

25

เมื่อพบคนหมดสติ

ทำอย่างไร

“ ในบางครั้งคนหมดสติอาจจะต้องการความช่วยเหลือเบื้องต้นก่อนนำส่งโรงพยาบาล โดยเฉพาะถ้าการช่วยเหลือทันทีในขณะนั้นช่วยให้เขารอดจากความตายได้ ”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงมยุรี วตินานุกร

ภาควิชาวิสัญญีวิทยา คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

เวลาพบคนหมดสติ ไม่ว่าจะเป็นคนอื่นที่คุณไม่รู้จัก หรือเป็นญาติพี่น้องของคุณเองก็ตาม คุณคงจะนึกถึงการนำส่งโรงพยาบาลเป็นอันดับแรก ซึ่งก็คงเป็นการกระทำที่ถูกต้องในระดับหนึ่ง แต่ในบางครั้งคนหมดสติคนนั้นอาจจะต้องการความช่วยเหลือเบื้องต้นก่อนนำส่งโรงพยาบาล โดยเฉพาะถ้าการช่วยเหลือทันทีในขณะนั้นช่วยให้เขารอดจากความตายได้

จะทราบได้อย่างไรว่าเขาหมดสติจริง?

ถ้าเขาไม่หมดสติ ก็จบเรื่อง เพราะเราคงไม่ต้องให้ความช่วยเหลือใดๆ เพราะฉะนั้นสิ่งแรกที่ต้องทำคือ เขย่าตัวและเรียกด้วยเสียงดังๆ ถ้าหากเป็นคนที่คุณรู้จัก คุณคงจะตะโกนเรียกชื่อเขาเสียมากกว่า ถ้าเขาไม่ตอบสนองต่อเสียงเรียกเลย แสดงว่าเขาไม่รู้สีกตัวแน่นอน

แล้วจะทำอย่างไรต่อไปถ้าเขาไม่ตอบสนองต่อเสียงตะโกนเรียกนั้นเลย?

เมื่อแน่ใจว่าเขาหมดสติแน่นอนแล้ว ให้เรียกขอความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างแถวนั้น หรือให้โทรศัพท์ตามรถพยาบาล ในขณะเดียวกันให้ตั้งสติดีๆ และทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. จัดให้เขาอยู่ในท่านอนหงาย แต่ถ้าเขาได้รับอุบัติเหตุและสังเกตเห็นบาดแผลบริเวณใบหน้าและลำคอ ให้ประคองบริเวณคอไม่ให้เคลื่อนที่ขณะจัดให้อยู่ในท่านอนหงาย (รูปที่ 1)



รูปที่ 1

2. เปิดทางเดินหายใจโดยการใช้นิ้วชี้ข้างหนึ่งดันหน้าผากให้เงยไปด้านหลัง ขณะที่ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางของมืออีกข้างหนึ่งเหยียดคางขึ้น เพื่อไม่ให้ลิ้นตกอุดกั้นทางเดินหายใจ (รูปที่ 2) ให้จับตรงกระดูกขากรรไกรล่าง อย่าจับตรงเนื้ออ่อนใต้คางเพราะจะดันลิ้นตกไปอุดกั้นทางเดินหายใจอีก



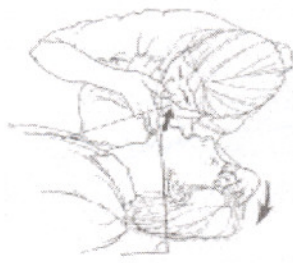
รูปที่ 2

ถ้าพบสิ่งแปลกปลอมในปาก ให้ใช้นิ้วมือล้วงออก (รูปที่ 3) ในกรณีมีน้ำอยู่ภายในปากให้ใช้ผ้าพันนิ้วล้วงเข้าไปเช็ดออก



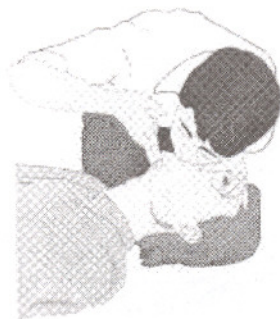
รูปที่ 3

3. ในขณะที่จัดทำไม่ให้ล้มตกรูปที่ 2 นั้น ให้ตรวจสอบดูว่าเขาหายใจหรือไม่ โดยการใช้หูแนบตรงบริเวณปากและจมูกเพื่อฟังและสัมผัสเสียงลมหายใจ พร้อมกับมองที่หน้าอกดูว่ามีการเคลื่อนไหวหรือหายใจปกติหรือไม่ (รูปที่ 4) ขั้นตอนนี้ใช้เวลา 3-5 วินาที



รูปที่ 4

4. ถ้าไม่หายใจ ให้ช่วยหายใจ 2 ครั้งติดกัน โดยการใช้ปากคุณประกบปากเขาให้สนิท ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของมือที่ดันหน้าผากบีบจมุกไว้ แล้วเป่าลมหายใจออกของคุณเข้าไปอดเขาโดยใช้เวลาในการเป่าแต่ละครั้งเท่ากับ 2 วินาที (รูปที่ 5) ขณะช่วยหายใจให้สังเกตว่าทรวงอกขยับขึ้น เมื่อช่วยหายใจ 2 ครั้งแล้ว ให้ไปทำข้อที่ 5 ต่อไป



รูปที่ 5

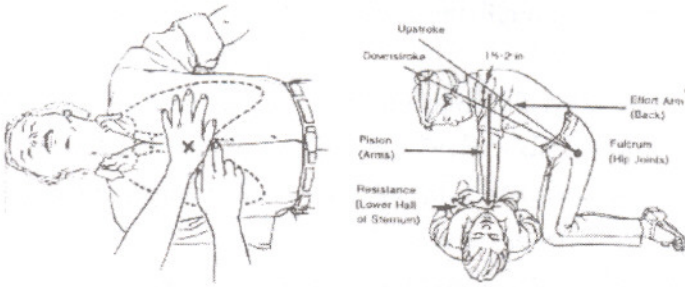
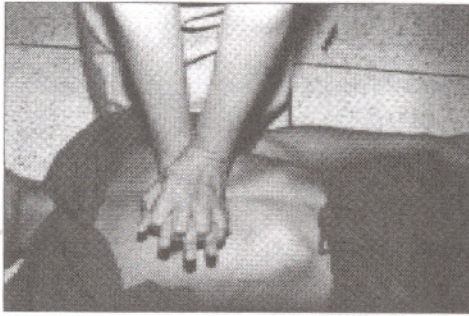
หมายเหตุ เนื่องจากปัจจุบันนี้มีปัญหาเรื่องการติดเชื้อต่อผู้ช่วยหายใจที่ต้องสัมผัสปากต่อปากโดยตรง เพราะฉะนั้นในกรณีที่เป็นผู้ใหญ่ ซึ่งส่วนมากจะมีปัญหาจากโรคหัวใจ หรือในกรณีที่เป็นผู้ใหญ่หรือเด็กที่ถูกไฟฟ้าช็อตแล้วหมดสติ คุณอาจจะข้ามขั้นตอนการช่วยหายใจไปได้ถ้าคุณสามารถช่วยกดอกนวดหัวใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำส่งโรงพยาบาลได้ภายใน 6-12 นาที

แต่ในกรณีที่เป็นเด็กซึ่งส่วนมากจะมีปัญหาจากทางเดินหายใจเกิดการอุดตันหรือกรณีที่เป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ที่จมน้ำแล้วหยุดหายใจ เราจำเป็นต้องให้การช่วยหายใจสลับกับการกดอกนวดหัวใจ

5. ตรวจสอบดูว่ามีการไหลเวียนเลือดหรือไม่ โดยการสังเกตดูว่าเขาไอและมีการขยับตัวร่วมกับการไม่หายใจหรือไม่ ให้ใช้เวลาในขั้นตอนนี้ไม่เกิน 10 วินาที ถ้าไม่ไอ ไม่ขยับตัว และไม่หายใจแบบปกติ แสดงว่าไม่มีการไหลเวียนเลือด พุดง่าย ๆ คือ หัวใจหยุดเต้น ให้รีบช่วยกดอกนวดหัวใจทันทีดังนี้

- 5.1 ตำแหน่งที่ใช้กดอกนวดหัวใจ จะอยู่บนกระดูกกลางหน้าอก ตรงตำแหน่งที่ลากเส้นสมมติเชื่อมระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง
- 5.2 แรงที่ใช้กดอกนวดหัวใจ ให้กดจนหน้าอกยุบลงไปประมาณ 1/3 ของความหนาของทรวงอก
- 5.3 อัตราการกดอกนวดหัวใจ เท่ากับ 100 ครั้งต่อนาที (ลองนับดูว่า กดได้ประมาณ 8 ครั้งใน 5 วินาทีหรือไม่)
- 5.4 ช่วงเวลาที่กดอกและคลาย จะต้องเท่าๆ กันคือ 50 ต่อ 50 คือ อยู่ในลักษณะนวด ไม่ใช่กระแทกลง
- 5.5 อัตราการกดอกนวดหัวใจต่อการช่วยหายใจ เท่ากับ 15 ต่อ 2 สลับกันไป

การกดอกนวดหัวใจให้มีประสิทธิภาพจะต้องทำให้ถูกต้อง วิธีการลงแรงบนหน้าอกตรงตำแหน่งที่กล่าวแล้ว แขนของผู้ทำการกดอกนวดหัวใจจะต้องเหยียดตรง และใช้ข้อศอกเป็นจุดหมุนเวลานำมือกดอกในขณะที่สันมือข้างหนึ่งวางบนตำแหน่งกดและมืออีกข้างหนึ่งวางซ้อน (รูปที่ 6)



รูปที่ 6

6. ถ้าบังเอิญเขาเริ่มขยับตัว ไอ หรือหายใจในระหว่างทำการช่วยเหลือเบื้องต้นดังกล่าวแล้วให้หยุดช่วยได้ ถ้าปลุกเรียกแล้วยังไม่รู้สึกรู้ตัว อย่าลืมเปิดทางเดินหายใจดังได้กล่าวแล้วในข้อที่ 2 และรีบนำส่งโรงพยาบาลทันทีเพื่อรับการดูแลจากแพทย์ต่อไป

สำหรับผู้ที่สนใจจะฝึกปฏิบัติกับหุ่น ติดต่อได้ที่ภาควิชาวิสัญญีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โทร. 074-451651-2 เพื่อนัดวันเวลา โดยขอให้รวบรวมเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 10 คน