

### 3.3 ช่วยการหายใจ

ถ้าผู้ป่วยเป็นญาติสนิทและมั่นใจว่าไม่เป็นโรคติดต่อใดๆ ทำการช่วยหายใจโดยการเป่าปาก ผู้ป่วย 2 ครั้ง โดยวางปากผู้ป่วยเหนือครอบปากผู้ป่วยให้แนบสนิท บีบจมูกผู้ป่วยให้แน่นสนิท และเป่าลมเข้าไป โดยการเป่าแต่ละครั้งให้ยาว ประมาณ 1-2 วินาที จนเห็นหน้าอกผู้ป่วยยกตัวขึ้น พร้อมกับปล่อยให้น้ำออกของผู้ป่วยยุบลงมาอยู่ตำแหน่งเดิมก่อนที่จะเป่าครั้งที่ 2

- หากไม่มีน้ำใจให้กดหน้าอกเพียงอย่างเดียวต่อไปเรื่อยๆ หรือสลับกับผู้ช่วยเหลือคนอื่น เมื่อครบ 2 นาที
- หากผู้ป่วยตื่นหรือพอรู้สึกตัวให้พลิกตะแคงตัว เพื่อป้องกันการสำลักน้ำลายหรือเสมหะ

### สรุปการช่วยเหลือฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

- กรณีผู้ช่วยเหลืออยู่คนเดียว ให้กดหัวใจ 100 ครั้ง/นาที จนกว่าจะพบว่าผู้ผู้ป่วยรู้สึกตัว/หายใจ หรือมีทีมช่วยเหลือมาถึง
- การฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานนั้น จะได้ผลดีต้องกระทำภายใน 4 นาที หลังผู้ผู้ป่วยหยุดหายใจ

สำหรับผู้ป่วยอายุต่ำกว่า 8 ปี  
ให้รีบโทรแจ้ง 1669  
และปฏิบัติตามคำแนะนำ

### การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR

1. มีสติหรือไม่
2. มีใครมาช่วยเหลือ
3. โทรแจ้ง 1669
4. ล้มคอหลังศีรษะ ยกศีรษะขึ้น 100 ครั้ง/นาที
5. คลายคิโธรง ให้น้ำค้ำไว้หัวไหล่ของผู้ป่วยบนหลัง
6. ให้อาหารสิ่งของรับประทาน บริเวณครึ่งล่างของกระดูกหน้าอก

ฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน โทร 1669 บริการฟรีตลอด 24 ชั่วโมง



## การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

สำหรับประชาชน



## เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร. 1669

บริการฟรี 24 ชั่วโมง



ห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิตในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน



### เอกสารประกอบการเรียนรู้ ของอาสาฉุกเฉินชุมชน (อฉ.)

สนใจสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
เว็บไซต์: [www.niems.go.th](http://www.niems.go.th)



สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.)

88/40 หมู่ที่ 4 อาคารเฉลิมพระเกียรติ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 84 พรรษา

สาขารณสุขอยู่ 6 ถนนพหลโยธิน แขวงจตุจักร กรุงเทพมหานคร 11000

โทรศัพท์ 02 872 1669 โทรสาร 02 872 1602-5

## การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน หมายถึง การช่วยชีวิตคนหัวใจหยุดเต้นหรือคนที่หยุดหายใจกะทันหันจากระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจล้มเหลว

ลักษณะของผู้ป่วยที่ต้องทำการฟื้นคืนชีพ

- หหมดสติ ไม่รู้สึกตัว
- ไม่หายใจ หรือหายใจเอือก

## ขั้นตอนการช่วยเหลือฟื้นคืนชีพพื้นฐาน ในผู้ป่วยอายุ 8 ปีขึ้นไป

เมื่อท่านพบเห็นผู้ป่วยฉุกเฉินหมดสติ ให้ปฏิบัติดังนี้

1. ตรวจสอบว่าผู้ป่วยรู้สึกตัวหรือไม่ โดยการใช้มือทั้ง 2 ข้างจับบริเวณไหล่ เขย่าให้แรงพอสมควรพร้อมเรียกผู้ป่วยดังๆ



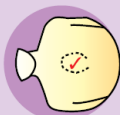
2. หากผู้ป่วยไม่ตอบสนองให้โทรขอความช่วยเหลือผ่านหมายเลข 1669 ให้เร็วที่สุด



3. ตรวจสอบว่าผู้ป่วยหายใจหรือไม่ หากไม่หายใจหรือหายใจเอือก ให้ปฏิบัติดังนี้

### 3.1 กดนวดหัวใจ

- จัดให้ผู้ป่วยนอนหงายบนพื้นแข็งโดยผู้ช่วยเหลือหนึ่งคุกเข่าอยู่ทางด้านข้างของผู้ป่วย
- วางสันมือลงไปขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางระหว่างหัวนมทั้งสองข้างของผู้ป่วย) แล้วนำมืออีกข้างมาประกบ ประสานนิ้ว และทำการล็อกนิ้ว กระดกข้อมือขึ้น โดยให้สันมือสัมผัสกับหน้าอกเท่านั้น โน้มตัวมาให้แนวแขนตั้งฉากกับหน้าอกของผู้ป่วย



- แขนตรงและตึง ออกแรงกดลงไปโดยใช้แรงจากหัวไหล่ จุดหมุนอยู่ตรงสะโพก กดให้หน้าอกยุบลงไปอย่างน้อย 5 เซนติเมตร โดยให้สันมือสัมผัสกับหน้าอกผู้ป่วยตลอดการนวดหัวใจ สันมือไม่หลุดออกจากหน้าอกผู้ป่วยด้วยความเร็ว 100 ครั้ง/นาที



### 3.2 เปิดทางเดินหายใจ

- ถ้าผู้ช่วยเหลือมีเพียงคนเดียว ให้ทำการกดหน้าอกอย่างเดียวในอัตราอย่างน้อย 100 ครั้ง/นาที จนกว่าทีมกู้ชีพ 1669 จะมาถึง
- ถ้ามีผู้ช่วยเหลือมากกว่า 1 คน ให้ทำการเปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผากและเขย�ขา



 **เว็บปฐมพยาบาล โทร. 1669**

