

### 3.3 ช่วยการหายใจ

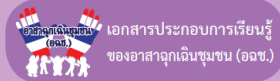
ถ้าผู้ป่วยเป็นญาติสนิทและมั่นใจว่าไม่เป็นโรคติดต่อใดๆ ทำการช่วยหายใจโดยการเป่าปาก ผู้ป่วย 2 ครั้ง โดยวางปากผู้ป่วยเหนือครอบปากผู้ป่วยให้แนบสนิท ปิดจมูกผู้ป่วยให้แนบสนิท และเป่าลมเข้าไป โดยการเป่าแต่ละครั้งให้ยาว ประมาณ 1-2 วินาที จนเห็นหน้าอกผู้ป่วยยกตัวขึ้น พร้อมกับปล่อยให้น้ำอกผู้ป่วยยุบลงมาอยู่ตำแหน่งเดิมก่อนที่จะเป่าครั้งที่ 2

- หากไม่มีน้ำใจให้กดหน้าอกเพียงอย่างเดียวต่อไปเรื่อยๆ หรือสลับกับผู้ช่วยเหลือคนอื่น เมื่อครบ 2 นาที
- หากผู้ป่วยตื่นหรือพอรู้สึกตัวให้พลิกตะแคงตัว เพื่อป้องกันการสำลักน้ำลายหรือเสมหะ

### สรุปการช่วยเหลือฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

- กรณีผู้ป่วยเหลืออยู่คนเดียว ให้กดหัวใจ 100 ครั้ง/นาที จนกว่าจะพบว่าผู้ผู้ป่วยรู้สึกตัว/หายใจ หรือมีทีมช่วยเหลือมาถึง
- การฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานนั้น จะได้ผลดีต้องกระทำภายใน 4 นาที หลังผู้ป่วยหยุดหายใจ

สำหรับผู้ป่วยอายุต่ำกว่า 8 ปี  
ให้รีบโทรแจ้ง 1669  
และปฏิบัติตามคำแนะนำ



สนใจสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
เว็บไซต์: [www.niems.go.th](http://www.niems.go.th)



สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.)

88/40 หมู่ที่ 4 อาคารเฉลิมพระเกียรติ  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 84 พรรษา  
สาธารณสุขซอย 6 ถนนวิภาวดีรังสิต อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 02 872 1669 โทรสาร 02 872 1602-5



## การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

สำหรับประชาชน



เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร. 1669

บริการฟรี 24 ชั่วโมง



ห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิตในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน



## การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน หมายถึง การช่วยชีวิตคนหัวใจหยุดเต้นหรือคนที่หยุดหายใจกะทันหันจากระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจล้มเหลว

ลักษณะของผู้ป่วยที่ต้องทำการฟื้นคืนชีพ

- หหมดสติ ไม่รู้สึกตัว
- ไม่หายใจ หรือหายใจเอือก

## ขั้นตอนการช่วยเหลือฟื้นคืนชีพพื้นฐาน ในผู้ป่วยอายุ 8 ปีขึ้นไป

เมื่อท่านพบเห็นผู้ป่วยฉุกเฉินหมดสติ ให้ปฏิบัติดังนี้

1. ตรวจสอบว่าผู้ป่วยรู้สึกตัวหรือไม่ โดยการใช้มือทั้ง 2 ข้างจับบริเวณไหล่ เขย่าให้แรงพอสมควรพร้อมเรียกผู้ป่วยดังๆ



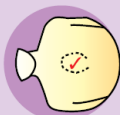
2. หากผู้ป่วยไม่ตอบสนองให้โทรขอความช่วยเหลือผ่านหมายเลข 1669 ให้เร็วที่สุด



3. ตรวจสอบว่าผู้ป่วยหายใจหรือไม่ หากไม่หายใจหรือหายใจเอือก ให้ปฏิบัติดังนี้

### 3.1 กอดควดำหัวใจ

- จัดให้ผู้ป่วยนอนหงายบนพื้นแข็งโดยผู้ช่วยเหลือหนึ่งคุกเข่าอยู่ทางด้านข้างของผู้ป่วย
- วางสันมือลงไปขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางระหว่างหัวนมทั้งสองข้างของผู้ป่วย) แล้วนำมืออีกข้างมาประกบ ประสานนิ้ว และทำการล็อกนิ้ว กระดกข้อมือขึ้น โดยให้สันมือสัมผัสกับหน้าอกเท่านั้น โน้มตัวมาให้แนวแขนตั้งฉากกับหน้าอกของผู้ป่วย



- แขนตรงและตึง ออกแรงกดลงไปโดยใช้แรงจากหัวไหล่ จุดหมุนอยู่ตรงสะโพก กดให้หน้าอกยุบลงไปอย่างน้อย 5 เซนติเมตร โดยให้สันมือสัมผัสกับหน้าอกผู้ป่วยตลอดการกดหัวใจ สันมือไม่หลุดออกจากหน้าอกผู้ป่วยด้วยความเร็ว 100 ครั้ง/นาที



### 3.2 เปิดทางเดินหายใจ

- ถ้าผู้ช่วยเหลือมีเพียงคนเดียว ให้ทำการกดหน้าอกอย่างเดียวในอัตราอย่างน้อย 100 ครั้ง/นาที จนกว่าทีมกู้ชีพ 1669 จะมาถึง
- ถ้ามีผู้ช่วยเหลือมากกว่า 1 คน ให้ทำการเปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผากและเขย�ขา



**\* เว็บไซต์ฉุกเฉิน โทร. 1669**



## 2. กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน

ผู้ป่วยหอบหืด การปฐมพยาบาล คือ ให้ผู้ป่วยนั่งหรือยืนในท่าโน้มตัวไปข้างหน้า หลังและหน้าอกตรง ให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก คลายเสื้อผ้าให้หลวม

ถ้าผู้ป่วยมียาพ่นให้พ่นยาที่มีอยู่

หากอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบ

โทรศัพท์แจ้งเพื่อขอ

ความช่วยเหลือจาก

1669



ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน อาการ

ที่พบ เจ็บแน่นหน้าอก เหมือนมีอะไรมาทับ

หรือบีบรัด เจ็บนานมากกว่า 20 นาที อาจ

ร้าวไปที่แขน หรือร้าวลงมาถึงสะดือ

รวมร้าวไปที่แขน บางรายอาจ

มีปวดจุกแน่นลิ้นปี่ ปวดทรมาน

เจ็บหน้าอกด้านซ้ายร้าวไปไหล่

จนถึงปลายนิ้ว รวมทั้งอาจมีอาการของระบบ

ประสาทอัตโนมัติ เช่น หายใจเหนื่อย นอนราบ

ไม่ได้ เหงื่อออก ใจสั่น คลื่นไส้อาเจียน หน้ามืด หมดสติ

การดูแลเบื้องต้น ให้นอนพักลดการเคลื่อนไหวโดยไม่จำเป็น

โทรแจ้ง 1669 โดยด่วน สังเกตอาการอย่างใกล้ชิด ระหว่าง

รอชุดปฏิบัติการฉุกเฉิน ถ้าพบว่า ซึ่มลง หมดสติ หรือหยุด

หายใจ ให้กดนวดหัวใจตามวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

และให้โทรแจ้ง 1669 ซ้ำอีกครั้ง

**\* เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร. 1669**

## ผู้ป่วยหลอดเลือดในสมองแตก/ตีบ/ตัน

อาการที่พบ มีอาการอ่อนแรง

ขาบริเวณใบหน้า แขน ขาอ่อนแรง

หรือชาครึ่งซีกของร่างกาย

การพูดผิดปกติ เช่น ลิ้นคิบลาก

พูดไม่ชัด อาการมักเกิดขึ้นทันทีทันใด

การดูแลเบื้องต้น ให้รีบโทรแจ้ง

1669 โดยด่วน เรียกว่ารู้สึกตัว

หรือมีการตอบสนองต่อการเรียกปลุก

หรือไม่ ถ้าระดับความรู้สึกตัวลดลง/ ไม่รู้สึกตัว ให้นอน

ตะแคงตัวป้องกันสำลักอาหารหรือน้ำลาย ถ้าพบว่าผู้ป่วย

หยุดหายใจให้กดนวดหัวใจ



ผู้ป่วยชักจากใช้สูง ขอความช่วยเหลือ โทร 1669 ดูแลทาง

เดินหายใจขณะชักโดยพลิกตะแคงตัว หลังหยุดชักจัดให่นอน

ในท่าสบาย ไม่ควรเอาข้อหรือไม้กั้นรัดปากผู้ป่วยขณะชัก

เพราะอาจทำให้ฟันหัก เศษฟันอาจอุดหลอดลมทำให้หายใจ

ไม่ออกได้ ไม่ควรจับยึดตัวผู้ป่วยขณะชัก หรือฝืนต่ออาการชัก

เพราะอาจทำให้ผู้ป่วยไหลหลุด กระตุกแขนขาหักได้ ทำการ

เช็ดตัวด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำเย็นจนกว่าทีมช่วยเหลือจะมาถึง



เอกสารประกอบการเรียนรู้  
ของอาสาฉุกเฉินชุมชน (อชช.)

สนใจสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เว็บไซต์: [www.niems.go.th](http://www.niems.go.th)



# การปฐมพยาบาล

สำหรับประชาชน



เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร. 1669

บริการฟรี 24 ชั่วโมง



[www.niems.go.th](http://www.niems.go.th)



สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.)

88/40 หมู่ที่ 4 อาคารเฉลิมพระเกียรติ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 84 พรรษา

สาธารณรัฐชอย 6 น. ต. ดอนเมือง อ. เมือง จ. นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02 872 1669 โทรสาร 02 872 1602-5

## การปฐมพยาบาล

หมายความว่า การปฏิบัติการฉุกเฉินที่เริ่มต้นกระทำเพื่อรักษาชีวิตหรือช่วยเหลือผู้ป่วยฉุกเฉินขณะรอคอยปฏิบัติการแพทย์จากผู้ประกอบวิชาชีพหรือผู้เชี่ยวชาญเวชกรรม ซึ่งต้องไม่มีการทำหัตถการในร่างกาย เว้นแต่การให้ยาสามัญประจำบ้านหรือยาของผู้ป่วยตามที่แพทย์สั่งไว้ และหมายรวมถึง การแจ้งการเจ็บป่วยฉุกเฉิน การปฏิบัติการฉุกเฉินที่กระทำตามคำแนะนำของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเวชกรรม และการช่วยบุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติการฉุกเฉิน ณ ที่เกิดเหตุและขณะเคลื่อนย้ายผู้ป่วยฉุกเฉิน รวมทั้งการกระทำอันใดที่กพล กำหนดเพิ่มเติมให้เป็นการปฐมพยาบาล

## การปฐมพยาบาลผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ

### 1. กรณีมีบาดแผล

**แผลฉีกขาด** ทำการห้ามเลือดโดย

ใช้ผ้าสะอาดหรือผ้าก๊อชปิดบาดแผลไว้

ควรสังเกตการเสียเลือดเพิ่ม

ถ้าเลือดออกไม่หยุดให้ใช้ผ้า

พันยึดพันทับอีกรอบ กรณีเป็น

บาดแผลบริเวณแขน ขาและไม่มีกระดูกหักร่วมด้วยให้ยก

ส่วนนั้นให้สูง เพื่อป้องกันการติดเชื้อควรหลีกเลี่ยงการสัมผัส

เลือดของผู้ป่วยโดยตรง



**แผลอวัยวะถูกตัดขาด** เก็บอวัยวะที่ถูกตัดขาด

นำส่วนที่ตัดขาดใส่ในถุงพลาสติก แล้วรัดปากถุง

ให้แน่น ใส่ในภาชนะที่มีน้ำแข็งอีกชั้น จากนั้น

ห้ามเลือดบริเวณปลายอวัยวะส่วนที่ถูกตัดขาด

ห้ามแช่ลงไปใต้น้ำแข็งโดยตรง

**แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก** ใช้น้ำสะอาดล้างแผล เพื่อทำความสะอาดและลดอาการปวดแสบปวดร้อน ถอดเสื้อผ้าและเครื่องประดับที่ถูกเผาไหม้ออก เสื้อผ้าที่ถูกเผาไหม้อาจติดกับผิวหนัง เมื่อถอดเสื้อผ้าออกและพบว่ามีการดิ่งรั้ง ควรหลีกเลี่ยงส่วนนั้น ห้ามใช้น้ำมัน โลชั่น ยาสีฟัน หรือยาปฏิชีวนะทาบนแผลและทำให้ตุ่มพองแตก



**แผลที่ศีรษะ** ทำการห้ามเลือดด้วย

วิธีปิดแผลโดยตรง ถ้าเลือดออก

มามากใช้ผ้ายึด พันรัด ควรสังเกต

อาการทางสมองควบคู่ด้วย เช่น ซึม

พูดคุยสับสน ระดับความรู้สึกตัวลดลง

ปวดศีรษะมาก อาเจียนพุ่ง เป็นต้น



**แผลจากวัตถุทิ่มแทง** ห้าม

ดึงวัตถุที่ทิ่มแทงออก ยึดวัตถุ

ที่ทิ่มแทงให้อยู่นิ่ง ห้ามเลือด

โดยใช้ผ้าแห้งสะอาดปิดแผล

หนาๆ ปิดบริเวณรอบวัตถุนั้น



**แผลจากสารเคมี**

ใช้น้ำสะอาด

ชำระล้างหลายๆ

ครั้ง โดยให้น้ำไหล

ผ่านในบริเวณที่ถูกสารเคมี เพื่อลดความเข้มข้นของ

สารเคมีให้ได้นานที่สุด

**แผลกระดูกหัก** การดูแลเบื้องต้น กรณีไม่มีบาดแผลประกอบด้วย น้ำแข็งบริเวณที่ปวด บวม ผิดรูป เพื่อลดอาการปวด บวม จากนั้นตามกระดูกยึดตรึงส่วนที่หักให้อยู่นิ่งมากที่สุด กรณีกระดูกหักและมีแผลเปิดเห็น มีกระดูกโผล่



ห้ามดันกระดูกกลับเข้าที่เด็ดขาด ทำการปฐมพยาบาล

ตามขั้นตอนการห้ามเลือดเหมือนแผลจากวัตถุทิ่มแทง

**ภาวะเลือดตกใน** เป็นอาการ

ของการเสียเลือดภายใน ที่

อาจเกิดภาวะช็อกได้ เช่น ซึม

ซีด เหงื่อออก ตัวเย็น ชีพจร

เบา เร็ว หายใจเร็ว คลื่นไส้

อาเจียน กระหายน้ำ



การดูแลเบื้องต้น ประสานขอความช่วยเหลือ โทร 1669 โดยเร็ว จัดทำให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าสบาย ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ห้ามให้อาหารหรือน้ำจนกว่าทีมช่วยเหลือจะมาถึง

ขั้นตอน  
การแจ้งเหตุ  
ผ่านหมายเลข  
**1669**



อฉช. : กดเบอร์ 1669

1669 : สวีตตี้ค่ะ/ครับ ศูนย์รับแจ้งเหตุและสั่งการ  
จังหวัด .... (ชื่อ-สกุล) ยินดีให้บริการ  
ค่ะ/ครับ

อฉช. : อฉช. (ชื่อ-สกุล เบอร์ติดต่อกลับ)  
แจ้งเหตุ ออการผู้ป่วย สถานที่เกิดเหตุ

1669 : ผู้ป่วยรู้สึกตัวหรือไม่ค่ะ/ครับ  
หายใจปกติหรือไม่ค่ะ/ครับ

อฉช. : แจ้งอาการผู้ป่วยเพิ่มเติม ช่วยเหลือเบื้องต้น  
ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ตามอาการ  
ผู้ป่วยฉุกเฉิน และรอจนกว่าชุดปฏิบัติการ  
ฉุกเฉินจะมารับผู้ป่วย

1669 : สั่งการให้ชุดปฏิบัติการฉุกเฉินออกปฏิบัติ  
การตามอาการผู้ป่วย และแจ้งให้ อฉช.  
มั่นใจว่าได้ส่งชุดปฏิบัติการออกให้การ  
ช่วยเหลือแล้ว

ห่วงใยห่วงการรอดชีวิตในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน



ระบบปฏิบัติการการแพทย์ฉุกเฉิน



เจ็บป่วยฉุกเฉิน

**1669**



[www.niems.go.th](http://www.niems.go.th)

สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.)

88/40 หมู่ที่ 4 อาคารเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 84 พรรษา  
สาธารณสุขซอย 6 ถนนวิภาวดี ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 02 872 1669 โทรสาร 02 872 1602-5  
เว็บไซต์: [www.niems.go.th](http://www.niems.go.th)

## อาสาฉุกเฉินชุมชน (องช.)

ปัจจุบันการเจ็บป่วยฉุกเฉิน ที่เกิดขึ้นในครัวเรือน มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งจากอุบัติเหตุและจากเจ็บป่วยฉุกเฉินด้วยโรคอันตราย หรือโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง โรคเบาหวาน ที่อาจจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือ ณ จุดเกิดเหตุอย่างทันท่วงทีเพื่อนำส่งสถานพยาบาลที่ได้มาตรฐานอย่างรวดเร็วทันต่อเหตุการณ์

จากสถานการณ์และความสำคัญดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าแต่ละชุมชน จำเป็นต้องมีผู้ที่มีความรู้ ความสามารถที่จะให้ความช่วยเหลือด้านการแพทย์ฉุกเฉินได้ในทุกครัวเรือนซึ่งถือเป็นความคาดหวังที่จะให้เกิดขึ้นในอนาคต

ดังนั้นสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) จึงสนับสนุนและริเริ่มพัฒนาให้ประชาชนทั่วไป หรือผู้ที่มีจิตอาสาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ได้รับการฝึกอบรมหรือให้ความรู้ด้านการแพทย์ฉุกเฉินเบื้องต้น โดยสมัครเข้าร่วมเป็น “อาสาฉุกเฉินชุมชน (องช.)” เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยฉุกเฉินในชุมชนเบื้องต้น ซึ่งจะช่วยป้องกันและลดการเกิดความพิการและการสูญเสียชีวิตของประชาชน

ส่งเสริมคนทำดี ปลุกเมล็ดพันธุ์แห่งความดี  
ให้งอกงามในใจผู้มีจิตอาสา

## บทบาทของ “อาสาฉุกเฉินชุมชน (องช.)”

1. ประเมิน/รับรู้อาการฉุกเฉินที่จะต้องแจ้งเหตุ
2. แจ้งเหตุเพื่อขอความช่วยเหลือกรณีมีผู้ป่วยฉุกเฉินหรืออุบัติเหตุ ผ่านสายด่วน 1669
3. ช่วยเหลือ ประมูทพยาบาลผู้ป่วยฉุกเฉินเบื้องต้น รวมทั้งสื่อสารแจ้งข่าวให้คนในชุมชนสามารถป้องกันตัวเองและคนใกล้ตัวจากอาการเจ็บป่วยฉุกเฉินได้

## คุณสมบัติ (องช.)

ประชาชนที่มีจิตอาสา อายุ 7 ปีขึ้นไป  
ที่ผ่านการทดสอบความรู้ ความสามารถ

สนใจสมัครดูรายละเอียดที่ [www.niems.go.th](http://www.niems.go.th)

## ผลดีของการเป็น “อาสาฉุกเฉินชุมชน (องช.)”

- ได้เข้าร่วมโครงการสร้างหลักประกันชีวิตในการเป็นอาสาในระบอบการแพทย์ฉุกเฉิน
- อาจได้รับเข็มเชิดชูเกียรติ “คนทำดี” ตามเกณฑ์ที่สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติกำหนด
- อาจได้เข้ารับการอบรมต่อเนื่องเป็นผู้ปฏิบัติการในระบอบการแพทย์ฉุกเฉิน ในระดับที่สูงขึ้นต่อไป

“ผู้ป่วยฉุกเฉิน” หมายถึง การได้รับบาดเจ็บหรือมีอาการเจ็บป่วยกระทันหัน ซึ่งเป็นภัยอันตรายต่อการดำรงชีวิตหรือการทำงาน ของอวัยวะสำคัญจำเป็นต้องได้รับการประเมิน การจัดการ และบำบัดรักษาอย่างทันท่วงที เพื่อป้องกันการเสียชีวิตหรือ การรุนแรงขึ้นของการบาดเจ็บหรืออาการเจ็บป่วยนั้น

ภาวะเจ็บป่วยฉุกเฉินที่ควรโทรแจ้ง 1669 ตามลักษณะของผู้ป่วยฉุกเฉินดังนี้

1. หัวใจหยุดเต้น ไม่หายใจ จำเป็นต้องได้รับการกู้ชีพทันที
2. ระดับการรู้สติเปลี่ยนแปลง ไม่ตอบสนองต่อการกระตุ้นหรือปลุกเรียก

3. ระบบการหายใจวิกฤตโดยมีอาการดังนี้

- ต้องลุกนั่ง/พิงผนังหรือยืนเพื่อให้หายใจได้
- พูดได้เพียงประโยคสั้นๆ / พูดหรือร้องไม่ออก/ ออกเสียงไม่ได้
- หายใจมีเสียงดังผิดปกติ
- หายใจเร็ว แรง และลึก
- สำลักถูกทางเดินหายใจร่วมกับมีอาการเขียวคล้ำ

4. ระบบการไหลเวียนเลือดวิกฤตโดยมีอาการอย่างน้อย

2 ข้อ ดังนี้

- เหงื่อแตกท่วมตัว
  - ชีตและผิวเย็นซีด
  - หมดสติชั่วคราว/เกือบหมดสติชั่วคราวเมื่อนั่ง/ยืน
5. บกเวลา สถานที่ บุคคลที่คุ้นเคยผิดเพี้ยนเฉียบพลัน
  6. มีภาวะเสี่ยงสูงซึ่งจำเป็นต้องได้รับการพิสูจน์ว่าเป็น

อันตรายถึงแก่ชีวิต เช่น เจ็บหน้าอกรุนแรง แขนขาอ่อนแรง ทันทีทันใด ชักเกร็ง เป็นต้น

7. อาการอื่นๆ ที่สงสัยว่าเป็นภาวะฉุกเฉิน

