

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การช่วยฟื้นคืนชีพ

เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณ่เกิดโรคต่าง ๆ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ จากสภาวะการณ่เกิดโรคต่าง ๆ





จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง
๒. บอกอันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้ถูกต้อง
๓. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง
๔. เห็นความสำคัญในการช่วยฟื้นคืนชีพ



คำถามชวนคิด



นักเรียนคิดว่าคนในรูป
มีอาการอะไร อย่างไร

และนักเรียนคิดว่า
เขาเป็นโรคอะไร
ร้ายแรงหรือไม่



คำถามชวนคิด

“หากนักเรียนพบเจอ**คนหมดสติ**
จากโรคหัวใจ นักเรียนจะช่วยเหลือ
อย่างไร”



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

การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร

CPR ย่อมาจากคำว่า Cardiopulmonary resuscitation หมายถึง ปฏิบัติการช่วยชีวิตยามฉุกเฉินเพื่อให้ปอดและหัวใจฟื้นคืนชีพขึ้นมา ก่อนถึงมือแพทย์เพื่อให้การรักษาดูแลต่อไป

การทำ CPR เป็นวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อช่วยชีวิตให้กับผู้ป่วย โดยผสมผสานระหว่าง

- การหายใจช่วยเพิ่มออกซิเจนเข้าไปในปอด
- การกดหน้าอกบนตำแหน่งหัวใจ เพื่อช่วยให้หัวใจบีบเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนส่งต่อออกซิเจนไปยังอวัยวะต่าง ๆ

เมื่อไหร่ถึงจะทำ CPR?

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

แนวทางปฏิบัติการปฐมพยาบาลช่วยฟื้นคืนชีพ

ประกอบไปด้วย ๓ ขั้นตอนที่สำคัญ ตามลำดับ C-A-B

- Chest compression - กดหน้าอก
- Airway - เปิดทางเดินหายใจ
- Breathing - หายใจ

๕ ขั้นตอน ก่อนการทำ CPR

- ขั้นตอนที่ ๑ : สังเกตดูความปลอดภัย
ตรวจสอบความปลอดภัยก่อนเข้าช่วยเหลือ ถ้าอยู่ในสถานการณ์ไม่ปลอดภัย เช่น ไฟฟ้าช็อต ไฟไหม้ ติ๊กถล่ม ห้ามเข้าไปช่วยเหลือโดยเด็ดขาด รอสถานการณ์ให้ปลอดภัย แล้วเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมายังสถานที่ปลอดภัย เพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป
- ขั้นตอนที่ ๒ : ปลุกเรียก/ตบไหล่ เพื่อดูการตอบสนองตรวจสอบดูว่าผู้ป่วยหมดสติหรือไม่ โดยจัดท่าผู้ป่วยให้นอนหงายราบบนพื้นแข็ง แล้วปลุกเรียกผู้ป่วยด้วยเสียงดัง และตบที่ไหล่ทั้งสองข้าง หากผู้ป่วยตื่น รู้สึกตัว หรือหายใจเองได้ ให้จัดท่านอนตะแคง
- ขั้นตอนที่ ๓ : ฟังเสียงหายใจและดูจังหวะการหายใจที่หน้าอก
ตรวจดูว่าหายใจหรือไม่ โดยเอียงหูลงไปแนบใกล้ปากและจมูกของผู้ป่วย เพื่อฟังเสียงหายใจ ใช้แก้มเป็นตัวรับสัมผัสลมหายใจที่อาจจะออกมาจากจมูกหรือปากของผู้ป่วย และตาจ้องดูการเคลื่อนไหวที่หน้าอกของผู้ป่วยว่ากระเพื่อมขึ้นลงเป็นจังหวะหรือไม่
- ขั้นตอนที่ ๔ : ร้องขอความช่วยเหลือและโทรแจ้ง ๑๖๖๙
โทรขอความช่วยเหลือที่สายด่วน ๑๖๖๙ แจ้งว่ามีคนหมดสติ ไม่หายใจ ระบุสถานที่เกิดเหตุ ขอรถพยาบาลและเครื่อง AED พร้อมกับระบุชื่อ+เบอร์โทรคนที่ติดต่อได้
- ขั้นตอนที่ ๕ : เริ่มทำ CPR
หากผู้ป่วยไม่รู้สึกตัว ไม่หายใจ หรือหายใจเฉื่อย ต้องรีบกดหน้าอก



ใบความรู้

เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่ารูปร่างต่างกันหรืออายุต่างกัน
วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจะแตกต่างกัน
หรือไม่ อย่างไร”



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**

คลิปสารระตึนน่ารู้

CPR การช่วยฟื้นคืนชีพเด็ก



CPR

The image features the letters 'CPR' in a large, bold, yellow font with a thick blue outline. The letters are set against a light blue background that depicts a landscape with rolling hills and a body of water. The sky is a pale blue with a few white, fluffy clouds. The overall style is clean and modern, with a focus on the text.



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

CPR การช่วยฟื้นคืนชีพเด็ก

เผยแพร่โดย : Nurse Soulciety

เผยแพร่วันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๔

ที่มา : <https://www.youtube.com>

[/watch?v=_fzDIKUyEA](https://www.youtube.com/watch?v=_fzDIKUyEA)

ขั้นตอนการทำ CPR ในเด็ก (อายุ 1-8 ปี)

1 ให้ทำการกดหน้าอก 30 ครั้ง

ความลึก

2 นิ้ว

อัตราเร็ว

100-
120 ครั้ง
/นาที



2 ให้ทำการหายใจปอด 2 ครั้ง

▶ กดหน้าผาก
เซยคางขึ้น ▶ บีบจมูก ▶ หายใจปอด
2 ครั้ง

คลิปสารระตึน่ารู้

CPR การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน



CPR

The image features the letters 'CPR' in a large, bold, yellow font with a thick blue outline. The letters are set against a stylized, cartoonish landscape. In the foreground, there are rolling green hills. The middle ground contains several green trees of various shapes and sizes. In the background, a city skyline is visible under a light blue sky with a few white clouds. The overall style is clean and modern.



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

CPR การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

เผยแพร่โดย : Nurse Soulciety

เผยแพร่วันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

ที่มา : <https://www.youtube.com>

[/watch?v=k๘๐๒VK&JXEY](https://www.youtube.com/watch?v=k๘๐๒VK&JXEY)

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
เชยคางขึ้น ▶ บีบจมูก ▶ หายใจปอด
2 ครั้ง

คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าอันตราย
ของการช่วยเพื่อนคีนซีพไม่ถูกวิธี
มีอะไรบ้าง”



คำถามชวนคิด

“หากนักเรียนทำการช่วยฟื้นคืนชีพ
จนผู้ป่วยกลับมามีสัญญาณชีพแล้ว ควรปฏิบัติอะไร
ต่อไปอย่างไร ขณะรอบุคลากรทางการแพทย์
มารับไปรักษาต่อ”



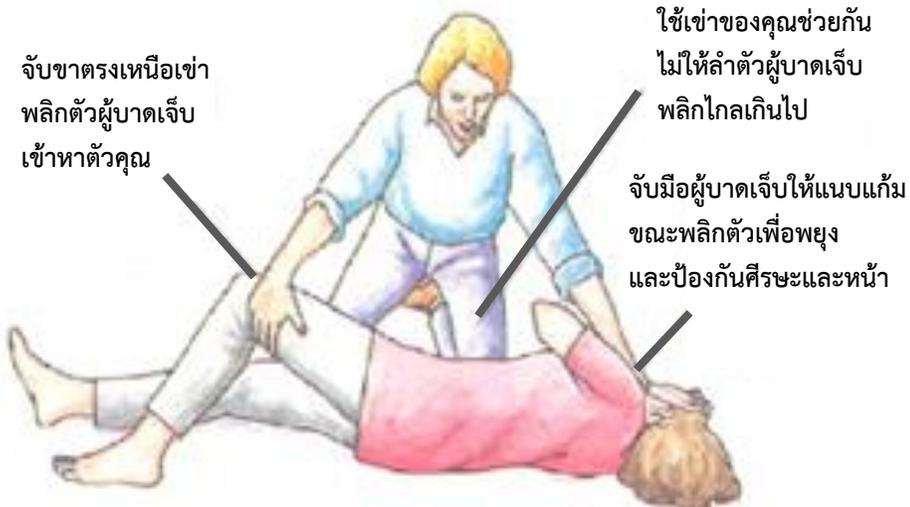
การจัดทำผู้ป่วยหลังการช่วยฟื้นคืนชีพ

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**

ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนทบทวนหลักสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

ช่วงอายุ

สถานการณ์

การปฐมพยาบาล

ชื่อกลุ่ม..... ชั้น..... เลขที่.....



ใบงาน

เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทบทวนหลักสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ
แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

ช่วงอายุ

.....

.....

ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทบทวนหลักสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ
แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

สถานการณ์

.....

.....

ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทบทวนหลักสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ
แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

การปฐมพยาบาล

.....

.....

การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR

1 มีสติหรือไม่



2 เรียกขอความช่วยเหลือ



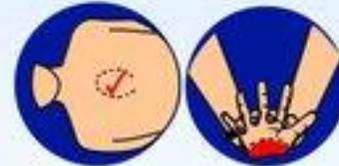
3 โทรเรียก 1669



4 ตรวจสอบว่าผู้ป่วยหายใจหรือไม่



5 ให้อ่างมือประสานกัน
บนกึ่งกลางหน้าอก



6 ศอกตั้งตรง โน้มตัว
ให้หัวไหล่อู่เหนือผู้หมดสติ



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

เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร 1669





บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ จากสถานการณ์ต่าง ๆ



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





สิ่งที่ต้องเตรียม



๑. ใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
๒. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว (หากไม่มีหุ่นจำลอง อาจใช้อุปกรณ์ทดแทนอื่นที่มีความยืดหยุ่นแทน เช่น หมอน เป็นต้น)
๓. เสื้อ



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





สิ่งที่ต้องเตรียม



๔. สำลี

๕. แอลกอฮอล์

๖. ใบมอบหมายชิ้นงาน เรื่อง สถานการณ์จำลอง
การช่วยชีวิตแบบสองคนในสถานการณ์ต่าง ๆ



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

