

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

การช่วยฟื้นคืนชีพ CPR ๒๐๒๐

นี่คือห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิตของผู้บาดเจ็บที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นนอกโรงพยาบาล



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

หากต้องการทราบว่าผู้บาดเจ็บยังมีชีวิตอยู่หรือไม่ ให้เช็ค ๓ ระบบของร่างกายก็เพียงพอ เพราะทั้ง ๓ ระบบต้องทำงานประสานกันเสมอ หากระบบใดระบบหนึ่งอีก ๒ ระบบ ก็จะหยุดตามไปด้วย นั่นคือ

๑. ระบบประสาทหรือการตอบสนองของผู้บาดเจ็บ
๒. ระบบหายใจ
๓. ระบบการไหลเวียนโลหิต

ตั้งแต่เวอร์ชัน ๒๐๑๐ เป็นต้นมา AHA ได้ทำการสลับขั้นตอนในการปฏิบัติการช่วยชีวิตขึ้นใหม่ อันจะเป็นการเพิ่มการรอดชีวิตของผู้บาดเจ็บที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นกระทันหันได้มากขึ้น นั่นคือ จากขั้นตอน ABC ทาง AHA แนะนำให้เปลี่ยนเป็น CAB โดยมุ่งความสำคัญไปที่การทำให้เลือดวิ่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะสมองให้เร็วที่สุด

คำถาม :ทำไมต้องเปลี่ยนจาก ABC ไปเป็น CAB ซึ่งมักจะมีคำถามเกิดขึ้นตามมาเสมอ

คำตอบ :๑. โดยปกติแล้ว คนเราสามารถกลืนหายใจได้ยาวนานเป็นนาที หรือบางคนอาจมากกว่านั้นด้วย โดยไม่ทำให้สมองตาย เช่นเดียวกับผู้บาดเจ็บที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นกระทันหัน สมองก็สามารถขาดออกซิเจนได้นานเป็นนาทีเหมือนกัน AHA แนะนำว่าหากเรารีบช่วยชีวิตโดยการเริ่มจากการใช้ “C”(Compression) ก่อนจะเป็นการเพิ่มอัตราการไหลเวียนโลหิตให้ไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้เร็ว โดยเฉพาะสมอง และยังทำให้คลื่นไฟฟ้าหัวใจแบบ VF และ VT ที่มักเกิดขึ้นหลังจากที่หัวใจของผู้บาดเจ็บหยุดเต้นจะยังคงดำเนินต่อเนื่องต่อไป ซึ่งจะเพิ่มความสำเร็จอย่างมากในการรักษาด้วยกระแสไฟฟ้า หลังจากทำการปั๊มหัวใจไปแล้ว ๓๐ ครั้ง แล้วจึงเริ่มใช้ “A” โดยการเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง และเริ่ม “B” โดยการช่วยหายใจ ๒ ครั้ง (กรณีที่มีอุปกรณ์ช่วยหายใจ เช่น pocket mask, bag-valve mask)

๒. ในสถานการณ์ฉุกเฉิน เมื่อช่วยเหลือผู้บาดเจ็บที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นกระทันหัน มักจะทำอะไรไม่ค่อยถูก หรือบางครั้งอยากช่วยเหลือแต่ไม่กล้าเป่าปาก การปั๊มหัวใจเพียงอย่างเดียว เป็นการเพิ่มอัตราการรอดชีวิตได้มากกว่าการไม่ทำอะไรเลย และทำได้ง่ายที่สุดในสามัญสำนึกของคนทั่วไป

เมื่อพบเจอผู้บาดเจ็บหมดสติ ให้ท่องและปฏิบัติตาม “RABC technique”

* R(Response) คือการเช็คการตอบสนองของผู้บาดเจ็บ โดยการใช้มือทั้งสองข้าง จับบริเวณหัวไหล่ของผู้บาดเจ็บเขย่าหรือตบให้แรงพอสมควร พร้อมเรียกผู้บาดเจ็บดังๆ หากผู้บาดเจ็บไม่ตอบสนอง แสดงว่าระบบประสาทของผู้บาดเจ็บผิดปกติ ให้ผู้ช่วยเหลือ โทรหรือเรียกขอความช่วยเหลือให้เร็วที่สุด ตามห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิตที่ AHA แนะนำไว้ เพราะถ้าทีมช่วยเหลือมาถึงเร็วเท่าใด โอกาสการรอดชีวิตของผู้บาดเจ็บก็เพิ่ม

Check Response



* A (Air way)เมื่อผู้บาดเจ็บหมดสติ กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายจะคลายตัว เป็นเหตุให้ลึ้นมีโอกาสเคลื่อนต่ำไปอุดหลอดลมทำให้ผู้บาดเจ็บหายใจไม่ได้ ให้ทำการเปิดทางเดินหายใจของผู้บาดเจ็บทันที โดยการใช้เทคนิคที่

เรียกว่า ท่ากอดหน้าผากเขยคาง (Head tilt Chin lift) โดยการใช้สันมือวางบนหน้าผากผู้บาดเจ็บ และใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางของมืออีกด้านจับที่กระดูกขากรรไกรล่าง โดยหลีกเลี่ยงการกดที่ก้อนเนื้อใต้คางโดยตรง จากนั้นให้ทำการกอดหน้าผากพร้อมเขยคางผู้บาดเจ็บในเวลาเดียวกัน จะทำให้ลิ้นที่อุดหลอดลมถูกดึงกลับมาอยู่ตำแหน่งเดิม ทำให้ทางเดินหายใจเปิดโล่งทันที ยกเว้นกรณีที่รู้แน่นอนว่าผู้บาดเจ็บมีการบาดเจ็บบริเวณคอจะไม่ใช้ท่าดังกล่าว



* B (Breathing) ให้ทำการเช็คลมหายใจว่าผู้บาดเจ็บยังหายใจอยู่หรือไม่ โดยการใช้เทคนิคที่เรียกว่า look listen and feel ให้ก้มหน้าเกือบชิดปากและจมูกผู้บาดเจ็บตามองหน้าอกดูการเคลื่อนไหว หูฟังเสียงลมหายใจ และแก้มแนบที่ปากและจมูกผู้บาดเจ็บเพื่อรับสัมผัสลมหายใจ



* C (Circulation) ขณะที่เช็คลมหายใจอยู่ ให้ผู้ช่วยเหลือทำการตรวจเช็คชีพจรที่บริเวณคอทันที (แม้ตำราแนะนำว่าประชาชนทั่วไปไม่ต้องทำการเช็คชีพจร เพราะอาจเกิดการผิดพลาดได้) แต่ผู้เขียนเห็นว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่จะใช้วินิจฉัยเบื้องต้นได้ว่าผู้บาดเจ็บยังมีชีวิตอยู่หรือไม่ เมื่อผู้ช่วยเหลือทำการเช็คชีพจรและไม่พบการหายใจและการเต้นของชีพจร ให้ผู้ช่วยเหลือทำการปั๊มหัวใจทันที โดยหาตำแหน่งที่ใช้ในการปั๊ม หากเป็นประชาชนทั่วไปแนะนำให้ผู้ช่วยเหลือจินตนาการวาดเส้นตรงระหว่างราวนมของผู้บาดเจ็บ เส้นตรงดังกล่าวตัดกับเส้นแนวกึ่งกลางหน้าอกตรงไหน ให้ใช้จุดดังกล่าวนั้นเป็นตำแหน่งที่จะวางสันมือลงไป นำมืออีกด้านมาประกบ ประสานนิ้ว และทำการล็อกคิ้ว กระดกข้อมือขึ้น โดยให้สันมือสัมผัสกับผนังหน้าอกเท่านั้น แขนตรง โน้มตัวมาให้แนวแขนตั้งฉากกับผนังหน้าอกของผู้บาดเจ็บพร้อมกับกดลงไปโดยใช้แรงจากหัวไหล่ จุดหมุนอยู่ตรงสะดือ แขนตรงเสมอ กดให้หน้าอกยุบลงไปอย่างน้อย ๒ นิ้ว (๕ ซม.) แต่ไม่เกิน ๒.๔ นิ้ว (๖ ซม.) ในผู้ใหญ่ กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง โดยการกดแต่ละครั้งต้องปล่อยให้หน้าอกยกตัวขึ้นสูงก่อนที่กดครั้งต่อไป โดยที่สันมือไม่หลุดออกจากผนังหน้าอก กดหน้าอกแบบเร็วและแรงตามที่กำหนด ด้วยอัตราอย่างน้อย ๑๐๐ ครั้งต่อนาที แต่ไม่เกิน ๑๒๐ (AHA ๒๐๒๐) จากนั้นให้ผู้ช่วยเหลือทำการช่วยหายใจผู้บาดเจ็บ ๒ ครั้ง



หนึ่งวงจรของการช่วยชีวิตประกอบด้วย การปั๊มหน้าอกผู้บาดเจ็บ 30 ครั้ง และช่วยหายใจ 2 ครั้ง ทำอย่างนี้ทั้งหมด 5 รอบ (ประมาณ 2 นาที) จึงจะหยุดประเมินผู้บาดเจ็บ 1 ครั้ง (หากต้องการประเมิน) หรือทำต่อไปจนกว่าจะพบว่าผู้บาดเจ็บมีการขยับตัว/มีการหายใจ/มีชีพจร หรือมีเครื่องช็อกไฟฟ้ามาถึง หรือ บุคลากรทางการแพทย์มารับช่วงต่อ จึงจะหยุดได้ (หยุดให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้)



กรณีที่คุณช่วยเหลือพบผู้บาดเจ็บล้มต่อหน้า หยุดหายใจ และหัวใจหยุดเต้น หากต้องการช่วยเหลือแต่ไม่เคยรับการอบรมมาก่อน หรือต้องการช่วยเหลือแต่ไม่กล้าเป่าปาก ควรโทรเรียกความช่วยเหลือให้เร็วที่สุด ผู้ช่วยเหลือสามารถทำการปั๊มหน้าอกอย่างเดียวได้จนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึง ซึ่งจะเป็นการเพิ่มความสำเร็จได้มากกว่าการไม่ได้ทำอะไรเลย

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

SMTC TRAINING CENTER. (มปป.). การช่วยฟื้นคืนชีพ CPR ๒๐๒๐.

<https://www.siamfirstaid.com/content/๓๙๙๑/>