



# ปฏิบัติการ ฟื้นคืนชีพ (CPR)

“การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน” (Cardiopulmonary resuscitation : CPR)  
หมายถึง การช่วยชีวิตคนหัวใจหยุดเต้น หรือคนที่หยุดหายใจกะทันหันจากระบบ  
ไหลเวียนเลือดและระบบหายใจล้มเหลว โดยการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานจะได้ผลดี  
เมื่อกระทำภายใน 4 นาที หลังผู้ป่วยหยุดหายใจ

## ลักษณะของผู้ป่วยที่ต้องทำการฟื้นคืนชีพ

- หดสติ ไม่รู้สึกตัว
- ไม่หายใจ หรือหายใจเอือก



## ขั้นตอนการ CPR **6**ป. **ป**ลอดภัย **ป**ลุก **ป**ระกาศ **ป**้ม **ป**่า **ป**ะ



### 1 ปลอดภัย

ตรวจสอบความปลอดภัยของสถานที่ให้แน่ใจก่อนเข้าช่วยเหลือ  
และห้ามเคลื่อนย้ายผู้ป่วยหากไม่จำเป็น



### 2 ปลุก

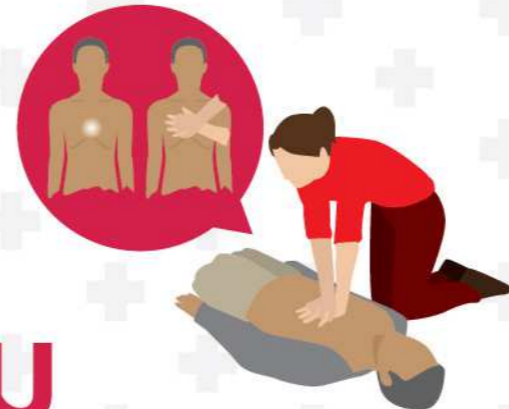
ตรวจสอบความรู้สึกตัว ปลุกเรียกผู้ป่วยโดยการตบที่ขาทั้งสองข้างแรง ๆ



1669

### 3 ประกาศ

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



### 4 ป้ม

จัดให้ผู้ป่วยนอนหงายบนพื้นแข็ง ผู้ช่วยเหลือนั่งคุกเข่าอยู่ทางด้านข้างของผู้ป่วย วางส้นมือลงไปตั้งฉากขนานกับแนว  
กึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางระหว่างหัวนมทั้งสองข้างของผู้ป่วย) ยึดแขนตรง แล้วนำมืออีกข้างมาประสาน ใช้นิ้วมือล็อกมือ  
ทั้งสองข้างไว้ด้วยกัน จากนั้นโน้มตัวมาด้านหน้า ออกแรงกดหน้าอกโดยใช้แรงจากหัวไหล่ ใช้สะโพกเป็นจุดหมุนร่างกาย  
โดยออกแรงกดให้ยุบลงไปประมาณ 2 นิ้ว (5 เซนติเมตร) ด้วยความเร็ว 110 - 120 ครั้งต่อนาที ทุกครั้งให้ปล่อย  
หน้าอกขยายกลับมาตำแหน่งเดิมก่อนจึงทำการปั๊มใหม่ โดยส้นมือต้องสัมผัสอยู่กับหน้าอก ตลอดเวลา

สำหรับการช่วยเหลือ  
เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี :  
ให้เปลี่ยนเป็นใช้นิ้วมือ 3 นิ้ว  
(นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง) กดลงประมาณ  
1 - 1.5 นิ้ว

สำหรับการช่วยเหลือ  
เด็กอายุ 1 - 8 ปี :  
ให้เปลี่ยนเป็นใช้นิ้วมือเพียงข้างเดียว  
กดลงประมาณ 0.5 - 1 นิ้ว



### 5 ป่า

ช่วยหายใจผ่านการเป่าปาก 2 ครั้งสลับกับการกดหน้าอก 30 ครั้ง โดยการเปิดทางเดินหายใจ  
และบีบจมูกของผู้ป่วย เป่าลมเข้าทางปากผู้ป่วยนานครั้งละประมาณ 1 วินาที สามารถ  
ข้ามขั้นตอนนี้ได้ หากผู้ป่วยไม่ใช่ญาติสนิทหรือไม่มั่นใจเรื่องความปลอดภัย

เปิดทางเดินหายใจ  
โดยกดหน้าผาก เขยียง  
เปิดปาก



### 6 ปะ

หากสามารถหาเครื่อง AED ได้ ให้ทำการแปะเครื่อง AED เข้ากับตัวผู้ป่วย และปฏิบัติตามการให้สัญญาณของเครื่อง  
อย่างเคร่งครัดจนกว่าทีมช่วยเหลือจะมาถึง

หากไม่มั่นใจ  
ที่จะช่วยเหลือโดยการเป่าให้ปืม  
อย่างเดียวต่อไปเรื่อย ๆ  
จนกว่าทีมช่วยเหลือจะมาถึง  
และหากมีผู้ช่วยเหลือหลายคน  
ให้สลับกันเป่าเมื่อครบ 2 นาที