

การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

Basic Life Support

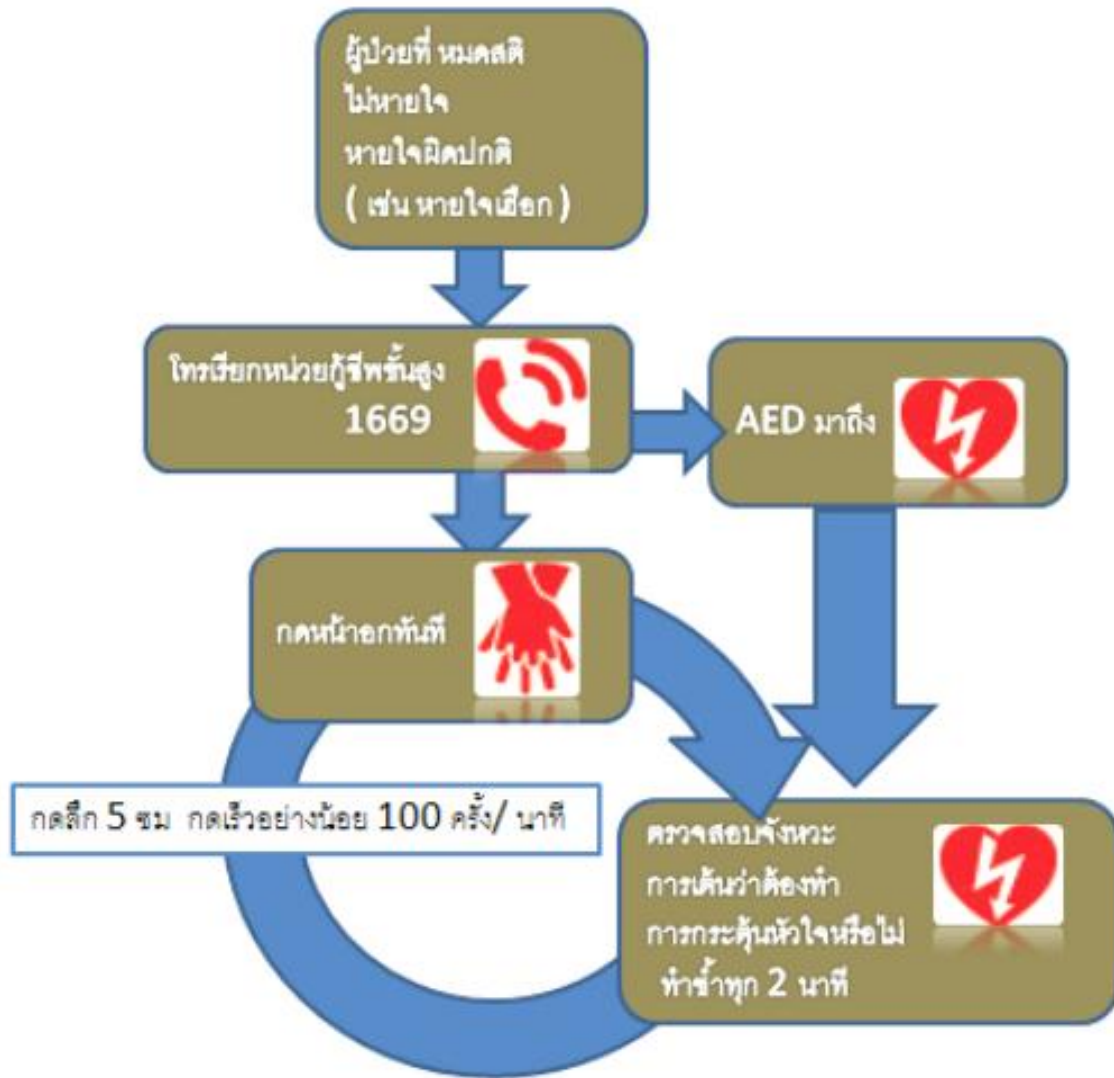


ห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต (Chain of survival)



1. การประเมินผู้ป่วย เรียกขอความช่วยเหลือหรือเรียกบริการการแพทย์ฉุกเฉิน **1669** ทันที
2. ทำการกดหน้าอกอย่างถูกต้องและทันต่อเวลาที่
3. ทำการช็อกไฟฟ้าหัวใจ เมื่อมีข้อบ่งชี้
4. การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นสูงอย่างมีประสิทธิภาพ
5. การดูแลภายหลังการช่วยฟื้นคืนชีพ

ขั้นตอนในการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน



ขั้นตอนในการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

1

การประเมินผู้ป่วยและเรียกขอความช่วยเหลืออย่างทันที

ทำโดยการตบที่หัวไหล่ของคนไข้เบา ๆ และตะโกนเรียกเสียงดัง ๆ เพื่อประเมินการตอบสนองของผู้ป่วย หากไม่มีการตอบสนองให้ทำการเรียกขอความช่วยเหลือในทันที ที่เบอร์โทรศัพท์หมายเลข 1669 โดยขอผู้ช่วยและเครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจ แจ้งข้อมูลเบื้องต้นที่สำคัญ เช่น สถานที่เกิดเหตุ สภาพเหตุการณ์ที่พบเห็นรวมถึงสาเหตุที่น่าจะเป็นไปได้ จำนวนผู้ป่วย การรักษาที่ให้ไป เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้

ขั้นตอนในการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

2

การคลำชีพจร

สำหรับประชาชนทั่วไป : ไม่แนะนำให้ทำ

สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ : ให้คลำชีพจร โดยใช้เวลาไม่เกิน 10 วินาที หากผู้ประเมินไม่แน่ใจว่าผู้ป่วยมีชีพจรหรือไม่ ให้ทำการกดหน้าอกในทันที และทำการประเมินชีพจรซ้ำทุก ๆ 2 นาทีของการช่วยฟื้นคืนชีพ

ขั้นตอนในการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

3

ทำการกดหน้าอก

โดยการจัดผู้ป่วยให้อยู่ในท่านอนหงายบนพื้นผิวที่แข็ง **ในสถานที่ปลอดภัย** จากนั้นให้ผู้ช่วยเหลือใช้สันมือข้างหนึ่งวางบริเวณครึ่งล่างของกระดูกหน้าอก วางมืออีกข้างหนึ่งทับหรือประสานลงไป จากนั้นทำการกดหน้าอก เพื่อทำให้เกิดการไหลเวียนโลหิตในขณะที่ทำการช่วยฟื้นคืนชีพ

หลักการกดหน้าอก

- กดหน้าอกแรงและเร็ว โดยกดหน้าอกลึกอย่างน้อย 2 นิ้ว (5 ซม.) ด้วยอัตราเร็วอย่างน้อย 100 ครั้งต่อนาที ปล่อยให้มีการขยายของทรวงอกกลับคืนจนสุด เพื่อให้หัวใจรับเลือดสำหรับการสูบฉีดครั้งต่อไป
- ระวังการกดหน้าอกให้น้อยที่สุด โดยสามารถหยุดการกดหน้าอกได้ไม่เกิน 10 วินาที ในกรณีดังต่อไปนี้
 - การคลำชีพจร (สำหรับบุคลากรทางการแพทย์)
 - มีการช็อกไฟฟ้าหัวใจ
 - ต้องการหยุดเพื่อใส่อุปกรณ์เปิดทางเดินหายใจขั้นสูง
- ในกรณีที่มีผู้ช่วยเหลืออย่างน้อย 2 คน ให้เปลี่ยนบทบาทผู้ทำการกดหน้าอกทุก ๆ 2 นาที หรือกดหน้าอกสลับการช่วยหายใจครบ 5 รอบ
(30:2)

ขั้นตอนในการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

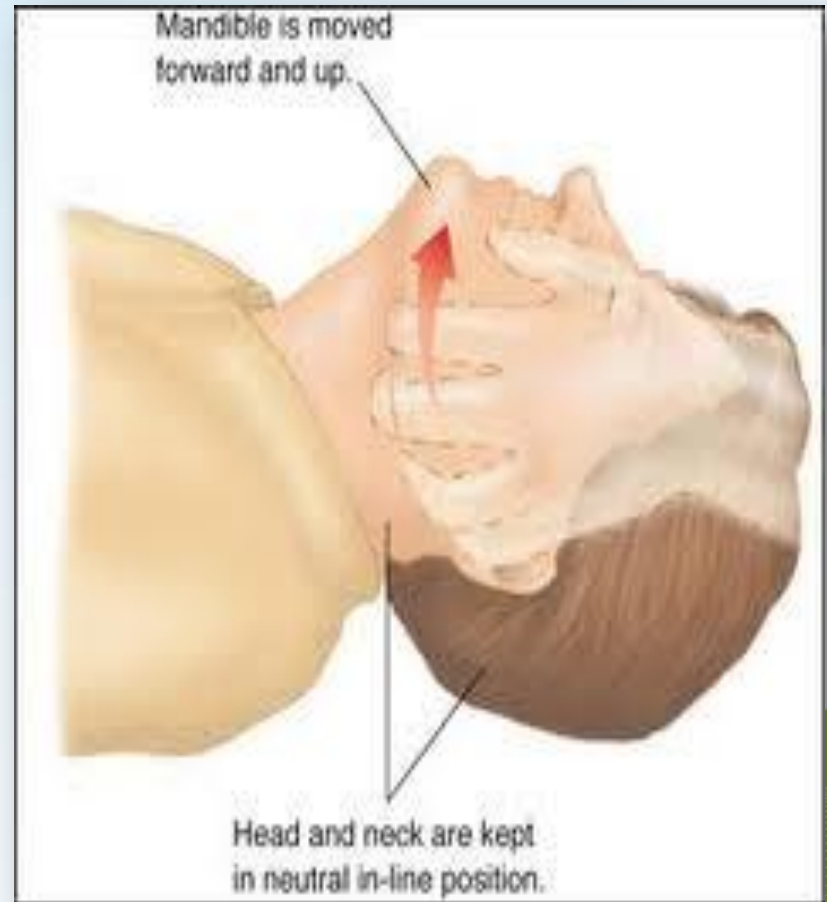
4

การเปิดทางเดินหายใจ

สำหรับประชาชนทั่วไป : ทำในกรณีที่มั่นใจว่าสามารถทำได้ ทั้งการกดหน้าอกและช่วยหายใจ โดยใช้วิธีแหงนหน้าและเชยคาง (head tilt - chin lift) ในผู้ป่วยที่สงสัยว่าจะมีการบาดเจ็บของกระดูกสันหลังบริเวณคอ แนะนำให้เปิดทางเดินหายใจด้วยวิธียกขากรรไกร (jaw thrust)



Head tilt-chin lift
(ดันหน้าผาก-เชยคาง)



Jaw thrust

ขั้นตอนในการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

5

การช่วยหายใจ

สำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่เคยเข้ารับการฝึกอบรม : ควรทำการกดหน้าอก แต่เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องช่วยหายใจ จนกว่าเครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจมาถึงและพร้อมใช้งาน หรือมีบุคลากรทางการแพทย์มาดูแลผู้ป่วย เนื่องจากในช่วงแรก ที่ผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น ระดับออกซิเจนในกระแสเลือดยังคงพอเพียงพออยู่อีก ระยะเวลาหนึ่ง และในขณะที่มีการกดหน้าอกนั้น การขยายของทรวงอกจะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนก๊าซได้

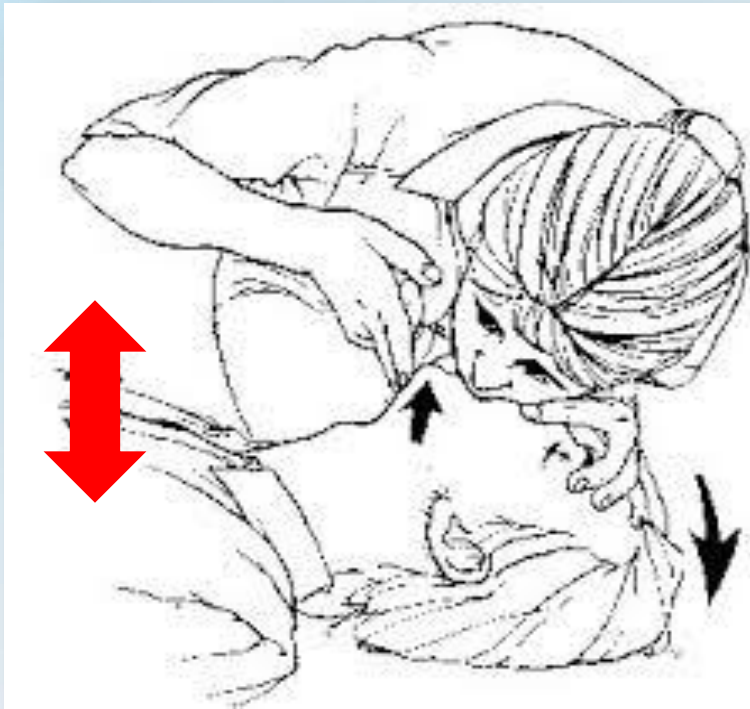
สำหรับบุคคลทั่วไปที่เคยเข้ารับการฝึกอบรม : ควรกดหน้าอก 30 ครั้ง สลับกับการช่วยหายใจ 2 ครั้ง (การจะช่วยหายใจหรือไม่ แล้วแต่ความสมัครใจของผู้ทำ)

หลักการช่วยหายใจ

- ทำการกดหน้าอกไปก่อน 30 ครั้ง แล้วจึงเริ่มทำการช่วยหายใจ 2 ครั้ง
 - ช่วยหายใจมากกว่า 1 วินาทีในแต่ละครั้ง
 - ช่วยหายใจด้วยปริมาตรเพียงพอที่เห็นหน้าอกเคลื่อนไหว
- การช่วยหายใจด้วยปริมาตรสูงเกินไปจะทำให้เกิดการโป่งพองของ
กระเพาะอาหารและเสี่ยงต่อการสำลัก
- ใช้อัตราการกดหน้าอก 30 ครั้งต่อการช่วยหายใจ 2 ครั้ง (30:2)

จุดประสงค์หลักในการช่วยหายใจคือ การรักษาระดับออกซิเจนให้เพียงพอและขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ดังนั้นในผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นเนื่องจากการขาดอากาศ เช่น จมน้ำ จึงต้องรีบกดหน้าอกและช่วยหายใจ 5 รอบหรือ 2 นาที ก่อนการร้องขอความช่วยเหลือ

วิธีการช่วยหายใจ



การช่วยหายใจแบบปากต่อปาก (mouth-to-mouth) โดยการประกบปากของผู้ช่วยเหลือ เข้ากับปากของผู้ป่วยให้สนิท ปิดจมูก ทำการสูดลมเข้าปอดด้วยปริมาณเท่าปกติ

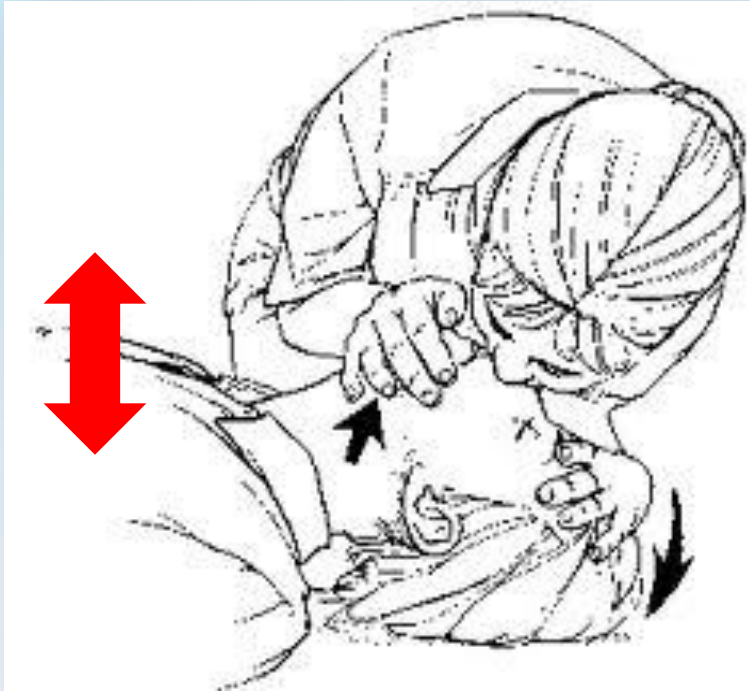
ในขณะที่เป่าลมควรชำเลียงดูบริเวณทรวงอกของผู้ป่วยว่ามีการขยับหรือไม่ หากผู้ป่วยมีชีพจรแต่ต้องการการช่วยหายใจ ให้ทำการช่วยหายใจในอัตรา 5-6 วินาทีต่อครั้ง

วิธีการช่วยหายใจ



การช่วยหายใจแบบใช้อุปกรณ์ป้องกัน (mouth-to-barrier device)
เพื่อเป็นการป้องกันโรคติดต่อที่อาจติดต่อผ่านจากการสัมผัส
โดยตรง

วิธีการช่วยหายใจ



การช่วยหายใจแบบปากต่อ

จมูก (mouth-to-nose)

การเป่าจมูกแนะนำให้ทำในกรณีที่ไม่สามารถช่วยหายใจทางปากได้ เช่น ผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บบริเวณปาก หรือไม่สามารถเปิดปากได้ เป็นต้น

วิธีการช่วยหายใจ



การช่วยหายใจโดยใช้
bag-mask



การช่วยหายใจโดยใช้
อุปกรณ์ ช่วยหายใจขั้นสูง

ขั้นตอนในการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

6

การช็อกไฟฟ้าหัวใจโดยใช้เครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจแบบอัตโนมัติ

1. เปิดเครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจ
2. ทำตามคำสั่งของเครื่อง เช่น แปะแผ่น electrode ตามตำแหน่งที่กำหนด
3. หากเครื่องแนะนำให้ช็อกไฟฟ้าหัวใจ ให้ถอยห่างจากผู้ป่วย กดปุ่มช็อก และกดหน้าอกต่อทันที **ระวังไม่ให้หยุดกดหน้าอกนานเกิน 10 วินาที**
4. หากเครื่องไม่แนะนำให้ช็อกไฟฟ้า ให้กดหน้าอกต่อทันที

เครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจแบบอัตโนมัติ : AED



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

การจัดท่าพลิกฟื้น

ใช้ในกรณีที่ผู้ป่วยยังหมดสติอยู่ แต่หายใจได้เอง มีชีพจรและไม่มี การ
ขาดเจ็บบริเวณกระดูกสันหลังบริเวณคอ เพื่อเปิดทางเดินหายใจ ลดความ
เสี่ยงในการเกิดการสำลักอาหาร มีขั้นตอนดังนี้

1. คุณเข่าข้างตัวผู้ป่วย เหยียดขาผู้ป่วยออก
2. จัดแขนผู้ป่วยข้างที่อยู่ใกล้ตัวผู้ช่วยเหลือให้ตั้งฉากกับลำตัว งอข้อศอก
หงายฝ่ามือขึ้น
3. จัดให้แขนอีกข้างวางบนหน้าอกผู้ป่วย จัดให้หลังมือแตะบริเวณแก้ม
ด้านล่าง
4. จับต้นขาของผู้ป่วยด้านที่อยู่ห่างตัวผู้ช่วยเหลือ ให้งอเข่าขึ้น
5. ใช้มืออีกข้างหนึ่ง จับบริเวณไหล่ของผู้ป่วยด้านที่อยู่ห่างตัวผู้ช่วยเหลือ แล้ว
พลิกเข้าหาตัวผู้ช่วยเหลือในท่านอนตะแคง จัดมือของผู้ป่วยข้างที่อยู่ด้านบนมา
อยู่ใกล้กับแก้ม

การจัดท่าพักฟื้น (ต่อ)

- จัดให้ขาข้างที่อยู่ด้านบน ข้อมสะโพกและเข่างอตั้งฉาก
- จัดศีรษะให้แหงนเพื่อเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง จัดให้หลังมือของมือที่อยู่ด้านบนรองใต้แก้ม เพื่อให้ศีรษะของผู้ป่วยแหงนไว้เสมอ

