

ข้อควรจำในการปฐมพยาบาล(เมื่อมีคนหมดสติ)

1. เปิดทางเดินหายใจ

- ตรวจสอบในช่องปาก หากพบว่ามีสิ่งใดค้างอยู่ภายใน ให้ประคองหน้าผู้ป่วยหันไปด้านข้าง แล้วใช้นิ้วมือที่ห่อด้วยผ้าเช็ดหน้า กวาดของที่เหลืออยู่ภายในช่องปากออกมาให้หมด
- ใช้มือดันปลายคางของผู้ป่วยขึ้น อีกมือหนึ่งกดหน้าผากเบาๆ เพื่อให้หน้าของผู้ป่วยหงายขึ้น
- หากผู้ป่วยยังหายใจได้เอง ให้จับผู้ป่วยนอนในท่าตะแคงข้าง จับคางให้เปิดออกเล็กน้อยแล้วจับแขนของผู้ป่วยงอลงเพื่อวางหน้าของผู้ป่วยหนุนไว้บนหลังมือ

2. หากผู้ป่วยไม่หายใจ

- หากรู้สึกว่าคุณป่วยไม่หายใจ ควรเริ่มให้การช่วยหายใจแก่ผู้ป่วยโดยทันที
- เปิดทางเดินหายใจ, กลั้นลมหายใจ, สูดลมหายใจเข้าปากให้เต็มที่ ประคบปากกับผู้ป่วยให้สนิท แล้วจึงเป่าลมเข้าปากผู้ป่วยให้หน้าอกของผู้ป่วยพองขึ้น
- เป่าลมเข้าปากผู้ป่วยเช่นนี้ซ้ำๆกัน 5วินาทีต่อ1ครั้ง



3. ในกรณีที่หัวใจหยุดเต้น

- หากพบว่าชีพจรของผู้ป่วยหยุดเต้น ต้องทำการนวดหัวใจให้ผู้ป่วยโดยด่วน
- วางนิ้วชี้และนิ้วกลางบริเวณปลายกระดูกซี่โครงแล้วเลื่อนนิ้วตามแนวกระดูกซี่โครงไล่มาจนได้ตำแหน่งกึ่งกลางลำตัว
- จุดที่อยู่ต่อจากปลายนิ้วด้านบนเป็นตำแหน่งที่ต้องใช้แรงกด
- วางฝ่ามือส่วนที่อยู่ต่อจากข้อมือไว้ในตำแหน่งดังกล่าว แล้วจึงวางฝ่ามืออีกข้างทับไว้ข้างบน ใช้แรงกดให้กระดูกซี่โครงยุบลง 3.5~5 ซม.
- การนวดหัวใจนั้น ควรใช้แรงกดที่สม่ำเสมอเป็นจังหวะในอัตราความเร็ว80~100 ครั้งต่อ 1 นาที



4. ในกรณีที่ทั้งหัวใจหยุดเต้นและไม่หายใจ

- หากผู้ป่วยไม่หายใจและชีพจรหยุดเต้น
จำเป็นต้องทำการช่วยเหลือด้วยการเป่าปากช่วยหายใจในและนวดหัวใจไปพร้อมๆ
กัน
- หลังจากเป่าปากช่วยหายใจให้ผู้ป่วย 2 ครั้งแรก ให้ตรวจชีพจรของผู้ป่วย 5
วินาที
- หากพบว่าชีพจรของผู้ป่วยไม่เต้น ให้ทำการนวดหัวใจผู้ป่วย30ครั้ง
สลับกับการเป่าปากช่วยหายใจอีก2ครั้ง
ทำเช่นนี้ติดต่อกันไปจนกว่ารถพยาบาลจะมาถึง