หยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้น

หมายเหตุ : ผู้ที่จะปฏิบัติการช่วยเหลือจะต้องผ่านการฝึกอบรมมาก่อน มิฉะนั้น อาจจะเกิดอันตรายขึ้นได้

หยุดหายใจ ไม่มีการเคลื่อนไหวของหน้าอกและท้อง ไม่ได้ยินเสียงหายใจหลังมือรอที่จมูก หรือปากไม่มีลมมาสัมผัส

ช่วยผายปอดให้ทันภายในเวลา 4-6 นาที

การช่วยเหลือ

1. ตรวจดูภายในปาก ถ้ามีเสมหะ เลือด อาเจียน เศษอาหาร ให้รีบเอาออก (วิธีเดียวกับการช่วยเหลือผู้หมดสติ หน้า 4-6)
2. เปิดหลอดลมให้กว้าง โดยมือหนึ่งจับคางแหงนขึ้นและมืออีกข้างหนึ่งกดหน้าผากลง
3. อ้าปากให้กว้างโดยการกดคาง และมืออีกข้างหนึ่งบีบจมูกให้แน่น
4. ผู้ช่วยเหลือสูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ ครอบปากลงตามขวางให้สนิท เป่าลมเข้าไปให้เต็มที่
5. เงยหน้าออกจากปาก เปิดจมูกเพื่อให้ลมหายใจออกและขณะเดียวกันผู้ช่วยเหลือก็สูดลมหายใจเข้า
6. เป่าซ้ำตามขั้นตอนเดิม 12-15 ครั้งต่อนาที

หลังจากเป่าปากได้สักครู่หยุดสังเกตว่ากลับมาหายใจเองได้หรือยังถ้ายังก็ช่วยเหลือต่อไปเช่นเดิม

ข้อพิจารณาว่าการเป่าปากมีประสิทธิภาพ

- หน้าอกขยายออกทุกครั้งที่เป่า
- เมื่อหยุดเป่าจะมีลมหายใจออกมา
- อาการแสดงการขาดออกซิเจนทุเลาลง เช่น หน้าแดงขึ้น เล็บหายเขียว

สาเหตุการเป่าปากไม่ได้ผล

- ทาบปากไม่สนิท
- ไม่ได้ปิดจมูก
- อัตราการเป่า ช้าหรือเร็วเกินไป
- มีสิ่งอุดตันทางเดินหายใจ
- แหงนคอน้อยเกินไป

หัวใจหยุดเต้น จับชีพจรไม่ได้

นวดหัวใจให้ทันภายในเวลา 4-6 นาที

การช่วยเหลือ

1. นอนหงายราบบนพื้นแข็ง

2. หาตำแหน่งที่จะวางส้นมือ

3. วางนิ้วชี้ตรงปลายลิ้นปี่ แล้ววางนิ้วกลาง นิ้วชี้ชิดกันมาเป็นลำดับ วางส้นมือ 2 ข้างซ้อนกันต่อจากนิ้วชี้ขึ้นมา

4. แขนเหยียดตรง ใช้น้ำหนักตัวกดลงบนมือทั้ง 2 ข้าง ซึ่งจะกดกระดูกหน้าอกยุบลงไป 1½ - 2 นิ้ว ผ่อนมือแล้วกดลงเป็นจังหวะสลับกัน 60 ครั้งต่อนาที

หลังจากนวดหัวใจได้สักครู่สังเกตว่าชีพจรกลับมาเต้นเป็นปกติหรือยัง ถ้ายังก็ช่วยเหลือต่อไปเช่นเดิม

ข้อพิจารณาว่าการนวดหัวใจมีประสิทธิภาพ

- ขณะนวดหัวใจจับชีพจรที่คอได้
- อาการแสดงการขาดออกซิเจนทุเลาลง เช่น หน้าแดงขึ้น เล็บหายเขียว

สาเหตุการนวดหัวใจไม่ได้ผล

- นอนอยู่บนพื้นที่อ่อนนุ่ม
- ออกแรงกดน้อยเกินไป
- อัตราการนวดหัวใจช้าหรือเร็วเกินไป
- ไม่ปล่อยมือหลังจากกดกระดูกหน้าอกลง ทำให้เลือดไหลเข้าหัวใจไม่ได้

อันตรายที่เกิดจากการนวดหัวใจ

- วางส้นมือไม่ถูกต้อง อาจกดกระดูกซี่โครง หรือปลายกระดูกหน้าอกหัก เกิดอันตรายต่อปอด ตับ และม้าม
- วางส้นมือต่ำเกินไป ตับ ม้าม อาจจะฉีกขาด
- กดหน้าอกแรงและเร็วมากเกินไป ทำให้กระดูกหน้าอกกระดอนขึ้นลงเร็ว อาจทำให้หัวใจช้ำเลือด หรือกระดูกหักได้
- กดหน้าอกลึกกว่า 3 นิ้ว อาจทำให้เกิดรอยช้ำที่หัวใจได้

สรุปขั้นตอนปฏิบัติการเป่าปอดและกระตุ้นหัวใจ

เมื่อพบคนหมดสติ วินิจฉัยได้ว่าหยุดหายใจ และหัวใจหยุดเต้น

1. เอาเสมหะ เลือด อาเจียน เศษอาหาร ออกจากปากให้หมดเป่าปากทันที 4 ครั้งแรงๆ ติดกัน

2. นวดหัวใจ 15 ครั้ง สลับการเป่าปอด 2 ครั้ง กรณีผู้ช่วยเหลือ 1 คน โดยจังหวะการนับ คือ หนึ่ง และสอง และสาม ไปเรื่อยๆ จนถึง สิบห้าแล้วเป่าปอด 2 ครั้ง กระทำสลับกันไปเรื่อยๆ

นวดหัวใจ 5 ครั้ง สลับกับการเป่าปอด 1 ครั้ง กรณีผู้ช่วยเหลือ 2 คน โดยจังหวะการนับ คือ หนึ่งพันหนึ่ง, หนึ่งพันสอง, หนึ่งพันสาม ไปเรื่อยๆ จนถึงหนึ่งพันห้า แล้วเป่าปอด 1 ครั้ง กระทำสลับกันไปเรื่อยๆ

เมื่อช่วยเหลือเป่าปากและนวดหัวใจ 4 รอบ ให้ตรวจสอบชีพจรและหายใจ ถ้าไม่พบก็ดำเนินการช่วยเหลือต่อไปเรื่อยๆ