



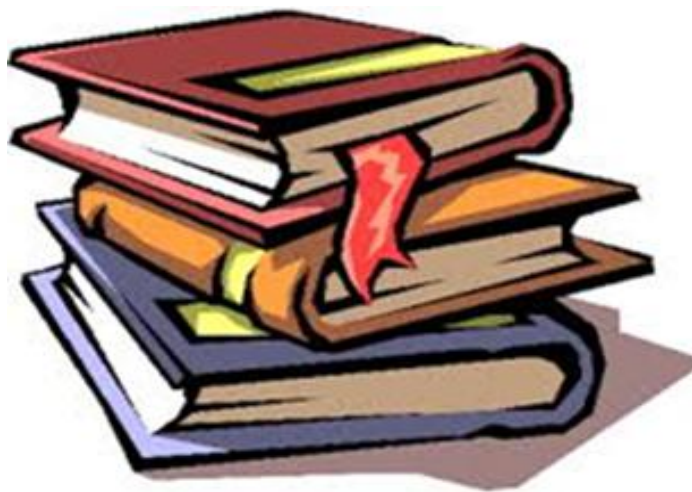
LỚP TẬP HUẤN KỸ NĂNG SƠ CẤP CỨU CƠ BẢN

Tập huấn viên: **VÕ THÀNH PHƯƠNG**
ĐT: 0836.54.54.54 – 079.4444.022



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

SƠ CỨU NGỪNG THỞ, NGỪNG TIM (KỸ THUẬT CPR)

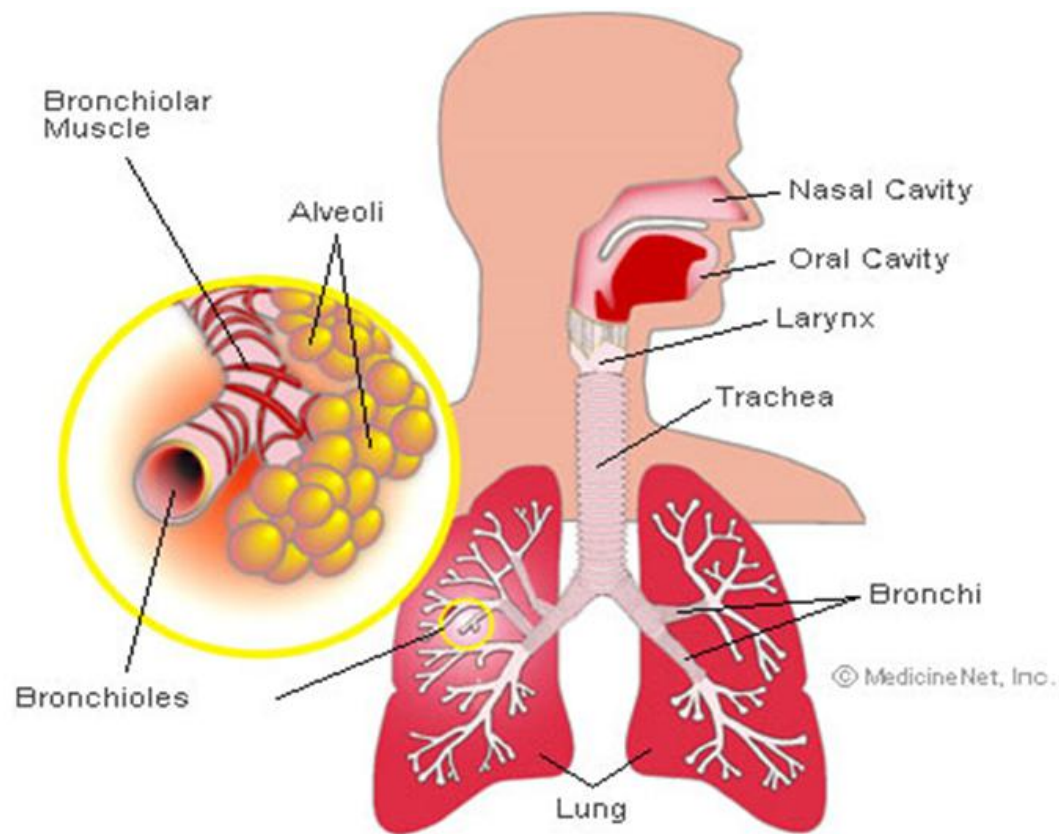


SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

HỒI SINH TIM PHỔI

(CPR)

(*Cardiac pulmonary resuscitation*)



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

SƠ CỨU NGỪNG THỞ, NGỪNG TIM (KỸ THUẬT CPR)

Mục tiêu học tập:

Sau khi học bài này, học viên có khả năng:

- 1. Nêu được các chỉ số nhịp tim, nhịp thở ở người bình thường và dấu hiệu chính để nhận biết, nguyên nhân, nguy cơ khi bị ngừng thở ngừng tim.**
- 2. Trình bày đủ các bước trong quy trình kỹ thuật sơ cứu bị ngừng thở ngừng tim.**
- 3. Thực hành đúng, đúng các bước trong quy trình kỹ thuật sơ cứu ngừng thở ngừng tim trên mô hình hoặc trên nạn nhân giả định;**
- 4. Thể hiện tác phong khẩn trương, tích cực, an toàn khi thực hiện kỹ thuật sơ cứu ngừng thở, ngừng tim.**



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

SƠ CỨU NGỪNG THỞ, NGỪNG TIM (KỸ THUẬT CPR)

Mục tiêu học tập:

Sau khi học bài này, học viên có khả năng:

- 1. Nêu được các chỉ số nhịp tim, nhịp thở ở người bình thường và dấu hiệu chính để nhận biết, nguyên nhân, nguy cơ khi bị ngừng thở ngừng tim.**
- 2. Trình bày đủ các bước trong quy trình kỹ thuật sơ cứu bị ngừng thở ngừng tim.**
- 3. Thực hành đúng, đúng các bước trong quy trình kỹ thuật sơ cứu ngừng thở ngừng tim trên mô hình hoặc trên nạn nhân giả định;**
- 4. Thể hiện tác phong khẩn trương, tích cực, an toàn khi thực hiện kỹ thuật sơ cứu ngừng thở, ngừng tim.**



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

SƠ CỨU NGỪNG THỞ, NGỪNG TIM (KỸ THUẬT CPR)

Mục tiêu học tập:

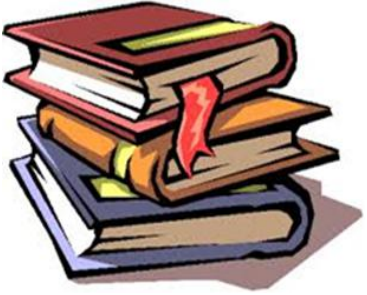
Sau khi học bài này, học viên có khả năng:

- 1. Nêu được các chỉ số nhịp tim, nhịp thở ở người bình thường và dấu hiệu chính để nhận biết, nguyên nhân, nguy cơ khi bị ngừng thở ngừng tim.**
- 2. Trình bày đủ các bước trong quy trình kỹ thuật sơ cứu bị ngừng thở ngừng tim.**
- 3. Thực hành đúng, đúng các bước trong quy trình kỹ thuật sơ cứu ngừng thở ngừng tim trên mô hình hoặc trên nạn nhân giả định;**
- 4. Thể hiện tác phong khẩn trương, tích cực, an toàn khi thực hiện kỹ thuật sơ cứu ngừng thở, ngừng tim.**



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

1. Các chỉ số nhịp tim, nhịp thở ở người bình thường:



- Người trưởng thành:

+ Nhịp tim: 70 – 80 lần/1 phút.

+ Nhịp thở: 16 – 20 lần/1 phút.

- Trẻ em:

+ Nhịp tim: 100 – 120 lần/1 phút.

+ Nhịp thở: 20 – 30 lần/1 phút.

- Trẻ sơ sinh: (Có tính tham khảo)

+ Nhịp tim: 104 – 156 lần/phút

+ Nhịp thở: 30 – 60 lần/phút



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

2. Dấu hiệu nhận biết:

Dựa vào 3 dấu hiệu chính:

- **Bất tỉnh:** Không cử động, không phản ứng khi lay gọi. người mềm nhũn, da tím tái, xanh nhợt.
- **Ngừng thở, thở ngáp được coi là dấu hiệu nhận biết ngừng tim.**
- **Không sờ thấy (bắt) được mạch ngoại vi:** mạch cảnh (mạch ở cổ), mạch quay ở cổ tay, mạch bẹn.



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

3. Nguyên nhân

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng ngừng thở, ngừng tim:

- Dị vật đường thở.**
- Điện giật.**
- Đuối nước.**
- Bị kích động hệ thần kinh.**
- Các chấn thương khác không được sơ cứu kịp thời.**
- Tai nạn giao thông.**
- Mất máu quá nhiều.**
- Ngạt khói, khí độc.**
- Ngộ độc.**



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

4. Nguy cơ

- Ngừng thở ngừng tim gây thiếu máu não dẫn đến nhũn não không hồi phục.**
- Nếu không được cấp cứu kịp thời sẽ dẫn đến tử vong**
- Lưu ý:**
 - Ngừng thở, ngừng tim sau tai nạn, chấn thương là một tình trạng nguy hiểm cần được theo dõi thường xuyên để tránh những diễn biến xấu dẫn đến tử vong**



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

NGUY CƠ

Thời gian vàng



- Thiếu máu não dẫn đến nhũn não không hồi phục.
- Ngừng thở, ngừng tim và tử vong
- 0 - 4 phút: ngừng thở, tim sẽ ngừng đập.
- 4 – 6 phút: Não có thể tổn thương.
- 6 – 8 phút: Não bị tổn thương.
- 10 phút: Não tổn thương không khả năng hồi phục.



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

5. Xử trí:

Sau khi đã xác định nạn nhân ngừng thở ngừng tim thì tiến hành SCC

Trước đây theo thứ tự ưu tiên trong cấp cứu ngừng thở ngừng tim là **ABC** gồm: thông đường thở (**airway**), thổi ngạt (**Breathing**), ép tim ngoài lồng ngực (**compression**).

Hiện nay thứ tự đã thay đổi, đó là **CAB** trong đó ép tim ngoài lồng ngực (sau đây gọi tắt là ép tim) sớm ngay từ đầu, thông đường thở, thổi ngạt, Tại hiện trường nếu người dân hoặc sơ cứu viên không phải là chuyên môn y tế thấy một người đột ngột bất tỉnh, không thở thì có thể nghĩ đến ngừng thở ngừng tim và tiến hành ép tim ngay.

Tuy nhiên đối với trẻ sơ sinh thường gặp ngừng tim do tắc nghẽn hô hấp gây thiếu Oxy. Do vậy đối với trẻ mới sinh vẫn giữ thứ tự là **ABC** (trẻ sơ sinh là trẻ trong vòng 30 ngày tuổi).

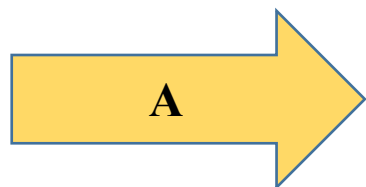


SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

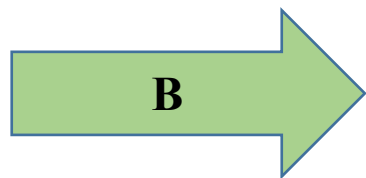
5. Xử trí:

Tuy nhiên đối với trẻ sơ sinh thường gặp ngừng tim do tắc nghẽn hô hấp gây thiếu Oxy.

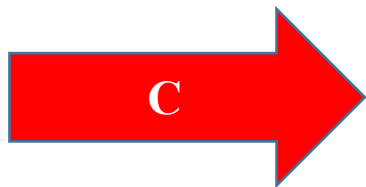
Do vậy đối với trẻ mới sinh vẫn giữ thứ tự là **ABC** (trẻ sơ sinh là trẻ trong vòng 30 ngày tuổi).



- A. (**airway**) : Thông đường thở.



- B. (**Breathing**) : Thở ngạt.



- C. (**compression**) : Ép tim ngoài lồng ngực.

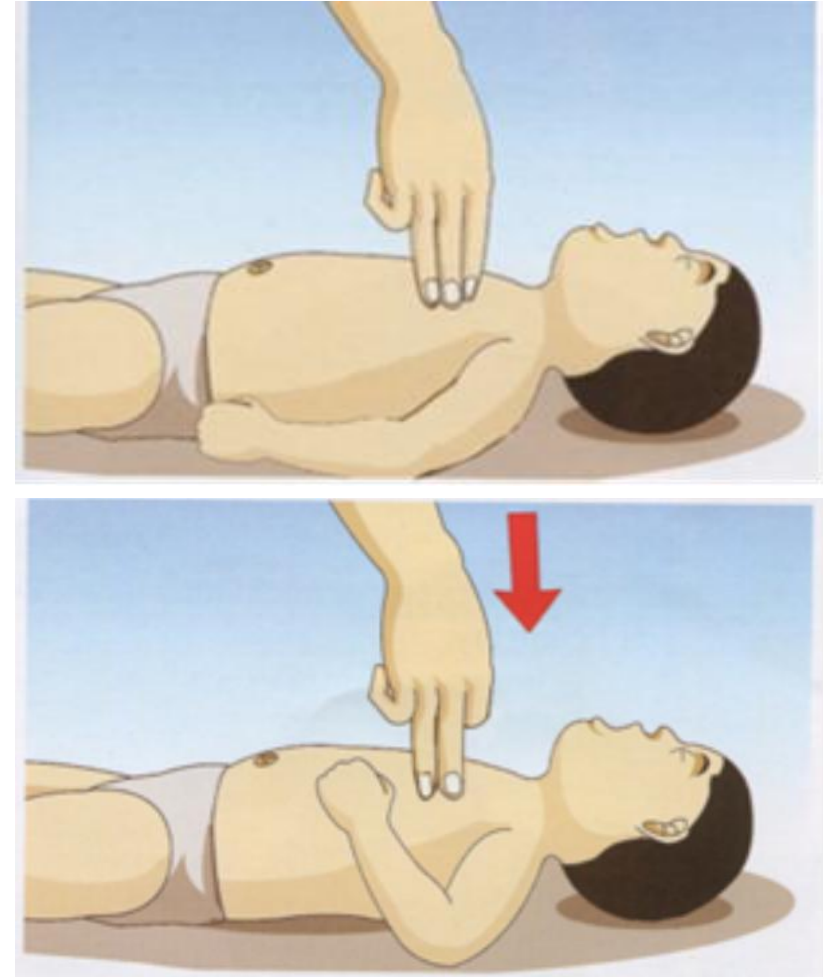


SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

5.1. Xử trí ngừng thở ngừng tim đối với trẻ dưới 1 tuổi: Thực hiện quy trình CAB

5.1.1. Ép tim C (**Compression**):

- Đặt trẻ nằm ngửa trên nền phẳng, cứng.
- Tìm vị trí ép tim: tại vị trí dưới điểm giao nhau giữa xương ức và đường ngang qua 2 núm vú, đặt 3 ngón tay vuông góc dọc theo xương ức bắt đầu từ điểm giao nhau vừa xác định. Rút bớt 1 ngón tay sát điểm giao nhau.
- Ép tim: Ép vuông góc xuống trực xương ức bằng 2 ngón tay 30 lần với tần suất 100 . lần/phút, độ sâu 1/3 bề dày thành ngực.



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

XỬ TRÍ

C - A - B



Compression



Airway



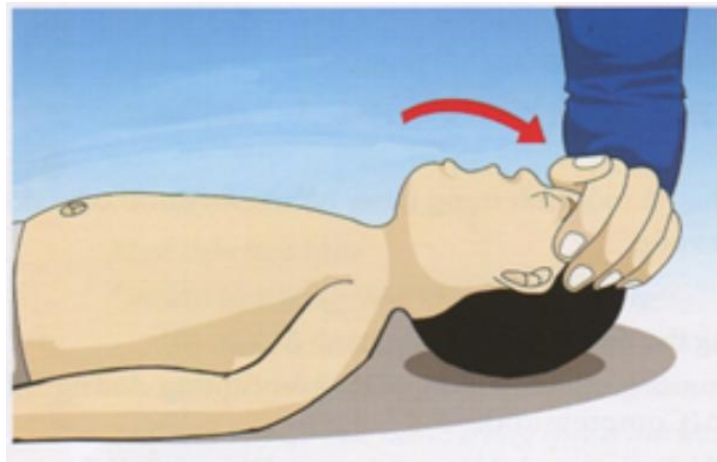
Breathing



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

5.1.2. Làm thông đường thở A (Airway control):

Nâng hơi ngửa đầu trẻ, chú ý không ngửa đầu trẻ tối đa, nếu có đờm dãi, dị vật trong miệng thì lấy ra.



5.1.3. Thở ngạt B (**Breathing**): Áp miệng trùm kín miệng và mũi trẻ và thổi vừa phải, đồng thời quan sát lồng ngực trẻ. Thở ngạt 2 lần. Nếu không thấy lồng ngực trẻ phồng lên sau mỗi lần thổi thì phải xem kỹ thuật thổi đã đúng chưa hoặc đường thở có bị tắc không.



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

Tần suất

Mỗi chu kỳ 30 lần ép tim, 2 lần thổi ngạt. Thực hiện 5 chu kỳ liên tục thì dừng lại kiểm tra sự đáp ứng của trẻ trong 5 giây.

- Nếu trẻ đã tự thở được, tim đập lại, bế trẻ trên tay hoặc đặt trẻ tư thế nằm nghiêng có gối chèn. Theo dõi tiếp và chuyển đến cơ sở y tế hoặc chờ sự hỗ trợ của cấp cứu y tế.

- Nếu trẻ vẫn còn ngừng thở ngừng tim phải ép tim thổi ngạt. Thực hiện liên tục các chu trình cho đến khi trẻ có đáp ứng hoặc có sự hỗ của cấp cứu y tế.

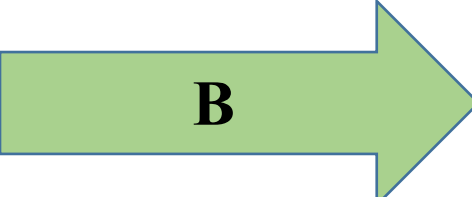
- Lưu ý: Riêng đối với trẻ sơ sinh thực hiện **ABC**; Làm thông đường thở, thổi ngạt 2 lần, ấn tim 30 lần. Tiếp tục thực hiện theo chu trình cho đến khi trẻ có đáp ứng hoặc có sự hỗ trợ của cấp cứu y tế.



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

Xử trí: đối với trẻ sơ sinh là ABC

Riêng đối với trẻ sơ sinh thực hiện **A.B.C**; Làm thông đường thở, thổi ngạt 2 lần, ấn tim 30 lần. Tiếp tục thực hiện theo chu trình cho đến khi trẻ có đáp ứng hoặc có sự hỗ trợ của cấp cứu y tế.

-  - A. (**airway**) : Thông đường thở.
-  - B. (**Breathing**) : Thổi ngạt.
-  - C. (**compression**) : Ép tim ngoài lồng ngực.



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

5.2. Xử trí ngừng thở ngừng tim đối với trẻ từ 1 – 8 tuổi.

Trình tự các bước sơ cứu tương tự như trẻ dưới 1 tuổi.

Lưu ý:

- Khi thổi vào miệng trẻ, miệng người SCC trùm kín miệng trẻ và bóp 2 cánh mũi.
- Khi tiến hành ép tim ngoài lồng ngực:

Đặt góc bàn tay và ép vuông góc lên điểm ép tim bằng lực của 1 cánh tay.



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

5.3. Xử trí ngừng thở ngừng tim đối với trẻ em trên 8 tuổi và người lớn:

**Khi thấy nạn nhân bất tỉnh, ngừng thở, không bắt được mạch cổ:
Thực hiện quy trình CAB: (Ép tim, thông đường thở, hô hấp nhân tạo).**

5.3.1. Hỗ trợ tuần hoàn: Ép Tim C (**Comression**).

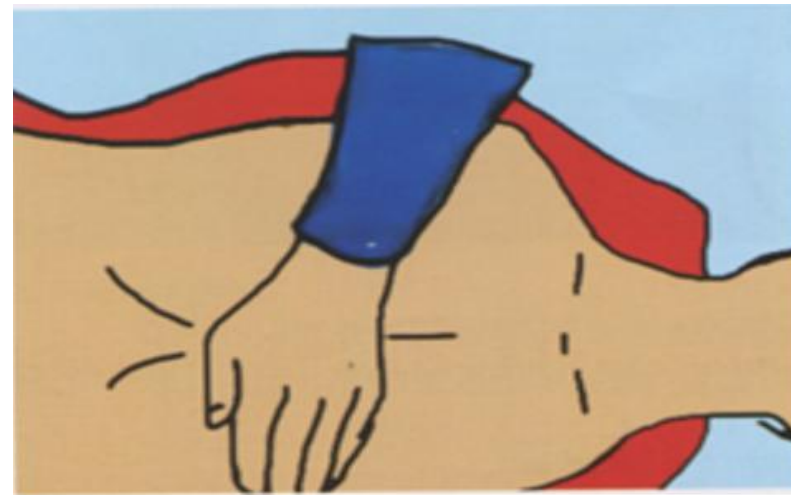
- Nhanh chóng bắt mạch tối đa 10 giây tại vị trí cổ hoặc cổ tay hoặc bẹn của nạn nhân.
- Bắt mạch cổ: để đầu ngửa ra phía sau để giữ thông đường thở, dùng 3 ngón tay sờ vào hõm dưới cằm cạnh yết hầu.



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

5.3.1. Xử trí ngừng thở ngừng tim đối với trẻ em trên 8 tuổi và người lớn:

- Nếu không thấy mạch đập: tiến hành ép tim ngoài lồng ngực
- Đặt nạn nhân nằm ngửa trên nền phẳng, cứng. Người SCC quỳ 1 bên ngang thân nạn nhân, hai tay thẳng, Dùng gốc 2 bàn tay và lực của 2 cánh tay ép vuông góc lên vị trí $\frac{1}{2}$ dưới của trục xương ức.
- Ép tim với tần suất 100 lần/phút, độ sâu $\frac{1}{3}$ bề dày thành ngực với phương châm: ép nhanh, ép mạnh, không gián đoạn và để ngực phồng lên hết sau mỗi lần ép. Với người lớn ép sâu khoảng 5 – 6 cm, không quá 6 cm



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

5.3.2. Khai thông đường thở - Airway (A)

- Một tay ấn trán , một tay nâng cằm để đầu nạn nhân ngửa tối đa về phía sau, tránh lưỡi tụt.
- Mở miệng nạn nhân để kiểm tra dị vật và làm thông đường thở.
- Nếu thấy dị vật: (ví dụ: máu, dịch, đờm dãi, bùn đất...):

Hơi nghiêng đầu nạn nhân sang 1 bên, dùng hai ngón tay có lót gạc hoặc khăn mỏng vét xung quanh miệng và lấy dị vật ra để tránh các vật này rơi vào đường thở gây tắc thở

Lưu ý: Nếu nghi ngờ tổn thương đốt sống cổ thì chỉ được đẩy hàm xuống mà không được ngửa đầu và cần cố định tạm thời cột sống cổ, khi lấy dị vật không được nghiêng đầu nạn nhân



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

5.3.3. Kiểm tra sự thở và hô hấp nhân tạo – Breathing (B):

- **Đánh giá thở của nạn nhân bằng cách “Nhìn, sờ, nghe và cảm nhận”.**
 - + **Nhìn lồng ngực có/không di động theo nhịp thở.**
 - + **Sờ và cảm nhận: Đặt tay lên bụng để cảm nhận bụng có/không sự cử động.**
 - + **Nghe và cảm nhận: Áp sát tai, má vào mũi nạn nhân để nghe và cảm nhận có/không hơi thở phả qua má của người SCC.**
- **Hô hấp nhân tạo: Ngửa đầu, nâng cằm tối đa, thổi ngạt miệng miệng 2 lần liên tiếp:**



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

5.3.3. Kiểm tra sự thở và hô hấp nhân tạo – Breathing (B):



Nhìn, sờ, nghe và cảm nhận



Thổi ngạt miệng qua miệng 2 lần liên tiếp



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

5.3.3. Kiểm tra sự thở và hô hấp nhân tạo – Breathing (B):

- + Tần suất: cứ 30 lần ép tim, 2 lần thổi ngạt là 1 chu kỳ.**
- + Sau 5 chu kỳ, dừng lại kiểm tra sự đáp ứng của nạn nhân trong 5 giây**
 - Thực hiện liên tục các chu kỳ cho đến khi nạn nhân có đáp ứng hoặc có sự hỗ trợ của y tế.**
 - Khi nạn nhân đã tự thở được, tim đập lại, để nạn nhân ở tư thế nằm nghiêng an toàn. Tiếp tục theo dõi các chỉ số sinh tồn, gọi hỗ trợ của cấp cứu y tế.**

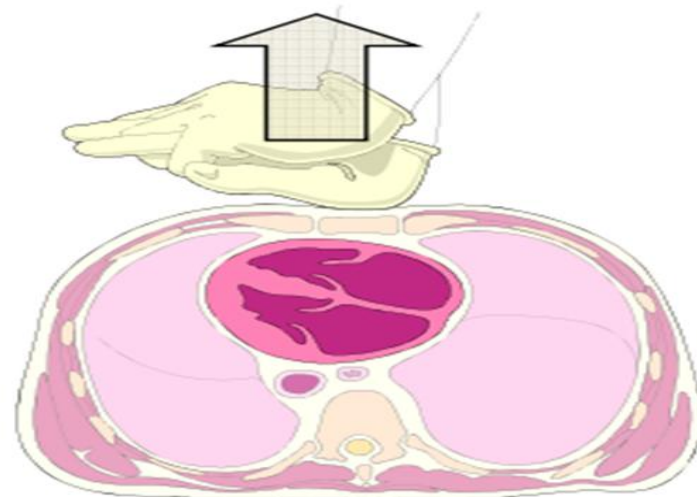
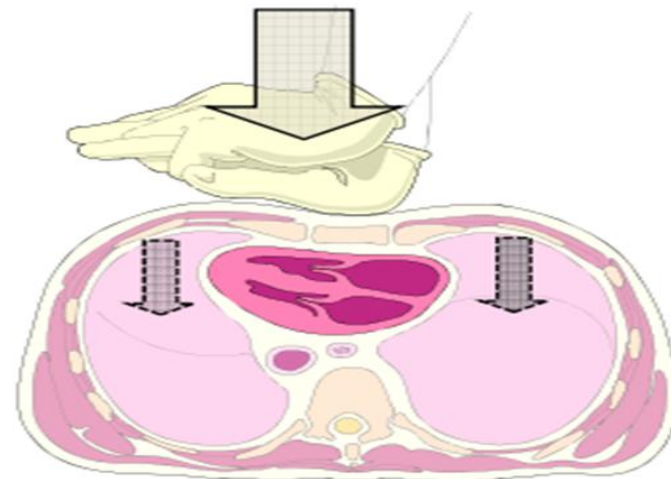


SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO



ÉP TIM

Độ sâu 1/3 bề dày thành ngực đối với trẻ em; 5 – 6 cm đối với người lớn



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

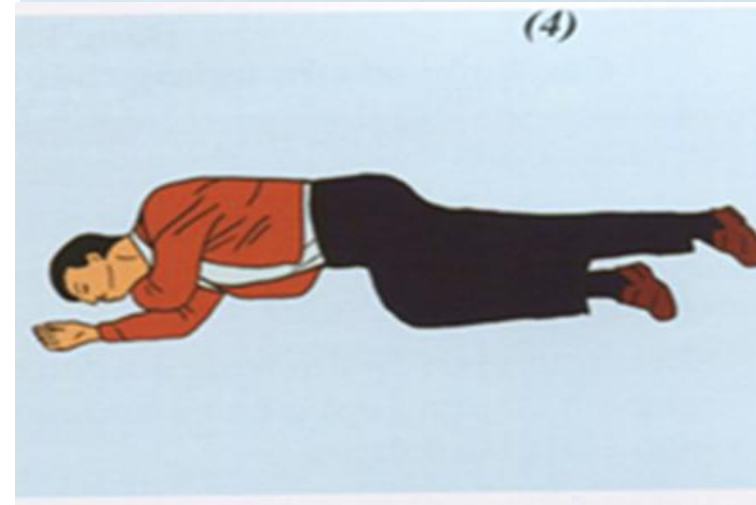
Kỹ thuật đưa nạn nhân về tư thế nằm nghiêng an toàn/tư thế hồi phục:

- Bước 1. Đặt 1 tay nạn nhân gần người SCC vuông góc.**
- Bước 2. Bàn tay người SCC úp vào lòng bàn tay nạn nhân, áp mu bàn tay của nạn nhân vào má nạn nhân.**
- Bước 3. Nâng đầu gối chân đối diện vuông góc. Xoay nạn nhân về phía người SCC, giữ cho cột sống thẳng**
- Bước 4. Rút tay người SCC đang áp má nạn nhân, chỉnh đầu nạn nhân sao cho hơi ngửa về phía sau, miệng thấp. Đặt chân nạn nhân vuông góc.**



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

Kỹ thuật đưa nạn nhân về tư thế nằm nghiêng an toàn/ Tư thế hồi phục:



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

Kỹ thuật đưa nạn nhân về tư thế nằm nghiêng an toàn/ Tư thế hồi phục:

Lưu ý:

- Nếu nạn nhân có nghi ngờ chấn thương cột sống không được đưa nạn nhân về tư thế nằm nghiêng an toàn và không ngửa đầu tối đa khi chưa cố định nẹp cổ.**
- Thực hiện CPR khi có 2 người SCC: 2 người quỳ 2 bên nạn nhân luân phiên nhau, 1 người ép tim, 1 người thổi ngạt.**



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

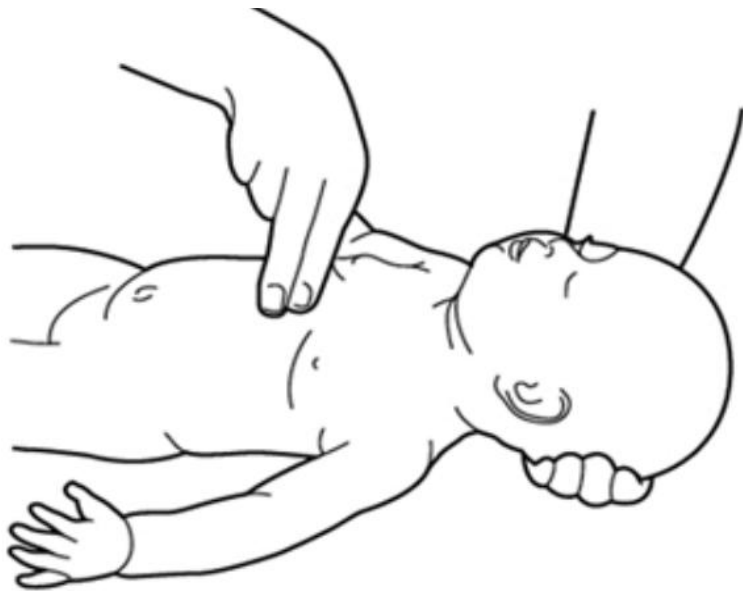
5.3.4. Khi nào dừng ép tim ngoài lồng ngực và hô hấp nhân tạo:

- Khi nạn nhân có đáp ứng: có mạch và thở được.**
- Bàn giao khi có sự trợ giúp chuyên môn của nhân viên y tế.**
- Hiện trường sơ cứu trở nên không an toàn, cần di chuyển nạn nhân đến nơi an toàn và tiếp tục sơ cứu.**
- Nạn nhân không có đáp ứng: toàn thân lạnh, mềm nhũn, không thở, không có mạch, da tím tái, đồng tử giãn không đáp ứng với ánh sáng sau 30 phút.**



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

Lưu ý



Trẻ dưới 1 tuổi



Người lớn



Trẻ từ 1 đến 8 tuổi



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

6. Phòng ngừa

- Dự phòng các tai nạn dẫn đến tình trạng ngừng thở, ngừng tim.
- Sơ cứu kịp thời các chấn thương do tai nạn cộng đồng



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO

Các điểm chủ yếu cần nhấn mạnh cho học viên.

- 1. Thực hiện đúng kỹ thuật sơ cứu ngừng thở ngừng tim theo lứa tuổi. Đối với người lớn và trẻ em thực hiện quy trình CAB. Đối với trẻ sơ sinh thực hiện quy trình ABC.**
- 2. Để nạn nhân ở tư thế nằm thẳng trên nền cứng để thực hiện CPR.**
- 3. Nếu có nghi ngờ tổn thương cột sống không đưa về tư thế nằm nghiêng an toàn và không được ngửa đầu, đối với trẻ em dưới 1 tuổi không được để đầu ngửa tối đa.**
- 4. Thường xuyên theo dõi nhịp tim và thở của nạn nhân, cả khi nạn nhân có đáp ứng.**



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO



HÃY NHỚ SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP *115*



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO



XIN TRÂN TRỌNG CẢM ƠN

TỰ LƯỢNG GIÁ

Câu 1. Hãy nêu các chỉ số nhịp tim, nhịp thở ở người bình thường.

Câu 2. Mô tả dấu hiệu chính để nhận biết, nguyên nhân, nguy cơ ngừng thở ngừng tim.

Câu 3. Trình bày các bước trong quy trình kỹ thuật cấp cứu ngừng thở ngừng tim theo quy trình ABCDE.

Câu 4. Trình bày các bước thao tác hô hấp nhân tạo và ép tim ngoài lồng ngực ở trẻ dưới 1 tuổi.

Câu 5. Trình bày các bước trong quy trình kỹ thuật hô hấp nhân tạo và ép tim ngoài lồng ngực ở trẻ từ 1 – 8 tuổi.

Câu 6. Trình bày các bước trong quy trình kỹ thuật hô hấp nhân tạo và ép tim ngoài lồng ngực ở trẻ từ 8 tuổi đến người lớn.



SƠ CẤP CỨU LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG NHÂN ĐẠO