

อมรรัตน์ ศุภมาศ
พยาบาลประจำโครงการปฏิบัติการช่วยฟื้นชีวิต
โครงการปฏิบัติการช่วยฟื้นชีวิต ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



การช่วยเหลือเบื้องต้น สำหรับ 'คนจมน้ำ'

Varieties Corner ฉบับนี้เราพาท่านผู้อ่านทุกๆ ท่านทำความรู้จักการให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นสำหรับ 'คนจมน้ำ' (Drowning)

ข่าวผู้ประสบอุบัติเหตุ 'จมน้ำ' สามารถพบได้บ่อยตามหน้าหนังสือพิมพ์ ซึ่งเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวเรามาก และเกิดเหตุได้ตลอดเวลา ฉบับนี้เราได้รับเกียรติจากคุณอมรรัตน์ ศุภมาศ พยาบาลประจำโครงการปฏิบัติการช่วยฟื้นชีวิต ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล มาแนะนำวิธีป้องกันและการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบเหตุอย่างถูกต้องกันค่ะ

การจมน้ำสามารถป้องกันได้และการป้องกันเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่สุด เพราะเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว พบว่าผู้ประสบเหตุจมน้ำส่วนใหญ่จะมีโอกาสรอดน้อย และเสียชีวิตเกือบทั้งหมด ถึงแม้บางรายจะได้รับการช่วยเหลือแล้วก็ตาม เนื่องจากการช่วยเหลือที่ไม่ทันท่วงทีและไม่ถูกต้องก็เสมือนไม่ได้ให้การช่วยเหลือนั่นเอง

สำหรับการป้องกันการจมน้ำสามารถทำได้ง่ายๆ เช่น การไม่ว่ายน้ำคนเดียว การสวมชูชีพทุกครั้งระหว่างที่อยู่ในน้ำ การทำรั้วกั้นสระน้ำ เป็นต้น การช่วยชีวิตผู้ที่จมน้ำจะช่วยให้สำเร็จได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่จมน้ำว่านานเพียงใด อุณหภูมิของน้ำ และความเร็วในการเริ่มให้การช่วยชีวิต ซึ่งเคยมีรายงานว่า การช่วยเด็กเล็กที่จมน้ำเย็นจัดสามารถรอดชีวิตได้ เนื่องจากความเย็นจะทำให้การทำงานของระบบประสาทยังสมบูรณ์อยู่



1669 เก็บป่วยฉุกเฉิน/คนจมน้ำ
เกิดอุบัติเหตุเร่งด่วน
โทร.1669 ตลอด 24 ชั่วโมง

วิธีการช่วยเหลือน้ำจมน้ำ

1

รับนำผู้ที่จมน้ำออกจากที่เกิดเหตุและให้อยู่ในที่ปลอดภัย โดยจัดทำให้อนหงายราบบนพื้นที่มีความแข็ง เช่น บนพื้น บนโต๊ะ หากเคยได้รับการฝึกช่วยชีวิตผู้จมน้ำมาแล้วและผู้ให้การช่วยเหลือมีความแข็งแรง การช่วยหายใจเริ่มได้ตั้งแตอยู่ในน้ำและให้รีบตัวผู้ป่วยขึ้นจากน้ำอย่างรวดเร็ว และให้ผู้อื่นรีบโทรศัพท์ไปขอความช่วยเหลือและขอรถพยาบาลที่หมายเลข 1669 โดยแจ้งสถานการณ์ สถานที่เกิดเหตุ และหมายเลขติดต่อกลับ



2

การช่วยชีวิตสามารถทำได้โดยการกดหน้าอก 30 ครั้ง (กดที่กึ่งกลางระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง ลึกมากกว่า 2 นิ้ว อัตราเร็วมากกว่า 100 ครั้งต่อนาที)



3

สลับกับช่วยหายใจ 2 ครั้ง (โดยใช้มือหนึ่งกดหน้าผาก อีกมือหนึ่งยกคาง มือที่กดหน้าผากบีบจมูกผู้จมน้ำ ประคบปากเป่าลม จนหน้าอกผู้จมน้ำพองขึ้นเล็กน้อย)

ทำการกดหน้าอก 30 ครั้งสลับกับช่วยหายใจ 2 ครั้งไปเรื่อยๆ จนกว่ารถพยาบาลจะมาถึง หรือหากสามารถนำผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลได้เร็วกว่าก็ให้ทำการช่วยชีวิตตลอดการเดินทางนำส่ง โดยห้ามหยุดเป็นอันขาด

หมายเหตุ : การแบกหรือยกตัวเพื่อเขย่าเอาน้ำออกไม่ใช่สิ่งจำเป็น เพราะจะทำให้การเริ่มช่วยชีวิตล่าช้า