

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐

การช่วยฟื้นคืนชีพ

โดย ครูบุญเกิด เพื่อกิตไ้ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

ตัวชี้วัด

แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ ๕.๑ ม.๓/๕)

ผังสาระการเรียนรู้

การช่วยฟื้นคืนชีพ

```
graph TD; A([การช่วยฟื้นคืนชีพ]) --> B[ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ การช่วยชีวิต]; A --> C[การกระตุ้นหัวใจ]
```

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ
การช่วยชีวิต

การกระตุ้นหัวใจ

๑. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยชีวิต

การเสียชีวิตแบบปัจจุบันทันด่วนหรือหัวใจหยุดเต้นโดยเฉียบพลัน เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้บ่อย โดยมีสาเหตุมาจากโรคหัวใจ และอุบัติเหตุต่าง ๆ ซึ่งถ้าหากหัวใจหยุดเต้นอย่างเฉียบพลันแล้วได้รับการช่วยชีวิต หรือการกู้ชีวิต โดยการกระตุ้นหัวใจภายในเวลา ๔ นาที จะมีโอกาสรอดชีวิตได้ประมาณร้อยละ ๓๐

การกู้ชีวิต หรือการช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardio Pulmonary Resuscitation เรียกโดยย่อว่า CPR) หมายถึง การปฏิบัติการเพื่อช่วยฟื้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่หยุดทำงานกะทันหันเพื่อให้หัวใจกลับมาเต้นเอง และหายใจเองได้ตามปกติ โดยไม่เกิดความพิการของสมอง

การปฏิบัติการกู้ชีวิตเป็นวิธีการช่วยเหลือผู้ที่หัวใจหยุดเต้น และถึงแก่กรรมอย่างกะทันหันในขณะที่ยังไม่ถึงเวลาอันควรให้สามารถกลับฟื้นคืนมาได้ ก่อนที่จะนำส่งโรงพยาบาลและถึงมือแพทย์

วัตถุประสงค์ในการกู้ชีวิตหรือการช่วยฟื้นคืนชีพ

๑. คงไว้ซึ่งการไหลเวียนของโลหิตในขณะหัวใจหยุดเต้น เพื่อนำออกซิเจนไปสู่สมอง หัวใจ และเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
๒. คงไว้ซึ่งออกซิเจนในปอดเมื่อผู้ป่วยหยุดหายใจ



สาเหตุที่ทำให้หัวใจหยุดเต้นและหยุดหายใจ จนทำให้คนเราเสียชีวิตอย่างกะทันหัน

๑. โรคหัวใจห้องล่างเต้นแผ่วระรัว ทำให้สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายไม่ได้
๒. โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง
๓. โรคสมองขาดเลือด
๔. ไฟฟ้าชอร์ต
๕. รับประทานสิ่งที่มีพิษหรือได้รับสารพิษ
๖. รับประทานยาเกินขนาด
๗. ล้อลัดวงจรไฟ
๘. จมน้ำ
๙. อุบัติเหตุต่าง ๆ
๑๐. พิษแมลงกัดต่อย
๑๑. เป็นโรคภูมิแพ้



การช่วยชีวิตผู้ที่หัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน
ด้วยการกระตุ้นหัวใจ

๒. การกระตุ้นหัวใจ

๒.๑ การกระตุ้นหัวใจภายนอก

เป็นการกระทำเพื่อฟื้นชีวิตผู้ป่วย โดยใช้มือกดลงบนตำแหน่งของหัวใจ ซึ่งอยู่ระหว่างกระดูกหน้าอกกับกระดูกสันหลัง เพื่อให้หัวใจบีบตัวเป็นจังหวะ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ตำแหน่งการวางมือและการกดที่ถูกต้อง รวมทั้งใช้จังหวะอย่างเหมาะสม

นั่นคือต้องรู้เทคนิคของการกดและการผ่อน เมื่อกดจะบีบเลือดออกจากหัวใจ และเมื่อผ่อนเลือดจะไหลกลับเข้าสู่หัวใจ โดยต้องหมั่นฝึกปฏิบัติกับหุ่นยางด้วยตนเอง จึงจะสามารถปฏิบัติได้โดยปลอดภัย และห้ามฝึกกับคนจริง ๆ เพราะอาจเป็นอันตรายได้

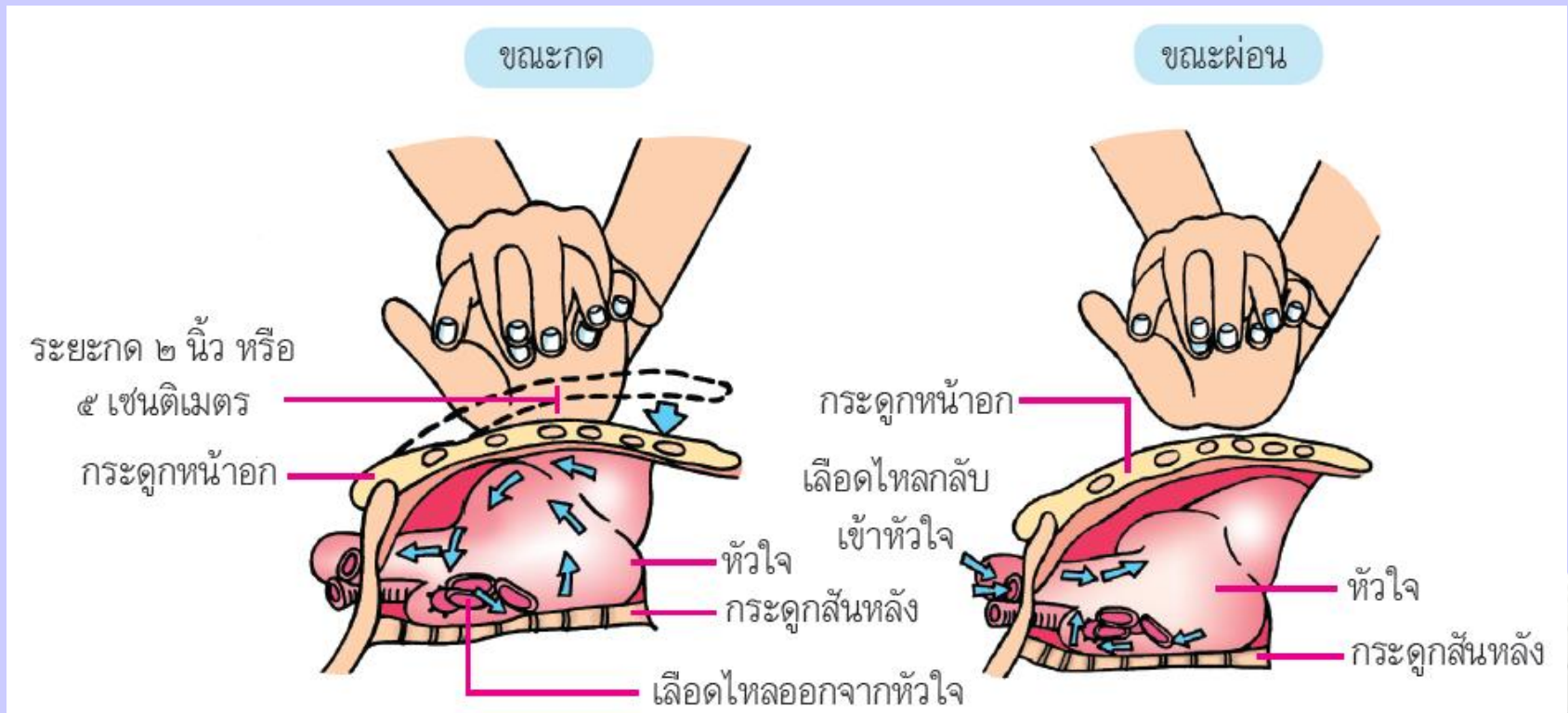
๒.๒ วิธีกระตุ้นหัวใจ

- ๑) จัดให้ผู้ป่วยนอนหงายบนพื้นแข็ง เช่น พื้นดิน พื้นไม้กระดาน ถ้าผู้ป่วยนอนราบบนพื้นที่ไม่แข็ง เช่น เติงสปริง ที่นอนอ่อนนุ่ม จะทำให้การกระตุ้นหัวใจไม่ได้ผล เพราะเมื่อกดแล้วที่นอนจะยุบลงได้
- ๒) คูกเข่าลงข้างตัวผู้ป่วยบริเวณข้อศอกด้านขวา กรณีผู้ปฐมพยาบาลถนัดมือขวาหรือบริเวณข้อศอกด้านซ้าย กรณีผู้ปฐมพยาบาลถนัดมือซ้าย
- ๓) ตำแหน่งที่จะกดน้ำหนักลง คือ จุดกดที่อยู่เหนือปลายกระดูกหน้าอก ขึ้นมาประมาณ ๑ นิ้ว ถึง ๑ นิ้วครึ่ง ไม่เกินกึ่งกลางกระดูกหน้าอก

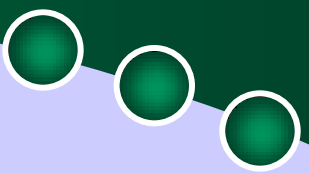
๔) ในท่าคุกเข้า ใช้สันมือ (ส่วนที่นูนใกล้ข้อมือ) ข้างที่ไม่ถนัด วางบนตำแหน่งที่จะกด แล้วเอามืออีกข้างหนึ่งซ้อนบนหลังมือที่วางไว้ แล้วใช้นิ้วเกี่ยวง่ามนิ้วมือที่อยู่ข้างล่าง เมื่ออยู่ในท่าที่พร้อมแล้วให้ยืดไหล่และเหยียดแขนตรง จากนั้นปล่อยน้ำหนักตัวจากไหล่ผ่านลำแขนทั้ง ๒ ข้างลงไปสู่มือที่ซ้อนกันอยู่บนกระดูกหน้าอกในแนวตั้งฉากกับลำตัวผู้ป่วย

ความแรงที่กด คือ กดให้กระดูกหน้าอกยุบลงไปประมาณ ๒ นิ้ว หรือ ๕ เซนติเมตร เวลากดอย่าโยกตัวให้กดลงไปในแนวดิ่งและอย่ากดแบบกระแทก

๕) ผ่อนมือที่กดขึ้นมาเพื่อให้ทรวงอกมีโอกาขยายตัว และหัวใจก็จะได้รับเลือดที่อุดมไปด้วยออกซิเจน ขณะที่ผ่อนมือไม่จำเป็นต้องยกให้สูงขึ้น ยังคงสัมผัสอยู่ที่กระดูกหน้าอก



แสดงการกดและการผ่อนในการกระตุ้นหัวใจ



๖) กระตุ้นหัวใจในอัตรา ๑๐๐ ครั้งต่อ ๑ นาที เพื่อให้หัวใจสามารถ
รับเลือดที่มีออกซิเจน ซึ่งจำเป็นต่อระบบไหลเวียนโลหิตในการนำไปเลี้ยง
เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย เมื่อเริ่มกระตุ้นหัวใจในอัตราเท่าใดก็ต้องดำเนินใน
อัตราเดิมไปเรื่อย ๆ ไม่ควรหยุดกระตุ้นหัวใจนานเกิน ๕ วินาที เพราะจะทำให้
สมองผู้ป่วยได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ

การที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ผู้ช่วยเหลือจะต้อง
เข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติอย่างถูกต้อง เกี่ยวกับการกระตุ้นหัวใจ โดยจะต้อง
ได้รับการฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญและมั่นใจ

ผังสรุปสาระสำคัญ



๑. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยชีวิต

การกู้ชีวิตหรือช่วยชีวิตเป็นการทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตหรือระบบหายใจที่หยุดทำงานกะทันหัน กลับมาทำงานได้ตามปกติอีกครั้ง

๒. การกระตุ้นหัวใจ

การกระตุ้นหัวใจ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ตำแหน่งในการวางมือและใช้จังหวะในการกระตุ้นอย่างเหมาะสมเพื่อให้เกิดความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ