

# สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐

๑\_หลักสูตรวิชาสุขศึกษา

๒\_แผนการจัดการเรียนรู้

๓\_PowerPoint\_ประกอบการสอน

๔\_Clip

๕\_ใบงาน\_เฉลย

๖\_ข้อสอบประจำหน่วย\_เฉลย

๗\_การวัดและประเมินผล

๗\_เสริมสาระ

๙\_สื่อเสริมการเรียนรู้



# การช่วยฟื้นคืนชีพ

## จุดประสงค์การเรียนรู้

- แสดงวิธีการช่วยคืนชีพอย่างถูกวิธีได้



# ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

การช่วยฟื้นคืนชีพ CPR การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจ หรือหัวใจหยุดเต้น ให้มีการหายใจ และการไหลเวียนเลือดกลับคืนสู่สภาพเดิม อีกทั้งยังเป็นการป้องกันเนื้อเยื่อที่ได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจน โดยวิธีช่วยฟื้นคืนชีพ ๒ วิธี เรียกว่า “การฟื้นปอดและการฟื้นหัวใจ”

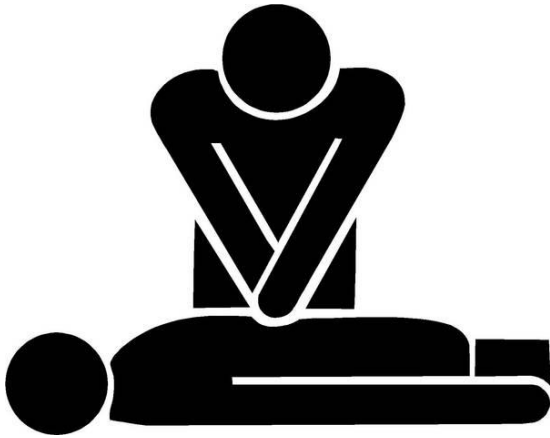


การฟื้นปอด เป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยทางด้านระบบการหายใจ ให้ผู้ป่วยหายใจได้ตามปกติ ภายหลังที่หยุดหายใจไปแล้ว เพื่อกำจัดภาวะการขาดออกซิเจนของอวัยวะต่างๆ

การฟื้นหัวใจ เป็นการช่วยผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้น ให้หัวใจของผู้ป่วยกลับมาทำงานได้ตามปกติภายหลังที่หยุดหายใจ ผู้ป่วยที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ต้องได้รับการช่วยเหลือทันทีภายในเวลา ๔-๕ นาที หรือเร็วกว่านั้น เพราะเนื่องจากสมองหยุดทำงาน ถ้าขาดออกซิเจนนาน ๕ นาที



# ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ



การช่วยฟื้นคืนชีพถือเป็นการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน โดยการฟื้นฟูปอดและการฟื้นหัวใจ ผู้ปฏิบัติการช่วยเหลือจำเป็นต้องรู้ถึงอาการและอาการที่แสดงออกว่าหัวใจหยุดเต้นเป็นอย่างไร โดยสังเกตลักษณะของผู้ป่วยที่หัวใจหยุดทำงานได้ ดังนี้

- ไม่รู้สึกตัว (เกิดขึ้นเมื่อหัวใจหยุดเต้นไป ๓-๕ วินาที)
- ตัวซีดและเขียว
- หอบ หายใจลำบาก หายใจกระตุก หรือหยุดหายใจ
- คลำชีพจรข้างๆ ลำคอ ช้อพบ หรือขานहींไม่ได้
- ฟังเสียงหัวใจและคลำหัวใจเต้นไม่ได้
- วัดความดันโลหิตไม่ได้
- รูม่านตาขยาย ซึ่งเริ่มเกิดเมื่อหัวใจหยุดเต้นไป ๔๕ วินาที และจะขยายกว้างสุดเมื่อถึง ๑ นาที หรืออาจมีอาการชักและตาค้างร่วมด้วย



# หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ

หลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน มีหลักใหญ่ๆ ที่จำเป็น ประกอบไปด้วยการเปิดทางเดินหายใจ การช่วยหายใจ และการนวดหัวใจ “หลัก ABC ของ การช่วยฟื้นคืนชีพ” ดังนี้

## การเปิดทางเดินหายใจ



เป็นการช่วยเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง ไม่มีสิ่งกีดขวางหรืออุดตันทางเดินหายใจ เนื่องจากผู้ป่วยที่หมดสติ โคนลิ้นและกล่องเสียงจะมีการตกลงไปอุดทางเดินหายใจส่วนบน ซึ่งมีแนวปฏิบัติดังนี้

- จัดศีรษะของผู้ป่วยให้ต่ำกว่าลำคอ หันหน้าตะแคงไปด้านใดด้านหนึ่ง แล้วให้ผู้ช่วยเหลือใช้นิ้วพันด้วยผ้าบางๆ กวาดในปาก เพื่อกำจัดสิ่งที่กีดขวางทางเดินหายใจออก
- เมื่อแน่ใจว่าไม่มีสิ่งใดๆ ติดค้างอยู่ภายในลำคอ ให้ยกคางขึ้น ร่วมกับการกดหน้าผากเพื่อให้หน้าเงยขึ้นเรียกว่า “Head Tilt Chin Lift” แล้วจึงช่วยหายใจต่อ



# หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ

## การช่วยหายใจ



เป็นการช่วยเนื่องจากหยุดหายใจ เพราะถึงแม้ร่างกายจะมีออกซิเจนคงอยู่ภายในปอด และในกระแสเลือดตามแต่ก็ไม่มีสำรองไว้ใช้ เมื่อช่วยให้ผู้ป่วยมีทางเดินหายใจโล่งแล้ว ให้ตรวจสอบดูว่าผู้ป่วยหายใจเองได้หรือไม่ ซึ่งหากยังหยุดหายใจหรือหายใจเบามาก ต้องทำการช่วยหายใจทันทีโดยปฏิบัติดังนี้

ปากต่อปาก สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

- ผู้ป่วยเหลือจับศีรษะผู้ป่วยเงยขึ้นเพื่อเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง
- ใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ของมือวางบนหน้าผากของผู้ป่วย แล้วบีบจมูกของผู้ป่วยไว้
- ให้ผู้ช่วยเหลือสูดหายใจเข้าให้เต็มที่ แล้วประกบปากให้แนบสนิทปากของผู้ป่วย พร้อมทั้งเป่าลมเข้าไปในปากของผู้ป่วย
- ฟังเสียงลมหายใจและสังเกตดูว่าหน้าอกของผู้ป่วยยุบลงหรือไม่ หลังจากเป่าปากครั้งแรก ถ้าหากได้ผลดีควรทำซ้ำอีกประมาณ ๔ ครั้ง ติดต่อกัน

**ปากต่อจมูก** ใช้ในรายที่มีการบาดเจ็บในปากหรือในเด็กเล็ก ต้องปิดปากของผู้ป่วยก่อนแล้วเป่าลงหายใจเข้าทางจมูกแทน



# หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ

## การนวดหัวใจ



เป็นการกดเพื่อนวดหัวใจให้มีการไหลเวียนเลือดในรายที่ภาวะหัวใจหยุดเต้น โดยมีหลักการคือ ต้องกดให้กระดูกหน้าอกลงไปชิดกับกระดูกสันหลัง ซึ่งจะทำให้หัวใจที่อยู่ระหว่างกระดูกทั้งสองถูกกดไปด้วย ทำให้มีการบีบเลือดออกจากหัวใจไปเลี้ยงร่างกาย เสมือนกับการบีบตัวหัวใจมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

- จัดให้ผู้ป่วยนอนหงายราบบนพื้นแข็ง ถ้าพื้นอ่อนนุ่มให้สอดไม้กระดานแข็งใต้ลำตัว เพื่อให้เกิดแรงต้านขณะที่นวดหัวใจ
- บริเวณที่จะทำการนวดหัวใจ คือ กระดูกหน้าอกเหนือรอยต่อของกระดูกสันหลังซี่ โดยคลำหาปลายกระดูกสันหลังซี่ แล้ววัดจากปลายกระดูกสันหลังซี่ขึ้นมาประมาณ ๓ นิ้วมือ
- หลังจากนั้นให้วางสันมือซ้อนกันบนกระดูกหน้าอกที่ตำแหน่งนั้น ซึ่งอาจใช้นิ้วมือประสานกัน เพื่อป้องกันไม่ให้นิ้วมือกดกระดูกซี่โครงจนหัก
- ขณะนวดหัวใจผู้ช่วยเหลือต้องยึดไหล่และแขนเหยียดตรง โน้มตัวไปทางด้านหน้า กดไหล่โดยไม่งอข้อศอก ปล่อน้ำหนักตัวผ่านจากไหล่ไปสู่ลำแขนทั้งสองข้าง และลงไปสู่กระดูกหน้าอกในแนวตั้งฉากกับลำตัวของผู้ป่วย กดลงไปแนวตั้งลึกประมาณ ๑.๕-๒ นิ้ว ๓๐ ครั้ง โดยนับเป็นจังหวะ ๑ และ ๒ และ ๓ และ ๔ ไปจนครบ
- ผ่อนมือหยุดค้างไว้เล็กน้อย ไม่ต้องยกมือออกจากหน้าอกของผู้ป่วยเป็นการป้องกันการกระแทกรุนแรงในการนวดครั้งต่อไป โดยให้เวลาที่กดลงเท่ากับเวลาที่ปล่อย เพื่อให้กระดูกหน้าอกกลับคืนสู่ที่เดิม อีกทั้งยังเป็นการให้เลือดไหลคืนสู่หัวใจ หลังจากนั้นให้เริ่มต้นนวดใหม่อีกครั้ง





# ขั้นตอนปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ

การช่วยฟื้นคืนชีพ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกวิธีและปลอดภัยมากที่สุด  
ซึ่งขั้นตอนปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ มีดังนี้

## การตอบสนองของผู้ป่วยด้วยการเขย่าตัวผู้ป่วยเบาๆ

ซึ่งหากผู้ป่วยไม่มีการตอบสนองใด ๆ กลับมา แสดงว่าไม่รู้สีกตัว หรืออาจใช้วิธีประเมินการหายใจของผู้ป่วย โดยวิธี  
“ตา ดู หู ฟัง แก้ม สัมผัส” (Look Listen and Feel) ดังนี้



**Look** คือ ดูการเคลื่อนไหวของทรวงอกและหน้าท้องว่าหายใจหรือไม่



**Listen** คือ ฟังเสียงลมหายใจ โดยเอียงหูของ  
ผู้ช่วยเหลือเข้าไปใกล้บริเวณจมูกและปากของผู้ป่วย ฟังว่าได้ยินเสียง  
อากาศผ่านออกมาทางจมูก หรือปากหรือไม่



**Feel** คือ สัมผัส โดยการใช้แก้มของผู้ช่วยเหลือ  
สัมผัสว่ามีลมหายใจผ่านออกจากปาก หรือจมูกของผู้ป่วยหรือไม่





# ขั้นตอนปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ

## ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียง

ซึ่งถ้าไม่มีใครอยู่ในบริเวณนั้นก็ต้องทำการช่วยเหลือด้วยตนเอง โดยจัดทำของผู้ป่วยให้อยู่ในท่านอนหงายราบบนพื้นเรียบที่แข็งพอสมควร จัดให้ศีรษะของผู้ป่วยอยู่ต่ำกว่าระดับหัวใจ



# ขั้นตอนปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ

เริ่มขั้นตอนช่วยเหลือตามหลักการของการช่วยฟื้นคืนชีพ

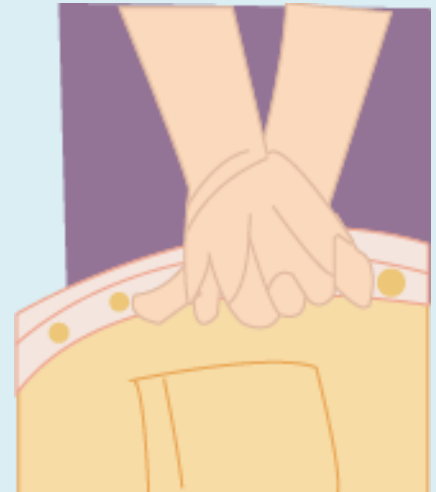
ขั้นตอนที่ ๑ Airway : การเปิดทางเดินหายใจ



ขั้นตอนที่ ๒ Breathing : การช่วยหายใจ



ขั้นตอนที่ ๓ Circulation : การนวดหัวใจ



# ขั้นตอนปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ

## กรณีที่มีผู้ช่วยเหลือคนเดียว

ผู้ช่วยเหลือจะต้องนวดหัวใจและช่วยหายใจผู้ป่วยด้วยวิธีปากต่อปากสลับกัน

โดยนวดหัวใจด้วยการนับจำนวนครั้งที่กดเป็น ๑ และ ๒ และ ๓ ไปจนครบ ๓๐ ครั้ง

แล้วจึงสลับกับการช่วยหายใจด้วยวิธีการปากต่อปาก ๒ ครั้ง ซึ่งถือเป็น ๑ รอบ โดยภายหลังที่ปฏิบัติครบ ๔ รอบ

ให้ตรวจชีพจรและการหายใจอีกครั้ง แต่ถ้าคลำชีพจรไม่พบให้กดหน้าอกต่อไป

หรือถ้าคลำชีพจรได้แต่ผู้ป่วยไม่หายใจ ให้ใช้วิธีการช่วยหายใจด้วยวิธีปากต่อปากต่อไป



# ขั้นตอนปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ

## กรณีที่มีผู้ช่วยเหลือคน ๒ คน

ให้ผู้รอดหัวใจกด ๕ ครั้ง ติดต่อกันเป็นจังหวะโดยไม่หยุดเป็น ๑ ๒ ๓ ๔ ๕

ส่วนผู้ช่วยหายใจจะต้องช่วยหายใจให้ได้จังหวะพอเหมาะ

โดยเมื่อผู้รอดหัวใจกดครั้งที่ ๕ แล้วให้ผู้ช่วยหายใจเป่าลมเข้าปากผู้ป่วย

จากนั้นผู้รอดหัวใจก็จะนับครั้งที่ ๑ ใหม่จนถึง ๕

แล้วผู้ช่วยหายใจก็ช่วยหายใจเวียนไปเรื่อยๆ ซึ่งควรมีการให้สัญญาณล่วงหน้าและแลกเปลี่ยนหน้าที่กันอย่างรวดเร็ว โดยไม่ทำให้การช่วยฟื้นคืนชีพหยุดชะงัก



# วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆ

จมน้ำ



หัวใจวาย



ภาวะทางเดินหายใจอุดตัน



สำลักควันไฟ



ไฟฟ้าช็อต



# วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆ

## จมน้ำ



▲  
เมื่อพบเห็นคนจมน้ำ ควรรีบให้การช่วยเหลือโดยทันที  
ด้วยวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ เพื่อให้ผู้ป่วยมีชีวิตรอด

๑. ตรวจสอบการหายใจและคลำชีพจร

๒. เอนน้ำออกจากกระเพาะอาหารและปอด

๓. ลงมือทำการผายปอด เมื่อผู้ป่วยเริ่มหายใจ

๔. ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

๕. อย่าให้ผู้ป่วยดื่มอะไรทั้งสิ้นและอย่าหยุดให้ความช่วยเหลือ  
ให้ทำการช่วยฟื้นคืนชีพต่อไป แล้วรีบนำส่งสถานพยาบาล



# วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆ

## สําลักคว้นไฟ



▲  
เมื่อสําลักคว้นไฟจะทำให้หายใจลํบากและอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต จึงควรรย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกโดยเร็ว

๑. ย้ายผู้ป่วยออกจากสถานที่เกิดเหตุโดยเร็ว

๒. คลายเสื้อผ้าของผู้ป่วยให้หลวม

๓. ตรวจสอบบาดแผลที่อาจถูกไฟลวก

๔. ถ้าผู้ป่วยหายใจไม่สะดวกให้ช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการผายปอด

๕. ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายของผู้ป่วยอย่างเพียงพอ

๖. คอยสังเกตและระวังอาการเปลี่ยนแปลงทางด้านการหายใจและชีพจร

๗. รีบนำผู้ป่วยส่งสถานพยาบาลโดยเร็วที่สุด





# วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆ

## ไฟฟ้าช็อต



การช่วยเหลือผู้ถูกไฟฟ้าช็อต

ผู้ช่วยเหลือต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองเป็นสำคัญ

๑. รีบตัดวงจรไฟฟ้า

๒. เมื่อผู้ป่วยพ้นจากกระแสไฟฟ้า ให้ผู้ช่วยเหลือตรวจดูชีพจร และการหายใจของผู้ป่วย แล้วรีบผายปอดและนวดหัวใจ

๓. ควรให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายของผู้ป่วยด้วยการหาเสื้อหนาๆ หรือผ้าห่มมาคลุม แล้วรีบนำผู้ป่วยส่งสถานพยาบาลโดยเร็ว



# วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆ

## หัวใจวาย



๑. ให้ผู้ป่วยนอนในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก

๒. ปลอบโยนให้ผู้ป่วยผ่อนคลาย

๓. คลายเสื้อผ้าของผู้ป่วยให้หลวม

๔. สังเกตอาการของผู้ป่วย

๕. ขอความช่วยเหลือ

๖. รีบนำผู้ป่วยส่งสถานพยาบาลโดยเร็ว



# วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆ

## หัวใจวาย



๑. กรณีที่มีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในรูจมูก ให้ปิดรูจมูกข้างหนึ่ง แล้วสั่งน้ำมูกอย่างแรง

๒. กรณีสิ่งแปลกปลอมติดลึกลงไปภายในลำคอ ถ้าเป็นเด็กเล็ก ให้จับเท้าทั้งสองข้างห้อยศีรษะลง แล้วตบกลางหลังอย่างแรง พอสมควร เพื่อให้สำลัก และไอออกมา

๓. ถ้าเป็นเด็กโต หรือผู้ใหญ่ ให้ยืนก้มตัวเพื่อให้ศีรษะห้อยลง โดยผู้ช่วยเหลือจะต้องเข้าไปทางด้านหลังของผู้ป่วย ใช้แขนข้างหนึ่งสอดรั้งพุงตัวผู้ป่วยไว้ แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่ง ตบกลางหลังแรง ๆ

