

ถอดองค์ความรู้
กิจกรรมตั้งวงเล่า...เม้าท์ทุกซ่สุข ครั้งที่ 1/2563
หัวข้อ : My Ambulance กระตุกใจ ในวันวาเลนไทน์
วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2563 เวลา 13.30 น. ณ ห้องออกกำลังกายกระทรวงยุติธรรม ชั้น 7

จากกิจกรรมตั้งวงเล่า...เม้าท์ทุกซ่สุข ครั้งที่ 1/2563 หัวข้อ My Ambulance กระตุกใจ ในวันวาเลนไทน์ โดย วิทยากรจิตอาสา 904 สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม มีประเด็นสำคัญจากการดำเนินกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. จากภาวะภัยที่เกิดจากเสียชีวิตจากข้อมูลสถิติขององค์การอนามัยโลก ปี 2553 พบว่ามีผู้เสียชีวิตจากภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันหรือภาวะหัวใจวายเฉียบพลัน จำนวน 7.2 ล้านคน หรือคิดเป็น ร้อยละ 12.2 ของการเสียชีวิตทั้งหมด สำหรับประเทศไทยปัจจุบันมีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้นี้ 37,000 คน หรือมีผู้เสียชีวิตเฉลี่ยชั่วโมงละ 2 คน

2. ในการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน โดยปกติคนทั่วไป หากไม่ได้รับการช่วยเหลือให้ได้รับออกซิเจนภายใน 4 นาที สมองจะเริ่มเสียหาย และภายใน 8-10 นาที หากไม่ได้รับการช่วยเหลือจะเสียชีวิต แต่ทั้งนี้หากได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้องและรวดเร็วจะเพิ่มโอกาสการรอดชีวิต ได้ถึงร้อยละ 50-70

3. จากความสำคัญในการให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว ซึ่งจำเป็นต้องมีบุคคลที่รู้วิธีการและขั้นตอนการฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกต้องและทันเวลา พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในเรื่องดังกล่าว และทรงปรารถนาให้คนไทยมีชีวิตรอดและปลอดภัย จึงให้วิทยากรจิตอาสา 904 ได้มีความรู้เพื่อมาถ่ายทอดให้กับหน่วยงานต่างๆ ในเรื่องการกู้ชีพขั้นพื้นฐานด้วยกระบวนการ (Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR)) และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator (AED))

4. ปัจจัยความเสี่ยงของโรคของการเกิดภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันหรือภาวะหัวใจวายเฉียบพลันเกิดจากอาการโรคดังต่อไปนี้ โรคเบาหวาน, ภาวะความดันโลหิตสูง, ภาวะไขมันในเลือดสูง, การสูบบุหรี่, ภาวะเครียด, การอ้วนลงพุง, และผลจากกรรมพันธุ์ เป็นต้น

5. หลักการกู้ชีพขั้นพื้นฐานใช้หลัก 6 ขั้นตอน หรือ หลัก 6ป ประกอบด้วย ป1 ปลอดภัย, ป2 ปลุก, ป3 ประกาศ, ป4 บีบ, ป5 เป่า และ ป6 แปะ

5.1 หลัก ป1 ปลอดภัย เป็นการตรวจสอบความปลอดภัยของสถานที่ที่จะให้ความช่วยเหลือผู้เกิดเหตุ ทั้งนี้ผู้ช่วยเหลือต้องตั้งสติเพื่อดูสถานการณ์ก่อนว่าสถานที่ดำเนินการมีความปลอดภัยเพียงพอที่จะให้ความช่วยเหลือได้หรือไม่ ถ้ายังไม่ปลอดภัยต้องย้ายผู้เกิดเหตุไปสู่เหตุการณ์ที่ปลอดภัยก่อน



5.2 หลัก ป2 ปลอดภัย เป็นการปลุกผู้เกิดเหตุโดยใช้มือ 2 ข้างตบบริเวณไหล่ทั้งสองข้างของผู้เกิดเหตุ แล้วเรียกด้วยเสียงดังด้วยคำว่า “คุณครับ/ค่ะ” เพื่อเช็คกับผู้เกิดเหตุ ยังมีสติอยู่หรือไม่ ถ้าตบบริเวณไหล่ทั้งสองข้างของผู้เกิดเหตุแล้วผู้เกิดเหตุไม่มีสติต้องเช็คค่า ผู้เกิดเหตุยังหายใจอยู่หรือไม่ โดยการเอาแก้มไปแนบใกล้จมูกและปากของผู้เกิดเหตุ และสายตาสังเกตดูที่หน้าอกของผู้เกิดเหตุว่ามีการกระเพื่อมที่หน้าอกหรือไม่ โดยให้นับ 1-10



5.3 หลัก ป3 ประกาศ เป็นการประกาศว่าจะช่วยเหลือผู้เกิดเหตุ ให้ผู้ที่อยู่บริเวณโดยรอบเข้ามาให้ความช่วยเหลือ เช่น การโทรแจ้ง 1669, การค้นหาเครื่อง AED และการผลัดเปลี่ยนผู้ช่วยเหลือ เป็นต้น ในกรณีที่ผู้เกิดเหตุไม่หายใจ โดยทำ CPR ทั้งนี้ก่อนการทำ CPR ให้ประกาศขอความช่วยเหลือให้คนที่อยู่ในบริเวณนั้นแจ้งศูนย์กู้ชีพ “นเรนทร” โทร 1669 ว่าขณะนี้พบผู้ป่วยหมดสติ ต้องการขอความช่วยเหลือโดยให้บอกสถานที่เกิดเหตุและให้เอาเครื่อง AED มาด้วย



5.4 หลัก ป4 บี้ม เป็นการบีบหัวใจโดยการหาจุดบีบหัวใจที่ถูกต้อง คือจุดตัดของแนวขวางคือลากเส้นจากหัวนม และแนวยาวจากสะดือลากขึ้นไป โดยใช้มือที่ถนัดไว้ด้านล่าง มือที่ไม่ถนัดไว้ด้านบนประสานมือกัน วิธีการเข้าหาผู้เกิดเหตุคือเข้าด้านข้างของผู้เกิดเหตุ มือเหยียดตรง จังหวะการบีบให้นับ 1 และ 2 และ 3 มือกดลงไปประมาณ 5-6 เซนติเมตร น้ำหนักสม่ำเสมอ เซ็ตละ 30 ครั้ง เป่าปาก 2 ครั้ง (หนึ่งคนควรทำประมาณ 3 เซ็ต และให้เปลี่ยนคนให้ความช่วยเหลือ)



5.5 หลีก ป5 เป่า เป็นการเป่าปากหลังจากการปั๊มหัวใจ 1 เซ็ต (30 ครั้ง) ให้ทำการเป่าปากผู้เกิดเหตุ จำนวน 2 ครั้ง โดยใช้สันมือวางไว้ที่หน้าผากผู้เกิดเหตุ จากนั้นใช้นิ้วชี้และนิ้วโป้งบีบจมูกผู้เกิดเหตุ แล้วเขยคางผู้เกิดเหตุขึ้น แล้วทำการเป่าปาก จำนวน 2 ครั้ง โดยให้สังเกตหน้าอกของผู้เกิดเหตุด้วยว่า กระเพื่อมหรือไม่

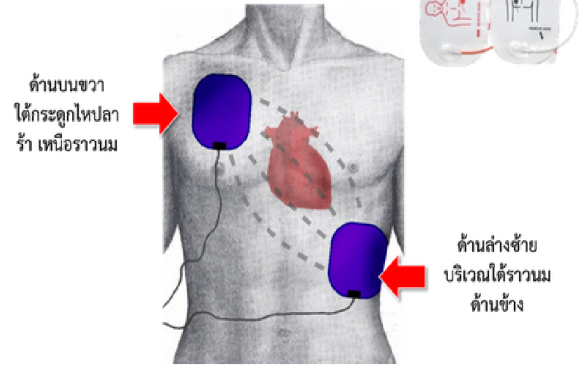


5.6 หลีก ป6 แปะ เป็นการเป็นการแปะเครื่อง AED ซึ่งเป็นเครื่องที่กระตุกหัวใจอัตโนมัติกับผู้เกิดเหตุ โดยการกดเปิดเครื่อง เครื่อง AED จะบอกวิธีการใช้แต่ละขั้นตอนเป็นภาษาไทยอย่างละเอียด ในระหว่างเปิดเครื่อง AED ให้ทำการ CPR ให้กับผู้เกิดเหตุควบคู่กันไปด้วย เครื่อง AED จะทำการวิเคราะห์ว่าผู้เกิดเหตุต้องช็อตไฟฟ้าหรือไม่ ถ้าเครื่องวิเคราะห์ว่าผู้เกิดเหตุต้องช็อตไฟฟ้า ให้ทำการกดปุ่มช็อตไฟฟ้า โดยในระหว่างนี้ ห้ามบุคคลใดสัมผัสผู้เกิดเหตุโดยเด็ดขาด

การใช้เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ

- 1  **เปิดเครื่อง** เมื่อเครื่องมาถึงให้เปิดเครื่องทันที รอฟังคำแนะนำจากเครื่อง
- 2  **ติดแผ่นนำไฟฟ้า** ปลดเสื้อผู้ป่วยออก หากผิวหนังเปียกมีเหงื่อหรือเลือด ให้เช็ดให้แห้งก่อนทำการติดแผ่น
- 3  **ห้ามสัมผัสผู้ป่วย** เมื่อติดแผ่นเรียบร้อย เครื่องจะทำการวิเคราะห์ พร้อมแจ้งเตือน "ห้ามสัมผัสตัวผู้ป่วย"
- 4  **กดปุ่มช็อต** ให้แจ้งเตือนผู้อื่นให้ถอยห่างจากตัวผู้ป่วย โดยการนับ 1-2-3 ก่อนทำการกดปุ่มช็อต

ตำแหน่งการติดแผ่นนำไฟฟ้า (Electrode) เครื่อง AED โดยส่วนมาก บนแผ่นนำไฟฟ้าจะมีภาพแสดงตำแหน่งการติดไว้บนแผ่นอย่างชัดเจน



หมายเหตุ: เมื่อ AED ทำการวิเคราะห์แล้วพบว่า "จำเป็นต้องทำการช็อต" เครื่องจะแจ้งเตือนเพื่อเตรียมพร้อมในการช็อต โดยจะทำการชาร์จไฟจนครบ 100% และจะมีไฟกระพริบที่ปุ่มช็อต พร้อมแจ้งด้วยเสียงว่า "กดปุ่มช็อต" ผู้ปฏิบัติงานควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีใครสัมผัสตัวผู้ประสบเหตุหรือมีสิ่งนำไฟฟ้าที่เป็นอาจเป็นอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงาน

- นับ 1 เพื่อเตือนตัวเอง
- นับ 2 เพื่อเตือนคนอื่น
- นับ 3 เพื่อเตือนทุกคนอีกครั้ง

** กรณีเด็ก วิธีการและหลักการเหมือนกับผู้ใหญ่ เพียงแค่เปลี่ยนจากการบีบ 2 มือ เป็นมือที่ถนัดเพียงมือเดียว ไม่ต้องบีบจมูก การเป่าให้เป่าที่จมูกได้เลย การแปะแผ่นให้แปะแผ่น อิเล็กโทรดหนึ่งแผ่นไว้ด้านหน้า และอีกแผ่นหนึ่งไว้ด้านหลัง
