

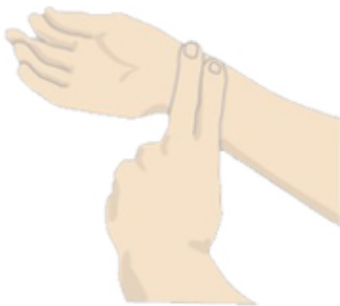
กายภาพบำบัดในผู้ป่วยโควิด-19



การวัดชีพจรและอัตราการหายใจด้วยตนเอง

การวัดอัตราการเต้นหัวใจด้วยตนเอง

ในกรณีที่ไม่มีเครื่องมือในการวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่บ้าน ผู้ป่วยโควิด-19 สามารถวัดได้ด้วยการคลำชีพจรด้วยตนเอง โดยอาจคลำชีพจรได้ 2 บริเวณ คือ ที่ข้อมือ (radial pulse) และ ที่ลำคอ (carotid pulse)



การคลำชีพจรที่ข้อมือ

ทำได้โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางคลำบริเวณข้อมือของแขนอีกข้างที่ตำแหน่งด้านในข้อมือด้านนิ้วโป้งต่ำกว่าสายเส้นข้อมือประมาณ 1 เซนติเมตร



การคลำชีพจรบริเวณลำคอ

ทำได้โดยวางนิ้วชี้และนิ้วกลางบริเวณลำคอข้างหลอดเลือดหรือ ลูกกระเดือก ซึ่งเป็นบริเวณร่องระหว่างหลอดเลือดกับกล้ามเนื้อคอด้านข้าง

เมื่อคลำพบชีพจร ให้ดูนาฬิกาพร้อมกับนับจังหวะชีพจรที่เต้นเป็นเวลา 1 นาที หากเวลาน้อยอาจนับจำนวนชีพจรในเวลา 15 วินาทีแล้วนำตัวเลขไปคูณ 4 เพื่อบันทึกเป็นอัตราการเต้นของหัวใจใน 1 นาทีแทนได้
ขณะคลำควรสังเกตด้วยว่าชีพจรเต้นเป็นจังหวะที่สม่ำเสมอหรือไม่ หากเต้นไม่สม่ำเสมอควรแจ้งทีมผู้รักษาทันที การคลำชีพจรไม่ควรกดแรงเกินไป เพราะจะไปกีดขวางการไหลเวียนเลือดบริเวณที่คลำและนับจำนวนชีพจรคลาดเคลื่อนได้ นอกจากนี้ยังไม่ควรใช้นิ้วโป้งในการคลำชีพจร เพราะหลอดเลือดของนิ้วโป้งมีเลือดไหลจะแรง อาจทำให้การนับจังหวะของชีพจรที่คลำได้สับสน

ขอบคุณภาพจาก <https://bodybuilding-wizard.com/calculate-your-target-heart-rate-range/measuring-heart-rate-cardio/>

การวัดอัตราการหายใจด้วยตนเอง

วิธีการวัดอัตราการหายใจอย่างง่าย ทำได้โดย วางมือบริเวณท้องในท่านั่งหรือนอนที่ผ่อนคลาย หายใจเข้าปกติท้องจะป่องต้นมือออก หายใจออกท้องยุบมือจะต่ำลง ให้นับจำนวนครั้งที่หายใจเข้าและออกปกติ 1 รอบเป็นการหายใจ 1 ครั้ง นับว่าหายใจกี่ครั้งในเวลา 1 นาที โดยอัตราการหายใจปกติขณะพักอยู่ที่ 12-20 ครั้งต่อนาที ขณะวัดอัตราการหายใจควรสังเกตด้วยว่ามีอาการหายใจลำบากหรือติดขัดหรือไม่ หากมีอาการผิดปกติควรแจ้งทีมผู้รักษาทันที



จัดทำโดย

สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย สภากายภาพบำบัด
ร่วมกับ กลุ่มอาจารย์กายภาพบำบัดทางระบบหายใจ