

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การช่วยฟื้นคืนชีพ

เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ การช่วยฟื้นคืนชีพ





จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. บอกความหมายของการช่วยฟื้นคืนชีพได้
๒. บอกเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ผู้ป่วยควรได้รับการช่วยฟื้นคืนชีพได้
๓. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการกดหน้าอกอย่างถูกวิธีได้
๔. เห็นความสำคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ

คำถามชวนคิด

ถ้านักเรียนพบเจอคนล้มลง
แล้วพบว่าเขาไม่รู้สีกตัว
นักเรียนจะทำอย่างไร?



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

คำชี้แจงให้นักเรียนพิจารณาข้อคำถามแล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในสัญลักษณ์ที่นักเรียนตัดสินใจเลือกพร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ

ด้านความรู้ (K)

๑. ก่อนมาเรียนเรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ นักเรียนเคยมีความรู้หรือฝึกรับการช่วยฟื้นคืนชีพหรือไม่ อย่างไร

☐ ไม่เคย ☐ เคย - จากแหล่งเรียนรู้.....

ด้านทัศนคติ (A)

๒. หากยังไม่เคยเรียนหรือฝึกปฏิบัติเรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ เมื่อนักเรียนประสบพบเจอผู้ป่วยที่มีอาการหยุดหายใจ นักเรียนจะช่วยเหลือผู้ป่วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

☐ ช่วย เพราะ.....

☐ ไม่ช่วย เพราะ.....

ด้านปฏิบัติ (P)

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

☐ การผายปอด/การเป่าปาก เพราะ

☐ การนวดหัวใจ/การกดหน้าอก เพราะ

☐ การตรวจสอบสัญญาณชีพ เพราะ

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



แบบสอบถาม

ก่อนเรียน



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบความรู้ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ 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 "การปั๊มปอดและการปั๊มหัวใจ" โดยรายละเอียดดังนี้

๑) การปั๊มปอด (Pulmonary Resuscitation) เป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยทางด้านการหายใจ ให้ผู้ป่วยหายใจได้ตามปกติภายหลังที่หยุดหายใจไปแล้ว เพื่อกำจัดภาวะการขาดออกซิเจนของอวัยวะต่าง ๆ

๒) การปั๊มหัวใจ (Cardiac Resuscitation) เป็นการช่วยผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้น ให้หัวใจของผู้ป่วยกลับมาทำงานได้ตามปกติภายหลังที่หยุดหัวใจไปแล้ว

ผู้ป่วยที่หยุดหายใจ หรือหัวใจหยุดเต้นกะทันหัน ต้องได้รับการช่วยเหลือทันทีภายในเวลา ๔-๕ นาที หรือเร็วกว่านั้น เพราะเนื่องจากสมองจะหยุดทำงาน

ถ้าขาดออกซิเจนนาน ๕ นาที และหัวใจจะหยุดทำงาน ถ้าขาดออกซิเจนนาน ๘ นาที ดังนั้น ในการช่วยฟื้นคืนชีพจึงควรปฏิบัติให้เร็วที่สุด เพื่อเป็นการช่วยยื้อชีวิตของผู้ป่วยไว้จนกว่าจะถึงมือแพทย์ หรือบุคลากรทางการแพทย์

การช่วยฟื้นคืนชีพดังกล่าวถือเป็นการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (Basic Life Support) โดยการปั๊มปอดและการปั๊มหัวใจ ซึ่งผู้ปฏิบัติการช่วยเหลือจำเป็นต้องรู้ถึงอาการและอาการแสดงก่อนต้องรู้ว่าหัวใจหยุดเต้นเป็นอย่างไร และการตั้งต้นช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนควรปฏิบัติอย่างไร โดยสามารถสังเกตลักษณะของผู้ป่วยที่หัวใจหยุดทำงานได้ เช่น

- ไม่รู้สึก (เกิดขึ้นเมื่อหัวใจหยุดเต้นไป ๓-๕ วินาที)
- ตัวซีดและเขียว
- หอบ หายใจลำบาก หายใจกระตุก หรือ หยุดหายใจ
- คลำชีพจรข้าง ๆ ลำคอ ข้อพับ หรือขานับไม่ได้
- ฟังเสียงหัวใจและคลำหัวใจเต้นไม่ได้
- วัดความดันโลหิตไม่ได้
- รูม่านตาขยาย ซึ่งเริ่มเกิดเมื่อหัวใจหยุดเต้นไป ๔๕ วินาที และจะขยายกว้างสุดเมื่อถึง ๑ นาที หรืออาจมีอาการชักและตาค้างร่วมด้วย



ใบความรู้

เรื่อง ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



คำถามชวนคิด

“CPR คืออะไร”





ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ ✕

การช่วยฟื้นคืนชีพ หรือ CPR คือ การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ให้มีการหายใจและ การไหลเวียนเลือดกลับสู่ภาวะปกติ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันเนื้อเยื่อที่ได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวรโดยมีวิธีการช่วยชีวิตอยู่ ๒ วิธีร่วมกันซึ่งเรียกรวมกันว่า “การฟื้นปอดและการฟื้นหัวใจ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

“นักเรียนจะรู้ได้อย่างไรว่าผู้ป่วยหัวใจหยุดทำงาน”

“หากนักเรียนพบคนหมดสติ ไม่พบสัญญาณชีพ
นักเรียนจะทำอย่างไร”

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

“ขั้นตอนใดของการช่วยฟื้นคืนชีพ
ที่นักเรียนมีความกังวลในการปฏิบัติ”



การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR

1 มีสติหรือไม่



2 เรียกขอความช่วยเหลือ



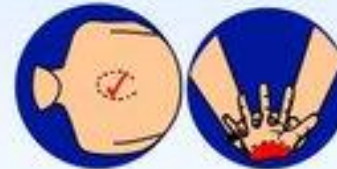
3 โทรเรียก 1669



4 ตรวจสอบว่าผู้ป่วยหายใจหรือไม่



5 ให้ง้างมือประสานกัน
บนกึ่งกลางหน้าอก



6 คอตั้งตรง โน้มตัว
ให้หัวไหล่อู่เหนือผู้หมดสติ



7 ให้งัดลงตรงๆ ให้ลึกประมาณ 5-6 cm
ด้วยความเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที
อย่างสม่ำเสมอ

เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร 1669

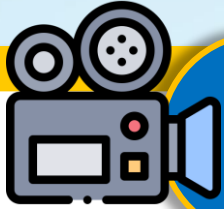


คลิปสาระดีน่ารู้



CPR





สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

VDO ตอนที่ ๕ เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

เผยแพร่โดย : ๑๖๖๙ CHANNEL สพฉ

เผยแพร่วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๑

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=UDmEym0Qj๑๐&t=๑๖s>

แลกเปลี่ยนเรียนรู้



ฝึกปฏิบัติการกดหน้าอกเพียงอย่างเดียว

การกดหน้าอก

- จัดทำให้ผู้ป่วยนอนราบบนพื้นแข็ง
- ผู้ช่วยเหลือนั่งคุกเข่าข้างลำตัวของผู้ป่วย
- ใช้สันมือวางบริเวณกระดูกึ่งกลางหน้าอก
ระหว่างราวนมใช้มืออีกข้างประสานไว้
- กดด้วยอัตราความเร็ว ๑๐๐ – ๑๒๐ ครั้ง/นาที



บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ จากสภาวะการณ่เกิดโรคต่าง ๆ



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓





สิ่งที่ต้องเตรียม



๑. ใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร
๒. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว (หากไม่มีหุ่นจำลอง อาจใช้อุปกรณ์กดหน้าอกอื่นที่มีความยืดหยุ่นแทน เช่น หมอน เป็นต้น)
๓. ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

