

6 ขั้นตอนการช่วยคนหมดสติให้ฟื้นคืนชีพ (CPR)



ศูนย์ : ศูนย์อุบัติเหตุและฉุกเฉิน

จะอย่างไรเมื่อเจอคนหมดสติ? จะโทรศัพท์เรียกเบอร์ไหนเพื่อขอความช่วยเหลือ? หากจำเป็นต้องช่วยทำ CPR จะทำได้ไหม? คำถามเหล่านี้คงผุดขึ้นมากมาย หากเจออุบัติเหตุหรือคนหมดสติอยู่ข้างหน้าคุณ จะดีกว่าไหมถ้าเรามีความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลที่ถูกตอง ถูกวิธี ทำให้ช่วยเพิ่มโอกาสให้ผู้ป่วยรอดชีวิต ลดการบาดเจ็บได้ ดังนั้นตั้งสติให้พร้อมแล้วมาเรียนรู้วิธีช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ AED ไปพร้อมๆ กันได้เลย

1. ปลุก

เมื่อพบผู้ป่วยหมดสติ อย่าเพิ่งตกใจ ให้ประเมินความปลอดภัยของสถานที่เกิดเหตุก่อนเป็นอันดับแรก โดยตรวจดูบริเวณรอบๆ ก่อนเข้าไปช่วยเหลือ เช่น สายไฟฟ้าที่ช็อตอยู่จุดใด บริเวณนั้นใกล้แหล่งน้ำหรือไม่

มีรถสัญจรหรือเปล่านั้น จะได้ไม่เกิดอันตรายซ้ำ

หลังจากนั้นให้ปลุกเรียกผู้ช่วยด้วยการตะโกนทั้งสองข้างและเรียกเสียงดังๆ ว่า “คุณคะ?” หรือ “คุณครับ?” หากไม่รู้สึกตัวและไม่หายใจ ให้รีบทำตามขั้นตอนต่อไปโดยทันที

ส่วนกรณีที่ผู้ช่วยรู้สึกตัวและหายใจเองได้ ให้จับตัวผู้ช่วยให้อยู่ในท่านอนตะแคง และทำการปฐมพยาบาลตามอาการที่เจอซึ่งจะกล่าวในภายหลัง

2. โทร

รีบโทรขอความช่วยเหลือที่สายด่วน 1669 โดยแจ้งอาการผู้ป่วย สถานที่เกิดเหตุ ชื่อและเบอร์โทรศัพท์ของผู้แจ้งเพื่อให้เจ้าหน้าที่ติดต่อกลับหากที่หาที่เกิดเหตุไม่เจอ รวมถึงแจ้งรายละเอียดของผู้ป่วย เช่น อาการ สถานที่ที่พบ เส้นทางที่เดินทางมาได้สะดวก หากอยู่เพียงลำพัง อย่าทิ้งผู้ป่วยไปไหน ให้เปิดลำโพงโทรศัพท์ เพื่อสื่อสารและรับฟังคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่กู้ชีพ หากอยู่หลายคนให้ผู้อื่นเป็นคนโทรแจ้ง หากแถวนั้นไม่มีเครื่อง AED ให้แจ้งเจ้าหน้าที่นำเครื่อง AED มาด้วย

ตัวอย่างการแจ้งเหตุทางโทรศัพท์ : พบผู้ป่วยหมดสติไม่หายใจ เป็นผู้ชายอายุประมาณ 50 ปี ที่ป้ายรถเมล์หน้าโรงเรียนเอบีซี ผมพบเหตุ ชื่อนายตน เบอร์ติดต่อ 081-XXX-XXXX และให้นำเครื่อง AED มาด้วย

3. ปัม

การกดหน้าอกสามารถช่วยเพิ่มโอกาสการรอดชีวิตของผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้นขณะที่รอหน่วยปฏิบัติการกู้ชีพ โดยให้กดหน้าอกบริเวณกลางลำตัวผู้ป่วยในระดับไหล่ จัดท่าผู้ป่วยนอนหงายเพื่อเปิดทางเดินหายใจโดยการ ดันหน้าอก - ดึงคางขึ้น และตรวจสอบการหายใจโดยการเอียงหูฟังแนบที่จมูกผู้ป่วย จากนั้นให้เริ่มช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) ด้วยการกดหน้าอก โดยวางสันมือข้างที่ถนัดตรงครึ่งกลางกระดูกหน้าอก และวางมืออีกข้างทับประสานกันไว้ เริ่มการกดหน้าอกด้วยความลึกอย่างน้อย 5 เซนติเมตร ในอัตราเร็ว 100 - 120 ครั้งต่อนาที

ข้อแนะนำ : หากมีโอกาสได้เรียนให้พยายามซ้อมทำบ่อยๆ เวลาทำจริงเราจะทำได้ด้วยความแรงและน้ำหนักที่ถูกต้อง

4. เปะ

ขณะที่ทำ CPR (กดหน้าอก) เมื่อเครื่อง AED มาถึง ให้ผู้ช่วยเหลืออีกคนหนึ่งเตรียมเครื่อง AED โดยการถอดเสื้อผู้ป่วยออก และติดแผ่นนำไฟฟ้าทั้ง 2 แผ่นบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้าด้านขวาและชายโครงด้านซ้าย โดยให้ทำความสะอาดจุดที่แปะแผ่น เช่น

หากผู้ป่วยตัวเปียกจะต้องเช็ดให้แห้งก่อนหรือหากมีขนเยอะก็ให้โกนขนออกก่อน

5. ช็อก

เปิดเครื่อง AED และปฏิบัติตามคำแนะนำจากเครื่อง จนเมื่อเครื่องสั่งให้ทำการช็อก ให้พูดเสียงดังๆ ว่า “ฉันถอย คุณถอย ทุกคนถอย” เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีใครสัมผัสกับผู้ป่วยก่อนกดปุ่มช็อกไฟฟ้า แต่หากเครื่องไม่สั่งช็อก ให้ทำการกดหน้าอกต่อไปจนกว่าทีมกู้ชีพจะมาถึง

คำเตือน : ก่อนกดปุ่มช็อกต้องมั่นใจว่าไม่มีใครสัมผัสตัวผู้ป่วยรวมถึงมีสื่อไฟฟ้าต่างๆ

6. ส่ง

ระหว่างที่รถพยาบาลมารับ หากผู้ป่วยยังไม่รู้สึกตัวให้ทำการปั๊มหัวใจและปฏิบัติตามคำแนะนำของเครื่อง AED ไปจนกว่าผู้ป่วยจะหายใจหรือรถพยาบาลจะมา
หลังจากรถพยาบาลมาก็ส่งต่อผู้ป่วยให้กับทีมกู้ชีพเพื่อนำส่งโรงพยาบาล
เพียงเท่านี้ก็จะช่วยให้ผู้ป่วยฉุกเฉินมีโอกาสรอดและปลอดภัย

เห็นไหมว่าการช่วยกระตุ้นหัวใจไม่ยากอย่างที่คิด หากเกิดเหตุฉุกเฉินแล้วทำได้ตามขั้นตอนทั้ง 6 ข้อนี้ โดยไม่ตื่นตกใจ เราจะสามารถช่วยผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เขามีโอกาสรอดชีวิตมากขึ้น