



การปั๊มหัวใจ 2025

สำหรับประชาชนทั่วไป

www.jia1669.com

by Jialucksa Co., Ltd.

ฉันทอย!
คุณทอย!
ทุกคนทอย!



สาระสำคัญของคู่มือ



การป้อนหัวใจและการเป่าปากผู้ใหญ่



การใช้เครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ



การเข้าช่วยการสำลักในผู้ใหญ่



การป้อนหัวใจและการเป่าปากเด็ก



การเข้าช่วยการสำลักในเด็ก

วิดีโอจำลองสถานการณ์
การช่วยเหลือในสถานการณ์ฉุกเฉินต่าง ๆ

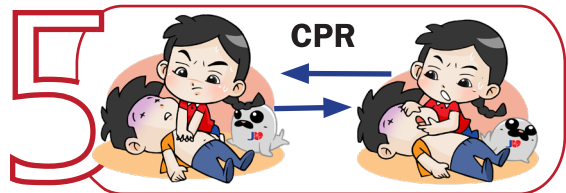
Scan Here



ห่วงโซ่ของการรอดชีวิต : สิ่งสำคัญต่อการรอดชีวิตของคนไทย

การช่วยชีวิตผู้ป่วยมีขั้นตอนสำคัญ ถ้าปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้ผู้ป่วยรอดชีวิตได้ โดยมีขั้นตอนสำคัญดังนี้

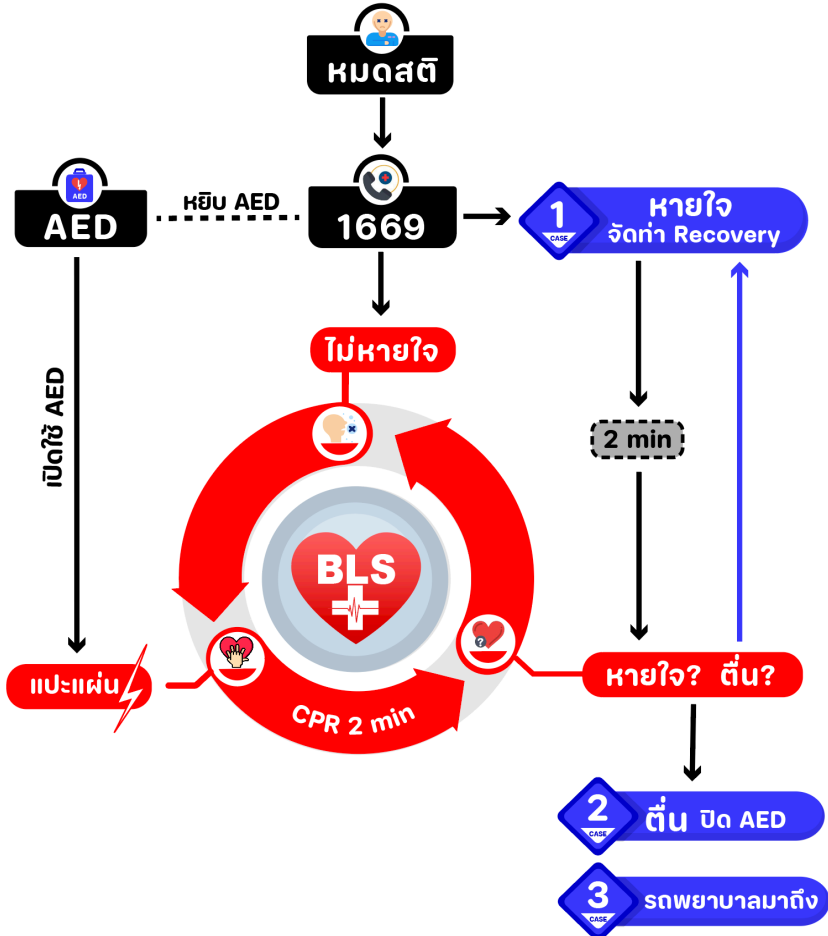
1. การปลุกผู้หมดสติ พร้อมกับขอความช่วยเหลืออย่างรวดเร็ว
2. การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างมีประสิทธิภาพ
3. การใช้เครื่องช็อกไฟฟ้าอย่างรวดเร็ว
4. ทีมการแพทย์ฉุกเฉินเข้าไปรับช่วงต่อได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ
5. การช่วยชีวิตขั้นสูงต่อและดูแลภาวะหัวใจหยุดเต้นที่โรงพยาบาล





สำหรับบุคคลทั่วไป

BLS NON-HEALTH CARE



Copyright © 2026 Jialucksa Co.,Ltd.

การช่วยชีวิตผู้ใหญ่ขั้นพื้นฐาน (Adult Basic Life Support)

ขั้นตอนที่ 1 ตรวจความพร้อมและความปลอดภัยก่อน เข้าช่วยเหลือ



Scene Safety

ผู้ช่วยเหลือประเมินที่เกิดเหตุว่าปลอดภัยหรือไม่ โดยการประเมินบริเวณรอบๆ ถึงอันตราย เช่น สารพิษ กระแสไฟฟ้า ระเบิด และอื่นๆ ถ้าไม่ปลอดภัยควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วย หรือ ตามทีมช่วยเหลือมาช่วย

ประเมินตัวท่านเองว่าพร้อมช่วยผู้อื่นหรือไม่ เช่น พบผู้ประสบภัยที่จมน้ำแต่ท่านว่ายน้ำไม่เป็น เป็นต้น



ขั้นตอนที่ 2 ประเมินการตอบสนองของผู้ป่วย

ประเมินโดยการตอบคำถามพร้อมกับตะโกนว่า “คุณ...คุณ...เป็นยังไงบ้าง” แล้วดูที่ใบหน้า ถ้าไม่ตอบคำถาม ไม่ขยับตัว ไม่ส่งเสียงคราง ไม่ขยับใบหน้า และไม่ขยับมุมปาก แสดงว่าผู้ป่วยไม่ตอบสนอง

หากผู้ป่วยตอบสนองให้ประเมินต่อไปว่าต้องตามหน่วยฉุกเฉินหรือไม่และประเมินซ้ำเป็นระยะๆ



Check Response

หมายเหตุ ในกรณีที่สงสัยว่ามีการบาดเจ็บศีรษะและคอ อย่าพยายามขยับตัวผู้หมดสติ เพราะการขยับจะกระตุ้นทำให้ผู้ป่วยที่สันหลังบาดเจ็บ ให้เป็นอัมพาตได้



ขั้นตอนที่ 3 ขอความช่วยเหลือ

ตะโกนขอความช่วยเหลือจากผู้ที่อยู่บริเวณใกล้เคียงหรือใช้โทรศัพท์มือถือโทรขอความช่วยเหลือจากระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน(รถพยาบาล)โดยกดหมายเลข 1669 แล้วเปิดลำโพงโทรศัพท์แล้วจึงวางข้างตัวผู้ป่วย โดยต่อสายไว้ตลอดเวลาจนกว่าเจ้าหน้าที่จะให้วางสายซึ่งเจ้าหน้าที่จะให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อการช่วยเหลือทั้งหมด

- เตรียมเครื่องกระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ(AED)
- ฟังคำแนะนำจากหน่วยฉุกเฉิน 1669 ตลอดเวลา
- ถ้ายู่อำพังและไม่มีโทรศัพท์มือถือให้ตามหน่วยฉุกเฉินหรือรถพยาบาลก่อนหากมีคนอยู่ใกล้เคียงร้องให้ เรียกขอความช่วยเหลือ โดย ให้ไปนำเครื่อง AED

และโทร 1669



Call help 1669

หมายเหตุ ฟังคำแนะนำจากหน่วยฉุกเฉิน1669ตลอดเวลา ห้ามวางสายก่อนเด็ดขาด

คู่มือปั๊มหัวใจฉบับประชาชนทั่วไป



ขั้นตอนที่ 4 จัดทำให้ผู้ป่วยหมดสตินอนหงาย

ถ้าผู้ป่วยหมดสติอยู่ในท่านอนคว่ำให้พลิกผู้ป่วยมาอยู่ในท่านอนหงายบนพื้นราบ เรียบและแข็ง จัดแขนทั้งสองข้างนอนเหยียดอยู่ข้างลำตัว



Chest Move

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินการหายใจภายใน 10 วินาที

ประเมินการหายใจผู้ป่วยโดยมองที่หน้าอกของผู้หมดสติ หากผู้หมดสติใส่เสื้อผ้าอยู่ให้ถอดจนกว่าจะเห็นหน้าอกชัดเจน โดยสังเกตการขยับของหน้าอกเป็นเวลาอย่างน้อย 10 วินาที

- หากขยับปกติ ให้สังเกตอาการทุกๆ 2 นาที และรอจนกว่าทีมฉุกเฉิน 1669 จะมาถึง
- หากไม่ขยับ ให้เริ่มกดหน้าอกทันทีและช่วยหายใจ โดยกดหน้าอก 30 ครั้ง สลับกับช่วยหายใจ 2 ครั้งและใช้ เครื่องช็อกหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ

หมายเหตุ หากปากขยับแต่หน้าอกไม่ขยับ ใน 10 วินาที ให้เริ่มกดหน้าอกและช่วยหายใจทันที

ขั้นตอนที่ 6 กดหน้าอก



1. วางฝ่ามือซ้าย(สันมือ)บนหน้าอกบริเวณระหว่างหัวนมหรือกลางกระดูกหน้าอกของผู้ประสบภัย แล้ววางฝ่ามือขวาทับมือข้างซ้าย ตรึงข้อศอกให้หนึ่งแขนเหยียดตรง ห้ามงอแขน โน้มตัวให้หัวไหล่อยู่เหนือผู้หมดสติ โดยทิศทางของแรงกดตั้งตั้งฉากลงสู่กระดูกหน้าอก
2. กดบนหน้าอกผู้ประสบภัยตรงๆ ลึกอย่างน้อย 2 นิ้ว หรือ 5 ซม. ถึง 2.4 นิ้ว หรือ 6 ซม. ความเร็ว 100-120 ครั้งต่อนาที ด้วยวิธีการนับ “หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก เจ็ด แปด เก้า สิบ สิบเอ็ด สิบสอง ... ยี่สิบ ยี่สิบเอ็ด ยี่สิบสอง... ยี่สิบสามสิบ”
3. จังหวะดังกล่าวให้หน้าอกเต่งกลับตำแหน่งเดิมทุกครั้ง อย่าคาน้ำหนักไว้เพราะจะทำให้หัวใจคลายตัวไม่เต็มที่

หมายเหตุ

- * การกดหน้าอกอย่างมีประสิทธิภาพต้องกดเร็ว กดลึกไม่หยุด
- * การหยุดกดหน้าอก เท่ากับการไหลเวียนเลือดหยุดลง
- * หากหยุดนานกว่า 10 วินาที ทำให้ผู้ป่วยโอกาสรอดน้อยลงมาก



ขั้นตอนที่ 7 เปิดทางเดินหายใจ

ในผู้ที่หมดสติ หัวใจหยุดเต้น สมองจะขาดเลือด ทำให้สูญเสียการควบคุมกล้ามเนื้อ ทำให้ล้มตกล้มไปอุดกั้นทางเดินหายใจ ต้องช่วยโดยการยกขากรรไกรล่างขึ้น เพื่อให้ลิ้นที่ติดกับขากรรไกรล่างถูกยกขึ้น ทำให้ทางเดินหายใจโล่ง ด้วยวิธีดันหน้าผากและเชยคาง Head Tilt-Chin Lift

1. ใช้มือวางบนหน้าผาก แล้วใช้มืออีกข้างจับบริเวณกระดูกของคาง
2. กดศีรษะลง แล้วเชยคางขึ้น

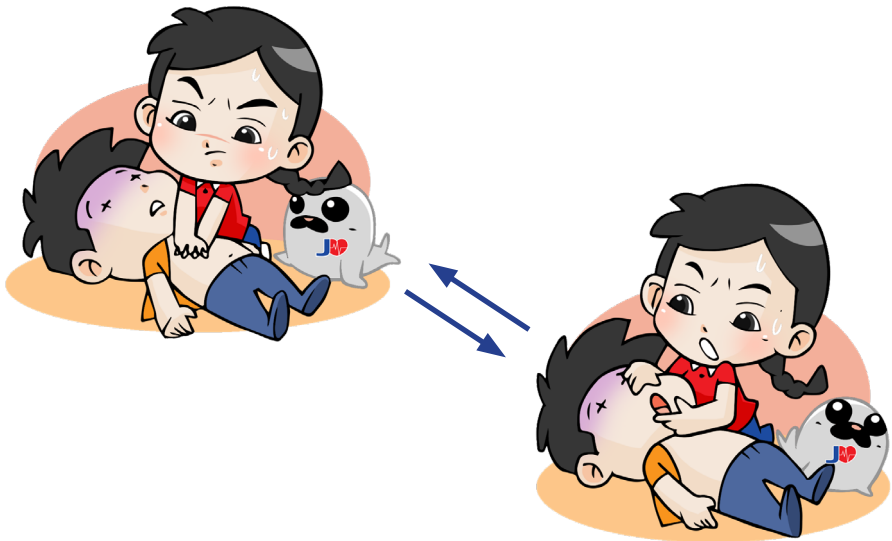


หมายเหตุ

- * หลีกเลี่ยงการกดที่เนื้อคางเพราะจะทำให้ปิดทางเดินหายใจ
- * หลีกเลี่ยงการกดคางแรงจนปิดปาก

ขั้นตอนที่ 8 การเป่าลมเข้าปอด

1. เปิดทางเดินหายใจ แล้วบีบจมูกทั้งสองข้างโดยการจับที่ปีกจมูก
2. ให้ลมหายใจโดยการเป่าจากปากสู่ปาก **เป่าแรงๆซ้ำๆ**
3. ให้ลมหายใจทั้งหมด 2 ครั้ง (อย่างน้อยครั้งละ 1 วินาที)
4. สังเกตการขยายของหน้าอก



ขั้นตอนที่ 9 ปัมหัวใจ 30 ครั้ง สลับ ช่วยหายใจ 2 ครั้ง จนกว่า

1. ผู้ป่วยจะเคลื่อนไหว หายใจหรือไอ
2. เครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ(AED) จะมาถึง
3. หน่วยกู้ภัย, รถพยาบาล หรือทีม 1669 จะมาถึง

หมายเหตุ ในกรณีที่ผู้ช่วยชีวิตมาช่วยเพิ่มขึ้น ควรสลับหน้าที่ของผู้ที่กดหน้าอกกับผู้ที่ทำการช่วยหายใจทุก 2 นาที (5 รอบ)



เครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ (AED)



การใช้เครื่องเออีดี เป็นอีกขั้นตอนที่มีความสำคัญมากในห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต เครื่องเออีดี หรือเครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ(AED) เป็นอุปกรณ์ที่สามารถ “อ่าน วิเคราะห์ และช่วยรักษาด้วยไฟฟ้า” ได้อย่างแม่นยำ มีประสิทธิภาพ โดยจะทำให้คลื่นไฟฟ้าหัวใจกลับมาเป็นภาวะปกติได้และหัวใจจะสามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ตามปกติ

1. **เปิดเครื่อง** ถอดเสื้อของผู้ประสบภัยออก (หากถอดไม่ได้ให้ใช้กรรไกรตัดเสื้อผู้ป่วยออกได้)
2. **แปะแผ่นอิเล็กโทรด** บนหน้าอกของผู้ประสบภัยตามคำแนะนำ โดยแปะให้แนบสนิทกับหน้าอกผู้ป่วย แผ่นแรกติดที่ใต้กระดูกไหปลาร้าด้านบนขวา และอีกแผ่นติดที่ใต้ราวนมด้านซ้ายข้างลำตัวแนวกลางรักแร้
3. **ให้เครื่องเออีดี วิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าหัวใจ** ระหว่างนั้นห้ามสัมผัสตัวผู้ป่วย โดยเด็ดขาด
4. **ห้ามแตะต้องตัวผู้ป่วย** ถ้าเครื่องพบคลื่นไฟฟ้าที่สามารถรักษาได้ เครื่องจะสั่งให้กดปุ่ม SHOCK โดยให้ **ตะโกนดัง ๆ ว่า “ทุกคนถอย”** ไม่มีผู้อื่นแตะตัวผู้ป่วยแล้วจึงกดปุ่ม SHOCK
5. **รอฟังตามคำสั่งที่ได้ยินจากเครื่องต่อไป**

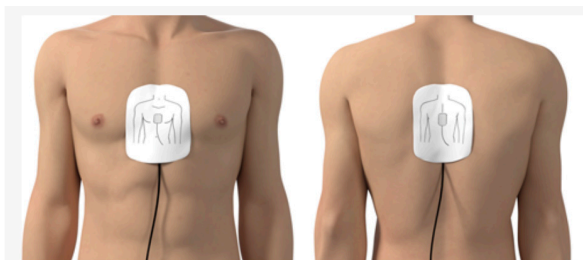


ตำแหน่งแปะแผ่นช็อกไฟฟ้าหัวใจ

นอกจากตำแหน่งที่แนะนำยังมีอีก 2 ตำแหน่ง โดยมีประสิทธิภาพในการรักษาหัวใจเต้นผิดจังหวะเท่ากัน ตำแหน่งที่แนะนำคือ



1. กลางหน้าอกด้านหน้าและกลางหน้าอกด้านหลัง



2. ไตใพลำร้าวด้านซ้ายด้านหน้าและใต้สะบักด้านซ้ายด้านหลัง



การช็อกไฟฟ้าในผู้ป่วยที่ฝังเครื่องช็อกไฟฟ้าภายใน

ส่วนมากจะฝังเครื่องช็อกไฟฟ้าภายในไว้ที่หน้าอกบนซ้าย หากแปะแผ่นช็อกไฟฟ้าบริเวณที่ใกล้กับเครื่อง จะทำให้เครื่องเออีดีไม่ทำงานเพราะจะไปอ่านจังหวะหัวใจจากเครื่องช็อกไฟฟ้าภายใน ดังนั้นจึงควรแปะให้ห่างจากตัวเครื่อง Internal Pacemakers ประมาณ 8-10 ซม.



๒ รอดแล้ว

จะหยุด บั้มหัวใจ ก็ต่อเมื่อ

1. ทีมฉุกเฉิน, รถพยาบาลหรือทีมกู้ชีพจะมาถึง
2. ผู้ป่วยหายใจได้เอง หน้าอกขยับ
3. ผู้ป่วยขยับได้เอง รู้สึกตัว



วิธีโอจำลองสถานการณ์
การช่วยเหลือในสถานการณ์ฉุกเฉิน
การปั๊มหัวใจ (CPR)
และ
การใช้เครื่อง AED

SCAN HERE



Tip

- ให้เปิดเครื่อง AED ไว้แล้ว ตรวจดูการหายใจซ้ำทุก ๆ 2 นาที ตามเครื่องบอก จนกว่าทีมช่วยเหลือมา
- หากผู้ป่วยตื่นรู้สึกตัวให้ปิดเครื่อง AED และจะเปิดอีกครั้งเมื่อผู้ป่วยหมดสติไปอีกครั้ง
- หากผู้ป่วยหายใจแต่ยังไม่รู้สึกตัว ให้จัดทำ นอนตะแคงกึ่งคว่ำตาม (รูปด้านข้าง)



การใช้เครื่อง เออีดี ในสถานการณ์พิเศษ

1. กรณีผู้ป่วยมีขนหน้าอกมาก : ขนหน้าอกจะเป็นตัวขัดขวางไม่ให้แผ่นนำไฟฟ้าแนบสนิทกับหน้าอก จึงควรโกนขนหน้าอกออกก่อนจะติดแผ่นนำไฟฟ้าทุกครั้ง
2. กรณีผู้ป่วยเปียกน้ำ : ควรนำผู้ป่วยออกจากบริเวณที่เปียกน้ำแล้ว จึงใช้ผ้าขนหนูเช็ดบริเวณหน้าอกผู้ป่วยให้แห้งก่อนแปะแผ่นนำไฟฟ้า
3. กรณีผู้ป่วยติดแผ่นให้ยาทางผิวหนังที่หน้าอก : ให้ดึงแผ่นยาออก เช็ดบริเวณนั้นให้แห้งแล้วจึงค่อยติดแผ่นนำไฟฟ้าของเครื่องเออีดี
4. กรณีที่ ผู้ป่วยใส่เสื้อหรือชุดที่ไม่สามารถถอดได้ ให้ใช้กรรไกรในชุด AED kit set ตัดออกเพื่อแปะแผ่นนำไฟฟ้าบริเวณหน้าอกเปลี่ยนผู้ป่วยได้
5. หากมีเลือดหรือสารคัดหลั่งหลังเบือนเต้านมหน้าอกผู้ป่วย ให้ผู้ช่วยเหลือใส่ถุงมือแล้ว จึงนำผ้าไปเช็ดบริเวณเลือด/สารคัดหลั่งก่อน แปะแผ่นนำไฟฟ้า
6. เมื่อใช้แผ่นแปะนำไฟฟ้า ถูมือ กรรไกร มีดโกน ผ้าและแผ่นแปะปากแล้ว ให้ใส่ลงในถุงแดงเพื่อนำไปทำลายให้ถูกสุขลักษณะต่อไป
7. กรณีเป็นผู้หญิงไม่สามารถถอดชั้นในได้ ให้ขยับชั้นในใต้ไหปลาร้าขวา เพื่อให้ไม่ลั่นเลเมื่อต้องถอดชั้นใน





การปั๊มหัวใจเด็ก

ผู้ช่วยเหลือดำเนินการตามขั้นตอนเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ปรับวิธีการกดหน้าอก โดยให้ผู้ช่วยเหลือวางมือลงตรงกึ่งกลางหน้าอก(กึ่งกลางระหว่างหัวนม) กดลึกลงไปประมาณ $\frac{1}{3}$ ของความหนาของหน้าอก(ประมาณ 5 ซม.หรือ 2 นิ้ว) ในการกดหน้าอกจะใช้มือเพียงมือเดียวหรือสองมือก็ได้ สำหรับเด็กวัยรุ่นให้ใช้ความลึกในการกดเท่ากับผู้ใหญ่ (5-7 ซม.)

การปั๊มหัวใจทารก



ให้กดหน้าอกลึกลงไปประมาณ $\frac{1}{3}$ ของความหนาของหน้าอก(4 ซม.หรือ 1.5 นิ้ว โดยการใช้นิ้วมือหรือ 2 นิ้วโป้ง อัตราเร็วของการกดหน้าอก 100-120 ครั้งต่อนาที สลับกับการเป่าปาก 2 ครั้ง หรือ 30 : 2 ในกรณีที่ผู้ช่วยเหลือ 2 คน ให้ปรับเปลี่ยนอัตราการกดหน้าอกจาก 30 ครั้ง เป่าปาก 2 ครั้ง มาเป็น กดหน้าอก 15 ครั้ง เป่าปาก 2 ครั้ง

การช่วยสำลัก (Choking)

การเข้าช่วยเหลือผู้ป่วยสำลักขั้นต้นตอนสำคัญคือการแยกแยะระหว่าง “การอุดกั้นบางส่วน” และ “การอุดกั้นสมบูรณ์”

- การอุดกั้นบางส่วน คือ ผู้ป่วยพูดได้ ไอเสียงดัง

สิ่งที่ต้องทำ กระตุ้นให้อออย่างต่อเนื่องและเฝ้าสังเกต ห้ามดับหลังหรือทำการช่วยสำลักในขณะนี้

- การอุดกั้นสมบูรณ์ (อันตรายถึงชีวิต) คือ ผู้ป่วยพูดไม่ออก หายใจไม่ออก ใช้มือจับคอ (Universal choking sign) ไอไม่มีเสียงหรือเสียงแผ่วเบา หรือใบหน้าเขียว

การช่วยสำลักทารก

ขั้นตอนการช่วยเหลือการสำลักในทารก (อายุต่ำกว่า 1 ขวบ)

ขั้นที่ 1 ประเมินสถานการณ์

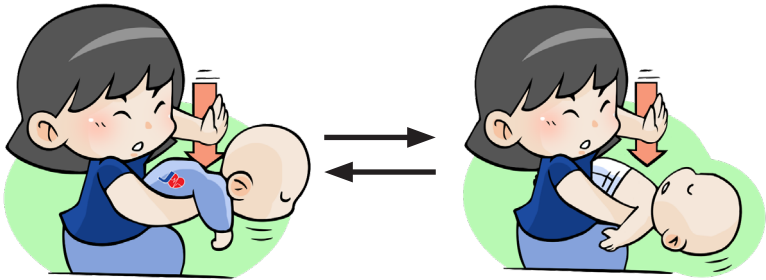
- ถ้ายังร้องได้ ไอเสียงดัง ปลอ่ยให้ออเอาสิ่งอุดกั้นออกมาเอง คอยดูใกล้ๆ ห้ามดับหลัง
- ถ้าไม่มีเสียงร้อง สังเกตใบหน้า หากใบหน้าเขียว ไม่ออกเสียง หายใจไม่ออก อ่อนปวกเปียก **อันตราย! ช่วยเลย**

ขั้นที่ 2 ตะโกนขอความช่วยเหลือ (ถ้ามีคนอื่น)

ขั้นที่ 3 เข้าช่วยสำลัก โดยการดับหลังสลับกดหน้าอก ห้ามกดท้องเด็ดขาด!

จัดทำทางในการช่วยสำลักสำหรับทารก:

3.1 ให้นำคุณเข่ากับพื้นหรือนั่งบนเก้าอี้หรือทำยืนใช้มือประคองศีรษะทารก บริเวณขากรรไกรจัดให้อยู่ในท่าคว่ำโดยให้ทารกนอนทาบบนหน้าแขน วางแขนบนหน้าขาแล้วใช้มือตบลงที่ตรงกึ่งกลางกระดูกสะบักทั้งสองข้างจำนวน 5 ครั้งต่อเนื่อง



3.2 สลับใช้มืออีกข้างหนึ่งประคองที่ท้ายทอยแล้วใช้แขนแนบลงตรงกึ่งกลางหลังของทารกแล้วพลิกทารกหงายหน้าขึ้นนำมาวางไว้บนต้นขาแล้วใช้สันนิ้วมือวางลงตรงกึ่งกลางหน้าอกใต้แนวราวนมกดลึกลงไป $\frac{1}{3}$ ของความหนาของหน้าอก จำนวน 5 ครั้ง ต่อเนื่อง

3.3 ทำสลับกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะหลุดออก หากทารกหมดสติหรือหยุดหายใจ ให้ทำการกู้ชีพฟื้นคืนชีพทารกทันที

ขั้นที่ 4 ถ้าเด็ก หมดสติ-ไม่ตอบสนอง

4.1 วางทารกบนพื้นราบ

4.2 โทร. 1669 ทันที เปิดลำโพงคุยไปช่วยไป

4.3 เริ่ม CPR ทารก

- เป่าปาก 2 ครั้ง โดยครอบปากและจมูกพร้อมกัน
- บีบหัวใจ 30 ครั้ง หรือ 15 ครั้ง โดยใช้สันมือ
- สลับไปมา : เป่า 2 ครั้ง บีบ 30 ครั้งหรือ 15 ครั้ง ทำต่อเนื่องไม่หยุด

ข้อสังเกต ทุกครั้งก่อนเป่า มองในปาก ถ้าเห็นสิ่งของให้ตัวตูดอกเบาๆ

ข้อห้าม

- ห้ามจับขาสะบัด
- ห้ามล้วงนิ้วเข้าไปในปาก
- ห้ามกดท้องแบบผู้ใหญ่

การช่วยสา่ลักในผู้ใหญ่

ขั้นตอนการช่วยเหลือการสา่ลักผู้ใหญ่

ขั้นที่ 1: ประเมินสถานการณ์ ถามและดู - “ยังพูดหรือไ้ไ้ไหม?”

- ถ้า “ยังพูดไ้” หรือ “ไ้เสียงดัง” เป็นการอุดกั้บางส่วน ให้ผู้ป่วยลงไ้ต่อไป เพื่อให้สิ่งอุดกั้หลุดออกมา ห้ามตบหลังหรือกดรัดตอนนี
- ถ้า “พูดไม้ออก” “ไ้สองมือจับคอ” “หน้าเขียว ทรุดลง” หรือ “ไ้ไมมีเสียง” เป็นการอุดกั้สมบูรณ์ (สา่ลักขั้นรุนแรง) ต้องเข้าช่วยเหลือทันที

ขั้นที่ 2 ตะโกนขอความช่วยเหลือ บอกให้คนอื่นโทร.1669 ทันทีและตามAEDมาด้วย

ขั้นที่ 3 เข้าช่วยเหลือ “ตบสลับช่วยเหลือ”

ยืนข้างหลังเขา ให้เขาโน้มตัวมาข้างหน้าเล็กน้อยตบหลังแรงๆ (5 ครั้ง) และการช่วยเหลือโดยการกดท้องแรงๆ (5 ครั้ง) สลับกันไปมา จนสิ่งของหลุดออกมาหรือผู้ประสบภัยหมดสติ (ล้มลง ไม่รู้สึกตัว)

วิธีการตบหลัง (Back Blows) ยืนด้านข้างและด้านหลังของผู้ป่วย ประคองหน้าอกผู้ป่วยด้วยมือหนึ่งและให้ตัวผู้ป่วยโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ใช้สันมืออีกข้างตบแรงๆ ระหว่างสะบักทั้งสองข้าง ตรวจสอบว่าสิ่งแปลกปลอมหลุดออกหรือไม่หลังแต่ละครั้ง

วิธีการช่วยเหลือโดยการกดท้อง (Abdominal Thrusts / Heimlich Maneuver) หากสิ่งแปลกปลอมยังไม่ออก ให้ยืนด้านหลังผู้ป่วย ใช้มือทั้งสองกดรอบเอวผู้ป่วย กำนิ้วโป้งมือข้างที่ถนัดโดยให้นิ้วหัวแม่มือวางบนท้องผู้ป่วย เหนือสะดือและต่ำกว่ากระดูกหน้าอก ใช้มืออีกข้างจับกำมือแล้ว ดันแรงๆ เข้าและขึ้น (inward and upward)

ขั้นที่ 4 ถ้าเขาหมดสติ - “เริ่มปั๊มหัวใจเลย”

- * วางผู้ป่วยลงบนพื้นอย่างระมัดระวัง ทันทีที่พบว่าผู้ป่วยหมดสติ
- โทรเรียกรถพยาบาลทันที (หากยังไม่ได้โทร) และหาเครื่อง AED (หากมี)
- เริ่มทำ CPR (ปั๊มหัวใจและช่วยหายใจ) ทันที
- ทำต่อไปจนกว่าผู้ป่วยจะตอบสนอง ชัยบ หายใจ หรือทีมกู้ชีพมาถึง



ข้อสังเกต เป้าหมายของ CPR ในกรณีนี้ การกดหน้าอกอย่างมีประสิทธิภาพอาจช่วยสร้างแรงดันให้สิ่งแปลกปลอมหลุดออกได้

การเป่าปากอาจช่วยให้อากาศผ่านได้บ้าง ซึ่งก่อนเป่าปากทุกครั้งต้องเปิดทางเดินหายใจ (Head Tilt-Chin Lift) ให้ตรวจดูในปาก หากมองเห็นสิ่งแปลกปลอมที่สามารถ ดักออกได้ง่ายๆ ให้ใช้นิ้ววัดเอาออก (“Finger Sweep” เท่าที่มองเห็นชัดเจนเท่านั้น ห้ามล้วงมั่ว)

หมายเหตุ สำหรับคนอ้วนหรือคนท้อง ให้ใช้วิธีการรัดกระตุกที่หน้าอก ชุดละ 5 ครั้ง ต่อเนื่องทำไปจนกว่าเศษอาหารจะหลุด หรือหมดสติ(ให้ทำ CPR ทันที) เมื่อแก้ไขได้แล้วควรนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทุกราย



วิธีโอจำลองสถานการณ์
การช่วยสำคัญ

SCAN HERE





ชื่อนักเรียน

วันที่สอบ

สถานการณ์ เมื่อท่านพบคนที่ไม่consciousและไม่พบว่ามีคนอยู่ข้าง ๆ

1. ☐ ประเมินว่าสถานการณ์ว่าปลอดภัย
2. ☐ ประเมินการรู้สึกตัว เรียก "คุณ คุณ"
3. ☐ ขอความช่วยเหลือหรือโทร 1669 + ขอเครื่อง AED
4. ☐ จัดท่านนอนราบบนพื้นที่ราบ เรียบ และแน่นแข็ง
5. ตรวจดูการหายใจ

☐ เปิดเสื้อ ☐ ตรวจสอบการหายใจ 10 วินาที (นับ 1-10)

ขณะนักเรียนขอความช่วยเหลือ ผู้สอนให้หน้ากากหรือแผ่นช่วยหายใจ แล้วจึงบอกว่า

"โทรแจ้ง 1669 กำลังไปตาม AED ให้"

6. กดหน้าอกปั๊มหัวใจและเป่าปอด รอบที่ 1 (ควรผ่านการสอบ SimCpr มาก่อน)

กดหน้าอกลึก 30 ครั้ง ที่กลางหน้าอกระหว่างหัวนมทั้ง 2 ข้าง

- ☐ กดลึกมากกว่า 5 เซนติเมตร ☐ ความเร็ว 100-120 ครั้งต่อนาที ☐ ปลดปล่อยให้สุด
- ☐ ช่วยหายใจ 2 ครั้ง ด้วยการเป่าปอดผ่านหน้ากากหรือแผ่นช่วยหายใจ ครั้งละประมาณ 1 วินาที

7. ผู้สอนบอกว่า "นำ AED มาแล้ว" พร้อมยื่น AED ให้

I. AED (ทำตามขั้นตอนของAED)

- ☐ เปิดเครื่อง ☐ กดแผ่นแปะแนบหน้าอก ☐ รอเครื่องวิเคราะห์
- ☐ ช็อกได้อย่างถูกต้องปลอดภัย ☐ กดหน้าอกต่อทันที

II. กดหน้าอกปั๊มหัวใจ/เป่าปอด รอบที่ 3

- ☐ กดหน้าอกลึก 30 ครั้ง ☐ ช่วยหายใจ 2 ครั้ง

8. ผู้สอนพิจารณาว่าทำถูกต้องครบแล้ว ให้แจ้งข้อใดข้อหนึ่งจาก

- แจ้งว่าผู้ป่วยหายใจเองได้แล้ว ไม่ตื่น จึงจัดทำ Recovery position ดูการหายใจทุก 2 นาที
- แจ้งว่าผู้ป่วยตื่นลืมตา/ขยับตัวได้ จึงปิดเครื่อง AED ... หากผู้ป่วยหมดสติ จึงเปิด AED อีกครั้ง
- แจ้งว่าทีมกู้ชีพมาถึง พร้อมรับผู้ป่วยไปรักษาต่อ

จบการสอบ

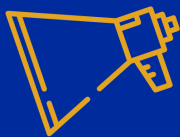
คำแนะนำผู้สอน

- ให้ผู้สอนเขียน เครื่องหมาย ✓ลงในช่อง ☐ ที่นักเรียนทำได้ถูกต้อง
- ถ้าช่องไหนที่ไม่ได้ทำ ให้เขียนแสดงว่าไม่ถูกต้อง และนักเรียนต้องซ่อมโดยการเริ่มใหม่เพื่อให้ทำได้อย่างถูกต้อง

ผลการสอบ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน ☐ ควรได้รับการซ่อม

ชื่อผู้สอน





บริษัท เจียรักษา จำกัด
ที่อยู่ 36/5 หมู่ 7 ต.อ้อมน้อย
อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร 74130

โทร. 0-2420-0661, 09-0979-1212

Facebook Page: Jia1669

Line ID : @jia1669

www.jia1669.com

Version.III



J 
www.Jia1669.com
Power by JiaLuckSa

f : jia1669



@jia1669

