

การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน CPR

การช่วยฟื้นคืนชีพ หมายถึง การปฏิบัติเพื่อช่วยชีวิตคนหัวใจหยุดเต้นหรือ คนที่หยุดหายใจอย่าง กระตั้นหัน โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือทางการแพทย์แต่อย่างใด แต่เพียงใช้แรงมือกดที่หน้าอกและเป่าลมเข้าปาก ผู้ป่วย ก็สามารถทำให้หัวใจที่หยุดเต้น สามารถกลับมาเต้นใหม่ได้ เลือดไปเลี้ยงสมองได้ ทำให้เราสามารถ ช่วยชีวิตคนที่เรารักหรือคนที่เราพบเห็นได้ CPR จะทำเมื่อผู้ป่วยหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้น ควรทำ CPR ทันทีภายใน 4 นาทีแรกหลังจากหัวใจหยุดเต้น

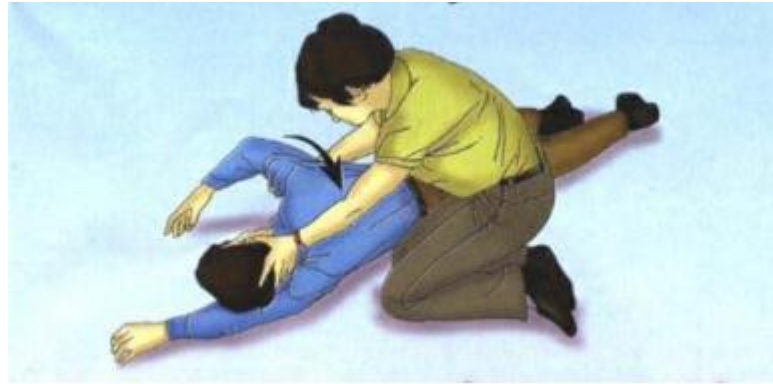


ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน CPR

1. ตรวจสอบระดับความรู้สึกตัว "คุณเป็นอะไร" ให้เรียกหรือเขย่าตัวผู้ป่วย ขอความช่วยเหลือ
หน่วยแพทย์ฉุกเฉิน โทร. 1669



2. จัดให้ผู้ป่วยนอนหงาย คูกเข้าข้างตัวผู้ป่วย ใช้มือหนึ่งประคองศีรษะ อีกมือหนึ่งอ้อมรักแร้มาที่ไหล่ พลิกให้ผู้ป่วยนอนหงาย



3. เปิดทางเดินหายใจใช้มือกดหน้าผาก อีกมือหนึ่งดันคางให้หน้าแหงนขึ้น ถ้ามีสิ่งขัดขวางทางเดินหายใจ เช่น เศษอาหาร หรือสิ่งแปลกปลอมอยู่ในปาก ให้ใช้มือล้วงออกเพื่อทำให้ทางเดินหายใจโล่ง



4. ตรวจสอบการหายใจ มองไปทางปลายเท้าผู้ป่วยให้หูชิดกับปากผู้ป่วย เพื่อฟังเสียงหายใจ
แก้มสัมผัสลมหายใจ ตาocularเคลื่อนไหวของทรวงอกประเมินว่า ผู้ป่วยหายใจได้เองหรือ
เปล่า ถ้าผู้ป่วยหายใจเองได้เพียงพอจัดให้นอนตะแคงกึ่งคว่ำเพื่อพัก



5. ช่วยหายใจด้วยการเป่าปาก 10-12 ครั้ง ใน 1 นาที ถ้าผู้ป่วยไม่หายใจให้ช่วยเป่าปาก โดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของมือที่อยู่เหนือศีรษะ บีบจมูกให้แน่น ฝ่ามือกดคหน้าผากให้หน้าหงายขึ้น นิ้วชี้และนิ้วกลางของมืออีกข้างเชยคางผู้ป่วยขึ้น ผู้ช่วยเหลือสุดหายใจเข้าเต็มที่ประกบปากกับผู้ป่วยให้สนิท แล้วเป่าลมเข้าปากผู้ป่วยซ้ำๆ แต่แรง 10-12 ครั้ง ใน 1 นาที สังเกตดูขณะที่เป่าลมเข้า หน้าอกของผู้ป่วยกระเพื่อมขึ้น



6. ตรวจชีพจรในเวลา 5-10 นาที วางนิ้วชี้และนิ้วกลางบนหลอดเลือดของผู้ป่วย แล้วเลื่อนนิ้วลงไป
ด้านข้างระหว่างหลอดเลือดกับกล้ามเนื้อคอ คลำการเต้นของชีพจรเส้นเลือดใหญ่ที่คอ พร้อมสังเกต
การหายใจของผู้ป่วย

- ถ้าคลำชีพจรได้ แต่ไม่หายใจ ให้ช่วยหายใจด้วยการเป่าปากทุก 5 วินาที โดยนับหนึ่ง...และ
สอง...และสาม...และสี่...และห้า... เป่าปาก 1 ครั้ง (10-20 ครั้ง ใน 1 นาที)

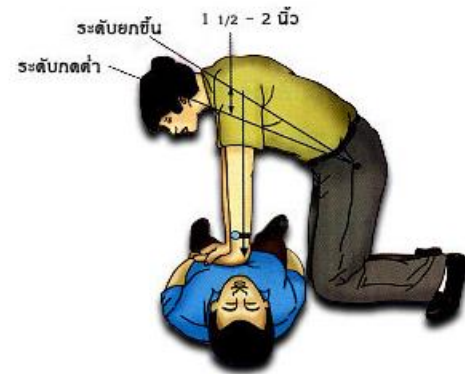
- ถ้าคลำชีพจรไม่ได้หรือหัวใจหยุดเต้น ให้ช่วยกดหน้าอก



7. การกดหน้าอก วางตำแหน่งมือ คุณเข้าข้างตัวผู้ป่วย วางนิ้วชี้และนิ้วกลางบริเวณปลายกระดูกหน้าอก ทางฝ่ามือซ้าย ต่อจากนิ้วชี้บนกระดูก



วิธีกดหน้าอก ผู้ช่วยเหลือเหยียดแขนตรง โน้มตัวตั้งฉากกับอก ทิ้งน้ำหนักลงบนแขนออกแรงกดที่ฝ่ามือให้หน้าอกยุบลงประมาณ 1.5-2 นิ้ว กดหน้าอกสม่ำเสมอ 15 ครั้ง ใน 10 วินาที โดยนับหนึ่ง...และสอง...และสาม...และสี่... จนครบ 15 ครั้ง สลับกับเป่าปาก 2 ครั้ง นับเป็น 1 รอบ ทำ 4 รอบ ใน 1 นาที (อัตราประมาณ 80 ครั้ง ใน 1 นาที)
สำหรับผู้ช่วยเหลือ 2 คน คนหนึ่งกดหน้าอก 5 ครั้ง สลับกับคนที่สองเป่าปาก 1 ครั้ง (อัตราประมาณ 60 ครั้ง ใน 1 นาที)



8. ตรวจสอบชีพจรและหายใจซ้ำ ทุก 3-4 นาที และให้การช่วยเหลือ

8.1 ถ้าไม่มีชีพจรและไม่หายใจ

- ผู้ช่วยเหลือ 1 คน กดหน้าอก 15 ครั้ง เป่าปาก 2 ครั้ง ทำ 4 รอบ ใน 1 นาที
- ผู้ช่วยเหลือ 2 คน กดหน้าอก 5 ครั้ง เป่าปาก 1 ครั้ง
- ตรวจสอบชีพจรและหายใจซ้ำทุก 3-4 นาที
- รอจนกว่าจะมีคนมาช่วยหรือหน่วยแพทย์ฉุกเฉินมาถึง

8.2 ถ้ามีชีพจรและไม่หายใจ

- ช่วยเป่าปาก 15 ครั้ง ใน 1 นาที
- ตรวจสอบชีพจรและหายใจซ้ำทุก 3-4 นาที
- รอจนกว่าจะมีคนมาช่วยหรือหน่วยแพทย์ฉุกเฉินมาถึง

8.3 ถ้ามีชีพจรและหายใจเองได้

- ฝ้าดูอาการอย่างใกล้ชิด
- ตรวจชีพจรและหายใจซ้ำทุก 3-4 นาที
- รอกันกว่าจะมีคนมาช่วยหรือหน่วยแพทย์ฉุกเฉินมาถึง

ผู้ช่วยเหลือเตรียมข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน

- * บริเวณที่ผู้ป่วยถูกพบ เช่น ซี่งถนน เลขที่บ้าน
- * เบอร์โทรศัพท์ที่หน่วยแพทย์ฉุกเฉินจะติดต่อกลับ
- * สิ่งที่เกิดขึ้น เช่น อุบัติเหตุรถชนกัน โรคหัวใจ กำเริบ ฯลฯ
- * จำนวนผู้ป่วยที่ต้องการความช่วยเหลือ
- * สภาพผู้ป่วยที่พบ
- * ความช่วยเหลือที่ถูกรับให้กับผู้ป่วยแล้ว
- * ข้อมูลต่างๆ ที่อาจถูกร้องขอเพิ่มเติม

การจัดทำผู้ป่วยหลังปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

หลังปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ จนกระทั่งผู้ป่วยมีชีพจรและหายใจได้เองแล้ว แต่ยังมีหมดสติอยู่หรือพบผู้ป่วยหมดสติ แต่ยังมีชีพจรและหายใจอยู่ ควรจัดให้อยู่ในท่าพักฟื้น (recovery position) ซึ่งท่านี้อจะช่วยป้องกันลิ้นตกไปอุดกั้นทางเดินหายใจ ช่วยให้น้ำลายหรือเสมหะไหลออกจากปากได้ ทำให้ปลอดภัยจากการสูดสำลัก การจัดทำทำได้ดังนี้

1. นั่งคุกเข่าข้าง ๆ ผู้ป่วย ทำ head tilt chin lift เขยียดขาผู้ป่วยให้ตรง จับแขนด้านใกล้ตัวองและหงายมือขึ้นดังภาพ



2. จับแขนด้านใดกลตัวข้ามหน้าอกมาวางมือไว้ที่แก้มอีกข้างหนึ่ง



3. ใช้แขนอีกข้างหนึ่งจับขาไว้ ดึงพลิกตัวผู้ป่วยให้เข่างอข้ามตัวมาด้านที่ผู้ปฏิบัติอยู่ ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าตะแคง



4. จับศีรษะแขนเล็กน้อย เพื่อเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง ปรับมือให้อยู่ใต้แก้ม และจัดขาให้งอเล็กน้อย



อันตรายจากการกู้ชีวิต

1. การวางมือไม่ถูกต้อง ทำให้กระดูกซี่โครงหรือปลายกระดูกหน้าอกไปทิ่มอวัยวะภายใน กระตุ้นให้เลือดออกมากจนเสียชีวิตได้
2. ไม่ปล่อยมือหลังจากกดหน้าอก ทำให้หัวใจขยายตัวไม่ได้ เลือดกลับสู่หัวใจได้น้อย การกดหน้าอกครั้งต่อไปจะมีเลือดออก จากหัวใจน้อยลง ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
3. การกดหน้าอกเร็วและแรงเกินไป อาจทำให้หัวใจชำ หรือกระดูกได้กดหน้าอกลึกเกินกว่า 3 นิ้ว อาจทำให้เกิดหัวใจชำได้
4. เป่าลมเข้าปากมากเกินไป หรือเปิดทางเดินหายใจไม่โล่ง ทำให้ลมเข้ากระเพาะอาหารแทนปอด เกิดท้องอืด เศษอาหารและน้ำล้นออกมา และเข้าไปในหลอดลมได้



อันตรายจากการกู้ชีวิต

ขั้นตอนการปฏิบัติการฟื้นคืนชีพในเด็กทำคล้ายของผู้ใหญ่ แต่มีข้อแตกต่างกันคือ

1. เด็กเล็กไม่ควรแหงนคอมากเพราะหลอดลมยังอ่อนอยู่ อาจมีการตีบตันได้
2. การเป่าปากควรประกบครอบทั้งปากและจมูก
3. สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบ

- เป่าปากและจมูกครั้งละ 3 วินาที

- ให้คลำชีพจรที่ brachial pulse

- หาดำแหน่งกคผนวคหัวใจ โดย ลากเส้นตรงผ่านหัวนมจากด้านซ้ายถึงด้านขวา วางนิ้วมือ 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง) ถัดจากแนวเส้นตรงที่วัดได้บนกระดูกหน้าอก จากนั้นยกนิ้วชี้ขึ้น ใช้นิ้วกลางและนิ้วนาง กดลงเบาๆ ให้กระดูกหน้าอกยุบลง 0.5 - 1 นิ้ว

- นวคหัวใจด้วยอัตราเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที โดยนวคหัวใจ 5 ครั้ง เป่าปาก 1 ครั้ง เมื่อทำครบ 10 รอบ แล้วประเมินโดยการจับชีพจร

หน่วยแพทย์ 24 ชั่วโมง โทร. 1669

ความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ว่าจะเกิดจากอุบัติเหตุ หรืออาการป่วยเฉียบพลันจากโรคร้าย หากรักษาไม่ทันการณ์โอกาสรอดชีวิตอาจมีไม่มาก 'หน่วยแพทย์ฉุกเฉิน' จึงพร้อมปฏิบัติหน้าที่ 24 ชม. เพื่อนำผู้ป่วยเข้าสู่การรักษาในโรงพยาบาลอย่างทันที่่วงที่ พวกเขาอุทิศตัวเพื่อคนไข้โดยไม่หวังผลตอบแทน

ปัจจุบันพบว่าผู้ป่วยจากอุบัติเหตุและผู้ป่วยฉุกเฉินมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น การช่วยเหลือผู้ป่วยส่วนใหญ่นั้นผ่านมายังไม่ทันการณ์และไม่เหมาะสมตามหลักวิชาแพทย์ ทำให้มีผู้เสียชีวิตและพิการ มากขึ้น สำนักงานระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉินซึ่งอยู่ภายใต้การสนับสนุนของกระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ได้จัดระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉินครอบคลุมทั้ง 76 จังหวัด และสนับสนุนให้เทศบาลและองค์การบริหารส่วนตำบล จัดตั้งหน่วยกู้ชีพเพื่อกระจายการให้บริการแก่ประชาชนในพื้นที่ให้มากที่สุด ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยได้รับการช่วยเหลืออย่างทันที่่วงที่ ทันทีที่โทร. แจ้ง 1669 พวกเขาจะไปถึงที่ เป็นบริการฟรีที่ไม่เกียกว่าน้ำจะท่วม ไฟจะไหม้ หรือต้องฝ่าเข้าไปในเขตระเบิด