

รู้ไว้ใช้ว่า ! การปฐมพยาบาลตอนที่ ②

วิธีการปฐมพยาบาลในเชิงปฏิบัติ

【วิธีการช่วยหายใจ】

- ① เปิดทางเดินหายใจโดยใช้มือหนึ่งกดหน้าผากและอีกมือหนึ่งดันคางของผู้ป่วยให้หน้าหงายขึ้น
- ② ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้บีบจมูกให้แน่นเพื่อปิดรูจมูก



- ③ อ้าปากให้กว้างแล้วประกบปากกับผู้ป่วยให้สนิทก่อนเป่าลมเข้าปากผู้ป่วยช้าๆนาน 2 วินาทีต่อหนึ่งครั้ง
- ④ หากสามารถเป่าลมหายใจเข้าไปได้โดยไม่ติดขัด ให้เป่าลมหายใจเข้าไปอีกครั้งหนึ่ง
ในกรณีที่เป่าลมหายใจเข้าไปได้ไม่สะดวก ให้กดคางกลับมาในตำแหน่งเดิมและทำการเปิดทางเดินหายใจใหม่อีกครั้ง แล้วจึงเป่าลมหายใจเข้าปากผู้ป่วย
- ⑤ เมื่อเป่าลมเข้าไป2ครั้งแล้ว ตรวจสอบว่าภายใน10วินาทีผู้ป่วยหายใจ, ไอ, หรือขยับส่วนอื่นๆของร่างกายหรือไม่
- ⑥ หากสังเกตอาการดูแล้ว ไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงใดๆ ให้เริ่มทำการนวดหัวใจทันที

【การนวดหัวใจ】

- ① วางมือข้างหนึ่งไว้ในตำแหน่งกลางระหว่างหน้าอกด้านซ้ายขวา
แล้วจึงวางฝ่ามืออีกข้างทับลงบนมือข้างที่วางอยู่นั้น
- ② เขยียดแขนตรงโน้มตัวทึ่งน้ำหนัก ออกแรงกดให้หน้าอกยุบลงไปประมาณ 3 ~ 5 ซม.
กดอย่างสม่ำเสมอติดต่อกัน30ครั้ง ด้วยอัตราความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที



ให้ทำการนวดหายใจ 30ครั้ง แล้วต่อด้วยการเป่าปากช่วยหายใจ 2ครั้ง สลับกันไปเรื่อยๆจนกว่ารถพยาบาลจะมาถึง

