

การช่วยฟื้นคืนชีพ

CARDIOPULMONARY RESUSCITATION: CPR

ลักษมี จิมวงษ์*

บทนำ

โลกในทุกวันนี้เกิดเหตุการณ์ต่างๆมากมายโดยไม่ทันตั้งตัว อาทิเช่น เหตุภัยพิบัติน้ำท่วมครั้งยิ่งใหญ่ในรอบหลายสิบปี การลอบวาระเบิดในภาคใต้ และอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นเพราะความประมาทของคน ซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดการตายอย่างกะทันหัน ได้แก่ กระแสไฟฟ้าไหลผ่านร่างกาย จมน้ำ ขาดอากาศหายใจ สลัดแก้วไฟ สูดแก๊สพิษ ได้รับยาบางอย่างเกินขนาด เสียเลือดปริมาณมากทันทีทันใดและกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด (สมคิด โพธิ์ชนะพันธ์: 2551) รวมถึงโรคภัยต่างๆที่เกิดขึ้นกับคนในโลกปัจจุบัน เช่น หัวใจวายในผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ แพทย์โรคความดันโลหิตสูง ไม่ว่าจะเป็่นวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้สูงอายุ

จากเหตุดังกล่าวทำให้คนเรามีความเสี่ยงต่อภาวะหัวใจหยุดเต้นหรือหมดสติได้ (Cardiac arrest) หมายถึง ภาวะซึ่งหัวใจไม่มีการบีบตัว ทำให้ไม่มีการไหลเวียนเลือด ไม่มีการลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย เกิดอาการทำงานผิดปกติที่อวัยวะต่างๆ ที่เห็นได้อย่างหนึ่งคือการทำงานของสมอง ซึ่งเมื่อไม่มีเลือดเลี้ยงทำให้หมดสติ หากหัวใจหยุดเต้นนานกว่า 5 นาที มีโอกาสเกิดความเสียหายต่อเนื้อสมองได้มาก การช่วยเหลือในทันทีจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยรอดชีวิตและมีการฟื้นตัวของสมองที่ดี (วิกิพีเดีย: 2012: ออนไลน์)

ดังนั้นการช่วยฟื้นคืนชีพหรือการช่วยผู้ประสบภัยในรอดชีวิตจากภาวะหัวใจหยุดเต้นหรือจากการหมดสติ ไม่หายใจ (เอ็ดมพร ลอยประดิษฐ์: 2551) จึงเรื่องสำคัญและใกล้ตัวกับเรา วิธีการที่สำคัญที่จะช่วยชีวิตได้คือการช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation: CPR) คือการนวดหัวใจและการผายปอดโดยการนำอากาศและช่วยทำให้เลือดไหลเวียนไปที่สมองเพียงพอ เพื่อป้องกันสมองขาดออกซิเจนที่มีผลทำให้ผู้ประสบภัยเสียชีวิตได้ ซึ่งการช่วยหายใจหรือการผายปอดนี้ ถือว่าเป็นเวลาที่มีค่าที่สุด การที่ทำผายปอดได้เร็วเท่าใด ยังมีโอกาสช่วยให้ผู้ประสบภัยมีโอกาสรอดชีวิตได้มากขึ้นเท่านั้น (วินัส ปัทมภาสพงษ์: 2547; ชีรวัดน์ กุลทนนท์: 2539; จรินทร์ ธานรัตน์: 2554)

บทความนี้ได้สรุปและเรียบเรียงจาก การอบรม Lifesaving Training บรรยายโดย Mr. David Feild จัดโดยความร่วมมือทางสมาคมเพื่อช่วยชีวิตทางน้ำกับการช่วยชีวิตออสเตรเลีย วันที่ 1-3 สิงหาคม 2554

* อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพ

1. Danger: ผู้ประสบภัยได้รับอันตรายขั้นไหน
2. Response: การตอบสนองของผู้ประสบภัยเป็นอย่างไร พร้อมถามคำถามต่างๆดังนี้
 - 2.1 Can you see me?: คุณเห็นฉันไหม
 - 2.2 Open your eyes: ลืมตาของคุณ
 - 2.3 What is your name?: คุณชื่ออะไร
 - 2.4 Switch: มีการตอบสนองอย่างไร
3. Send for help: โทรแจ้งรถพยาบาลขอความช่วยเหลือ
4. Airway: เปิดทางเดินหายใจของผู้ประสบภัย
5. Breathing: ตรวจสอบว่าหายใจหรือไม่
6. CPR: ลงมือทำการช่วยเหลืออย่างรวดเร็ว
7. Defibrillation: ใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจ

ขณะช่วยเหลือผู้หมดประสภภัย มี 3 ข้อต้องทำ

1. กำจัดสิ่งกีดขวางรอบข้าง บริเวณผู้ที่ประสภภัยหมดสติ
2. ตรวจสอบบริเวณช่องปากและโพรงจมูกว่ามีอะไรอยู่ภายในหรือไม่ พร้อมล้วงออกให้หมด
3. ตรวจสอบผู้ช่วยเหลือว่าพร้อมช่วยเหลือหรือไม่

**ไม่ต้องมีการเช็คชีพจร เพราะถ้าเช็คชีพจรกับคนที่ไม่รู้สีกตัวอาจจะทำให้ CPR ไม่ทันเขาอาจตายได้ คนจมน้ำส่วนใหญ่ต้องการออกซิเจนก็คือต้องทำ CPR



ห่วงโซ่การช่วยชีวิต (The Chain of Survival) รูปที่ 1

Richard Cummins (2012.ออนไลน์) จากซีแอตเทิล ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ค้นพบขั้นตอนของความต่อเนื่องของผู้ประสภภัยหัวใจล้มเหลว ว่ามีโอกาสรอดสูง ถ้ารู้ขั้นตอนของการช่วยชีวิต

1. การเข้าถึงตัวผู้ประสภภัย: รวมถึงเงื่อนไขของการมีสติและโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือ (ผู้ป่วยฉุกเฉินโทรเบอร์ 1669) โอกาสมีรอดเพิ่มขึ้นร้อยละ 5

2. การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน: โดยการช่วยให้มีโอกาสรอดชีวิตร้อยละ 10
3. การใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจ: มีโอกาสรอดชีวิตเพิ่มขึ้นร้อยละ 75
4. การช่วยชีวิตขั้นสูง: การใช้อำนาจบังคับซึ่งเป็นสภาวะของการรักษา

* อันดับแรกของผู้ช่วยชีวิตที่เข้ารับการอบรมจะต้องได้รับการฝึกใน 3 ชั้นแรกของวงจร

วิธีการช่วยชีวิต

1. กำจัดสิ่งกีดขวางรอบข้างทุกอย่าง
2. เช็คผู้ประสบภัย
 - ก. เรียกชื่อ จับไหล่ให้รู้สึกตัว



รูปที่ 2

ข. ถ้ากรณีไม่รู้รู้สึกตัว



รูปที่ 3

1. กางมือฝั่งตรงข้ามผู้ประสบภัยไปด้านข้าง
 2. ชันขาผู้ประสบภัยด้านที่ติดกับตัวผู้ช่วยขึ้น
 3. นำมือของผู้ประสบภัยฝั่งที่ใกล้ตัวผู้ช่วยวางไว้บนนอกของผู้ประสบภัย
- รูปที่ 3
4. จากนั้นพลิกผู้ประสบภัยนอนตะแคงตามรูปที่ 4

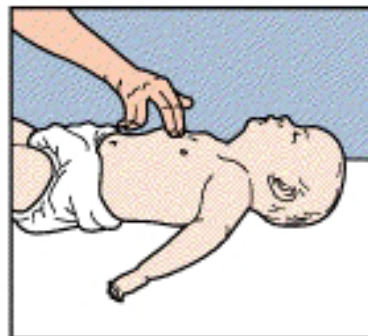


รูปที่ 4

ค. ทำการช่วยชีวิตด้วยวิธี CPR

กรณีผู้ประสบภัยเป็นเด็ก

1. เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ให้ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลาง กดหน้าอก 5 ครั้ง เป่าปากทางจมูก 1 ครั้ง ตามรูปที่ 5
2. ไม่ต้องเปิดทางเดินอากาศเพราะเด็กยังเล็กอยู่อวัยวะภายในไม่ได้ปิดทางเดินหายใจ เมื่อเทียบกับผู้ใหญ่
3. เวลาเป่าให้เป่าครอบจมูกและปาก เวลากดหน้าอก กดไม่ลึกมากกว่า 1/3 ของความกว้างของช่วงตัว



รูปที่ 5

กรณีผู้ประสบภัยเป็นผู้ใหญ่

1. ให้ผู้ช่วยเหลือเปิดทางเดินหายใจโดยใช้มือกดหน้าผากและมืออีกข้างยกคางในท่านอนหงาย กรณี ยังไม่รู้วิธีตัวให้ทำ CPR ทันทีเวลาปั๊มให้ปั๊ม 1/3 ของร่างกายด้านข้างของลำตัว
2. เป่าปาก 2 ครั้ง ตามด้วยกดหน้าอก 30 ครั้ง ทำแบบนี้ 5 เซท หรือทำไปเรื่อยๆจนกว่ารถพยาบาลจะมาในกรณีที่ทำ CPR แล้วไม่ฟื้น อาจจะมี 2 คนช่วยกันกดหน้าอกและเป่าปาก



รูปที่ 6



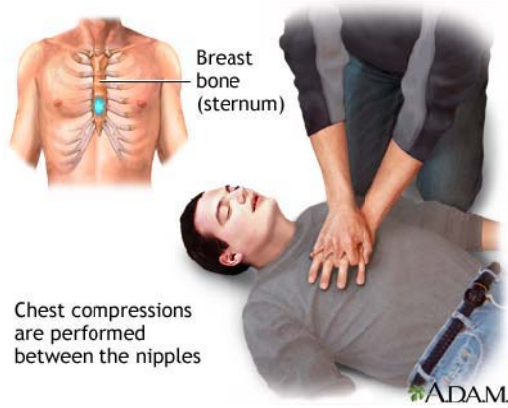
รูปที่ 7

5. ล้วงสิ่งแปลกปลอมหรือสิ่งกีดขวางในช่องปากและจมูกของผู้ประสบภัย
 - 5.1 กรณีมีถุงมือผู้ช่วยเหลือล้วงออกได้เลย
 - 5.2 กรณีไม่มีถุงมือใช้มือของผู้ประสบภัยด้านที่พับอยู่ล้วงเอาสิ่งกีดขวางในช่องปากแทน

*เวลาเป่าปากให้สังเกตว่าลมเข้าปอดหรือไม่ถ้าไม่เข้าช่วงอกจะไม่เกิดการเคลื่อนไหวแสดงว่าทางเดินหายใจยังไม่เปิด แต่ถ้าเป่าแรงจนกินไปลมจะไปอยู่ที่ท้องอาจจะทำให้มีอาหารย้อนกลับมา ถ้ากรณีนี้เกิดขึ้นให้ปล่อยให้อาหารออกให้หมดโดยจัดทำให้ผู้ประสบภัยนอนตะแคงตามข้อ 2 ล้วงเศษอาหารออกแล้วเป่าปากใหม่

ตำแหน่งการวางมือในการกดหน้าอก

สังเกตง่าย ๆ บริเวณกึ่งกลางของหัวนม หรือ 2 นิ้วจากลิ้นปี่ขึ้นมา

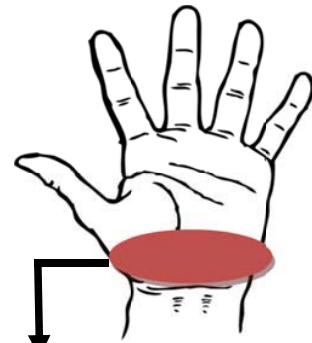


ความลึกในการกดหน้าอก

ให้สังเกตความหนาของลำตัวแล้วกดลึก 1/3 ของความหนาของร่างกาย



ตำแหน่งบริเวณมือในการกดหน้าอก



ใช้ตำแหน่งสันมือในการกด



รูปที่ 8



สันมือที่วางต้องชิดกับอกตลอดเวลาขณะที่ปัมทั้งขึ้นและลงห้ามยกออก ปลายนิ้วเฉียงขึ้นดังรูปที่ 8

ท่าทางการจับมือขณะกดหน้าอก



รูปที่ 9

ท่าทางการจับมือขณะกดหน้าอกมีอยู่ 3 แบบด้วยกัน คือ ล็อคที่ข้อมือ (รูปที่ 9) วางผสานมือ (รูปที่ 10) และการวางมือ (รูปที่ 11)



รูปที่ 10



รูปที่ 11

แต่วิธีการจับมือขณะกดหน้าอกที่ดีและปลอดภัยทั้งคนช่วยและผู้ประสบภัยคือ การกดหน้าอกแบบลือคข้อมือ เพราะจะทำให้คนช่วยถนัดในการช่วยแล้วยังป้องกันการลื่นในขณะกดหน้าอก เพราะบางกรณีขณะที่ช่วยกู้ชีพผู้ประสบภัยที่จมน้ำมือของผู้ช่วยชีวิตเปียกและทำให้การช่วยไม่ถนัดได้

บทสรุป

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary resuscitation: CPR) คือการช่วยผู้ประสบภัยให้กลับมาหายใจและมีชีวิตรอดได้อีกครั้ง โดยวิธีการนวดหัวใจและการผายปอด เป็นวิธีการที่สำคัญที่สุดที่ผู้ช่วยชีวิตจะต้องมีสติและมีความรู้ รวมถึงขั้นตอนในการช่วยเหลือ ถ้าทำได้เร็วและถูกต้องผู้ประสบภัยจะมีโอกาสรอดชีวิตสูงมากขึ้นแล้วรีบส่งโรงพยาบาลหรือเรียกรถพยาบาลทันที

บรรณานุกรม

- จรินทร์ ธาณีรัตน์. (2554). *การปฐมพยาบาล First Aid*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ โอ. เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. (2539). *การปฐมพยาบาลเนื่องจากการบาดเจ็บจากการกีฬา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สมคิด โพธิ์ชนะพันธุ์. (2551). *เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น*. คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช.
- วิกิพีเดีย. (2012). *หัวใจหยุดเต้น*. สืบค้นเมื่อ 12 เมษายน 2555, จาก <http://th.wikipedia.org/wiki/หัวใจหยุดเต้น>.
- วินัส ปัทมภาสพงษ์. (2547). *เอกสารคำสอนวิชา สข 411 การปฐมพยาบาล*. ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เอ็ดมุนด์ ลอยประดิษฐ์. (2551). *คู่มือรอดชีวิต*. กรุงเทพฯ: ดับเบิ้ล เอ พรีส เอ็กเพรส.
- Richard Cummins. (2012). *Horsham Community Responders: The Chain of Survival*. Retrieved April 14, 2012, from <http://www.horshamresponders.org/6.html>.