

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

การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร

CPR ย่อมาจากคำว่า **Cardiopulmonary resuscitation** หมายถึง ปฏิบัติการช่วยชีวิตยามฉุกเฉินเพื่อให้ปอดและหัวใจฟื้นคืนชีพขึ้นมา 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**
ตรวจสอบความปลอดภัยก่อนเข้าช่วยเหลือ ถ้าอยู่ในสถานการณ์ไม่ปลอดภัย เช่น ไฟฟ้าช็อต ไฟไหม้ ดึก ถล่ม ห้ามเข้าไปช่วยเหลือโดยเด็ดขาด รอสถานการณ์ให้ปลอดภัย แล้วเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมายังสถานที่ปลอดภัย เพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป
- **ขั้นตอนที่ ๒ : ปลุกเรียก/ตบไหล่** เพื่อดูการตอบสนองตรวจสอบว่าผู้ป่วยหมดสติหรือไม่ โดยจัดทำผู้ป่วยให้นอนหงายราบบนพื้นแข็ง แล้วปลุกเรียกผู้ป่วยด้วยเสียงดัง และตบที่ไหล่ทั้งสองข้าง หากผู้ป่วยตื่น รู้สึกตัว หรือหายใจเองได้ ให้จัดทำนอนตะแคง
- **ขั้นตอนที่ ๓ : ฟังเสียงหายใจและดูจังหวะการหายใจที่หน้าอก**
ตรวจสอบว่าหายใจหรือไม่ โดยเอียงหูลงไปแนบใกล้ปากและจมูกของผู้ป่วย เพื่อฟังเสียงหายใจ ใช้แก้มเป็นตัวรับสัมผัสลมหายใจที่อาจจะออกมาจากจมูกหรือปากของผู้ป่วย และตาจ้องดูการเคลื่อนไหวที่หน้าอกของผู้ป่วยว่ากระพือขึ้นลงเป็นจังหวะหรือไม่

- ขั้นตอนที่ ๔ : ร้องขอความช่วยเหลือและโทรแจ้ง ๑๖๖๙
โทรขอความช่วยเหลือที่สายด่วน ๑๖๖๙ แจ้งว่ามีคนหมดสติ ไม่หายใจ ระบุสถานที่เกิดเหตุ ขอ
รถพยาบาลและเครื่อง AED พร้อมกับระบุชื่อ+เบอร์โทรคนที่ติดต่อได้
- ขั้นตอนที่ ๕ : เริ่มทำ CPR
หากผู้ป่วยไม่รู้สีกตัว ไม่หายใจ หรือหายใจเฮือก ต้องรีบกดหน้าอก

ขั้นตอนการปั๊มหัวใจ

๑. วิธีการทำ CPR ในผู้ใหญ่ (อายุเกิน ๘ ปี)

- ขั้นตอนที่ ๑ : กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง
จัดทำให้ผู้ป่วยนอนหงาย วางนิ้วชี้และนิ้วกลางตรงตำแหน่งที่กระดูกซี่โครงต่อกับกระดูกอกส่วนล่างสุด
วางสันมืออีกข้างบนตำแหน่งถัดจากนิ้วชี้และนิ้วกลางนั้น ซึ่งตำแหน่งของสันมือที่วางอยู่บนกระดูก
หน้าอกนี้จะเป็นตำแหน่งที่ถูกต้องในการปั๊มหัวใจต่อไป
- หากไม่แน่ใจว่าตำแหน่งกระดูกซี่โครงอยู่ตรงไหน ง่ายที่สุดก็คือ ให้วางสันมือ (ข้างที่ไม่ถนัด) ตรงกลาง
หน้าอก ระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง

วางมืออีกข้าง (ควรเป็นมือข้างที่ถนัด) ทับลงบนหลังมือที่วางในตำแหน่งที่ถูกต้อง แล้วเหยียดนิ้วมือตรง จากนั้น
เกี่ยวนิ้วมือทั้ง ๒ ข้างเข้าด้วยกัน เหยียดแขนตรง โน้มตัวตั้งฉากกับหน้าอกผู้บาดเจ็บ ใช้น้ำหนักลงบนแขนขณะ
กดหน้าอกผู้บาดเจ็บ เริ่มการกดหน้าอกด้วยความลึกอย่างน้อย ๒-๒.๔ นิ้ว ในอัตราเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง/นาที

- ขั้นตอนที่ ๒ : ผายปอด ๒ ครั้ง
วางมือข้างหนึ่งไว้ที่คางและอีกข้างไว้บนศีรษะ เยกศีรษะขึ้นพร้อมยกคางขึ้นเพื่อให้ศีรษะแหงนไป
ด้านหลัง จากนั้นปีบจมูก แล้วเป่าลมเข้าปากจนหน้าอกขยับขึ้นนาน ๑ วินาที ผายปอดติดต่อกัน ๒ ครั้ง
แล้วกลับไปกดหน้าอก ทำซ้ำเดิมเรื่อย ๆ
- การเป่าลมเข้าปาก ผู้ช่วยเหลือมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากการช่วยหายใจ เช่น โควิด-๑๙ ไวรัสตับ
อักเสบเอ ผู้ช่วยเหลือจึงสามารถเลือกการช่วยฟื้นคืนชีพ โดยการกดหน้าอกอย่างต่อเนื่อง ๒๐๐ ครั้ง
หรือประมาณ ๒ นาที

๒. วิธีการทำ CPR ในเด็ก (อายุ ๑-๘ ปี)

- ขั้นตอนที่ ๑ : กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง
กดหน้าอกโดยใช้สันมือวางลงบนกึ่งกลางกระดูกหน้าอก (จะใช้มือเดียวหรือสองมือประสานกันก็ได้
ขึ้นอยู่กับขนาดตัวเด็ก) และกดหน้าอกอย่างน้อย ๑/๓ ของความลึกทรวงอก (ประมาณ ๒ นิ้ว หรือ ๕
เซนติเมตร) ในอัตราเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง/นาที
- ขั้นตอนที่ ๒ : ผายปอด ๒ ครั้ง
เซยคางให้ท้อหายใจเปิดออก และใช้มืออีกข้างหนึ่งปีบจมูกเด็ก แล้วเอาปากครอบเฉพาะปากเด็กให้สนิท
เป่าลมจนหน้าอกขยับขึ้นนาน ๑ วินาที ผายปอดติดต่อกัน ๒ ครั้ง แล้วกลับไปกดหน้าอก ทำซ้ำเดิมเรื่อย ๆ

๓. วิธีการทำ CPR ในทารก (อายุ ๐-๑ ปี)

- ขั้นตอนที่ ๑ : กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง
กดหน้าอกโดยใช้ปลายนิ้วมือ ๒ นิ้วกดกลางกระดูกหน้าอก ความลึก ๑.๕ นิ้ว อัตราเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง/นาที

- ขั้นตอนที่ ๒ : ผายปอด ๒ ครั้ง
เซยคางขึ้นเล็กน้อยเพื่อเปิดท่อนหายใจ แล้วเอาปากครอบทั้งปากและจมูกของเด็กทารก เป่าลมจนหน้าอก
ขยับขึ้นนาน ๑ วินาที ผายปอดติดต่อกัน ๒ ครั้ง แล้วกลับไปกดหน้าอก ทำซ้ำเดิมเรื่อย ๆ
- กรณีที่มีผู้ช่วยเหลือ ๒ คน ให้ปรับเปลี่ยนอัตราการกดหน้าอกจาก ๓๐ ครั้ง ผายปอด ๒ ครั้ง มาเป็นกด
หน้าอก ๑๕ ครั้ง ผายปอด ๒ ครั้ง แล้วประเมินซ้ำเมื่อครบทุก ๆ ๑๐ รอบ

อันตรายจากการทำ CPR ผิดวิธี

๑. การวางมือผิดตำแหน่ง อาจส่งผลทำให้ซี่โครงหักได้ ซึ่งถ้าซี่โครงหักอาจจะไปทิ่มแทงโดนอวัยวะที่สำคัญ เช่น
ปอด ตับ ม้าม แล้วทำให้เกิดการตกเลือด และอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้
๒. การกดหน้าอกด้วยอัตราความเร็วที่มากเกินไป เบาเกินไป หรือถอนแรงหลังกดออกไปไม่หมด อาจทำให้มีเลือด
ไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้น้อย และทำให้ขาดออกซิเจนได้
๓. การกดหน้าอกแรงและเร็วเกินไป อาจทำให้กระดูกหน้าอกชั้นล่างอย่างรวดเร็ว และอาจทำให้กระดูกหัก หรือ
หัวใจชำรุด
๔. การกดหน้าอกลงไปลึกเกินไป อาจส่งผลให้หัวใจชำรุด
๕. การเปิดทางเดินหายใจไม่เต็มที่ หรือการเป่าลมมากเกินไป ทำให้ลมเข้าไปในกระเพาะอาหาร เกิดอาการท้องอืด
อาเจียน ทำให้ลมไม่เข้าปอด หรือเข้าปอดไม่สะดวก และทำให้ปอดขยายตัวได้อย่างไม่เต็มที่

การจัดทำผู้ป่วยหลังปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

หลังปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ จนกระทั่งผู้ป่วยมีชีพจรและหายใจได้เองแล้ว แต่ยังมีสติอยู่ หรือพบผู้ป่วยหมดสติ
แต่ยังมีชีพจรและหายใจอยู่ ควรจัดให้อยู่ในท่าพักฟื้น (recovery position) ซึ่งทำนี้จะช่วยป้องกันลิ้นตกไปอุดกั้น
ทางเดินหายใจ ช่วยให้น้ำลายหรือเสมหะไหลออกจากปากได้ ทำให้ปลอดภัยจากการสูดสำลัก การจัดทำทำได้ดังนี้

๑. นั่งคุกเข่าข้าง ๆ ผู้ป่วย ทำ head tilt chin lift เหยียดขาผู้ป่วยให้ตรง จับแขนด้านใกล้ตัวอและหงายมือขึ้นตั้งภาพ



๒. จับแขนด้านไกลตัวข้ามหน้าอกมาวางมือไว้ที่แก้มอีกข้างหนึ่ง



๓. ใช้แขนอีกข้างหนึ่งจับขาไว้ ดึงพลิกตัวผู้ป่วยให้เข่างอข้ามตัวมาด้านที่ผู้ปฏิบัติอยู่ ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าตะแคง



๔. จับศีรษะแขนเล็กน้อย เพื่อเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง ปรับมือให้อยู่ใต้แก้ม และจัดขาให้งอเล็กน้อย



แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

Kapook. (๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐). วิธีทำ CPR ที่ถูกต้อง ช่วยคนหัวใจหยุดเต้น-หยุดหายใจให้รอดชีวิต

. <https://health.kapook.com/view๑๗๔๒๓๓.html>

Prontana Chusawang. (๕ มิถุนายน ๒๐๑๕). การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานในเด็กทารก (CPR - เด็กทารก)

. <https://www.youtube.com/watch?v=bHXy๒BzuDkY>