

**ใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ**  
**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 รอตู่สถานการณ์ให้ปลอดภัย แล้วเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมายังสถานที่ปลอดภัย เพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป
- ขั้นตอนที่ ๒ : ปลุกเรียก/ตบไหล่ เพื่อดูการตอบสนองตรวจสอบดูว่าผู้ป่วยหมดสติหรือไม่ โดยจัดท่าผู้ป่วยให้นอนหงายราบบนพื้นแข็ง แล้วปลุกเรียกผู้ป่วยด้วยเสียงดัง และตบที่ไหล่ทั้งสองข้าง หากผู้ป่วยตื่น รู้สึกตัว หรือหายใจเองได้ ให้จัดท่านอนตะแคง
- ขั้นตอนที่ ๓ : ฟังเสียงหายใจและดูจังหวะการหายใจที่หน้าอก  
ตรวจสอบว่าหายใจหรือไม่ โดยเอียงหูลงไปแนบใกล้ปากและจมูกของผู้ป่วย เพื่อฟังเสียงหายใจ ใช้แก้มเป็นตัวรับสัมผัสลมหายใจที่อาจจะออกมาจากจมูกหรือปากของผู้ป่วย และตาจ้องดูการเคลื่อนไหวที่หน้าอกของผู้ป่วยว่ากระพือขึ้นลงเป็นจังหวะหรือไม่
- ขั้นตอนที่ ๔ : ร้องขอความช่วยเหลือและโทรแจ้ง ๑๖๖๙  
โทรขอความช่วยเหลือที่สายด่วน ๑๖๖๙ แจ้งว่ามีคนหมดสติ ไม่หายใจ ระบุสถานที่เกิดเหตุ ขอโรงพยาบาลและเครื่อง AED พร้อมกับระบุชื่อ+เบอร์โทรคนที่ติดต่อได้
- ขั้นตอนที่ ๕ : เริ่มทำ CPR  
หากผู้ป่วยไม่รู้สึกตัว ไม่หายใจ หรือหายใจเฮือก ต้องรีบกดหน้าอก

## ขั้นตอนการปั๊มหัวใจ

### ๑. วิธีการทำ CPR ในผู้ใหญ่ (อายุเกิน ๘ ปี)

- ขั้นตอนที่ ๑ : กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง  
จัดทำให้ผู้ป่วยนอนหงาย วางนิ้วชี้และนิ้วกลางตรงตำแหน่งที่กระดูกซี่โครงต่อกับกระดูกอกส่วนล่างสุด วางสันมืออีกข้างบนตำแหน่งถัดจากนิ้วชี้และนิ้วกลางนั้น ซึ่งตำแหน่งของสันมือที่วางอยู่บนกระดูกหน้าอกนี้จะเป็นตำแหน่งที่ถูกต้องในการปั๊มหัวใจต่อไป
- หากไม่แน่ใจว่าตำแหน่งกระดูกซี่โครงอยู่ตรงไหน ง่ายที่สุดก็คือ ให้วางสันมือ (ข้างที่ไม่ถนัด) ตรงกลางหน้าอก ระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง

วางมืออีกข้าง (ควรเป็นมือข้างที่ถนัด) ทับลงบนหลังมือที่วางในตำแหน่งที่ถูกต้อง แล้วเหยียดนิ้วมือตรง จากนั้นเกี่ยวนิ้วมือทั้ง ๒ ข้างเข้าด้วยกัน เหยียดแขนตรง โน้มตัวตั้งฉากกับหน้าอกผู้บาดเจ็บ ใช้น้ำหนักลงบนแขนขณะกดหน้าอกผู้บาดเจ็บ เริ่มการกดหน้าอกด้วยความลึกอย่างน้อย ๒-๒.๔ นิ้ว ในอัตราเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง/นาที

- ขั้นตอนที่ ๒ : ผายปอด ๒ ครั้ง  
วางมือข้างหนึ่งไว้ที่คางและอีกข้างไว้บนศีรษะ เยกศีรษะขึ้นพร้อมยกคางขึ้นเพื่อให้ศีรษะแหงนไปด้านหลัง จากนั้นบีบจมูก แล้วเป่าลมเข้าปากจนหน้าอกขยับขึ้นนาน ๑ วินาที ผายปอดติดต่อกัน ๒ ครั้ง แล้วกลับไปกดหน้าอก ทำซ้ำเดิมเรื่อย ๆ
- การเป่าลมเข้าปาก ผู้ช่วยเหลือมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากการช่วยหายใจ เช่น โรโควิด-๑๙ ไวรัสตับอักเสบเอ 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  
เขยคางให้ท้อหายใจเปิดออก และใช้มืออีกข้างหนึ่งบีบจมูกเด็ก 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  
เขยคางขึ้นเล็กน้อยเพื่อเปิดท้อหายใจ แล้วเอาปากครอบทั้งปากและจมูกของเด็กทารก เป่าลมจนหน้าอกขยับขึ้นนาน ๑ วินาที ผายปอดติดต่อกัน ๒ ครั้ง แล้วกลับไปกดหน้าอก ทำซ้ำเดิมเรื่อย ๆ
- กรณีที่มีผู้ช่วยเหลือ ๒ คน ให้ปรับเปลี่ยนอัตราการกดหน้าอกจาก ๓๐ ครั้ง ผายปอด ๒ ครั้ง มาเป็นกดหน้าอก 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 อาจทำให้มีเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้น้อย และทำให้ขาดออกซิเจนได้
๓. การกดหน้าอกแรงและเร็วเกินไป อาจทำให้กระดูกหน้าอกขึ้นลงอย่างรวดเร็ว และอาจทำให้กระดูกหัก หรือหัวใจชำรุดได้
๔. การกดหน้าอกลงไปลึกเกินไป อาจส่งผลให้หัวใจชำรุดได้
๕. การเปิดทางเดินหายใจไม่เต็มที่ หรือการเป่าลมมากเกินไป ทำให้ลมเข้าไปในกระเพาะอาหาร เกิดอาการท้องอืด อาเจียน ทำให้ลมไม่เข้าปอด หรือเข้าปอดไม่สะดวก และทำให้ปอดขยายตัวได้อย่างไม่เต็มที่

### การจัดท่าผู้ป่วยหลังปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

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

๑. นั่งคุกเข่าข้าง ๆ ผู้ป่วย ทำ head tilt chin lift เขยียดขาผู้ป่วยให้ตรง จับแขนด้านใกล้ตัวงอและหงายมือขึ้นดังภาพ



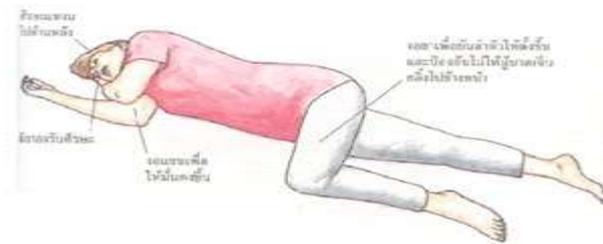
๒. จับแขนด้านไกลตัวข้ามหน้าอกมาวางมือไว้ที่แก้มอีกข้างหนึ่ง



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>