

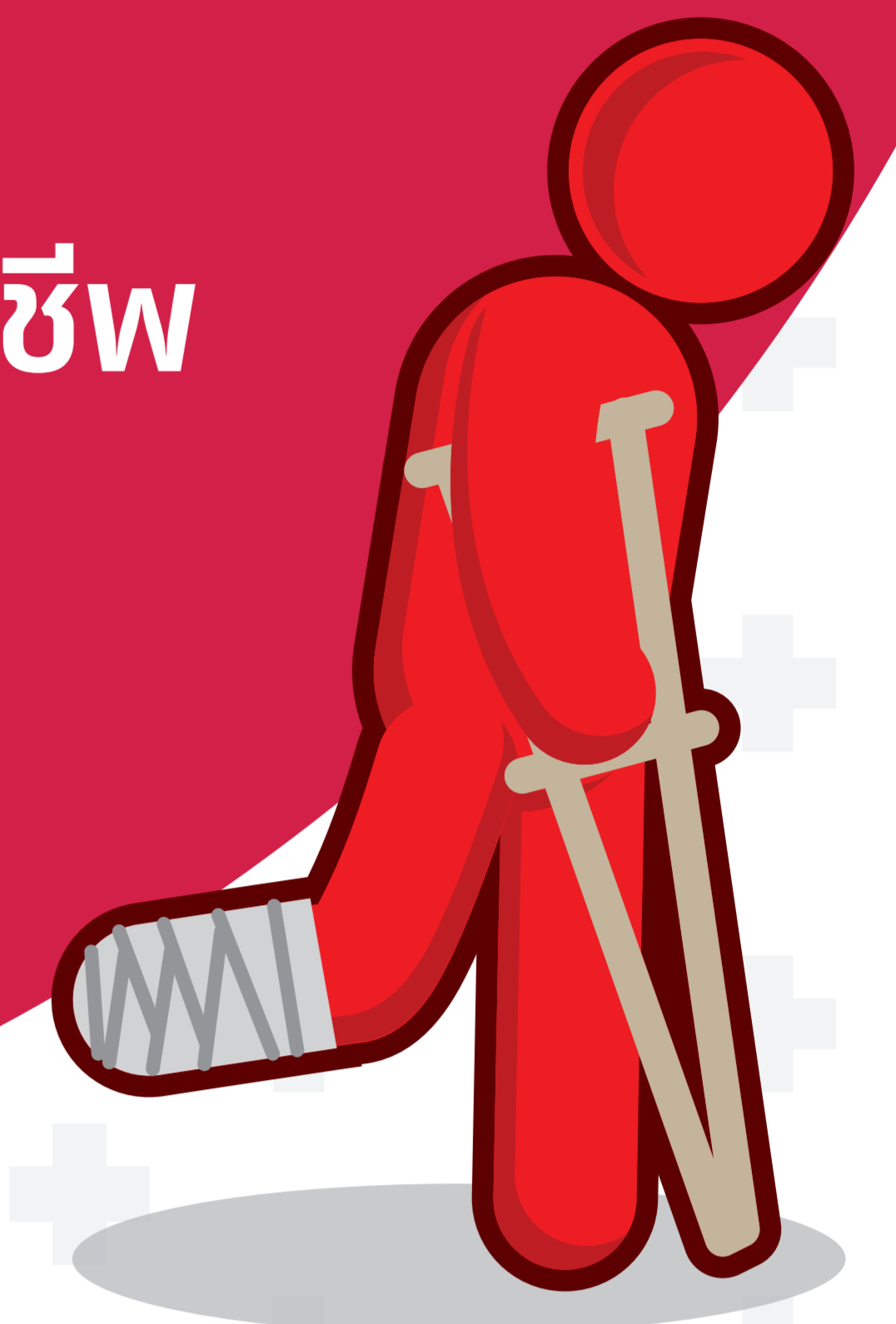
ปฏิบัติการ ฟื้นคืนชีพ (CPR)



“การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน” (Cardiopulmonary resuscitation : CPR) หมายถึง การช่วยชีวิตคนหัวใจหยุดเต้น หรือคนที่หยุดหายใจกะทันหัน จากระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจล้มเหลว โดยการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานจะได้ผลดีเมื่อกระทำภายใน 4 นาที หลังผู้ป่วยหยุดหายใจ

ลักษณะของผู้ป่วยที่ต้องทำการฟื้นคืนชีพ

- หหมดสติ ไม่รู้สึกตัว
- ไม่หายใจ หรือหายใจเอือก



ขั้นตอนการ CPR

6ป.

ปลอดภัย ปลอดภัย ประกาศ ป้ม เป่า แปะ



1 ปลอดภัย

ตรวจสอบความปลอดภัยของสถานที่ให้แน่ใจก่อนเข้าช่วยเหลือ และห้ามเคลื่อนย้ายผู้ป่วยหากไม่จำเป็น



2 ปลอดภัย

ตรวจสอบความรู้สึกตัว ปลอดภัยเรียกผู้ป่วยโดยการตบที่บ่าทั้งสองข้างแรง ๆ

1669



3 ประกาศ

หากผู้ป่วยไม่ตอบสนอง ให้เรียกขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง ขอเครื่อง AED (เครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ : Automated External Defibrillator) และโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือผ่านหมายเลข 1669 ให้เร็วที่สุด



4 ป้ม

จัดให้ผู้ป่วยนอนหงายบนพื้นแข็ง ผู้ช่วยเหลือนั่งคุกเข่าอยู่ทางด้านข้างของผู้ป่วย วางสันมือลงไปที่ดังกล่าวหน้าอก (กึ่งกลางระหว่างหัวนมทั้งสองข้างของผู้ป่วย) ยึดแขนตรง แล้วนำมืออีกข้างมาประสาน ใช้นิ้วมือล็อกมือทั้งสองข้างไว้ด้วยกัน จากนั้นโน้มตัวมาด้านหน้า ออกแรงกดหน้าอกโดยใช้แรงจากหัวไหล่ ใช้สะโพกเป็นจุดหมุนร่างกาย โดยออกแรงกดให้ยุบลงไปประมาณ 2 นิ้ว (5 เซนติเมตร) ด้วยความเร็ว 110 - 120 ครั้งต่อนาที ทุกครั้งให้ปล่อยหน้าอกขยายกลับมามีตำแหน่งเดิมก่อนจึงทำการบีบใหม่ โดยสันมือต้องสัมผัสอยู่กับหน้าอกตลอดเวลา



5 เป่า

ช่วยหายใจผ่านการเป่าปาก 2 ครั้งสลับกับการกดหน้าอก 30 ครั้ง โดยการเปิดทางเดินหายใจและบีบจมูกของผู้ป่วย เป่าลมเข้าทางปากผู้ป่วยนานครั้งละประมาณ 1 วินาที สามารถข้ามขั้นตอนนี้ได้ หากผู้ป่วยไม่ใช่ญาติสนิทหรือไม่มั่นใจเรื่องความปลอดภัย



เปิดทางเดินหายใจ โดยกดหน้าผาก เขย่งคาง เปิดปาก



6 แปะ

หากสามารถหาเครื่อง AED ได้ ให้ทำการแปะเครื่อง AED เข้ากับตัวผู้ป่วย และปฏิบัติตามการให้สัญญาณของเครื่องอย่างเคร่งครัดจนกว่าทีมช่วยเหลือจะมาถึง

หากไม่มั่นใจที่จะช่วยเหลือโดยการเป่าให้ป้มอย่างเดียวต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าทีมช่วยเหลือจะมาถึง และหากมีผู้ช่วยเหลือหลายคน ให้ผลัดกันเป่าเมื่อครบ 2 นาที

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- “การปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับประชาชนทั่วไป”, ศูนย์กู้ชีพเรนเจอร์ โรงพยาบาลราชวิถี.
- “คู่มือปฐมพยาบาล (First Aid Manual)”, สภากาชาดไทย.
- “คู่มืออาสาฉุกเฉินชุมชน”, สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ.

นิทรรศการ เตรียมตัว รู้ รอด ภา3 FIRST AID 03-60/No.03



ผลิตโดย

โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) ศูนย์กู้ชีพ “เนเธอร์” โรงพยาบาลราชวิถี