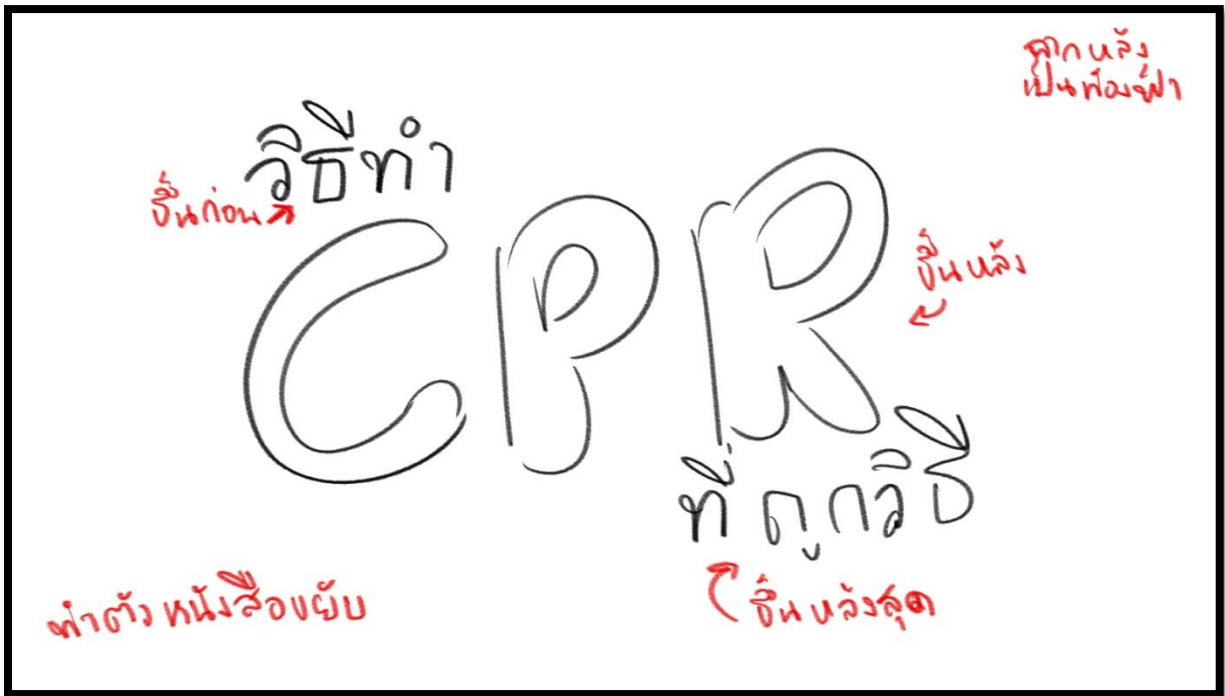


ฉากที่ 1 เปิดคลิป



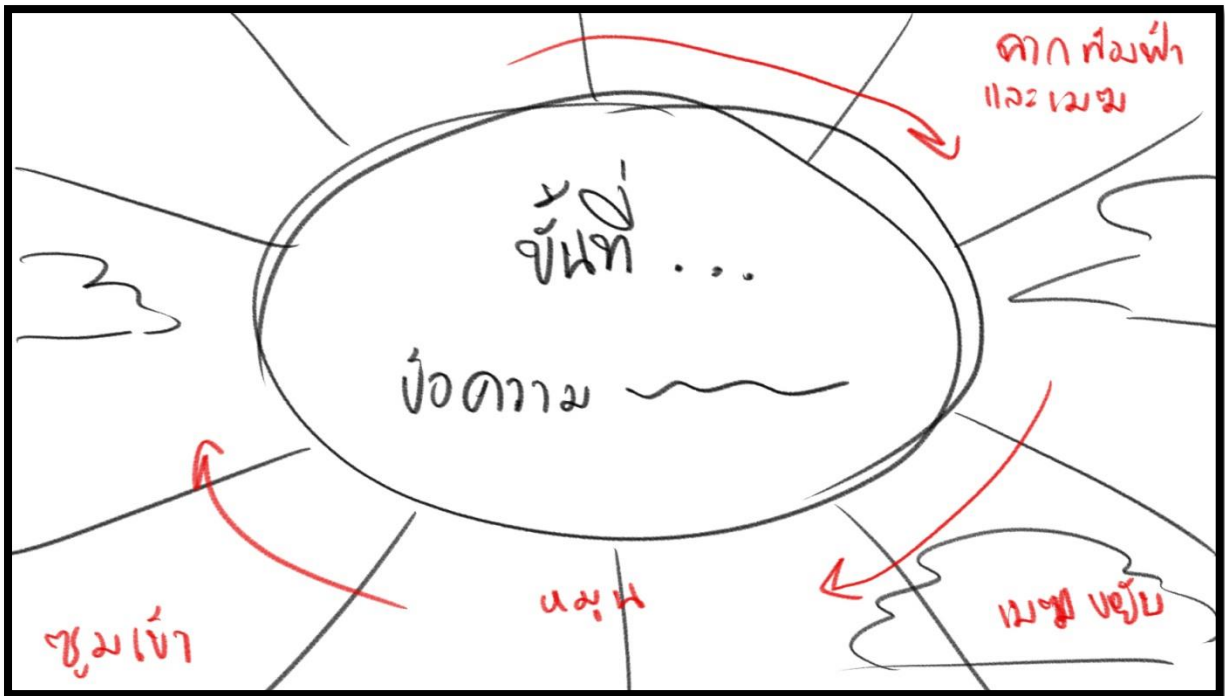
เสียงบรรยาย:

วิธีการทำ CPR ที่ถูกวิธี

การทำ CPR คือวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ช่วยคืนชีวิตแก่ผู้ประสบเหตุมานักต่อนัก ดังนั้นขั้นตอนการทำ CPR ที่ถูกต้องจึงควรเป็นความรู้ที่ น่าจะติดตัวเราทุกคนไว้บ้าง เพราะอุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา และอาจมีบางสถานการณ์ที่เราต้องพบเห็นผู้ประสบเหตุหมดสติ หัวใจหยุดเต้น เพราะฉะนั้นเรา มาเรียนรู้วิธีทำ CPR ที่ถูกต้องกันเถอะค่ะ

การช่วยชีวิตผู้ป่วยมีขั้นตอนสำคัญ ถ้าปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้ผู้ป่วยรอดชีวิตได้ โดยมีขั้นตอนสำคัญดังนี้

ฉากชั้นของแต่ละขั้นตอน



เสียงบรรยาย:

ขั้นตอนที่ 1 ดูความพร้อมและความปลอดภัยก่อน เข้าช่วยเหลือ

ขั้นตอนที่ 2 ประเมินการตอบสนองของผู้ป่วย

ขั้นตอนที่ 3 ขอความช่วยเหลือ

ขั้นตอนที่ 4 จัดทำให้ผู้ป่วยหมดสติลง

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินการหายใจภายใน 10 วินาที

ขั้นตอนที่ 6 กดหน้าอก

ขั้นตอนที่ 7 เปิดทางเดินหายใจ

ขั้นตอนที่ 8 การเป่าลมเข้าปอด

ขั้นตอนที่ 9 บีบหัวใจ 30 ครั้ง สลับ ช่วยหายใจ 2 ครั้ง

ฉากขั้นตอนที่ 1



เสียงบรรยาย:

ขั้นตอนที่ 1 ดูความพร้อมและความปลอดภัยก่อน เข้าช่วยเหลือ

ผู้ช่วยเหลือประเมินที่เกิดเหตุว่าปลอดภัยหรือไม่ โดยการประเมินบริเวณรอบ ๆ ถึงอันตราย เช่น สารพิษ กระแสไฟฟ้า ระเบิด และอื่น ๆ ถ้าไม่ปลอดภัยควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วย หรือ ตามทีมช่วยเหลือมาช่วย

ฉากขั้นตอนที่ 2



เสียงบรรยาย:

ขั้นตอนที่ 2 ประเมินการตอบสนองของผู้ป่วย

ประเมิน โดยการตบขาพร้อมกับตะโกนเรียกแล้วดูที่หน้า ถ้าไม่ตอบคำถาม ไม่ขยับตัว ไม่ส่งเสียง ไม่ขยับใบหน้า และมุมปาก แสดงว่าผู้ป่วยไม่ตอบสนอง

หากผู้ป่วยตอบสนองให้ประเมินต่อไปว่าต้องตามหน่วยฉุกเฉินหรือไม่ และประเมินซ้ำเป็นระยะๆ

ในกรณีที่สงสัยว่ามีการบาดเจ็บศีรษะและคอ อย่าพยายามขยับตัวผู้หมดสติ เพราะการขยับจะทำให้ผู้ป่วยที่สันหลังบาดเจ็บ จะกระตุ้นให้เป็นอัมพาตได้

ฉากขั้นตอนที่ 3

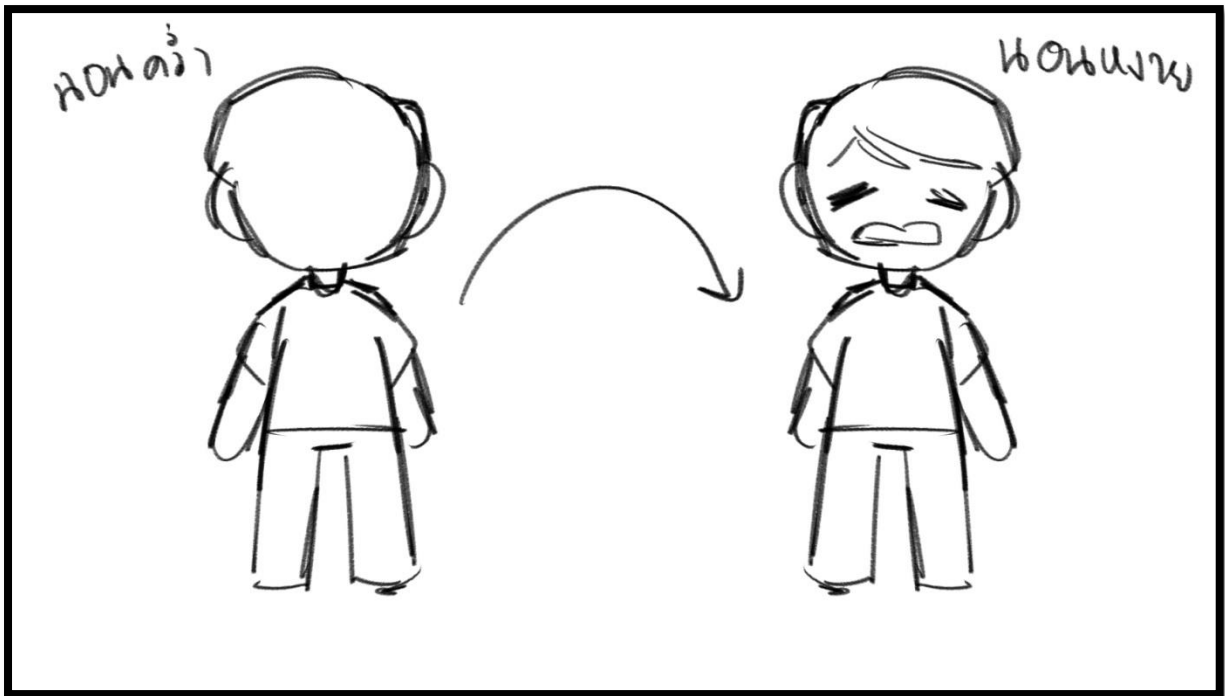


เสียงบรรยาย:

ขั้นตอนที่ 3 ขอความช่วยเหลือ

ตะ โคนขอความช่วยเหลือจากผู้ที่อยู่บริเวณใกล้เคียง หรือใช้โทรศัพท์มือถือโทรขอความช่วยเหลือจากระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน โดยกด หมายเลข 1669 แล้วเปิดลำโพงโทรศัพท์แล้วจึงวางข้างตัวผู้ป่วย โดยต่อสายไว้ตลอดเวลา จนกว่าเจ้าหน้าที่จะให้วางสาย โดยเจ้าหน้าที่จะขอข้อมูลที่จำเป็นต่อการช่วยเหลือทั้งหมด ฟังคำแนะนำจากหน่วยฉุกเฉิน 1669 ตลอดเวลา ห้ามวางสายก่อนเด็ดขาด

ฉากขั้นตอนที่ 4



เสียงบรรยาย:

ขั้นตอนที่ 4 จัดทำให้ผู้ป่วยหมดสตินอนหงาย

ถ้าผู้ป่วยหมดสติอยู่ในท่านอนคว่ำให้พลิกผู้ป่วยมาอยู่ในท่านอนหงายบนพื้นราบ เรียบ และ แข็ง
แขนทั้งสองข้างนอนเหยียดอยู่ข้างลำตัว

ฉากขั้นตอนที่ 5



เสียงบรรยาย:

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินการหายใจภายใน 10 วินาที

ประเมินการหายใจผู้ป่วยโดยมองที่หน้าอกของผู้หมดสติ

- หากขยับปกติ ให้สังเกตอาการทุก ๆ 2 นาที และรอจนกว่าทีมฉุกเฉิน 1669 จะมาถึง
- หากไม่ขยับ ให้เริ่มกดหน้าอกทันทีและช่วยหายใจ โดยกดหน้าอก 30 ครั้ง สลับกับช่วยหายใจ 2 ครั้ง
- หากปากขยับแต่หน้าอกไม่ขยับ ใน 10 วินาที ให้เริ่มกดหน้าอกและช่วยหายใจทันที

ฉากขั้นตอนที่ 6



เสียงบรรยาย:

ขั้นตอนที่ 6 กตหน้าอก

วางฝ่ามือซ้ายบนหน้าอกบริเวณระหว่างหัวนมหรือ กลางกระดูกหน้าอก ของผู้ประสพภัย แล้ววางฝ่ามือขวาทับมือข้างซ้าย ตรึงข้อศอกให้แน่น แขนเหยียดตรง ห้ามงอแขน โน้มตัวให้หัวใจลอยเหนือผู้หมดสติ โดยทิศทางของแรงกดตั้งฉากลงสู่กระดูกหน้าอก

กดบนหน้าอกผู้ประสพภัยตรงๆลึกอย่างน้อย 2 นิ้ว หรือ 5 ซม. ถึง 2.4 นิ้ว หรือ 6 ซม. เร็ว 100-120 ครั้งต่อนาที ด้วยวิธีการนับเป็นจังหวะ จังหวะเด็งกลับให้หน้าอกเด็งกลับตำแหน่งเดิมทุกครั้ง อย่าคาน้ำหนักไว้ เพราะจะทำให้หัวใจคลายตัวไม่เต็มที่

การกดหน้าอกอย่างมีประสิทธิภาพต้องกดเร็ว กดลึก กดโดยไม่หยุด

การหยุดกดหน้าอก เท่ากับการไหลเวียนเลือดหยุดลง

หากหยุดนานกว่า 10 วินาที ทำให้ผู้ป่วยโอกาสรอดน้อยลงมาก

ฉากขั้นตอนที่ 7



เสียงบรรยาย:

ขั้นตอนที่ 7 เปิดทางเดินหายใจ

ในผู้ที่หมดสติ หัวใจหยุดเต้น สมองจะขาดเลือด ทำให้สูญเสียการควบคุมกล้ามเนื้อ ทำให้ล้มตกล้มไปอุดกั้นทางเดินหายใจ ต้องช่วยโดยการยกขากรรไกรล่างขึ้น เพื่อให้ลิ้นที่ติดกับขากรรไกรล่างถูกยกขึ้น ทำให้ทางเดินหายใจโล่ง ด้วยวิธีดันหน้าผาก และ เขยคาง ใช้มือวางบนหน้าผาก แล้วใช้มืออีกข้างจับบริเวณกระดูกของคาง กดศีรษะลง แล้วเขยคางขึ้น

หลีกเลี่ยงการกดที่เนื้อคางเพราะจะทำให้ปิดทางเดินหายใจ

หลีกเลี่ยงการกดคางแรงจนปิดปาก

ฉากขั้นตอนที่ 8



เสียงบรรยาย:

ขั้นตอนที่ 8 การเป่าลมเข้าปอด

1. เปิดทางเดินหายใจ แล้วบีบจมูกทั้งสองข้างโดยการจับที่ปีกจมูก
2. ให้ลมหายใจโดยการเป่าจากปากสู่ปาก เป่าแรง ๆ ซ้ำ ๆ
3. ให้ลมหายใจทั้งหมด 2 ครั้ง (อย่างน้อยครั้งละ 1 วินาที)
4. สังเกต การขยับของหน้าอก

ฉากขั้นตอนที่ 9



เสียงบรรยาย:

ขั้นตอนที่ 9 ปัดหัวใจ 30 ครั้ง สลับ ช่วยหายใจ 2 ครั้ง จนกว่า

1. ผู้ป่วยจะเคลื่อนไหว หายใจ หรือ ไอ
2. เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติจะมาถึง
3. หน่วยกู้ภัย รถพยาบาล ทีม 1669 จะมาถึง

ในกรณีที่มีผู้ช่วยชีวิต มาช่วยเพิ่มขึ้น ควรสลับหน้าที่ของผู้ที่กดหน้าอกกับผู้ที่ทำการช่วยหายใจทุก 2 นาที (5 รอบ)

ไม่จำเป็นต้องพากย์

อ้างอิง:

https://www.jia1669.com/content/7747/cpr2023?srsltid=AfmBOoqcaL0Q3mAA8oW1yP2qoHxM_U_habvGWATSnP_4Iltc-UaL-wlj