

ความรู้พื้นฐานในการช่วยเหลือฟื้นคืนชีพเบื้องต้น
CPR and AED Cardio Pulmonary Resuscitation and Automated External Defibrillator
โดย นางสาวนางสาวสิรารมย์ สมวรรณดี พนักงานช่วยการพยาบาล
ศูนย์ทันตสาธารณสุขระหว่างประเทศ

การกู้ชีพและการใช้เครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ CPR and AED Cardio Pulmonary Resuscitation and Automated External Defibrillator

ถ้าคุณพบผู้ป่วยหมดสติ ไม่รู้สึกตัว ไม่หายใจ และคุณเป็นคนเดียวที่อยู่ในเหตุการณ์ คุณจะอย่างไร? ให้โทรหมายเลข ๑๖๖๙ ในกรณีที่เจ็บป่วยฉุกเฉิน



ข้อควรรู้ก่อนขอความช่วยเหลือ จากศูนย์บริการการแพทย์ฉุกเฉิน ๑๖๖๙

๑. เมื่อพบเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉินให้ตั้งสติและโทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙
๒. ให้ข้อมูลว่าเกิดเหตุอะไรมีผู้ป่วยและผู้บาดเจ็บในลักษณะใด
๓. บอกสถานที่เกิดเหตุเส้นทางจุดเกิดเหตุให้ชัดเจน
๔. บอกเพศ ช่วงอายุ อาการจำนวนผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ
๕. บอกระดับความรู้สึกตัวของผู้ป่วย
๖. บอกความเสียหายที่อาจเกิดขึ้น เช่น อยู่กลางถนนหรือรถติดแก๊ส
๗. บอกชื่อผู้แจ้งเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้
๘. ช่วยเหลือเบื้องต้นตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
๙. รอทีมกู้ชีพมารับผู้ป่วยเพื่อนำส่งโรงพยาบาล

คำว่า “ฉุกเฉิน” มักจะเกิดขึ้นโดยที่เราอาจคาดคิด ซึ่งภาวะต่าง ๆ ได้แก่ โรคหัวใจ ออกกำลังกายมากเกินไป ตกใจหรือเสียใจกะทันหัน การสูญเสียเลือดมาก เลือดมาเลี้ยงหัวใจไม่ทัน สำลักควัน ทางเดินหายใจอุดตัน กินยาเกินขนาด จมน้ำ เหตุการณ์เหล่านี้มันเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกที่ ทุกเวลา และผู้ป่วยจะต้องได้รับการช่วยเหลืออย่างทันที่ การทำ CPR หรือการกดหน้าอก ร่วมกับการใช้เครื่อง AED ที่ถูกวิธี สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยให้มีโอกาสรอดได้มากถึง ๕๐%

ห่วงโซ่การรอดชีวิตของผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นนอกโรงพยาบาล ประกอบด้วย ๕ ขั้นตอนของห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต (Chain of Survival) ได้แก่

๑. ห่วงที่ ๑ เรียกคนช่วยอย่างรวดเร็ว และรีบแจ้งสายด่วนการแพทย์ฉุกเฉินทันที (โทร.๑๖๖๙)
๒. ห่วงที่ ๒ ให้เริ่มปฏิบัติการช่วยชีวิตในทันที โดยการทำให้ CPR อย่างถูกต้อง

๓. ห่วงที่ ๓ เมื่อมีข้อบ่งชี้ให้กระตุ้นไฟฟ้าหัวใจให้รวดเร็วที่สุด
๔. ห่วงที่ ๔ ปฏิบัติการช่วยชีวิตอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพจากหน่วยกู้ชีพขั้นสูง
๕. ห่วงที่ ๕ ให้การดูแลหลังจาก CPR อย่างใกล้ชิดในโรงพยาบาล

ในกรณีปั๊มหัวใจ เราควรทราบตำแหน่งหัวใจอยู่ตรงส่วนใดของร่างกายก่อนการปั๊มหัวใจ

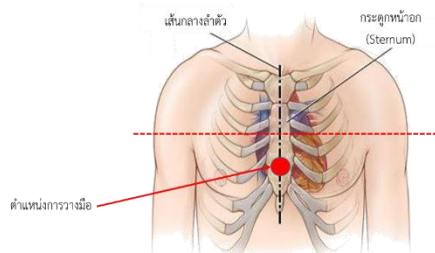


ก่อนการปั๊มหัวใจควรสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเสียก่อน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความปลอดภัยของพื้นที่และสภาพแวดล้อม หรือการสังเกตว่าผู้ป่วยมีสติอยู่หรือกำลังหมดสติ ซึ่งหากผู้ป่วยกำลังหมดสติให้ลองจับตัวหรือเขย่าที่ไหล่หรือพูดถามเสียงดัง ๆ ด้วยประโยคง่าย ๆ ว่า “คุณ ๆ ตื่น ๆ เป็นอะไรหรือเปล่า” หากยังไม่มีการโต้ตอบกลับมา ให้รีบเรียกขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นที่อยู่ในบริเวณนั้น เนื่องจากการช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ควรมีผู้ช่วยมากกว่า ๑ คน เพื่อจะได้ช่วยโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือจากศูนย์บริการการแพทย์ฉุกเฉินหรือโทรเรียกรถพยาบาลฉุกเฉินที่ ๑๖๖๙ ก่อนเริ่มปั๊มหัวใจ

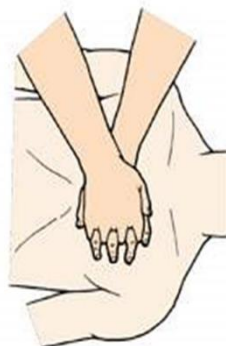
สำหรับในกรณีที่พบว่าผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นจากการจมน้ำ ให้เริ่มปั๊มหัวใจก่อนแล้วค่อยติดต่อขอความช่วยเหลือจากศูนย์บริการฉุกเฉิน

วิธีการปั๊มหัวใจการปั๊มหัวใจสำหรับผู้ป่วยผู้ใหญ่

- ให้ผู้ช่วยเหลือจัดทำผู้ป่วยให้อยู่ในท่าหงายราบบนพื้นแข็ง ถ้าพื้นอ่อนนุ่มให้สอดไม้กระดานแข็งใต้ลำตัวเสียก่อน ห้ามใช้หมอนหนุนศีรษะผู้ป่วยเด็ดขาด จากนั้นให้ผู้ช่วยเหลือคุกเข่าข้างแล้วใช้นิ้วค้ำหาส่วนปลายของกระดูกหน้าอก (Sternum) ซึ่งอยู่ในบริเวณที่กระดูกซี่โครงบรรจบกัน
- เมื่อหากระดูกหน้าอกของผู้ป่วยพบแล้ว ให้อัดเหนือปลายกระดูกหน้าอกขึ้นมา ๒ นิ้วมือ แล้วใช้สันมือข้างที่ไม่ถนัดวางบนตำแหน่งดังกล่าวและใช้สันมือข้างที่ถนัดวางทับลงไปประสานกันไว้



ตำแหน่งการกดหน้าอก ให้กดตรงกึ่งกลาง
ท่อนล่างของกระดูกหน้าอก (Mid of
Lower Sternum) โดยใช้สันมือกด



- ผู้ช่วยเหลือเริ่มด้วยการกดหน้าอก โดยให้ยึดไหล่และแขนเหยียดตรง จากนั้นปล่อยน้ำหนักตัวผ่านจากไหล่ไปสู่ลำแขนทั้งสอง ลงไปสู่กระดูกหน้าอกในแนวตั้งฉากกับลำตัวของผู้ป่วยผู้ใหญ่และเด็กโต กดลงไปลึกประมาณ ๑.๕-๒ นิ้ว ในแนวตั้ง โดยปั๊มในอัตราเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้งต่อนาที (๑-๒ ครั้งต่อวินาที) ให้ปั๊มหัวใจไปเรื่อย ๆ จนกว่าหน่วยฉุกเฉินจะเดินทางมาถึง



- ในกรณีที่มีเครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (AED) ในบริเวณเกิดเหตุ ผู้ช่วยเหลือสามารถนำมาใช้ร่วมกับการปั๊มหัวใจให้ผู้ช่วยเหลือเปิดเครื่อง แล้วจึงถอดเสื้อผู้ป่วยออก จากนั้นติดแผ่นนำไฟฟ้าที่บริเวณใต้กระดูกไหปลาร้าด้านขวาและชายโครงด้านซ้าย



- ปฏิบัติตามคำแนะนำของเครื่อง ถ้าเครื่องสั่งให้ช็อกไฟฟ้าจึงให้ผู้ช่วยเหลือกดปุ่มช็อก และรีบปั๊มหัวใจหลังทำการช็อกทันที หากเครื่องไม่สั่งช็อกให้ปั๊มหัวใจต่อไปเรื่อย ๆ
- ให้ผู้ช่วยเหลือปั๊มหัวใจอย่างต่อเนื่อง ทำ CPR และปฏิบัติตามคำแนะนำของเครื่องเออีดี จนกว่าทีมกู้ชีพจะมาถึง

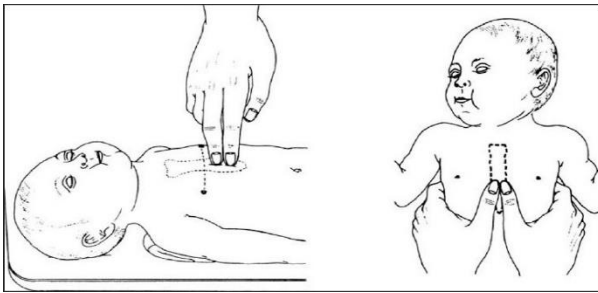
การกดหน้าอก (Chest compression) ๓๐ ครั้ง

๑. ตำแหน่งการกดหน้าอก ตรงกึ่งกลางท่อนล่างของกระดูกหน้าอก
๒. อัตราเร็วในการกดหน้าอก เท่ากับ ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง/นาที
๓. ความลึกในการกดหน้าอก เท่ากับ ๕-๖ ซม. (๒.๐-๒.๔นิ้ว)
๔. ปล่อยมือให้หน้าอกขยายคืนเต็มที่ (Chest Recoil)
๕. รบกวนการกดหน้าอกให้น้อยที่สุด <๑๐ วินาที
๖. หลีกเลี่ยงการช่วยหายใจมากเกินไป

การปั๊มหัวใจสำหรับผู้ป่วยเด็กและทารกและขั้นตอนการปั๊มหัวใจสำหรับผู้ป่วยเด็ก ขั้นตอนการช่วยชีวิตในเด็ก

หากท่านอยู่เพียงคนเดียวให้ลงมือช่วยชีวิตเด็กก่อน แล้วค่อยไปโทรศัพท์ภายหลัง (CPR first) เพราะสาเหตุการหมดสติในเด็กมักเกิดจากทางเดินลมหายใจถูกอุดกั้น ซึ่งช่วยได้โดยการลงมือปฏิบัติการช่วยชีวิตก่อน โดยกดหน้าอก ๓๐ ครั้ง และช่วยหายใจ ๒ ครั้ง เป็นเวลา ๒ นาที (๕ รอบ) แล้วจึงละจากผู้ป่วยไปโทรศัพท์ ๑๖๖๙ เพื่อขอความช่วยเหลือ แต่หากมีผู้อื่นอยู่ในบริเวณนั้น ให้ขอให้ผู้ใดผู้หนึ่งช่วยโทรศัพท์ ๑๖๖๙ เพื่อขอความช่วยเหลือพร้อม ๆ กับเริ่มลงมือปฏิบัติการช่วยชีวิต

ในกรณีเด็กเล็กอายุน้อยกว่า ๑ ปี ให้ใช้มือข้างหนึ่งจับที่หน้าผากลูก ส่วนอีกข้างใช้นิ้วสองนิ้วกดตรงกึ่งกลางหน้าอก กดลึกประมาณ ๑.๕ นิ้ว และกดเร็วอย่างน้อย ๑๐๐ ครั้ง/นาที จำนวน ๓๐ ครั้งให้ทำต่อไป จนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึง



การปั๊มหัวใจในเด็กโตให้วางสันมือของมือหนึ่งไว้กลางหน้าอกบริเวณครึ่งล่างของกระดูกหน้าอก (ใช้มือเดียว หรือใช้สองมือ ขึ้นอยู่กับขนาดตัวเด็ก)การกดหน้าอกโดยกดให้ยุบลงอย่างน้อย ๑/๓ ของความหนาของทรวงอก หรือ ๕ ซม.สามารถทำได้โดยกดหน้าอกแล้วปล่อย ทำติดต่อกันไป ๓๐ ครั้ง ให้ได้ความถี่ของการกด ๑๐๐-๑๒๐ ครั้งต่อนาที

ในกรณีที่มีความคุ้นเคยกับผู้ป่วย รู้ประวัติสุขภาพว่าไม่ได้เป็นโรคติดต่อ สามารถใช้วิธีกดหน้าอก ร่วมกับการหายใจปอดแบบปากต่อปากได้ โดยกดหน้าอก ๓๐ ครั้ง สลับกับการหายใจปอด ๒ ครั้ง และควรมีผู้ช่วยเหลืออย่างน้อย ๒ คน เพราะผู้ปฏิบัติจะเริ่มเหนื่อยและประสิทธิภาพในการกดหน้าอกจะลดลงหลังจากทำไปประมาณ ๑ วินาที

หากไม่มั่นใจว่าผู้ป่วยมีโรคติดต่อหรือไม่ ให้ช่วยชีวิตโดยการกดหน้าอก ไปเรื่อย ๆ แบบต่อเนื่องเป็นเวลา ๒ นาที หรือถ้าจำเป็นต้องหายใจปอดจริง ๆ ให้หาผ้ามาคลุมปากผู้ป่วยก่อนที่จะประกบปาก ทำต่อเนื่องไปจนกระทั่งเครื่องกระตุ้นหัวใจอัตโนมัติ (AED) มาถึงและพร้อมใช้งาน มีบุคลากรทางการแพทย์เข้ามาดูแลผู้ป่วย หรือผู้ป่วยมีการหายใจ/หรือมีสัญญาณชีพ

วิธีเป่าปากในผู้ใหญ่และเด็กโต



วิธีเป่าปากในเด็กเล็ก



เครื่อง AED

เครื่อง AED เป็นเครื่องกระตุกไฟฟ้าใช้ในการรักษาภาวะหัวใจหยุดเต้นฉับพลัน และช็อกไฟฟ้าแบบฉับพลัน สามารถช่วยให้มีอัตราการรอดตายถึง ๔๕% และ ถ้า CPR ด้วยเครื่อง AED ช่วยใน ๕ นาทีโอกาสฟื้นมากกว่า ๕๐%



การกระตุกหัวใจด้วย AED เครื่องจะตรวจสอบ "สภาพไฟฟ้าหัวใจ" ของผู้ป่วยโดยอัตโนมัติ ขั้นตอนการใช้งานจะมีเพียง ๓ ขั้นตอนคือ



วิธีการใช้เครื่อง AED

๑. แปะ Electrode pads เข้ากับหน้าอกผู้ป่วย
๒. รอเครื่องตรวจสอบคลื่นหัวใจ ระหว่างนั้นเครื่องจะพูดออกมาให้รอกห้ามแตะร่างกายผู้ป่วย
๓. หากจะต้อง Shock เครื่องจะพูดออกมาให้เรากดปุ่ม Shock พร้อมแสดงไฟสัญญาณที่ปุ่มนั้น
๔. หากกดปุ่มช็อกแล้วให้ รีบ บี้มหัวใจต่อทันที