกสันหลัง ซึ่งจะทำให้หัวใจที่อยู่ระหว่างกระดูกทั้งสองถูกกดไปด้วย ทำให้มีการบีบเลือดออกจากหัวใจ ไปเลี้ยงร่างกายเสมือนกับการบีบตัวของหัวใจ ซึ่งมีการปฏิบัติ **ดังนี้**



๑. จัดให้ผู้ป่วยนอนหงายบนพื้นแข็ง ถ้าพื้นอ่อนนุ่มให้สอดไม้กระดานแข็งใต้ลำตัว เพื่อให้เกิดแรงต้านขณะที่กดหน้าอก

๒. บริเวณที่กดหน้าอก คือ กระดูกหน้าอกเหนือกระดูกสันหลัง โดยคลำหากระดูกสันหลัง แล้ววัดจากปลายกระดูกสันหลังขึ้นมาประมาณ ๓ นิ้วมือ

๓. หลังจากนั้นให้วางมือซ้อนกันบนกระดูกหน้าอกที่ตำแหน่งนั้น ซึ่งอาจใช้นิ้วมือประสานกัน เพื่อป้องกันไม่ให้นิ้วมือไปกดกระดูกซี่โครงจนหัก



อย่าใช้นิ้วมือ
กดกระดูกซี่โครง



๔. ขณะกดหน้าอกผู้ช่วยเหลือต้องยืดไหล่และแขนเหยียดตรง โน้มตัวไปทางด้านหน้า กดไหล่ลง โดยไม่ต้องงอข้อศอก ปล่อยน้ำหนักตัวไหลผ่านไปสู่แขนทั้งสองข้าง แล้วลงไปสู่กระดูกหน้าอกในแนวตั้งฉากกับลำตัวของผู้ป่วย กดลงไปใ้แนวตั้ง ลึกประมาณ ๒ นิ้ว ๓๐ ครั้ง โดยนับเป็นจังหวะ ๑ และ ๒ และ ๓ ไปจนครบ ให้ได้อัตรากดอย่างน้อย ๑๐๐ ครั้งต่อนาที

๕. ผ่อนมือหยุดค้างไว้เล็กน้อย ไม่ต้องยกมือออกจากอกของผู้ป่วย เป็นการป้องกันการกระแทกรุนแรงในการกดครั้งต่อไป เพื่อให้กระดูกหน้าอกกลับคืนสู่ภาวะปกติ



๒. การเปิดทางเดินหายใจ

เปิดทางเดินหายใจให้โล่งไม่มีสิ่งกีดขวาง
เพราะเนื่องจากผู้ป่วยที่หมดสติ โคนลิ้นและกล่องเสียง
มีการตกลงไปอุดทางเดินหายใจส่วนบน
ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติ **ดังนี้**

๑. จัดศีรษะของผู้ป่วยให้ต่ำลงกว่าลำตัว หันหน้า
ตะแคงไปด้านใดด้านหนึ่งแล้วให้ผู้ช่วยเหลือใช้นิ้ว
พันผ้าบาง ๆ กวาดไปในปาก เพื่อกำจัดสิ่งกีดขวาง
ทางเดินหายใจ



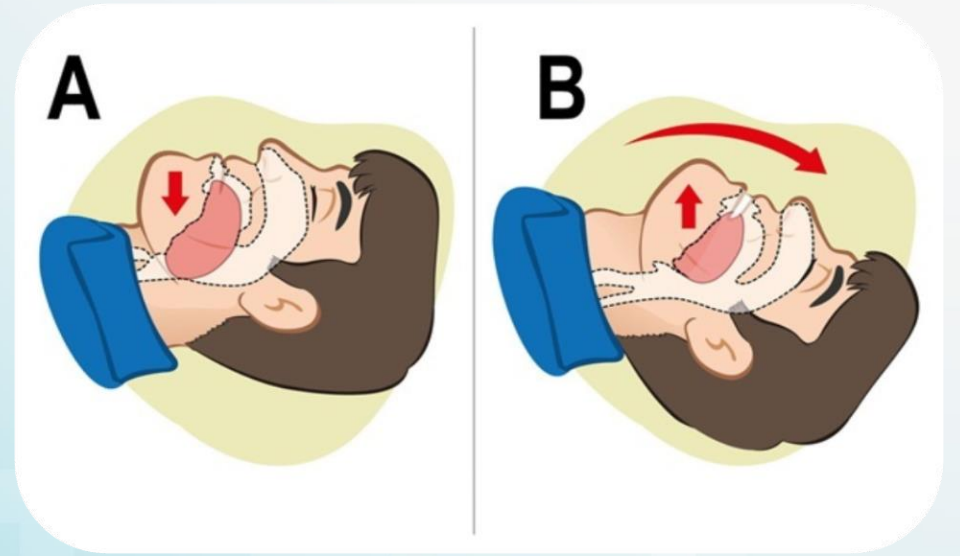
๒. เมื่อไม่มีอะไรติดค้างอยู่ในปาก ให้ยกคางขึ้น พร้อมกับการกดหน้าผากเพื่อให้หน้าเงยขึ้น

๓. การช่วยหายใจ

เป็นการช่วยเนื่องจากหยุดหายใจ เพราะถึงแม้ว่าร่างกายจะมีออกซิเจนคงอยู่ภายในปอดและในกระแสเลือดก็ตาม แต่ก็ไม่มีสำรองไว้ใช้ เมื่อช่วยผู้ป่วยมีทางเดินหายใจโล่งแล้วให้ตรวจสอบว่าผู้ป่วยหายใจเองได้หรือไม่ ซึ่งถ้าหากหยุดหายใจต้องทำการช่วยหายใจทันที โดยมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้



๑. ผู้ช่วยเหลือจับศีรษะผู้ป่วย
เงยขึ้นเพื่อเปิดทางเดินหายใจ
ให้โล่ง



๒. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของมือวางบน
หน้าผากของผู้ป่วย แล้วบีบจมูกของผู้ป่วยไว้





**** นิ้วมือบีบจมุกให้แน่น**

๓. ให้ผู้ช่วยเหลือสุดหายใจเข้าเต็มปอด แล้วประกบปากให้แนบสนิทกับปากของผู้ป่วย พร้อมทั้งเป่าลมเข้าไปในปากของผู้ป่วย โดยเป่าลากยาวมากกว่า ๑ วินาที

๔. ฟังเสียงลมหายใจ และสังเกตดูว่าหน้าอกของผู้ป่วยมีการขยับหรือไม่ หลังจากเป่าปากครั้งแรก หากผู้ป่วยมีชีพจร แต่ต้องการช่วยหายใจ ให้ทำการช่วยหายใจ ๕ - ๖ วินาที ต่อครั้ง (๑๐ - ๑๒ ครั้งต่อนาที)





คำถามชวนคิด

“การปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ ผู้ที่หยุดหายใจ
นักเรียนคิดว่าจำเป็นไหมที่ต้องช่วยชีวิต
แต่เพียงลำพัง”



คลิปสาระตึนารู

การช่วยผู้ชีวิตขั้นพื้นฐานในผู้ใหญ่



สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

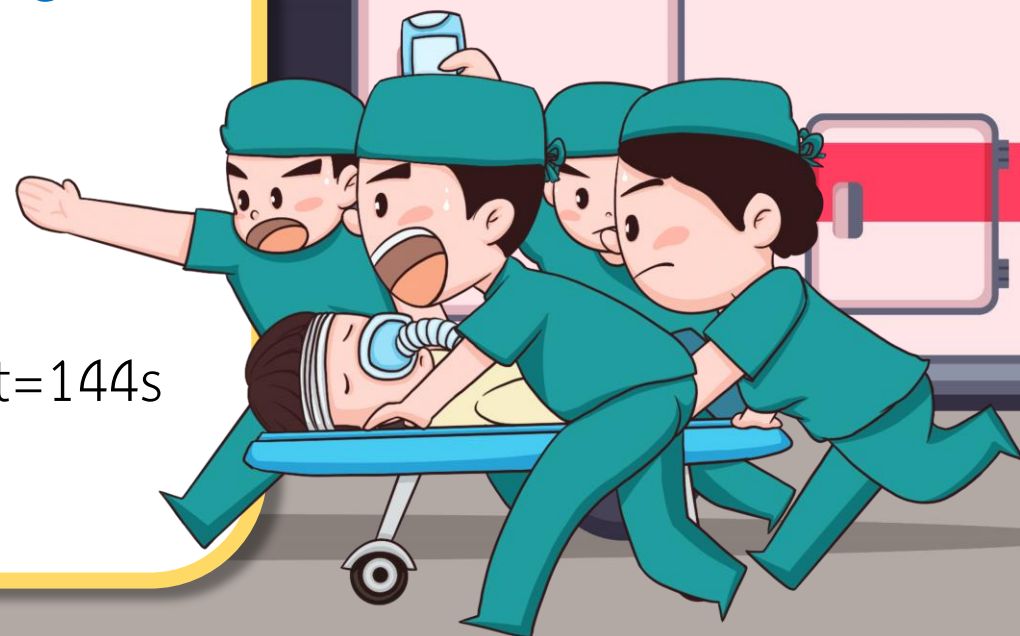
ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง การช่วยผู้ชีวิตขั้นพื้นฐานในผู้ใหญ่

เผยแพร่โดย Pronthana Chunsawang

ที่มา :

<https://www.youtube.com/watch?v=ldtSUnq3j9w&t=144s>



แลกเปลี่ยนเรียนรู้





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

ฝึกปฏิบัติ



การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR

1 ปลูกเรียกผู้ป่วย
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

ศูนย์บริการการแพทย์ฉุกเฉินกรุงเทพมหานคร (ศูนย์เอราวัณ) สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร



ฝึกปฏิบัติ

สรุปบทเรียน

“การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน
มีขั้นตอนใดบ้าง ”



สรุปบทเรียน

“เราจะหยุดช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วย
ในกรณีใดบ้าง”



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจาก

สภาวะการณั้เกิดโรคต่าง ๆ

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

