

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

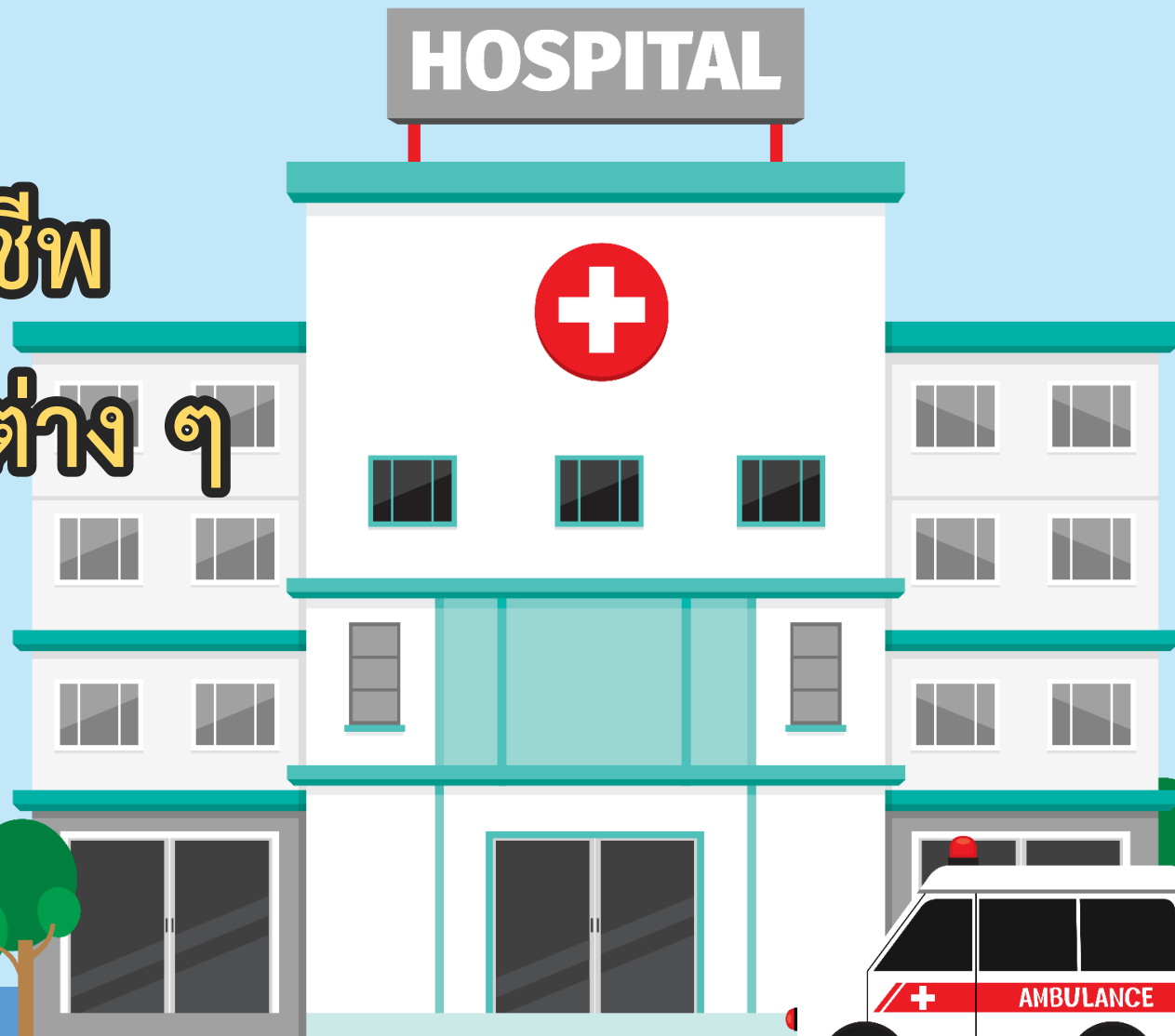
จากสภาวะการณ่เกิดโรคต่าง ๆ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

ครูกิตติเทพ นิตติสมบัติกุล



เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ จากสภาวะการณ่เกิดโรคต่าง ๆ





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนบอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในผู้ใหญ่, เด็ก และทารกได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนบอกอันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้ถูกต้อง
๓. นักเรียนบอกการจัดทำผู้ป่วยหลังปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง

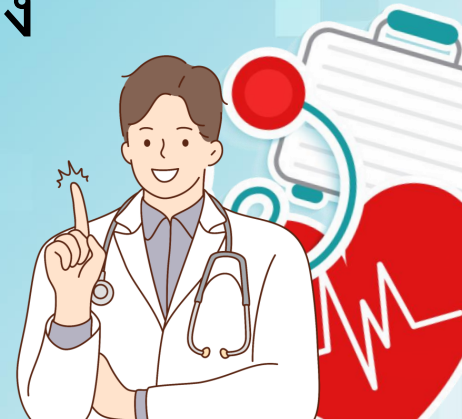




จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในผู้ใหญ่, เด็ก และทารกได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณ่เกิดโรคต่าง ๆ เช่น หัวใจวายและการอุดตันทางเดินหายใจได้ถูกต้อง





จุดประสงค์การเรียนรู้

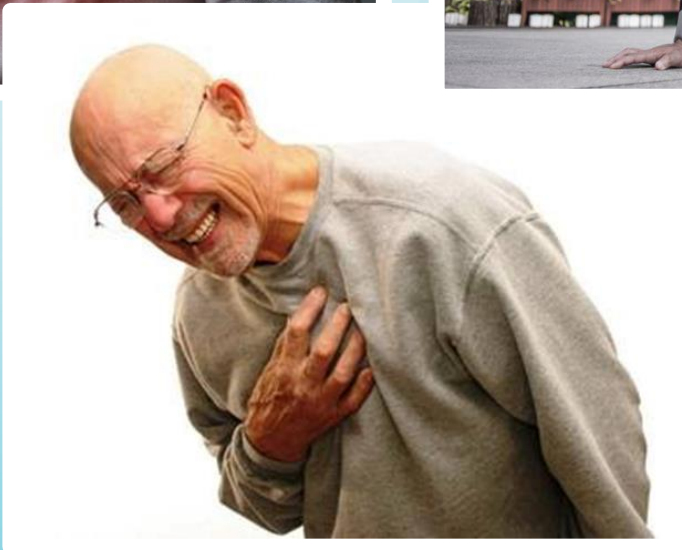
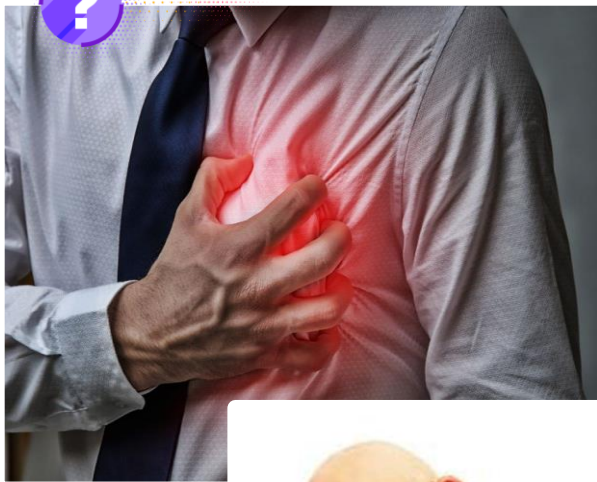
คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน





คำถามชวนคิด



นักเรียนคิดว่าคนในรูป
มีอาการอะไร อย่างไร

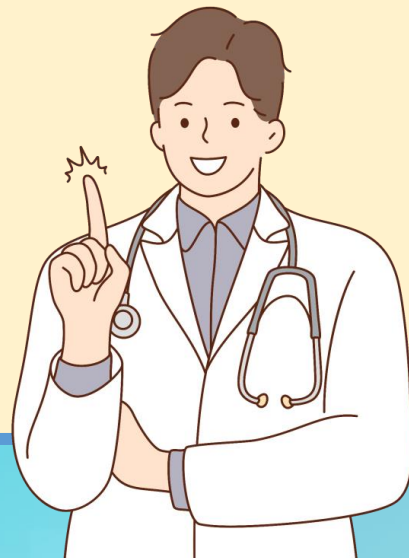
และนักเรียนคิดว่า
เขาเป็นโรคอะไร
ร้ายแรงหรือไม่





คำถามชวนคิด

“หากนักเรียนพบเจอ**คนหมดสติ**
จากโรคหัวใจ นักเรียนจะช่วยเหลืออย่างไร”





การช่วยชีวิต ขั้นพื้นฐาน



CPR



คำถามชวนคิด

“ก่อนการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยขั้นตอน CAB
เราควรมีการปฏิบัติในเรื่องใดบ้าง”



การช่วยฟื้นคืนชีพ

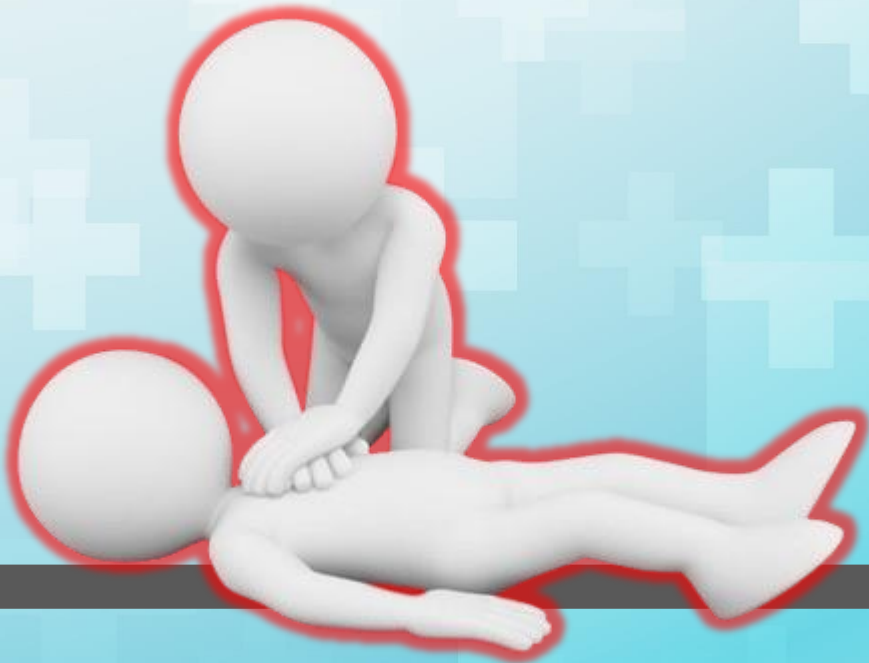


แนวทางปฏิบัติการปฐมพยาบาลช่วยฟื้นคืนชีพ
ประกอบไปด้วย ๓ ขั้นตอนที่สำคัญตามลำดับ C-A-B

Chest compression – กดหน้าอก

Airway – เปิดทางเดินหายใจ

Breathing – ผายปอด



5 ขั้นตอน

ก่อนการทำ CPR



สังเกตดู
ความปลอดภัย



ปลุกเรียก/ตบไหล่
เพื่อดูการตอบสนอง



ฟังเสียงหายใจและ
ดูจังหวะการหายใจที่หน้าอก



เริ่มทำ CPR



ขอความช่วยเหลือจาก
ผู้อื่นและโทรแจ้ง 1669



คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าคนขนาดต่างกัน
หรืออายุต่างกัน วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ
จะแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร”



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการล้มโรคต่างๆ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร

CPR ย่อมาจากคำว่า Cardiopulmonary resuscitation หมายถึง ปฏิบัติการช่วยชีวิตยามฉุกเฉินเพื่อให้รอดและหัวใจฟื้นคืนชีพขึ้นมา ก่อนถึงมือแพทย์เพื่อให้การรักษาเฉพาะต่อไป

- การทำ CPR เป็นวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อช่วยคืนชีวิตให้กับผู้ป่วย โดยผสมผสานระหว่าง
- การผายปอด เพื่อช่วยเพิ่มอากาศเข้าไปในปอด
 - การกดหน้าอกบนตำแหน่งหัวใจ เพื่อช่วยให้หัวใจบีบเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนส่งต่อออกซิเจนไปยังอวัยวะต่าง ๆ

เมื่อไหร่ถึงจะทำ CPR?

การทำ CPR มักจะใช้สำหรับช่วยเหลือผู้ป่วยในภาวะฉุกเฉินที่หมดสติ และหัวใจหยุดเต้น เช่น คนจมน้ำ คนถูกไฟฟ้าดูด ผู้ป่วยหัวใจวาย โดยควรรีบทำ CPR ทันทีภายในเวลา ๔ นาทีแรกหลังจากหยุดหายใจ เพราะถ้าเซลล์สมองขาดออกซิเจน ก็จะทำให้เซลล์สมองบางส่วนตายไป

แนวทางปฏิบัติการปฐมพยาบาลช่วยฟื้นคืนชีพ

ประกอบไปด้วย ๓ ขั้นตอนที่สำคัญ ตามลำดับ C-A-B

- Chest compression – กดหน้าอก
- Airway – เปิดทางเดินหายใจ
- Breathing – ผายปอด

๕ ขั้นตอน ก่อนการทำ CPR

- ขั้นตอนที่ ๑ : สังเกตดูความปลอดภัย ตรวจสอบความปลอดภัยก่อนเข้าไปช่วยเหลือ ถ้าอยู่ในสถานการณ์ไม่ปลอดภัย เช่น ไฟฟ้าช็อต ไฟไหม้ ดึก กลม ห้ามเข้าไปช่วยเหลือโดยเด็ดขาด รอดสถานการณ์ให้ปลอดภัย แล้วเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมายังสถานที่ปลอดภัย เพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป
- ขั้นตอนที่ ๒ : ปลุกเรียก/ตบไหล่ เพื่อดูการตอบสนองตรวจสอบดูว่าผู้ป่วยหมดสติหรือไม่ โดยจัดท่าผู้ป่วยให้นอนหงายราบบนพื้นแข็ง แล้วปลุกเรียกผู้ป่วยด้วยเสียงดัง และตบที่ไหล่ทั้งสองข้าง หากผู้ป่วยตื่น รู้สึกตัว หรือหายใจเองได้ ให้จัดท่านอนตะแคง
- ขั้นตอนที่ ๓ : ฟังเสียงหายใจและดูจังหวะการหายใจที่หน้าอก ตรวจสอบว่าหายใจหรือไม่ โดยเอียงหูลงไปแนบใกล้ปากและจมูกของผู้ป่วย เพื่อฟังเสียงหายใจ ใช้แก้มเป็นตัวรับสัมผัสลมหายใจที่อาจจะออกมาจากจมูกหรือปากของผู้ป่วย และตาจ้องดูการเคลื่อนไหวที่หน้าอกของผู้ป่วยว่ากระเพื่อมขึ้นลงเป็นจังหวะหรือไม่



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ขั้นตอนการทำ CPR

ในผู้ใหญ่ (อายุเกิน 8 ปี)

1 ให้ทำการกดหน้าอก 30 ครั้ง

ความลึก 2-2.4 นิ้ว

อัตราเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที



2 ให้ทำการหายใจปอด 2 ครั้ง

▶ กดหน้าผาก
เซยคางขึ้น ▶ บีบจมูก ▶ หายใจปอด
2 ครั้ง

ขั้นตอนการทำ CPR

ในเด็ก (อายุ 1-8 ปี)

1 ให้ทำการกดหน้าอก 30 ครั้ง

ความลึก

2 นิ้ว

อัตราเร็ว

100-
120 ครั้ง
/นาที



2 ให้ทำการหายใจปอด 2 ครั้ง

▶ กดหน้าผาก
เชยคางขึ้น ▶ บีบจมูก ▶ หายใจปอด
2 ครั้ง

ขั้นตอนการทำ CPR

ในการก (อายุ 0-1 ปี)

1 ให้ทำการกดหน้าอก 30 ครั้ง

ความลึก

1.5 นิ้ว

อัตราเร็ว

100-
120 ครั้ง
/นาที



2 ให้ทำการหายใจปอด 2 ครั้ง

▶ ใช้ปากครอบ
ทั้งปากและจมูก
การกให้สนิท

▶ สังเกตหน้าอกการก
ในแต่ละครั้ง
ที่หายใจปอด

**ปอดการก มีขนาดเล็กกว่าผู้ใหญ่ ควรระวังในการช่วยหายใจในแต่ละครั้ง



คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าอันตรายของการทำการ
ช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธี มีอะไรบ้าง”





คำถามชวนคิด

“หากนักเรียนทำการช่วยฟื้นคืนชีพ
จนผู้ป่วยกลับมามีสัญญาณชีพแล้ว ควรปฏิบัติอะไร
ต่อไปอย่างไร ขณะรอบุคลากรทางการแพทย์
มารับไปรักษาต่อ”



การจัดทำผู้ป่วยหลังการช่วยฟื้นคืนชีพ

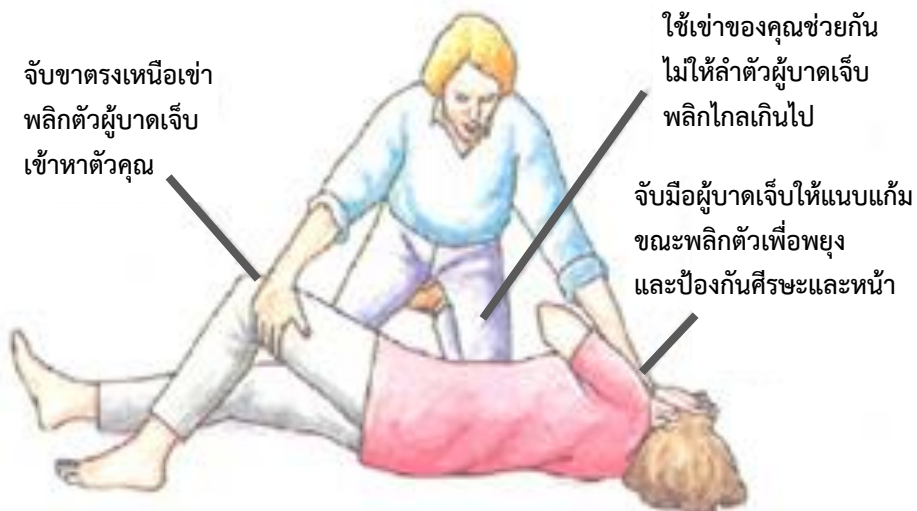
๑. นั่งคุกเข่าข้าง ๆ ผู้ป่วย
ทำ head tilt chin lift
เหยียดขาผู้ป่วยให้ตรง
จับแขนด้านใกล้ตัวงอและ
หงายมือขึ้นดังภาพ

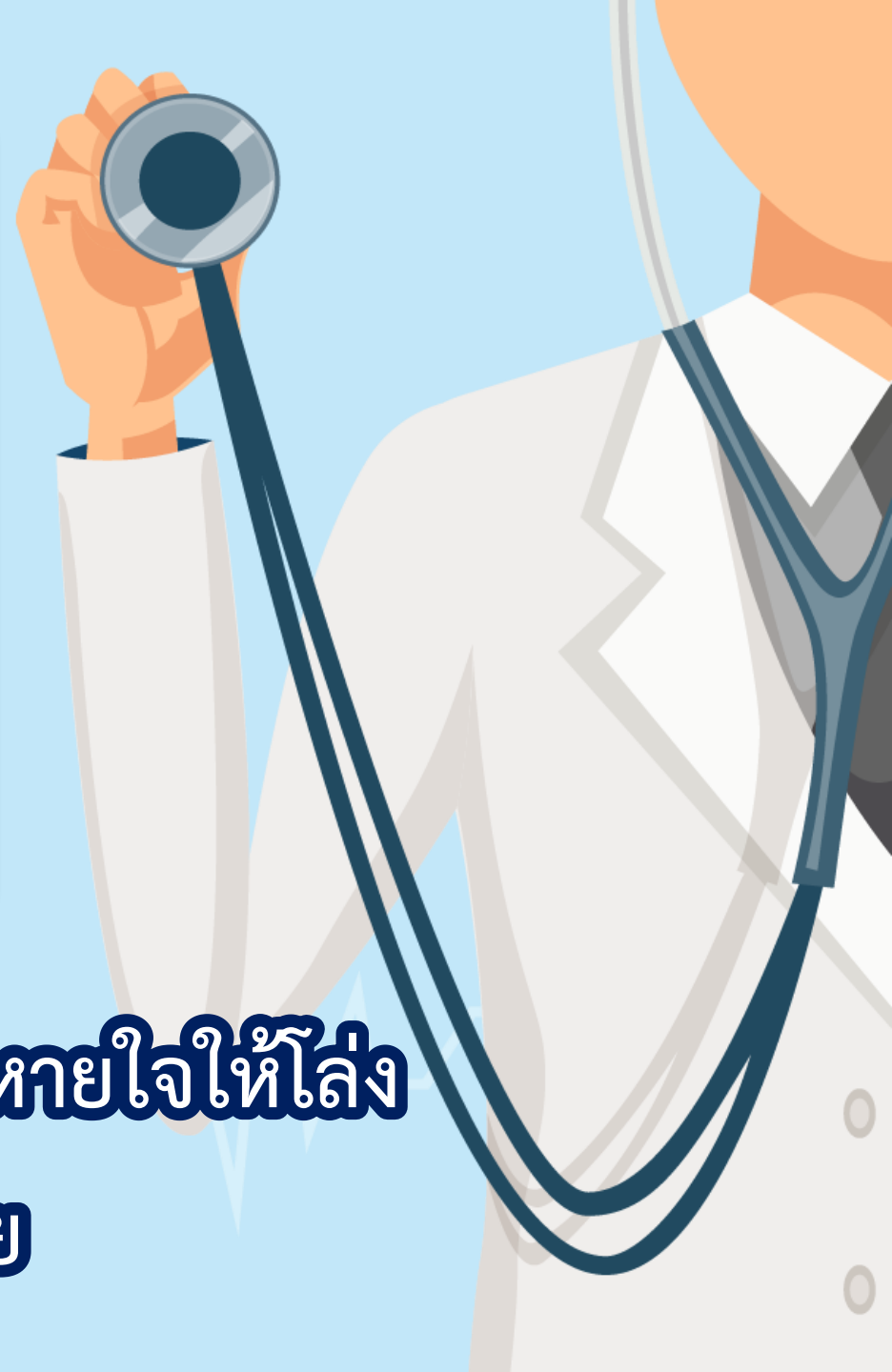


๒. จับแขนด้านไกลตัว
ข้ามหน้าออกมาวางมือไว้
ที่แก้มอีกข้างหนึ่ง



๓. ใช้แขนอีกข้างหนึ่งจับขา
ไว้ดึงพลิกตัวผู้ป่วยให้เข่า
ข้ามตัวมาด้านที่ผู้ปฏิบัติอยู่
ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าตะแคง



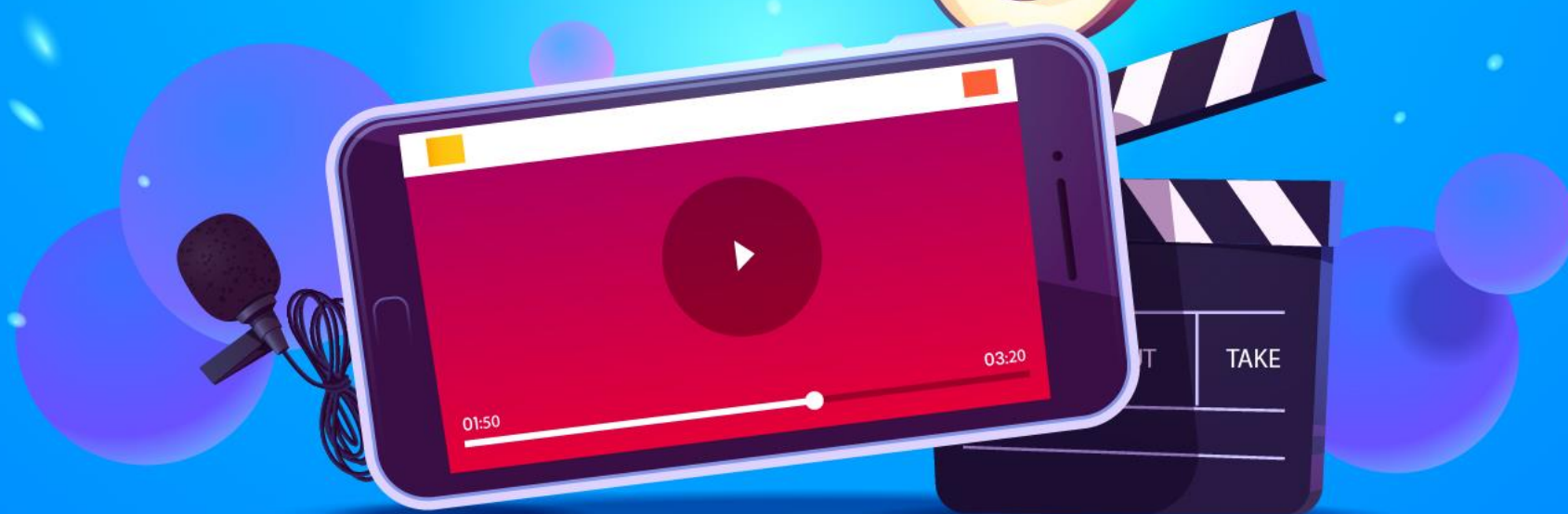


**๔. จับศีรษะแหงนเล็กน้อย เพื่อเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง
ปรับมือให้อยู่ใต้แก้ม และจัดขาให้งอเล็กน้อย**

แลกเปลี่ยนเรียนรู้



คลิปสารคดีน่ารู้



ใบงานที่ ๑ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทบทวนหลักสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

ช่วงอายุ

สถานการณ์

การปฐมพยาบาล

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ใบงานที่ ๑

เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



คลิปสารคดีน่ารู้

CPR การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน



สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง CPR การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

เผยแพร่โดย Nurse Souciety

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=k8o2VK5JXEY&t=131s>



คลิปสารคดีน่ารู้

CPR การช่วยฟื้นคืนชีพเด็ก



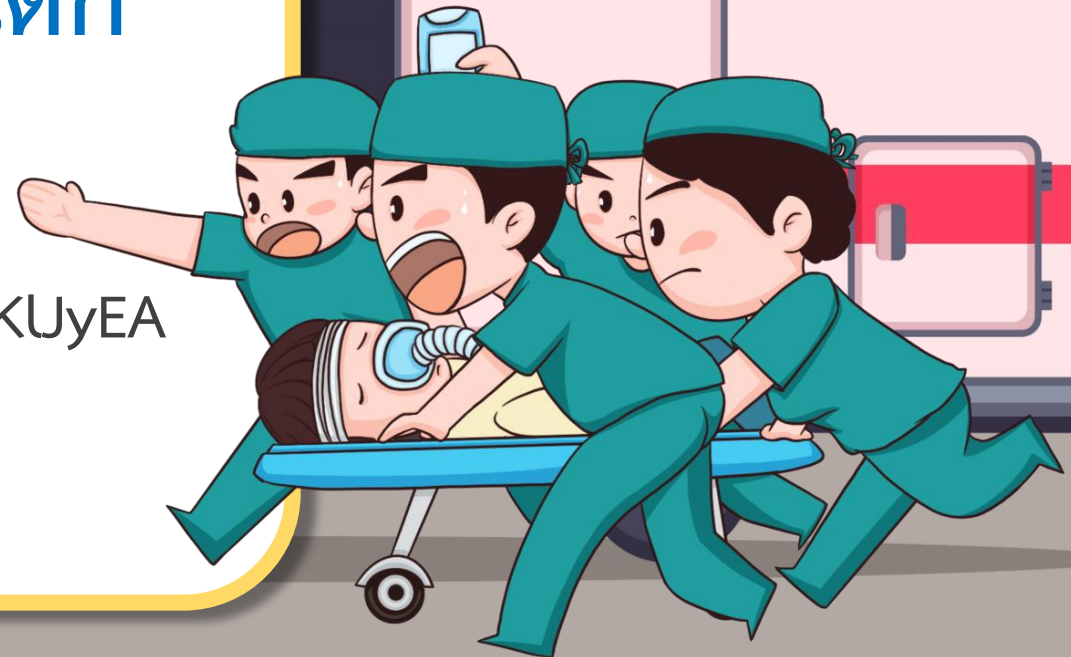
สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง CPR การช่วยฟื้นคืนชีพเด็ก

เผยแพร่โดย Nurse Soulciety

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



คลิปสารคดีน่ารู้

การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน
ในเด็กทารก (CPR - เด็กทารก)



สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

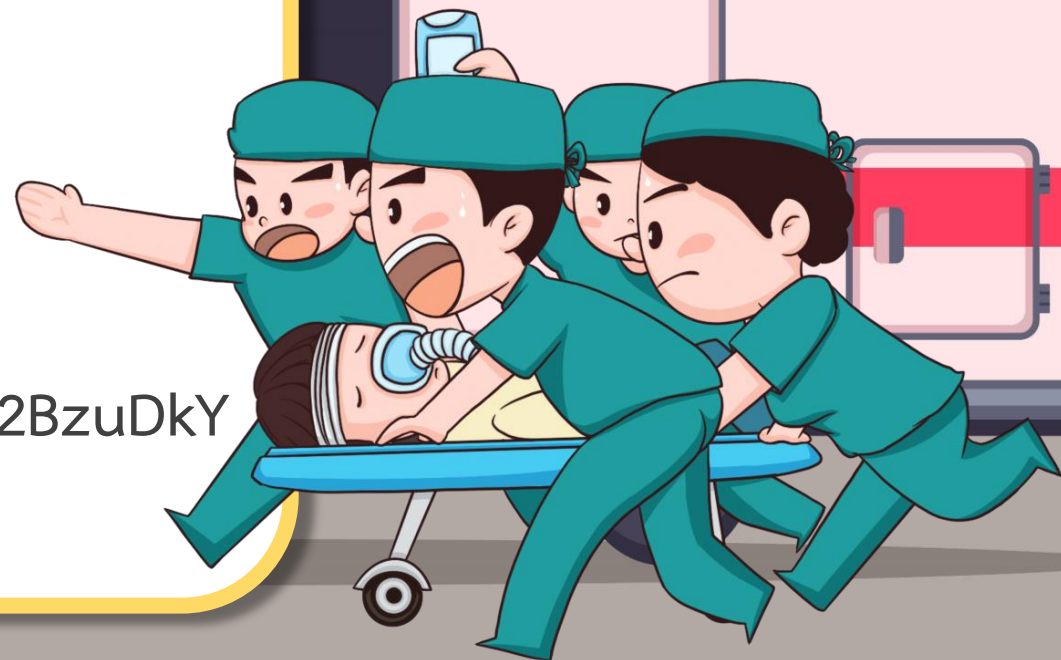
ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานในเด็กทารก

(CPR - เด็กทารก)

เผยแพร่โดย Nurse Soulciety

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=bHXy2BzuDkY>



ใบงานที่ ๑ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อ-นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทบทวนหลักสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

ช่วงอายุ

สถานการณ์

การปฐมพยาบาล

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ใบงานที่ ๑

เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





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

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

จากสถานการณ์ต่าง ๆ

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

