

มารู้จัก CPR คือ การปฐมพยาบาล ยื้อชีวิต คืนชีพ

ขั้นตอนปฏิบัติ CPR วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น ยื้อชีวิต – คืนชีพ

จากเหตุการณ์ที่ โจ บอยสเก๊าท์ หัวใจวายกลางเวที ขณะเล่นคอนเสิร์ตกับเพื่อนร่วมวงในผับดังแห่งหนึ่ง ซึ่งได้มีการปฐมพยาบาลช่วยเหลือทั้งปั๊มหัวใจ ผายปอด แต่ยื้อชีวิตไว้ไม่ทัน ทำให้นักรองคนดังเสียชีวิตในเวลาต่อมา จนกลายเป็นเรื่องราวข้อควงการเพลง สร้างความเศร้าโศกเสียใจให้กับครอบครัวและแฟนคลับอย่างมาก

วันนี้ทีมข่าว MThai ขอนำเสนอวิธีการช่วยเหลือขั้นต้น หากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินดังกล่าว เพื่อจะได้เตรียมตัวได้ทันก่อนที่เจ้าหน้าที่พยาบาลจะมาถึง



การกู้ชีวิต หรือ **CPR** : Cardiopulmonary resuscitation หรือหมายถึง การปฏิบัติการ เพื่อช่วยฟื้นการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด ที่หยุดทำงานอย่างกะทันหัน เพื่อให้ หัวใจกลับมาเต้นเองได้ตามปกติ โดยไม่เกิดความพิการของสมอง

การทำ CPR ขั้นพื้นฐาน (BCLS) เมื่อพบผู้ป่วยหมดสติหรือไม่เคลื่อนไหวต้องสำรวจ ขั้นพื้นฐานโดย

1. **ตรวจดูว่าผู้ป่วยหมดสติจริงหรือไม่** โดยการเขย่าตัวเบา ๆ ซึ่งอาจพูดว่า “คุณ ๆ ตื่น ๆ เป็นอะไรหรือเปล่า”

2. **เรียกขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น** ๆ เพราะในการช่วยเหลือผู้ที่หยุดการหายใจหรือ หัวใจหยุดเต้นในระยะอันสั้น ควรมีคนมาช่วยมากกว่า 1 คน เพื่อจะได้ช่วยติดต่อ เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องมาช่วยเหลือต่อไป เช่น พูดว่า “ช่วยด้วย ๆ มีคนหมดสติ”

3. **จัดท่าผู้ป่วย จัดท่าผู้ป่วยใหนอนหงายราบบนพื้นแข็งเพื่อความสะดวกในการกด หน้าอกหรือนวด หัวใจ** การทำ CPR จะต้องให้ผู้ป่วยนอนหงายหลังตรง ศีรษะจะต้องไม่ สูงกว่าระดับหัวใจจึงจะทำ CPR ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการสำรวจและจัดท่าผู้ป่วยนี้ จะต้องใช้เวลาไม่เกิน 10 วินาที

4. **A : Airway การดูแลทางเดินหายใจ** มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทางเดินหายใจโล่ง ดังนี้

4.1 **Clear airway** ตรวจปากและช่องคอว่ามีสิ่งแปลกปลอม เช่น เศษอาหาร เลือด เสมหะ ฟันปลอมอยู่หรือไม่ เมื่อพบต้องเอาออกโดยใช้ผ้าพันนิ้วกวาดเช็ดออกมาหรือใช้ เครื่องดูดออก

ในกรณีทางเดินหายใจอุดตันโดยสิ่งแปลกปลอม สังเกตจากผู้ป่วยหายใจมีหน้าอกบวม เสียงครืดคราดหรือมีเสียง wheeze ให้ทำการช่วยเหลือ โดยใช้วิธีกดหน้าท้อง (Abdominal thrusts / Heimlich maneuver) หรือกดหน้าอก (Chest thrusts) สำหรับในเด็กอายุน้อยกว่า 1 ปี ให้ใช้การตบหลัง (Back blows) และกดหน้าอก ร่วมกันเพื่อช่วยให้สิ่งอุดตันทางเดินหายใจหลุดออกมา

4.2 **Open airway** ต้องทำอย่างรวดเร็ว เพราะเนื่องจากผู้ป่วยที่หมดสติกล้ามเนื้อทั่ว ร่างกายจะหย่อน โคนลิ้นและ กลองเสียง (epiglottis) ตกไปทางด้านหลังในท่าที่ ผู้ป่วยนอนหงาย อุดทางเดินหายใจส่วนบน ดังนั้นจึงต้องเปิดทางเดินหายใจ โดยเร็วดัง วิธี

– Head tilt chin lift คือ การดึงขากรรไกรขึ้นแล้วกดหน้าผากให้แนบหน้า

– Jaw thrust maneuver คือ การดึงขากรรไกรทั้ง 2 ข้างไปข้างบน โดยผู้ช่วยเหลือยืน

เหนือศีรษะในขณะที่ผู้ป่วยนอนราบ โดยไม่ต้องแหงนคอผู้ป่วย วิธีนี้เป็นวิธีเดียวที่แนะนำให้ทำในกรณีผู้ป่วยหมดสติและมีปัญหาของการได้ รับบาดเจ็บบริเวณคอ หรือไขสันหลัง

5. B : Breathing คือ การช่วยหายใจด้วยการ เป่าปากผู้ป่วย (Mouth to mouth) โดยการเป่าปากครั้งละประมาณ 5 วินาที หรือ 12 ครั้ง/นาที แต่ถ้ากรณีผู้ป่วยหัวใจไม่เต้นต้องเป่าปากพร้อมกับนวดหัวใจ

กรณีผู้ป่วยหมดหยุดหายใจในโรงพยาบาลให้เริ่มช่วยการหายใจทันทีโดย Self – Inflating lung bag พร้อม mask โดยเปิดออกซิเจน 10 ลิตรต่อนาที โดยบีบ bag ให้ได้ปริมาตร 600 มล. 12 ครั้งต่อนาที ในกรณีมีการกดหน้าอกร่วมด้วยให้สัมพันธ์กันในอัตราส่วนการกดหน้าอก 15 ครั้ง ต่อการช่วยหายใจ 2 ครั้ง

ภาวะแทรกซ้อน

- กระเพาะอาหารโป่งและการอาเจียนเนื่องจากการบีบ bag แรงไป หรือจากการจัดท่าศีรษะไม่ดีพอทำให้ลมเข้ากระเพาะมาก
- อากาศรั่วถ้าน้ากอกครอบไม่แนบสนิท
- อันตรายต่อกระจกตา (Cornea) จากหน้ากอกกดแน่นตา
- ภาวะอากาศในโพรงเยื่อหุ้มปอด โดยเฉพาะในเด็กถ้าบีบแรงเกินไป

6. C : Circulation การกดหน้าอกหรือการนวดหัวใจ ให้มีการฉีดเลือดออกจากหัวใจ เพื่อดำรงไว้ซึ่งการไหลเวียนเลือดไปสู่อวัยวะสำคัญ เช่น ปอด สมอง หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจ ไตและอวัยวะอื่น ๆ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

6.1 จัดท่าผู้ป่วยในท่านอนหงายบนพื้นราบและแข็ง หรือสอด้ไม้กระดานหนาและแข็ง รองผู้ป่วยไว้ ไม่ใช้หมอนหนุนศีรษะ

6.2 ตำแหน่งที่วางมือเพื่อนวดหัวใจผู้ป่วย คือ ตอนล่างของกระดูก sternum เหนือรอยต่อของกระดูก sternum และ xiphoid

6.3 การกดใช้แต่สันมือกดโดยไม่ให้นิ้วมือสัมผัสกับผู้ป่วยเลย ใช้มือข้างหนึ่งวางซ้อนบนมืออีก ข้างหนึ่ง สำหรับผู้ใหญ่ สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบ ใช้นิ้วนางและนิ้วกลางกด สำหรับเด็กอายุ 1 – 8 ขวบ ใช้นิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งเพียงข้างเดียว (Heel of hand)

6.4 ถ้าผู้ป่วยนอนอยู่บนพื้นผู้กดนวดหัวใจต้องคุกเข่า แต่ถ้าอยู่บนเตียงผู้กดนวดต้องยืน แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงและขนานกัน ใหล่อยู่ในแนวเหนือกระดูก sternum ของผู้ป่วยพอดี

6.5 วิธีกดนวดหัวใจ กดหน้าอกที่บริเวณดังกล่าวอย่างรวดเร็วและแรง ให้กระดูก sternum ยุบลงไปประมาณ 1.5 – 2 นิ้ว (3.5 ซม.) ในผู้ใหญ่ , 0.5 – 1 นิ้ว ในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบ และ 1 – 1.5 นิ้ว ในเด็กอายุ 1 – 8 ขวบ การกดหน้าอกในผู้ใหญ่ ใช้ hip joints ของผู้กดนวดเป็นจุดหมุน ควรกดนวดอย่างสม่ำเสมอและนุ่มนวล ไม่ชะงักหรือกระตุก ในอัตรา 80 – 100 ครั้ง / นาที

สำหรับผู้ใหญ่ และ 100 ครั้ง / นาที สำหรับเด็ก ในขณะที่กดแต่ละครั้งให้นับดัง ๆ หนึ่ง และสอง...และสาม...นับไปจนกระทั่งถึง 15 แล้วค่อยสลับการช่วยหายใจ 2 ครั้ง (CPR 2005) ถ้าต้องการหยุดเพื่อสับเปลี่ยนคนกด ให้หยุดได้ไม่เกิน 10 วินาที ขณะที่ทำการกดสันมือจะต้องแตะกับทรวงอกของผู้ป่วยตลอดเวลา แต่ไม่ทิ้งน้ำหนักไว้บนอกของผู้ป่วย เพราะจะทำให้ห้องหัวใจขยายตัวเพื่อรับปริมาณเลือดที่ไหลกลับได้ไม่เต็มที่ ให้ทำติดต่อกันจนกว่าหัวใจจะสามารถทำงานได้เอง

ทั้งนี้ การนวดหัวใจและการช่วยการหายใจต้องทำร่วมกันและสัมพันธ์กันโดยการนวดหัวใจ 15 ครั้งต่อการช่วยหายใจ 2 ครั้ง ทั้งกรณีที่กระทำ CPR เพียงคนเดียว และ กรณีการทำ CPR 2 คน (CPR 2005) เมื่อสิ้นสุดนาทีแรกของการ CPR หรือครบ 4 รอบตรวจสอบการเต้นของหัวใจและการเต้นของชีพจรบริเวณ Carotid Pulse ในผู้ใหญ่

และ Brachial Pulse ในเด็ก ใช้เวลาในการตรวจสอบไม่เกิน 5 – 10 วินาที ถ้ายังไม่มีชีพจรให้ทำการ CPR ต่อไป รวมทั้งการสังเกตการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ของ ผู้ป่วยที่เกิดขึ้นระหว่าง CPR เช่น รูม่านตาเล็กลง ผิวหนังซีดเขียวน้อยลง แสดงว่ามีการไหลเวียนเลือดดีขึ้น