



# การนวดหัวใจ ผายปอดกู้ชีพ



## ใคร ๆ ก็ทำได้



เนื่องจากอุบัติการณ์ของผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นในที่เกิดเหตุในประเทศไทยมีจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี การนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพในที่เกิดเหตุด้วยความรวดเร็วและมีคุณภาพ จึงมีความสำคัญต่ออัตราการรอดชีวิต

ก่อนอื่นเลย **ภาวะหัวใจหยุดเต้น** หมายถึง **ภาวะที่การไหลเวียนเลือดหยุดลง** ทำให้การทำงานของอวัยวะผิดปกติ ในการทำงานของสมองหากไม่ได้รับการช่วยเหลือ สมองอาจขาดเลือดและเสียชีวิตได้ การนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพขั้นพื้นฐาน (basic life support) จะเป็นการช่วยฟื้นชีวิตเพื่อให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญได้เร็วที่สุด ซึ่งประกอบไปด้วย การตระหนักถึงภาวะฉุกเฉินและแจ้งทีมช่วยชีวิตให้มาถึงอย่างรวดเร็วที่สุด เริ่มการกดหน้าอกในที่และมีคุณภาพ การเปิดทางเดินลมหายใจและช่วยหายใจ การใช้เครื่องช็อกหัวใจไฟฟ้าให้เร็วที่สุด

### ขั้นตอนการนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพขั้นพื้นฐาน มีดังนี้

1) **ประเมินสถานการณ์ความปลอดภัยก่อน** เพราะการเข้าไปช่วยเหลือผู้ป่วย ต้องตรวจสอบหรือประเมินสถานการณ์ก่อน เช่น ผู้เข้าไปช่วยเหลืออาจโดนลูกกระสุน หรือแก๊สน้ำตาหรือไม่ เป็นต้น

2) **ประเมินความรู้สึกตัวผู้ป่วย** โดยการ

- **กระตุ้นผู้ป่วย** ใช้มือตบหัวไหล่ 2 ข้าง พร้อมตะโกนเรียกชื่อ
- **ประเมินการหายใจ** โดยใช้หลักการตา-หู-ฟัง-แก้มสัมผัส สังกะตว่ามีทรวงอกขยับหรือไม่ ฟังเสียงหายใจของผู้ป่วย และใช้แก้มของผู้เข้าไปช่วยเหลือสัมผัสว่าผู้ป่วยมีไออุ่นจากลมหายใจหรือไม่
- **คลำชีพจร** โดยในแต่ละช่วงอายุจะมีตำแหน่งของชีพจรที่คลำได้ชัดเจนต่างกัน เช่น **ในเด็กอายุมากกว่า 1 ปี จนถึงวัยรุ่นใหญ่** ให้คลำชีพจรที่ตำแหน่งคอ **ในเด็กอายุน้อยกว่า 1 ปี** ให้คลำชีพจรที่ตำแหน่งขาหนีบหรือข้อพับแขน โดยคลำนาน 5-10 วินาที วิธีนี้อาจเกิดความผิดพลาดได้บ่อยหากไม่เชี่ยวชาญ

3) **โทร 1669** เพื่อให้หน่วยกู้ชีพในพื้นที่ที่ใกล้เคียงที่สุดออกปฏิบัติการ

4) **ใช้เครื่อง AED (Automated External Defibrillator)** หรือเครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ ที่สามารถวินิจฉัยภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้โดยอัตโนมัติ และสามารถให้การรักษาด้วยการช็อกไฟฟ้ากระตุกหัวใจโดยใช้กระแสไฟฟ้า หยุดรูปแบบการเต้นของหัวใจที่ผิดจังหวะ เพื่อเปิดโอกาสให้หัวใจกลับมาเต้นใหม่ในจังหวะที่ถูกต้องเนื่องจากอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะ สามารถหาได้ในที่สาธารณะ เช่น ตามสถานีรถไฟ ห้างสรรพสินค้า ถือเป็นอุปกรณ์ที่สามารถใช้ปฐมพยาบาลช่วยเหลือผู้ป่วยฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ที่ช่วยเหลือไม่จำเป็นต้องมีความรู้ในการใช้งาน AED มาก่อน เพราะคนทั่วไปก็สามารถใช้งานได้ง่าย



5) **กดหน้าอก 30 ครั้ง** การกดหน้าอกอย่างมีคุณภาพมีความสัมพันธ์โดยตรงกับอัตราการรอดชีวิต ผู้ช่วยเหลือจึงต้องเรียนรู้การกดหน้าอกดังนี้ กด เร็ว-แรง-ลึก ซึ่งหลักการพื้นฐานคือ ก่อนกดหน้าอกให้จัดทำผู้ป่วยในท่านอนราบอยู่บนพื้นแข็ง เพื่อให้หัวใจมีความแข็งแรงเพียงพอที่จะทำให้เลือดออกจากหัวใจไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขณะกดหน้าอกผู้ที่กดควรยึดแขน

6) **ตรงและตั้งฉากกับลำตัวผู้ป่วย และไม่ยกมือออกจากอกของผู้ป่วย และยังคงรู้หลักการการกดหน้าอกในแต่ละช่วงอายุดังนี้**



การกดหน้าอก	เด็กเล็ก < 1 ปี	เด็กเล็ก > 1 ปี ถึง วัยรุ่น	วัยรุ่น ถึง วัยผู้ใหญ่
ตำแหน่ง	กึ่งกลางหน้าอก หรือ ครึ่งล่างของกระดูกอก		
กกดด้วย	2 นิ้วมือโดย นิ้วโป้งโอบรอบตัวเด็กมากด หรือ นิ้วชี้และกลางกดลงตรง ๆ	สันมือ 1 ข้างหรือ 2 ข้าง	สันมือ 2 ข้าง
ความลึก	อย่างน้อย 1/3 ของความลึกทรวงอก หรือ ประมาณ 4 เซนติเมตร หรือ 1.5 นิ้ว	อย่างน้อย 1/3 ของความลึกทรวงอก หรือ ประมาณ 5-6 เซนติเมตร หรือ 2-2.4 นิ้ว	ประมาณ 5-6 เซนติเมตร หรือ 2-2.4 นิ้ว
อัตราเร็ว	100 ถึง 120 ครั้งต่อนาที		
อัตราส่วนการกดหน้าอกต่อการช่วยหายใจ	เมื่อมีผู้ช่วยเหลือแค่คนเดียว = 30 : 2 เมื่อมีผู้ช่วยเหลือ 2 คน = 15 : 2		30 : 2 เสมอ

**6) เปิดทางเดินหายใจ** เพื่อแก้ไขภาวะทางเดินหายใจส่วนบนอุดตัน เช่น มีน้ำลาย เสมหะ เลือด เศษอาหารอุดกั้น หรือ ลื่นตกไปทางด้านหลัง สามารถใช้ได้กับผู้หมดสติทั่วไปที่ไม่มีการบาดเจ็บที่ศีรษะและคอ โดยการเอาฝ่ามือข้างหนึ่งดันหน้าผาก เอา นิ้วชี้และนิ้วกลางของมืออีกข้างหนึ่งตั้งคางขึ้น ใช้นิ้วมือตั้งเฉพาะกระดูกขากรรไกรกลาง โดยไม่กดเนื้ออ่อนใต้คาง ให้หน้าผู้ป่วยเงยขึ้น จนฟันล่างถูกดึงขึ้นมากจนเกือบชนกับฟันบน อีกวิธีคือ วิธียกขากรรไกรกลาง (jaw thrust) เป็นการเปิดทางเดินหายใจโดยการยกส่วนของมุมกรามล่างร่วมกับเคลื่อน mandible มาด้านหน้าเล็กน้อย เพื่อให้ฟันล่างแยกออกมาด้านหน้าฟันบนเล็กน้อยโดยผู้ช่วยเหลืออยู่บนศีรษะผู้ป่วย ใช้ได้กับผู้ป่วยทุกประเภท โดยเฉพาะผู้ป่วยที่สงสัยการบาดเจ็บต่อกระดูกสันหลังส่วนต้นคอ

**7) การเป่าลมเข้าปอด** เช่น วิธีเป่าปาก โดยให้ผู้ช่วยเหลือหายใจเข้าลึก ๆ แล้วเป่าลมเข้าปากพร้อมกับเปิดทางเดินหายใจผู้ป่วยโดยไม่ลืมที่จะบีบจมูก

**8) กดหน้าอก 30 ครั้งสลับกับการเป่าลมเข้าปอด 2 ครั้ง** แบ่งการกดตามอายุดังนี้

- ในผู้ป่วยเด็กอายุน้อยกว่า 1 ปี และเด็กเล็กอายุมากกว่า 1 ปี ถึงวัยรุ่น เมื่อมีผู้ช่วยเหลือแค่คนเดียว ให้ทำการกดหน้าอก 30 ครั้ง สลับกับการช่วยหายใจพร้อมเปิดทางเดินหายใจ 2 ครั้ง หากมีผู้ช่วยเหลือ 2 คน ให้ทำการกดหน้าอก 15 ครั้ง สลับกับการช่วยหายใจพร้อมเปิดทางเดินหายใจ 2 ครั้ง

- ในผู้ป่วยวัยรุ่น ถึงวัยผู้ใหญ่ ให้ทำการกดหน้าอก 30 ครั้ง สลับกับการช่วยหายใจพร้อมเปิดทางเดินหายใจ 2 ครั้งเสมอ

ทั้งสองกลุ่มอายุ ให้ทำการกดหน้าอกสลับกับการเป่าลมเข้าปอดไปเรื่อย ๆ จนครบ 2 นาที แล้วจึงให้พิจารณาการหายใจและคลำชีพจรภายในเวลาไม่เกิน 10 วินาทีเพื่อลดการขัดจังหวะการกดหน้าอกให้น้อยที่สุด ว่าผู้ป่วยฟื้นคืนชีวิตหรือไม่ ทำจนกว่าทีมแพทย์จะไปถึง

หากผู้ช่วยเหลือเป็นบุคคลทั่วไปที่ยังไม่เคยได้รับการอบรมหรือผ่านหลักสูตรการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานมาก่อน เมื่อพบเจอผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นจึงแนะนำให้ทำการกดหน้าอกเพียงอย่างเดียวจนกว่าทีมแพทย์จะไปถึง เนื่องจากการช่วยหายใจแบบไม่ถูกต้องนอกจากจะขัดจังหวะการกดหน้าอกแล้ว ยังไม่มีลมเข้าปอดผู้ป่วยด้วย แต่หากได้รับการอบรมหรือผ่านหลักสูตรการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานมาแล้ว ให้ทำการกดหน้าอกแบบมีมาตรฐานกล่าวคือมีการช่วยหายใจร่วมด้วย (Standard CPR)

การนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพขั้นพื้นฐานในช่วง COVID-19 ระบาด สิ่งสำคัญคือความปลอดภัยและยินยอมของผู้ช่วยเหลือ ซึ่งต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันตนเอง (Full PPE) สวมใส่หน้ากาก N95 P100 หรือ PAPR เนื่องจากการกดหน้าอก การช่วยหายใจจะมีความเสี่ยงแพร่กระจายเชื้อทางอากาศสูง และจะสามารถลดการแพร่กระจายเชื้อของผู้ป่วยได้ โดยก่อนที่จะเริ่มการกดหน้าอกผู้ป่วย ควรให้ผู้ช่วยเหลือสวมใส่หน้ากากอนามัยแก่ผู้ป่วยตลอดการกดหน้าอกก็จะช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อทางอากาศได้