

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

## เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

### จากสถานการณ์ต่าง ๆ

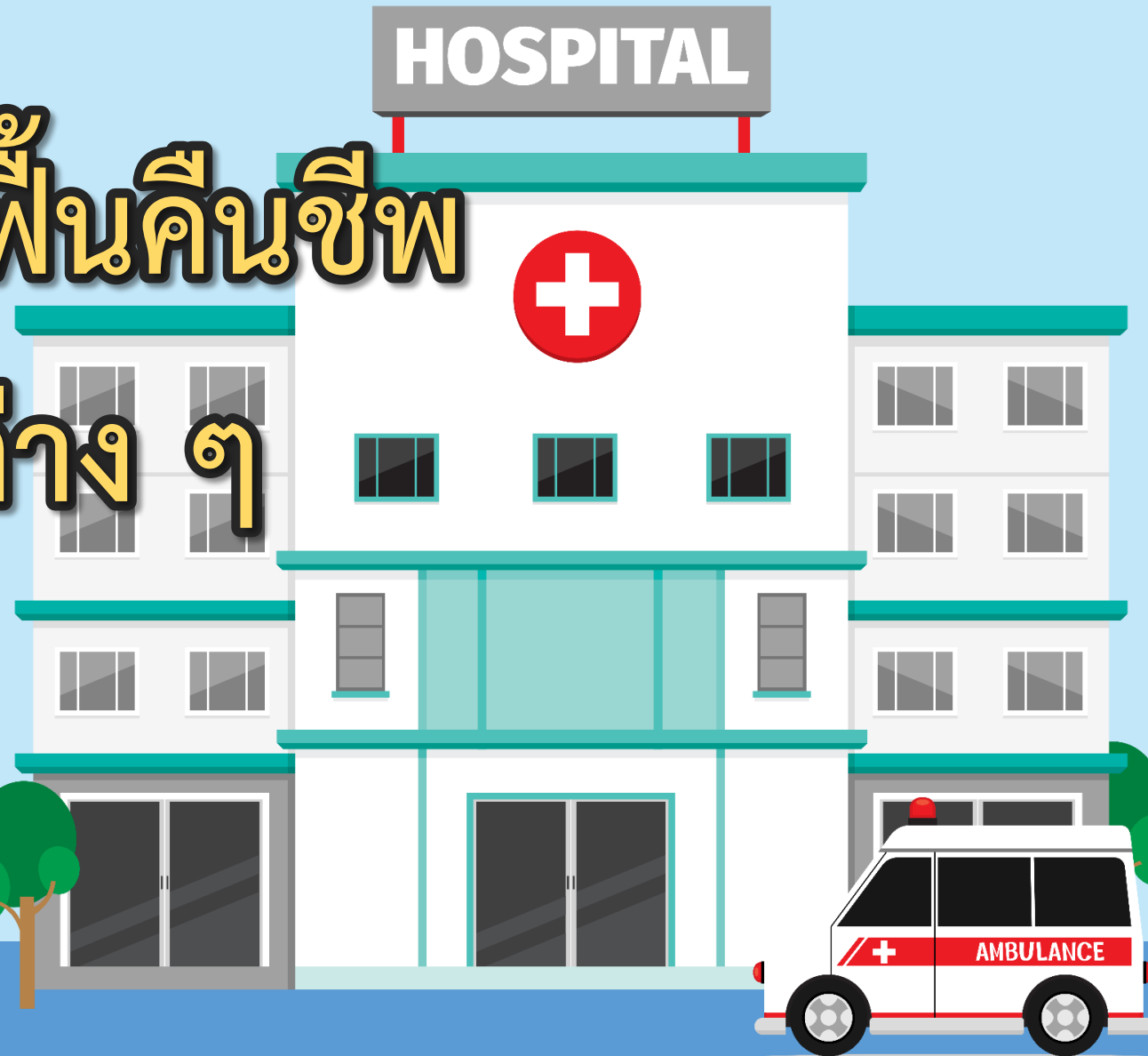
ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

ครูกิตติเทพ นิตติสมบัติกุล



เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

จากสถานการณ์ต่าง ๆ





# จุดประสงค์การเรียนรู้

## ด้านความรู้

๑. นักเรียนบอกการเปลี่ยนขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพ  
จาก ABC ไปเป็น CAB ได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนบอกขั้นตอนของ RABC technique ได้ถูกต้อง

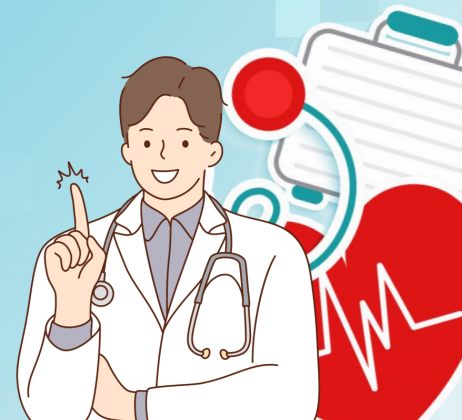




# จุดประสงค์การเรียนรู้

## ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพแบบสองคน  
ได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์  
ต่าง ๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสำลักควันไฟได้ถูกต้อง

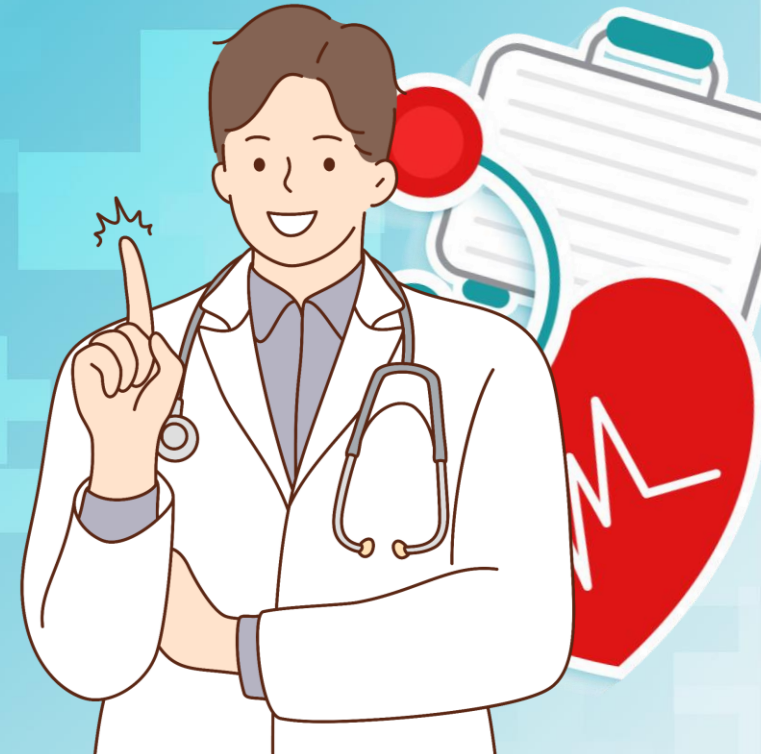




# จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน





# คำถามชวนคิด

นักเรียนเคยเจอ  
เหตุการณ์เหล่านี้หรือไม่





# คำถามชวนคิด

“หากพบคนจมน้ำ  
และเมื่อช่วยเหลือแล้ว  
พบว่าไม่หายใจ  
นักเรียนจะทำอย่างไร”





ข่าวที่ ๑ เรื่อง เปิดใจ “น้องบอส” เด็ก ม.๕ เล่านาทีปัมหัวใจ  
นักเรียนหญิง จากไฟช็อตหัวใจหยุดเต้น

เล่าข่าว





# การช่วยฟื้นคืนชีพ



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

#### การช่วยฟื้นคืนชีพ CPR ๒๐๒๐

นี่คือห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิตของผู้บาดเจ็บที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นนอกโรงพยาบาล

#### OHCA



- \* การตระหนักถึงภาวะฉุกเฉิน และแจ้งทีมช่วยชีวิต EMS ให้ทราบอย่างรวดเร็ว
- \* การเริ่มปฏิบัติการช่วยชีวิตในทันที ช่วยเพิ่มอัตราการรอดชีวิตได้ถึง ๒-๓ เท่า
- \* การให้การรักษาดูแลด้วยกระแสไฟฟ้าให้รวดเร็วที่สุด ร่วมกับการทำ CPR ช่วยลดอัตราการรอดชีวิตสูงถึงร้อยละ ๔๙-๗๕
- \* ให้ผู้บาดเจ็บได้รับปฏิบัติการช่วยชีวิตขั้นสูงโดยบุคลากรทางการแพทย์อย่างรวดเร็ว
- \* ให้การรักษาดูแลผู้บาดเจ็บหลังที่หัวใจกลับมาเต้นอีกครั้ง
- \* ให้การดูแลผู้บาดเจ็บต่อเนื่องทั้งในหอผู้ป่วยวิกฤต (ICU) และการดูแลต่อเนื่องหลังที่ผู้ป่วยออกจากโรงพยาบาล

หากต้องการทราบว่าผู้บาดเจ็บยังมีชีวิตอยู่หรือไม่ ให้เช็ก ๓ ระบบของร่างกายก็เพียงพอ เพราะทั้ง ๓ ระบบต้องทำงานประสานกันเสมอ ขาดระบบใดระบบหนึ่งอีก ๒ ระบบ ก็จะหยุดตามไปด้วย นั่นคือ

๑. ระบบประสาทหรือการตอบสนองของผู้บาดเจ็บ
๒. ระบบหายใจ
๓. ระบบการไหลเวียนโลหิต

ตั้งแต่เวอร์ชัน ๒๐๑๐ เป็นต้นมา AHA ได้ทำการสลับขั้นตอนในการปฏิบัติการช่วยชีวิตขึ้นใหม่ อันจะเป็นการเพิ่มการรอดชีวิตของผู้บาดเจ็บที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นกระทันหันได้มากขึ้น นั่นคือ จากขั้นตอน ABC



# ใบความรู้ที่ ๑

## เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)





# คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า  
ทำไมขั้นตอน ABC  
จึงเปลี่ยนเป็น CAB



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](http://heart.org)



# “นักเรียนคิดว่า RABC technique ย่อมาจากอะไร อย่างไรบ้าง”

## RABC technique

**R** (Response) เช็คการตอบสนองของผู้บาดเจ็บ



**A** (Air way) การเปิดทางเดินหายใจ



**B** (Breathing) การช่วยหายใจการเป่าปาก ตาดูหูฟังแก้มสัมผัส



**C** (Circulation) การกดหน้าอก





## 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

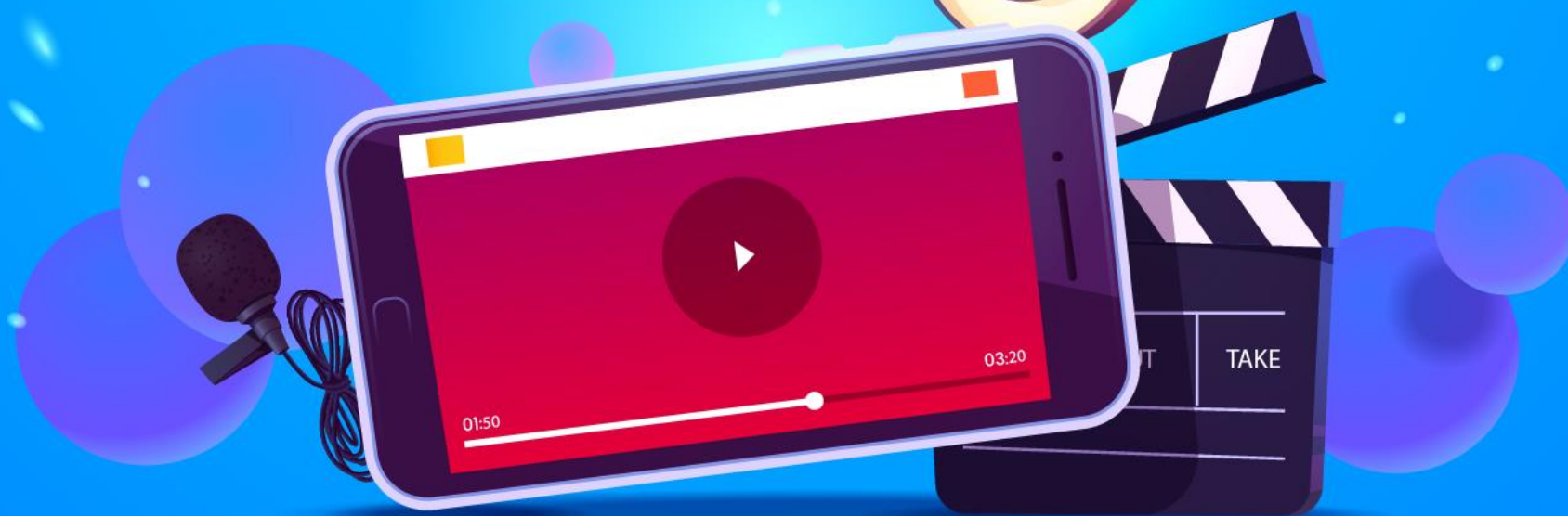


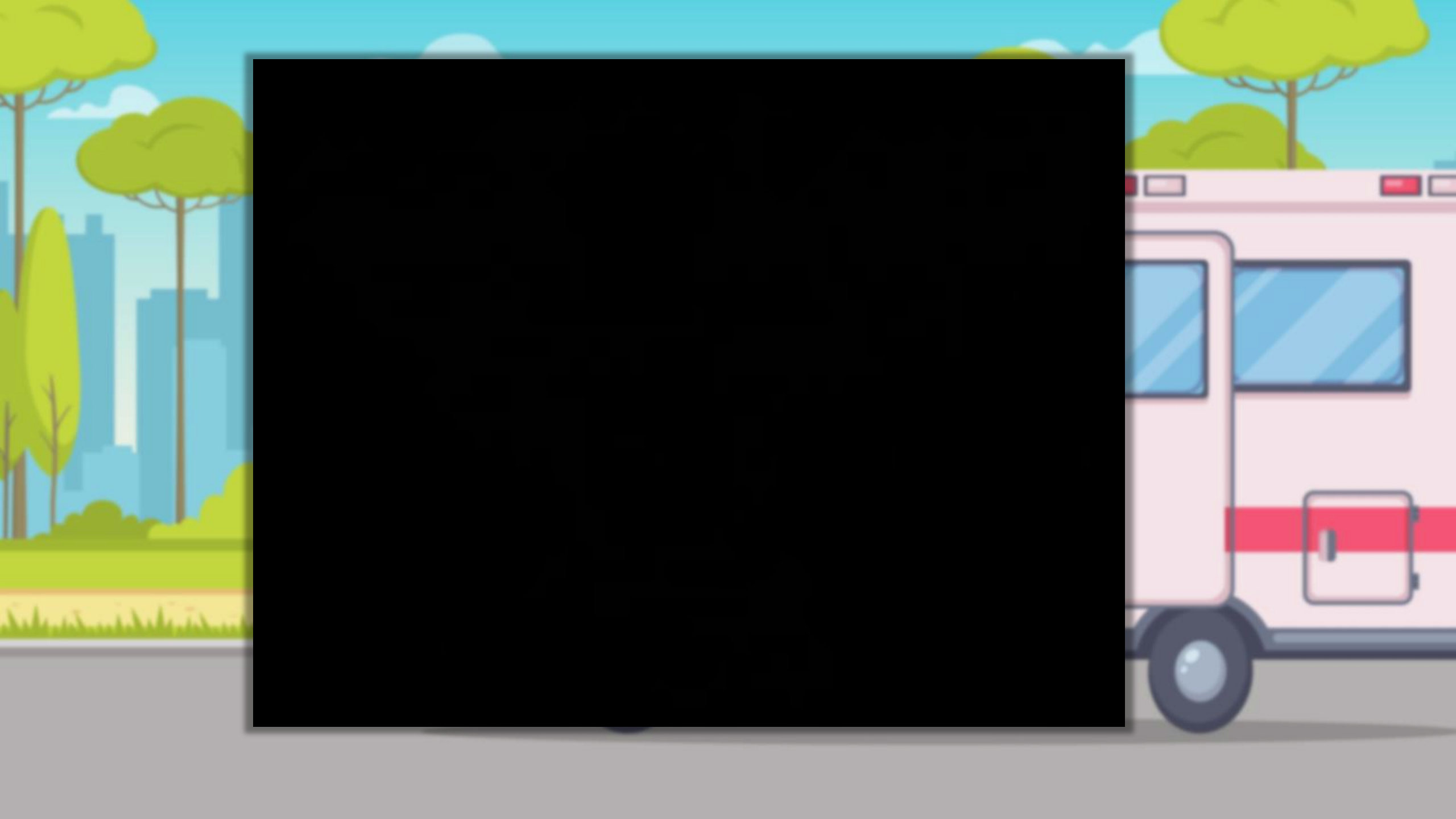
แขนเหยียดตรง  
ให้หัวไหล่อยู่เหนือผู้ป่วย



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

# คลิปสารคดีน่ารู้





สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพโดยคน ๒ คน

เผยแพร่โดย Pohteckung Foundation

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=sdGwiYxQ๙f๔>





# แลกเปลี่ยนเรียนรู้



# การช่วยฟื้นคืนชีพ



อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ การศึกษา การเรียนรู้ และฝึกทักษะปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่นักเรียนควรต้องศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถุกวิธี และฝึกปฏิบัติให้คล่อง



# ฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

นำเสนอวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพแบบสองคน  
ตามสถานการณ์ตามลำดับดังนี้

- จมน้ำ
- ไฟฟ้าดูด
- ล้อรถคว้านไฟ

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



## การจมน้ำ

การจมน้ำโดยทั่วไปเกิดจากการหายใจไม่ออก หรือหายใจไม่เข้าเพราะหายใจเอาน้ำเข้ามาแทนที่ ซึ่งเป็นภาวะที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิต หากไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างทันที่

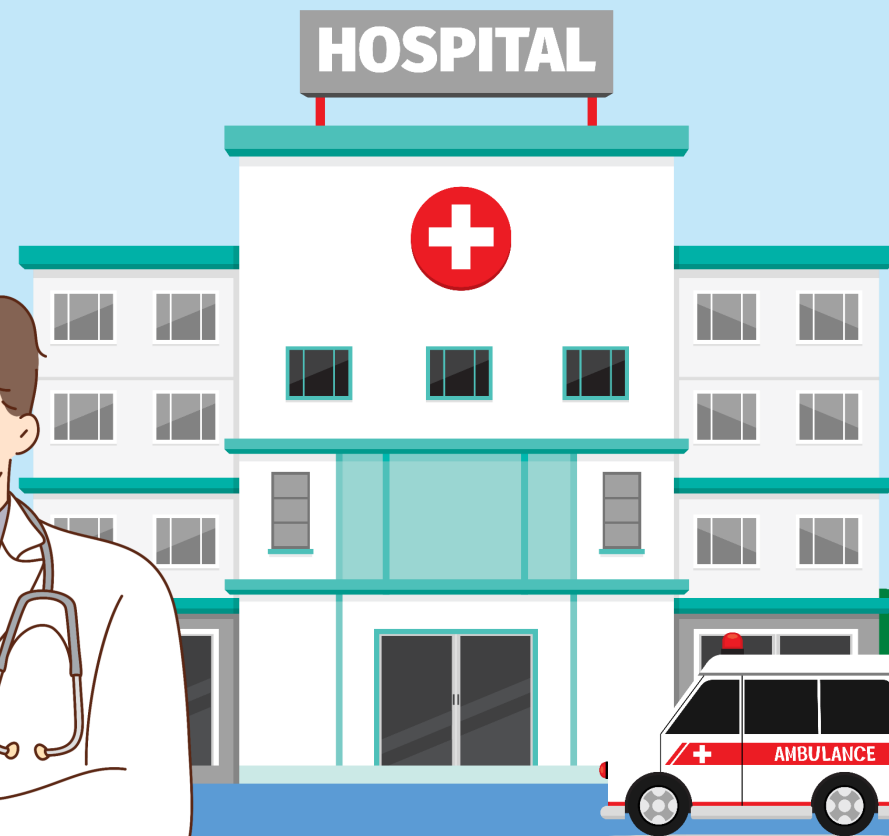
## อาการ

๑. ปากซีด หน้าและลิ้นบวม
๒. หายใจติดขัดและต่อมาหยุดหายใจ
๓. ซีพจรเบาลงจนหัวใจหยุดเต้นและเสียชีวิตได้



# วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่าง ๆ

อุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และผู้ที่ประสบเหตุอาจได้รับอันตรายรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้หากไม่ได้รับการช่วยเหลือให้ทันท่วงที ซึ่งการช่วยฟื้นคืนชีพจะสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยที่กำลังจะเสียชีวิต โดยมีสาเหตุมาจากการหยุดหายใจจากการ **จมน้ำ ไฟฟ้าช็อต ล้อรถคว้านไฟ** ให้สามารถฟื้นคืนชีพขึ้นมาได้ ก่อนจะนำผู้ป่วยส่งแพทย์หรือสถานพยาบาลต่อไป



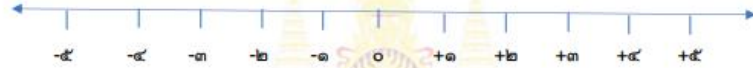
แบบสอบถามหลังเรียน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาตอบข้อคำถามตามสภาพจริง พร้อมวาดรูปหรืออธิบายเหตุผลประกอบ

#### ด้านความรู้ (K)

๑. หลังจากได้เรียนเรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพแล้ว นักเรียนคิดว่าตนเองมีความรู้หรือสามารถปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างไร (ให้นักเรียนวงกลมเลขตามอันดับค่า โดยเครื่องหมาย ๐ = ความรู้เท่าเดิม + มีความรู้เพิ่มขึ้น - มีความรู้ลดลง )



#### ด้านทัศนคติ (A)

๒. หลังจากการเรียนหรือฝึกปฏิบัติเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพแล้ว หากนักเรียนประสบพบเจอผู้ป่วยที่มีอาการหยุดหายใจ นักเรียนจะช่วยเหลือผู้ป่วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

♥ ช่วย เพราะ.....

♥ ไม่ช่วย เพราะ.....

#### ด้านปฏิบัติ (P)

๓. นักเรียนคิดว่า ขั้นตอนใดในการฝึกปฏิบัติเรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นขั้นตอนที่ยากหรือปฏิบัติได้ไม่ดี (ระบุขั้นตอนพร้อมวาดรูปประกอบการบรรยายเหตุผลประกอบ)



## แบบสอบถามหลังเรียน

# เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



# Q & A

