

บทที่ 3 การช่วยเหลือผู้จมน้ำ

จมน้ำ (Drowning) หมายถึง การตายเนื่องจากการสำลักน้ำที่จมน้ำเข้าไปในปอดทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ การจมน้ำสามารถป้องกันได้และการป้องกันเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่สุด เพราะเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว พบว่า ผู้ประสบเหตุจมน้ำส่วนใหญ่จะมีโอกาสรอดน้อย และเสียชีวิตเกือบทั้งหมด ถึงแม้บางรายจะได้รับการช่วยเหลือแล้วก็ตาม เนื่องจากการช่วยเหลือที่ไม่ทันท่วงทีและไม่ถูกต้องก็เสมือนไม่ได้ให้การช่วยเหลือนั่นเอง สำหรับการป้องกันการจมน้ำสามารถทำได้ง่ายๆ เช่น การไม่ว่ายน้ำคนเดียว การสวมชูชีพทุกครั้งระหว่างที่อยู่ในน้ำ การทำร้ายกันสระน้ำ เป็นต้น การช่วยชีวิตผู้ที่จมน้ำจะช่วยให้สำเร็จได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่จมน้ำว่านานเพียงใด อุณหภูมิของน้ำ และความเร็วในการเริ่มให้การช่วยชีวิต ซึ่งเคยมีรายงานว่า การช่วยเด็กเล็กที่จมน้ำเย็นจัดสามารถรอดชีวิตได้ เนื่องจากความเย็นจะทำให้การทำงานของระบบประสาทหยุดชะงัก

อาการและอาการแสดง

โดยทั่วไป เมื่อนำผู้จมน้ำขึ้นมาจมน้ำ มักจะพบว่า มีฟองน้ำลายรอบบริเวณริมฝีปากและจมูก หายใจช้าลง ชีพจรเบาและไม่ชัดเจน ซีดหมดสติ

วิธีช่วยเหลือจากการจมน้ำ

โดยเบื้องต้น คือ ยื่นอุปกรณ์ให้จับ เช่น เสื้อผ้า เข็มขัด ท่อนไม้ ห่วงหรือไม้ตะขอ และโยนอุปกรณ์ที่ลอยน้ำให้เกาะ เช่น ถังพลาสติก ห่วงชูชีพ ยางในรถยนต์ จากนั้นผู้ช่วยเหลืออาจเอาเชือกผูกอุปกรณ์เหล่านั้นเพื่อลากคนตกน้ำเข้าฝั่ง ซึ่งวิธีการช่วยเหลือดังกล่าว ผู้ช่วยเหลือจะมีความปลอดภัยเกือบ 100% เพราะผู้ช่วยเหลืออยู่บนฝั่งหรือยืนได้ในน้ำตื้น

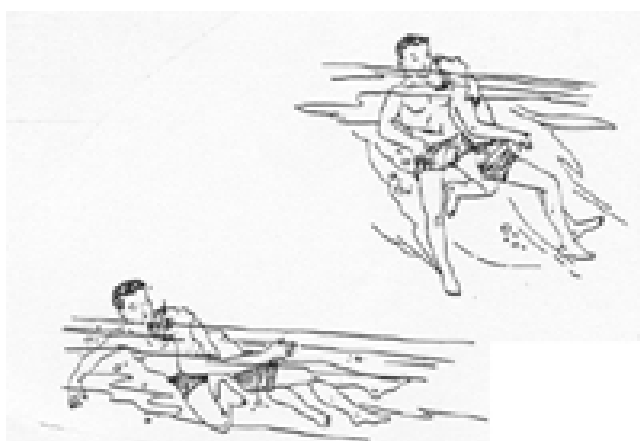
ส่วนวิธีการกระโดดลงน้ำไปช่วยนั้น เป็นวิธีการที่ต้องพึงระวังอย่างมาก และผู้ช่วยเหลือจะต้องมีประสบการณ์ เพราะมีผู้เสียชีวิตจำนวนมากจากการช่วยเหลือน้ำและจมน้ำด้วยวิธีนี้

ทั้งนี้วิธีการที่ถูกต้องคือ ต้องนำอุปกรณ์ช่วยติดตัวไปด้วย เช่น ห่วงยาง โฟม หรือใส่เสื้อชูชีพ และเมื่อว่ายน้ำเข้าไปจนถึงตัวคนตกน้ำ ให้หยุดอยู่ห่างๆ แล้วยื่นหรือโยนอุปกรณ์ให้เขาเกาะ อย่าเข้าไปจนถึงตัว เพราะผู้ที่จมน้ำหรือตกน้ำอาจเข้ามาเกาะจนอาจทำให้จมน้ำไปด้วยกันได้ เนื่องจากผู้จมน้ำอยู่ในภาวะที่ตกใจ แต่หากผู้จมน้ำโผล่เข้ามาจะกอดเรา ให้ดำน้ำหนีก่อน หรืออาจใช้วิธีการพายเรือเข้าไปช่วยเหลือ โดยผู้ตกน้ำ ต้องลอยคอ หรือเกาะวัสดุสิ่งของลอยน้ำคอยอยู่

นอกจากนี้ อาจใช้วิธีการ ลากหรือพา โดยหากผู้จมน้ำเป็นคนที่ยาวน้ำเป็น แต่แค่หมดแรงหรือเป็นตระคริว ไม่ตระหนกตกใจ ผู้ช่วยเหลือจะสามารถลากพาได้ง่าย อาจจะไม่ค่อยมีอันตราย ส่วนการลากพาคนจมน้ำที่ตื่นตกใจ จะต้องใช้ทักษะพิเศษ โดย ต้องใช้ท่า Cross chest คือการเอารักแร้เราหนีบบนบ่าเขา แขนพาดผ่านหน้าอกแบบสะพายแล่งไปจับขอรักแร้อีกด้าน และว่ายน้ำด้วยท่า Side stroke ซึ่งเป็นท่าที่เหนื่อยหนักแรงและมีอันตรายมากๆ สำหรับคนจมน้ำที่สลบ ต้องใช้ท่าลาก/พาที่ประคองหน้าให้ปากและจมูกพ้นน้ำเพื่อหายใจได้ตลอด ขั้นตอนการช่วยเหลือมีดังนี้

วิธีที่ 1 ใช้วิธีดึงเข้าหาฝั่งโดยการกอดไขว้หน้าอก

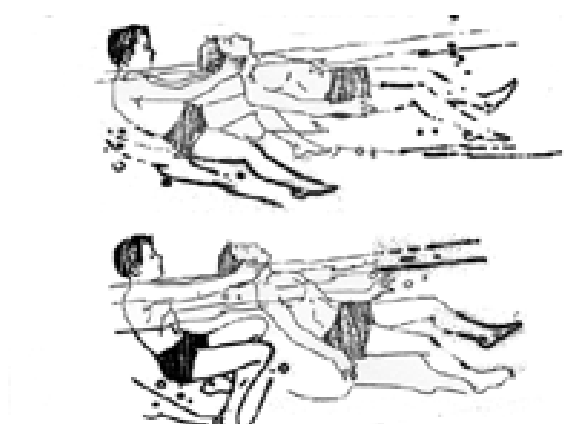
วิธีการนี้ผู้ช่วยเหลือต้องเข้าด้านหลังผู้จมน้ำ ใช้มือข้างหนึ่งพาดป่าไหล่ด้านหลังไขว้ทะแยงหน้าอก จับข้างลำตัวด้านตรงข้ามผู้จมน้ำ มืออีกข้างใช้ช่วยเข้าหาฝั่ง ในขณะที่พยุงตัวผู้จมน้ำเข้าหาฝั่งต้องให้ใบหน้า โดยเฉพาะปากและจมูกผู้จมน้ำอยู่พ้นเหนือผิวน้ำ



ภาพที่ 3.1 วิธีดึงเข้าหาฝั่งโดยการกอดไขว้หน้าอก

วิธีที่ 2 วิธีดึงเข้าหาฝั่งด้วยวิธีจับคาง

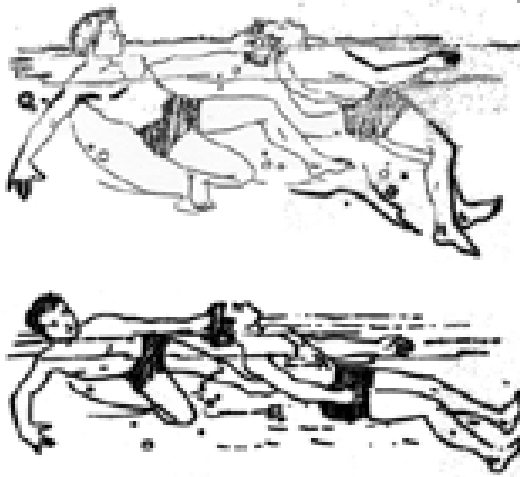
วิธีนี้ผู้ช่วยเหลือเข้าทางด้านหลังของผู้จมน้ำ ใช้มือทั้ง 2 ข้าง จับขากระดูกทั้ง 2 ข้างของผู้จมน้ำ แล้วใช้เท้าตีน้ำช่วยพยุงเข้าหาฝั่ง และพยายามให้ใบหน้าของผู้จมน้ำลอยเหนือผิวน้ำ



ภาพที่ 3.2 วิธีดึงเข้าหาฝั่งด้วยวิธีจับคาง

วิธีที่ 3 วิธีดึงเข้าหาฝั่งด้วยวิธีจับผม

ผู้ช่วยเหลือเข้าด้านหลังผู้จมน้ำ ใช้มือข้างหนึ่งจับผมผู้จมน้ำไว้ให้แน่น แล้วใช้มืออีกข้างช่วยพยุงตัวเข้าหาฝั่ง โดยที่ปากและจมูกผู้จมน้ำลอยเหนือผิวน้ำ วิธีเหมาะสำหรับผู้ที่ตื่นมาก หรือ พยายามกอดรัดผู้ช่วยเหลือ



ภาพที่ 3.3 วิธีดึงเข้าหาฝั่งด้วยวิธีจับผม

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น สิ่งสำคัญที่ผู้ช่วยเหลือ จะต้องมีความรู้ คือ การปฐมพยาบาลคนจมน้ำก่อนส่งแพทย์ โดย หากหยุดหายใจ คลำชีพจรไม่ได้ หรือหัวใจหยุดเต้น ให้กดหน้าอกทันที โดยกดที่บริเวณกลางหน้าอก ประมาณ 1-1.5 นิ้ว 100 ครั้ง ต่อนาที กด 30 ครั้งต่อรอบ สลับกับการเป่าปาก ให้ครบ 5 รอบ

ส่วนการเป่าปากช่วยหายใจ ให้รีบดำเนินการทันที อย่าเสียเวลาพยายามเอาน้ำออกจากปอดหรือผายปอดด้วยวิธีอื่น เพราะจะไม่ทันการณ์และไม่ได้ผล และถ้าเป็นไปได้ควรลงมือเป่าปากตั้งแต่อ่อนขึ้นฝั่ง เช่น พาขึ้นบนเรือ หรือพาเข้าที่ตื้นๆ ทั้งนี้เมื่อเริ่มเป่าปากสักพัก หากรู้สึกว่าลมเข้าปอดได้ไม่เต็มที่เนื่องจากมีน้ำอยู่เต็มท้อง ให้จับผู้ป่วยนอนคว่ำ ไข่มือ 2 ข้างวางใต้ท้องผู้ป่วย ยกท้องผู้ป่วยขึ้น จะช่วยไล่น้ำออกจากท้องให้ไหลออกทางปากได้ แล้วจับผู้ป่วยพลิกหงายและทำการเป่าปากต่อไป

อย่างไรก็ตามหากผู้ป่วยยังหายใจได้เอง หรือช่วยเหลือจนหายใจได้แล้ว ควรจับผู้ป่วยนอนตะแคงข้างศีรษะหงายไปข้างหลังเพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น อย่าให้กินอาหาร และดื่มน้ำทางปาก จากนั้นควรส่งผู้ป่วยที่จมน้ำไม่ว่าจะมีอาการหนักเบาเพียงใดไปพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลทุกราย ในรายที่หมดสติและหยุดหายใจ ผายปอดด้วยวิธีเป่าปากไปตลอดทาง อย่ารู้สึกหมดหวังแล้วหยุดให้การช่วยเหลือ

ทั้งนี้ สามารถใช้บริการทางการแพทย์ฉุกเฉิน หรือเมื่อพบเห็นผู้เจ็บป่วยฉุกเฉิน อุบัติเหตุ คนจมน้ำ ตกน้ำ สามารถโทรสายด่วน 1669 ขอความช่วยเหลือ บริการฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

การปฐมพยาบาล

ก่อนการปฐมพยาบาลรีบตรวจสอบการหายใจและการเต้นของหัวใจ ถ้าไม่มีการหายใจหรือหัวใจไม่เต้น ให้ช่วยหายใจและกระตุ้นการเต้นของหัวใจภายนอก (CPR) มีขั้นตอนดังนี้

1. ไม่ควรเสียเวลากับการพยายามเอาน้ำออกจากปอดหรือกระเพาะอาหารในระหว่าง CPR อาจจะทำให้ผู้จมน้ำนอนในท่าศีรษะต่ำ ประมาณ 15 องศา ปลายเท้าสูงเล็กน้อย

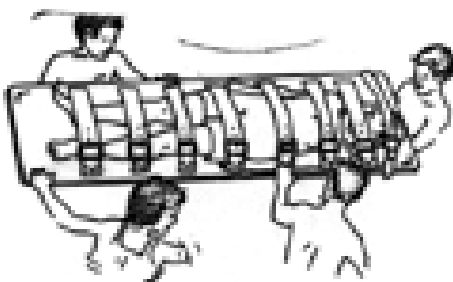
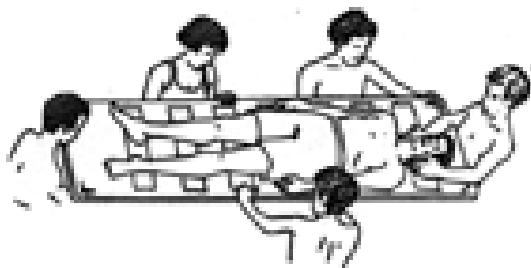
1.1 กรณีมีน้ำในกระเพาะมาก ทำให้ลำบากในการ CPR อาจต้องเอาน้ำออกจากกระเพาะ โดยจัดให้นอนตะแคงตัว แล้วกดท้องให้ดันมาทางด้านยอดอก น้ำก็จะออกจากกระเพาะอาหาร

1.2 ถ้าต้องการเอาน้ำออกจากปอด อาจจัดให้นอนคว่ำตะแคงหน้าไปด้านใดด้านหนึ่ง ก้มตัวลงใช้มือทั้ง 2 ข้างจับบริเวณชายโครงทั้งสองข้างของผู้จมน้ำยกขึ้นและลง น้ำจะออกจากปากและจมูก แต่ก็ไม่ควรเสียเวลากับสิ่งดังกล่าวมากนัก

2. กรณีผู้จมน้ำมีประวัติการจมน้ำเนื่องจากการกระโดดน้ำ หรือ เล่นกระดานโต้คลื่น การช่วยเหลือต้องระวังเรื่องกระดูกหัก โดยเฉพาะการเคลื่อนย้ายผู้จมน้ำ โดยเมื่อนำผู้จมน้ำถึงน้ำตื้นพอที่ผู้ช่วยเหลือจะยืนได้สะดวกแล้ว ให้ใช้ไม้กระดานแข็งสอดใต้น้ำรองรับตัวผู้จมน้ำ ใช้ผ้ารัดตัวผู้จมน้ำให้ติดกับไม้ไว้

3. ให้ความอบอุ่นกับร่างกายผู้จมน้ำโดยใช้ผ้าคลุมตัวไว้

4. นำส่งโรงพยาบาลในกรณีอาการไม่ดี



ภาพที่ 3.4 การช่วยเหลือผู้จมน้ำที่คาดว่ากระดูกสันหลังหัก

การช่วยเหลือเด็กจมน้ำ

สถานการณ์เด็กจมน้ำในประเทศไทย เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของเด็กไทยในอายุต่ำกว่า 15 ปี ซึ่ง 10 ปีที่ผ่านมา มีเด็กจมน้ำเสียชีวิต 9,574 คน เป็นกลุ่มเด็กอายุ 5-9 ปี เสียชีวิตสูงสุดร้อยละ 40.5 เด็กอายุ 0-2 ปี ร้อยละ 20.0 ข้อมูลโดยสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ผู้ปกครองควรต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดไม่ให้คลาดสายตา และเพิ่มความระมัดระวังเมื่อนำเด็กเข้าใกล้แหล่งน้ำ แต่หากเกิดอุบัติเหตุที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้น การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยชีวิตให้ปลอดภัย ซึ่งขั้นตอนการช่วยชีวิตสำหรับเด็กจมน้ำ มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 เรียกว่าหมดสติจริงหรือไม่

รับนำเด็กที่จมน้ำออกจากที่เกิดเหตุและให้อยู่ในที่ปลอดภัย โดยจัดท่าให้นอนหงายราบบนพื้นราบแข็ง แล้วจึงเข้าไปนั่งข้างตัวผู้หมดสติ ตบที่ไหล่สองข้าง พร้อมเรียกด้วยเสียงดังๆ ขอความช่วยเหลือ

ขั้นที่ 2 เรียกหาความช่วยเหลือ

ในกรณีที่ผู้เป็นเด็ก หากท่านอยู่เพียงคนเดียวให้ลงมือช่วยชีวิตเด็กก่อน แล้วค่อยไปโทรศัพท์ภายหลัง (CPR first) เพราะสาเหตุการหมดสติในเด็กมักเกิดจากทางเดินลมหายใจถูกอุดกั้น ซึ่งช่วยได้โดยการลงมือปฏิบัติการช่วยชีวิตก่อน โดยกดหน้าอก 30 ครั้ง และช่วยหายใจ 2 ครั้ง เป็นเวลา 2 นาที (5 รอบ) แล้วจึงละจากผู้ป่วยไปโทรศัพท์ 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือ แต่หากมีผู้อื่นอยู่ในบริเวณนั้น ให้ขอให้ผู้ใดผู้หนึ่งช่วยโทรศัพท์ 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือพร้อมๆ กับเริ่มลงมือปฏิบัติการช่วยชีวิต

ขั้นที่ 3 การกดหน้าอก 30 ครั้ง

การปั๊มหัวใจในเด็กให้วางสันมือของมือหนึ่งไว้กลางหน้าอกบริเวณครึ่งล่างของกระดูกหน้าอก (ใช้มือเดียว หรือใช้สองมือ ขึ้นอยู่กับขนาดตัวของเด็ก)

การกดหน้าอกโดยกดให้ยุบลงอย่างน้อย 1/3 ของความหนาของทรวงอก หรือ 5 ซม.

สามารถทำได้โดยกดหน้าอกแล้วปล่อย ทำติดต่อกันไป 30 ครั้ง ให้ได้ความถี่ของการกด 100-120 ครั้งต่อนาที

ขั้นที่ 4 เปิดทางเดินหายใจให้โล่ง

ทำโดยวิธีดันหน้าผากและยกคาง โดยการเอาฝ่ามือข้างหนึ่งดันหน้าผากลง นิ้วชี้และนิ้วกลางของมืออีกข้างหนึ่งยกคางขึ้น ใช้นิ้วมียกเฉพาะกระดูกขากรรไกรล่างโดยไม่กดเนื้ออ่อนใต้คาง ให้หน้าผู้ป่วยเงยขึ้น

ขั้นที่ 5 การช่วยหายใจแบบปากต่อปาก

ให้เลื่อนหัวแม่มือและนิ้วชี้ของมือที่ดันหน้าผากอยู่มาบีบจมูกเด็กให้รูจมูกปิดสนิท สูดลมหายใจเข้าตามปกติแล้วครอบปากผู้ช่วยเหลือเข้ากับปากของผู้หมดสติ ตาขำเล็งมองหน้าอกผู้หมดสติพร้อมกับเป่าลมเข้าไปจนหน้าอกของผู้หมดสติขยับขึ้น เป่านาน 1 วินาที แล้วถอนปากออก ให้ลมหายใจของผู้หมดสติผ่านกลับอลออกมาทางปาก เป่า 2 ครั้ง แล้วกลับไปกดหน้าอก

ขั้นที่ 6 ใช้เครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ (AED)

หากมีเครื่องเออีดี ให้เปิดเครื่องทันทีที่เครื่องมาถึง ใช้งานตามคำแนะนำของเออีดี จนกว่าทีมกู้ชีพจะมาถึง สลับกับกดหน้าอก ทำ CPR อย่างต่อเนื่องจนกว่าทีมกู้ชีพจะมาถึง

ขั้นที่ 7 ส่งต่อผู้ป่วยให้กับทีมกู้ชีพ เพื่อนำส่งโรงพยาบาล

การช่วยเหลือกรณีผู้ใหญ่

ขั้นตอนที่ 1 ดูความพร้อมและความปลอดภัยก่อน เข้าช่วยเหลือ

ผู้ช่วยเหลือประเมินที่เกิดเหตุว่าปลอดภัยหรือไม่ โดยการประเมินบริเวณรอบๆ ถึงอันตราย เช่น สารพิษ กระแสไฟฟ้า ระเบิด และอื่นๆ ถ้าไม่ปลอดภัยควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วย หรือ ตามทีมช่วยเหลือมาช่วย ประเมินตัวท่านเองว่าพร้อมช่วยผู้อื่นหรือไม่ เช่น พบผู้ประสบภัยที่จมน้ำแต่ท่านว่ายน้ำไม่เป็น เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 ประเมินการตอบสนองของผู้ป่วย

ประเมินโดยการตอบพร้อมทั้งตะโกนว่า “คุณ...คุณ...เป็นยังไงบ้าง” แล้วดูที่หน้า ถ้าไม่ตอบคำถาม ไม่ขยับตัว ไม่ส่งเสียงคราง ไม่ขยับใบหน้า และมุมปาก แสดงว่าผู้ป่วยไม่ตอบสนอง หากผู้ป่วยตอบสนองให้ประเมินต่อไปว่าต้องตามหน่วยฉุกเฉินหรือไม่ และประเมินซ้ำเป็นระยะๆ ในกรณีที่สงสัยว่ามีการบาดเจ็บ ศีรษะและคอ อย่าพยายามขยับตัวผู้หมดสติ เพราะการขยับจะทำให้ผู้ป่วยที่สันหลังบาดเจ็บ จะกระตุ้นให้เป็นอัมพาตได้

ขั้นตอนที่ 3 ขอความช่วยเหลือ

ตะโกนขอความช่วยเหลือจากผู้ที่อยู่บริเวณใกล้เคียง หรือ ใช้โทรศัพท์มือถือโทรขอความช่วยเหลือจากระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน (รถพยาบาล) โดยกด หมายเลข 1669 แล้วเปิดลำโพงโทรศัพท์แล้วจึงวางข้างตัวผู้ป่วย โดยต่อสายไว้ตลอดเวลา จนกว่าเจ้าหน้าที่จะให้วางสาย โดยเจ้าหน้าที่จะขอข้อมูลที่จำเป็นต่อการช่วยเหลือทั้งหมด เตรียมเครื่องกระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ ฟังคำแนะนำจากหน่วยฉุกเฉิน 1669 ตลอดเวลา ถ้าอยู่ลำพังและไม่มีโทรศัพท์มือถือ ให้ตามหน่วยฉุกเฉิน หรือ รถพยาบาลก่อน (ฟังคำแนะนำจากหน่วยฉุกเฉิน 1669 ตลอดเวลา ห้ามวางสายก่อนเด็ดขาด)



ภาพที่ 3.5 โทรขอความช่วยเหลือ

ขั้นตอนที่ 4 จัดทำให้ผู้ป่วยหมดสตินอนหงาย

ถ้าผู้ป่วยหมดสติอยู่ในท่านอนคว่ำให้พลิกผู้ป่วยมาอยู่ในท่านอนหงายบนพื้นราบ เรียบ และ แข็ง แขนทั้งสองข้างนอนเหยียดอยู่ข้างลำตัว

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินการหายใจภายใน 10 วินาที

ประเมินการหายใจผู้ป่วยโดยมองที่หน้าอกของผู้หมดสติ หากผู้หมดสติใส่เสื้อผ้าอยู่ให้ถอดจนกว่าจะเห็นหน้าอกชัดเจน โดยมองเป็นเวลาอย่างน้อย 10 วินาที

หากขยับปกติ ให้สังเกตอาการทุกๆ 2 นาที และรอจนกว่าทีมฉุกเฉิน 1669 จะมาถึง

หากไม่ขยับ ให้เริ่มกดหน้าอกทันทีและช่วยหายใจ โดยกดหน้าอก 30 ครั้ง สลับกับช่วยหายใจ 2 ครั้ง และใช้ เครื่องช็อกหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ

หมายเหตุ : หากปากขยับแต่หน้าอกไม่ขยับ ใน 10 วินาที ให้เริ่มกดหน้าอกและช่วยหายใจทันที

ดู การหายใจ



ภาพที่ 3.6 ประเมินการหายใจ

ขั้นตอนที่ 6 กดหน้าอก

1. วางฝ่ามือซ้าย(สันมือ) บนหน้าอกบริเวณระหว่างหัวนมหรือ กลางกระดูกหน้าอก ของผู้ประสบภัย แล้ววางฝ่ามือขวาทับมือข้างซ้าย ตรึงข้อศอกให้แน่น แขนเหยียดตรง ห้ามงอแขน โน้มตัวให้หัวไหล่อยู่เหนือผู้หมดสติ โดยทิศทางของแรงกดตั้งตั้งฉากลงสู่กระดูกหน้าอก
2. กดบนหน้าอกผู้ประสบภัยตรงๆ ลึกอย่างน้อย 2 นิ้ว หรือ 5 ซม. ถึง 2.4 นิ้ว หรือ 6 ซม. เร็ว 100-120 ครั้งต่อนาที ด้วยวิธีการนับ “หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก เจ็ด แปด เก้า สิบ สิบเอ็ด สิบสอง สิบสาม สิบสี่ สิบห้า สิบหก... ยี่สิบ ยี่สิบเอ็ด ยี่สิบสอง... ยี่สิบเก้า สามสิบ”
3. จังหวะดังกล่าวให้หน้าอกเต่งกลับตำแหน่งเดิมทุกครั้ง อย่าคาน้ำหนักไว้เพราะจะทำให้หัวใจคลายตัวไม่เต็มที่

หมายเหตุ : การกดหน้าอกอย่างมีประสิทธิภาพต้องกดเร็ว กดลึก กดโดยไม่หยุด การหยุดกดหน้าอกเท่ากับการไหลเวียนเลือดหยุดลง หากหยุดนานกว่า 10 วินาที ทำให้ผู้ป่วยโอกาสรอดน้อยลงมาก

C
P
R

บีบหัวใจ



ภาพที่ 3.7 กดหน้าอก

ขั้นตอนที่ 7 เปิดทางเดินหายใจ

ในผู้ที่หมดสติ หัวใจหยุดเต้น สมองจะขาดเลือด ทำให้สูญเสียการควบคุมกล้ามเนื้อ ทำให้ลิ้นตกไปอุดกั้นทางเดินหายใจ ต้องช่วยโดยการยกขากรรไกรล่างขึ้น เพื่อให้ลิ้นที่ติดกับขากรรไกรล่างถูกยกขึ้น ทำให้ทางเดินหายใจโล่ง ด้วยวิธีดันหน้าผาก และ เขยคาง Head Tilt-Chin Lift

1. ใช้มือวางบนหน้าผาก แล้วใช้มืออีกข้างจับบริเวณกระดูกของคาง
2. กดศีรษะลง แล้วเขยคางขึ้น

หมายเหตุ : หลีกเลี่ยงการกดที่เนื้อคางเพราะจะทำให้ปิดทางเดินหายใจ หลีกเลี่ยงการกดคางแรงจนปิดปาก

B
r
e
a
t
h

เป่าปาก



ภาพที่ 3.8 เปิดทางเดินหายใจ

ขั้นตอนที่ 8 การเป่าลมเข้าปอด

1. เปิดทางเดินหายใจ แล้วบีบจมูกทั้งสองข้างโดยการจับที่ปีกจมูก
2. ให้ลมหายใจโดยการเป่าจากปากสู่ปาก
3. ให้ลมหายใจทั้งหมด 2 ครั้ง(อย่างน้อยครั้งละ 1 วินาที)
4. สังเกต การขยับของหน้าอก

ขั้นตอนที่ 9 บีบหัวใจ 30 ครั้ง สลับ ช่วยหายใจ 2 ครั้ง จนกว่า

1. ผู้ป่วยจะเคลื่อนไหว หายใจ ไอ หรือ
2. เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติจะมาถึง
3. หน่วยกู้ภัย รถพยาบาล ทีม1669 จะมาถึง

หมายเหตุ : ในกรณีที่มีผู้ช่วยชีวิต มาช่วยเพิ่มขึ้น ควรสลับหน้าที่ของผู้ที่กดหน้าอกกับผู้ที่ทำการช่วยหายใจทุก 2 นาที (5 รอบ)

ขั้นตอนที่ 10 ใช้เครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ (AED)

หากมีเครื่องเออีดี ให้เปิดเครื่องทันทีที่เครื่องมาถึง ใช้งานตามคำแนะนำของเออีดี จนกว่าทีมกู้ชีพจะมาถึง สลับกับกดหน้าอก ทำ CPR อย่างต่อเนื่องจนกว่าทีมกู้ชีพจะมาถึง

ขั้นตอนที่ 11 ส่งต่อผู้ป่วยให้กับทีมกู้ชีพ เพื่อนำส่งโรงพยาบาล



ภาพที่ 3.9 ใช้เครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ (AED)

เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ

เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator ; AED) เป็นอีกขั้นตอนที่มีความสำคัญมากในห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต เครื่องเออีดี หรือเครื่องช็อกไฟฟ้าอัตโนมัติ เป็นอุปกรณ์ที่สามารถ “อ่าน วิเคราะห์ และช่วยรักษาด้วยไฟฟ้า” ได้อย่างแม่นยำ มีประสิทธิภาพ โดยจะทำให้คลื่นไฟฟ้าหัวใจกลับมาเป็นภาวะปกติได้ และ หัวใจจะสามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ตามปกติ



ภาพที่ 3.10 เครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ (AED)

1. วิธีการใช้เครื่องเออีดี

- 1.1 เปิดเครื่อง ถอดเสื้อของผู้ประสบภัยออก(หากถอดไม่ได้ให้ใช้กรรไกรตัดเสื้อผู้ป่วยออกได้)
- 1.2 แปะแผ่น บนหน้าอกผู้ประสบภัยตามคำแนะนำ โดยแปะให้แนบสนิทกับหน้าอกผู้ป่วย แผ่นแรกติดที่ใต้กระดูกไหปลาร้าด้านบน และอีกแผ่นติดที่ใต้ราวนมซ้ายข้างลำตัว
- 1.3 ให้เครื่องเออีดี วิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าหัวใจ ระหว่างนั้นห้ามสัมผัสถูกตัวผู้ป่วยโดยเด็ดขาด
- 1.4 ห้ามแตะต้องตัวผู้ป่วย ถ้าเครื่องพบคลื่นไฟฟ้าที่สามารถรักษาได้ จะให้กดปุ่ม SHOCK โดยให้ตะโกนดังๆว่า “ฉันทอย คุณถอย และ ทุกคนถอย” แล้วจึงกดปุ่ม SHOCK
- 1.5 รอทำตามคำสั่งที่ได้ยินจากเครื่องต่อไป จะหยุดก็ต่อเมื่อ ปุ่มหัวใจ ด้วยทีมฉุกเฉิน รถพยาบาล หรือ ทีมกู้ชีพจะมาถึง แล้วรับผู้ประสบภัยไป ระหว่างนั้นให้ ทำตามเครื่อง โดยการกดหน้าอกช่วยหายใจ ปลดสายกระแสไฟฟ้าตามเครื่อง AED แนะนำอย่างต่อเนื่อง

2. ตำแหน่งวางแผ่นช็อกไฟฟ้าหัวใจ นอกจากตำแหน่งที่แนะนำยังมีอีก 3 ตำแหน่งที่แนะนำ

- 2.1 ด้านหน้า และ หลัง
- 2.2 ด้านหน้า และ ด้านหลังใต้กระดูกสะบักซ้าย
- 2.3 ด้านหน้า และ ด้านหลังใต้กระดูกสะบักขวา

โดยมีประสิทธิภาพในการรักษาหัวใจเต้นผิดจังหวะเท่ากัน การช็อกไฟฟ้าในผู้ป่วยที่ฝังเครื่องช็อกไฟฟ้าภายใน ส่วนมาก จะฝังเครื่อง ช็อกไฟฟ้าภายในไว้ ที่หน้าอกบนซ้าย หากแปะแผ่นช็อกไฟฟ้าบริเวณที่ใกล้

กับ เครื่อง จะทำให้เครื่อง เออีดี ไม่ทำงานเพราะจะไปอ่านจังหวะหัวใจจากเครื่องช็อคไฟฟ้าภายใน ดังนั้นจึงควรแปะ ให้ห่างจากตัวเครื่อง ICD ประมาณ 8-10 ซม.

3. การใช้เครื่อง เออีดี ในสถานะการณพิเศษ

3.1 กรณีผู้ป่วยมีขนหน้าอกมาก : ขนหน้าอกจะเป็นตัวขัดขวางไม่ให้ แผ่นนำไฟฟ้าแนบสนิทกับหน้าอก จึงควรโกนขนหน้าอกออกก่อนจะติดแผ่นนำไฟฟ้าทุกครั้ง

3.2 กรณีผู้ป่วยเปียกน้ำ : ควรนำผู้ป่วยออกจากบริเวณที่เปียกน้ำ แล้วจึงใช้ผ้าขนหนูเช็ดบริเวณหน้าอกผู้ป่วยให้แห้งก่อนแปะแผ่นนำไฟฟ้า

3.3 กรณี ผู้ป่วยติดแผ่นให้ยาทางผิวหนังที่หน้าอก: ให้ดึงแผ่นยาออก เช็ดบริเวณนั้นให้แห้งแล้วจึงค่อยติดแผ่นนำไฟฟ้า ของเครื่อง เออีดี

เอกสารอ้างอิง

- สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ ปี พ.ศ.2553. แนวทางการช่วยเหลือคนจมน้ำ ตกน้ำ. สืบค้นได้จาก <https://www.niems.go.th/1/News/Detail/905?group=6>. ค้นหามือ 12 กันยายน 2562
- สรายุทธ วิบูลชุตติกุล. 2561. 8 ขั้นตอนฟื้นคืนชีพเด็กจมน้ำ (CPR). สืบค้นได้จาก <HTTPS://WWW.VICHAIYUT.COM/TH/HEALTH/INFORMATION/>. ค้นหามือ 12 กันยายน 2562
- บริษัท พูล-เทค จำกัด. 2561. วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ช่วยคนจมน้ำ ข้อควรรู้ที่เราอาจหลงลืม. สืบค้นได้จาก <https://pooltech.co.th/blog/Health%20News/>. ค้นหามือ 12 กันยายน 2562
- อมรรัตน์ ศุภมาศ. 2562. การช่วยเหลือเบื้องต้น สำหรับ 'คนจมน้ำ'. พยาบาลประจำโครงการปฏิบัติการช่วยฟื้นชีวิต โครงการปฏิบัติการช่วยฟื้นชีวิต ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- American Heart Association. Circulation 2005; Vol 112 Issue 24; Suppl 1; December 13, 2005: P 196-203.
- บริษัท เจียรักษา จำกัด. คู่มือปั๊มหัวใจ. สืบค้นได้จาก. <https://www.jia1669.com/>. ค้นหามือ 12 กันยายน 2562