

家庭护理常识丛书



意外

灾害的

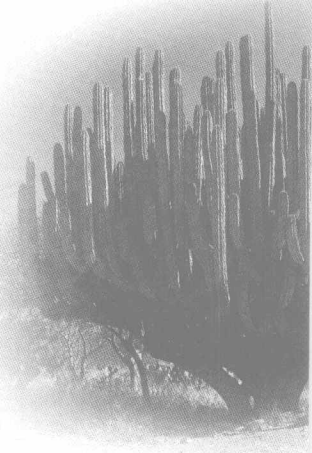
急救自救

孟庆轩 主编



◇急救医学包括医院外和医院内急救。医院外急救是急救的基础，医院内是急救的继续。本书以医院外急救为重点，着重介绍了急救自救的基本知识及各种灾难、中毒、虫兽咬伤等急救自救内容。

家庭护理常识丛书



意外

灾害的急救自救

★ 孟庆轩 主编 ★



图书在版编目(CIP)数据

意外灾害的急救自救/孟庆轩主编. —北京: 中国出版
社, 2008. 11

ISBN 978—7—5087—2281—8

I. 意… II. 孟… III. ①灾害防治—基本知识 ②急救—
基本知识 ③自救互救—基本知识 IV. X4 R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 147205 号

书 名: 意外灾害的急救自救

主 编: 孟庆轩

责任编辑: 张 承

出版发行: 中国出版出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 **电传:** (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 7.375

字 数: 150 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

本书编委会人员名单

主 编 孟庆轩

副主编 陈国珍 郭勤英

编 委	陈卫兵	韩 薇	杜秋来
	梁 丹	杜 健	刘 娟
	林 菲	晓 炜	张 夏

目 录

第一章 急救自救基本知识

怎样应对“八急”	(2)
何谓家庭急救“八戒”	(4)
家庭保健应急预案	(5)
家庭急救九大禁忌	(7)
现场急救注意事项	(8)
怎样拨打 120 急救电话	(9)
应该怎样叫急救车	(9)
化学伤害的一般急救原则	(10)
每家应备一个急救包	(11)
家用急救箱该备齐 15 样	(11)
止血方法不当等于放血	(13)
人中穴的急救作用	(13)
怎么样正确做人工呼吸	(14)
几种常见疾病的点穴急救法	(16)
六种常用止血法	(17)
包扎伤口要点	(20)
大伤口的处理法	(20)
包扎术的相关知识简介	(22)

固定术的相关知识简介	(24)
脉搏消失了怎么办	(25)
休克的急救措施	(28)
呃逆急救法	(29)
“节日病”家庭急救法	(30)
大咯血的急救方法	(33)
心肺复苏法	(34)
旅途患病的简易急救法	(35)
野外求救的方法	(38)
紧急状态发生如何应对	(39)
自助健康二十七招	(40)

第二章 各种灾难急救自救

地震是怎样形成的	(46)
什么是震源、震中和地震波	(50)
地震强度的级别是怎么分的	(52)
地震时在家中的人员如何进行个人防护	(53)
地震时在室外的人员如何进行个人防护	(54)
地震时在工作岗位上的人员如何进行个人防护	(54)
地震时在公共场所的人员如何进行个人防护	(55)

地震时的十条须知	(56)
高楼避震的三大策略	(59)
为什么地震瞬间不宜夺路而逃	(61)
地震后自救互救意义重大	(61)
地震后的自救原则	(62)
地震后的互救原则	(63)
地震后个人自救方法有哪些	(63)
地震后群众互救方法有哪些	(64)
地震后如何寻找被压埋的人	(65)
地震后如何进行科学挖掘	(66)
如何做好地震后的卫生防疫工作	(67)
地震来临镇静即自救	(68)
地震伤应该怎样处理	(69)
坠楼损伤的急救处置	(70)
海啸的急救	(71)
发生雪崩应该如何自救	(72)
塌方伤急救	(73)
井下发生煤尘爆炸如何自救	(74)
井下冒顶事故如何自救	(75)
井下透水时的应急措施	(76)
怎样处理瓦斯爆炸	(77)
氯气泄漏时如何自救	(78)
遭遇电击如何急救	(79)
雷击人体的死亡机理及抢救方法	(80)
高楼逃生七大秘诀	(80)
暴雨预警信号及其含义	(82)
水灾伤应该怎样抢救	(83)
如何在水灾中逃生	(84)

台风预警信号及其含义	(85)
遭遇龙卷风如何自救	(86)
遭遇海难的自救措施	(88)
地下建筑内窒息症状及急救	(89)
空中遇险的自救方法	(91)
地铁遇险逃生的方法	(93)
火灾逃生紧急措施	(94)
火灾的急救	(96)
发生火灾如何自救	(99)
建筑物起火如何办	(100)
发生火灾应当注意的问题	(101)
火灾发生时如何救护中毒者	(103)
哪些火灾不能用水扑救	(105)
火场逃生自救十法	(105)
在沙漠中遇险如何自救	(107)
车祸现场急救法	(108)
车祸常见外伤急救方法	(109)
意外车祸的处理	(112)
晕车晕船的急救	(113)
翻船的急救	(115)
溺水者的紧急救护	(115)

第三章 各种中毒急救自救

发现有人服毒应该怎么办	(118)
急性中毒的应急处理	(118)

中毒患者的现场急救	(120)
常见中药中毒救治方法	(121)
砒霜中毒急救法	(122)
急性汞中毒的家庭急救	(123)
咬破了体温表怎么办	(124)
氨水中毒如何处理	(125)
强酸、强碱中毒症状	(125)
如何预防强酸、强碱中毒	(126)
误服强酸、强碱液如何处理	(126)
高锰酸钾中毒的急救方法	(127)
警惕洗澡“毒”死人	(128)
盐卤中毒症状	(131)
怎样预防和急救盐卤中毒	(131)
如何判断吗啡类药物中毒	(132)
安眠药中毒的症状与急救	(133)
腐蚀剂中毒的应急治疗	(134)
如何判断酒精中毒	(135)
酒精中毒速解十法	(135)
怎样抢救酒精中毒的病人	(136)
服错药怎么办	(136)
小儿误服有毒物品的紧急处理	(137)
怎样救治急性镇静药中毒	(138)
人参中毒急救法	(142)
牛黄中毒急救法	(144)
怎样判断白果仁中毒	(145)
白果仁中毒怎么办	(145)
如何判断巴豆中毒	(146)
巴豆中毒怎样急救	(146)

罂粟中毒的症状与急救	(147)
芦荟中毒的救治	(149)
夹竹桃中毒的处理	(149)
大麻子中毒的急救	(150)
食物中毒有些什么表现	(151)
食物中毒急救要点有哪些	(151)
如何防治食物中毒	(152)
食物中毒怎样自救	(152)
霉变食品中毒的急救	(153)
沙门氏菌食物中毒如何急救	(154)
肉毒杆菌食物中毒如何急救	(154)
大肠杆菌食物中毒的急救	(155)
嗜盐菌食物中毒的急救	(156)
黄曲霉素中毒的急救措施	(156)
亚硝酸盐中毒如何急救	(158)
冬天五种食物易中毒	(161)
食物中毒后应及时催吐	(162)
豆角中毒的急救与预防	(162)
荔枝中毒的表现与救治	(163)
苦杏仁中毒的急救	(164)
马铃薯中毒的急救	(165)
当心吃霉变红薯中毒	(166)
蘑菇中毒的急救	(166)
蚕豆中毒的急救	(167)
变质甘蔗中毒的急救	(168)
当心柚子有时变“杀手”	(169)
多吃鸡鱼头当心中毒	(170)
棉子油中毒的急救	(171)

桐油中毒的急救措施	(172)
野菜中毒的治疗	(173)
腐烂蔬菜中毒的急救	(173)
鲜黄花菜中毒的急救	(174)
蜂蛹及蚕蛹中毒的急救	(175)
鱼胆中毒的原因及急救	(176)
食癞蛤蟆引起中毒的原因与急救	(177)
食动物肝引起中毒的原因与急救	(178)
食河豚鱼引起中毒的原因与急救	(179)
食深海鱼后中毒的急救	(180)
赤霉病麦和霉玉米中毒的救治	(181)
哪些中药可解食物中毒	(183)
天然气中毒症状及急救	(184)
燃气泄漏紧急救援	(185)
沼气中毒的急救	(186)
一氧化碳中毒症状及急救	(187)
急性氯气中毒症状及急救	(188)
笑气中毒症状及急救	(190)
氨气中毒的处理	(191)
菜窖里中毒的处理	(192)
硫化氢中毒的处理	(193)
汽油中毒的急救	(194)
如何判断来苏儿中毒	(195)
来苏儿中毒的急救及预防	(195)
怎样判断有机磷农药中毒	(196)
有机磷农药中毒的主要症状及抢救 方法	(197)
氨基甲酸酯中毒的特性及急救	(198)

急性苯中毒的早期处理	(199)
急性甲醇中毒的急救	(202)
急性铅中毒的急救	(203)
灭鼠药中毒的急救	(205)
敌敌畏中毒的症状及急救	(206)
误饮了洗涤剂怎么办	(207)
小儿误吞有毒物质后怎么办	(208)
误吞异物入胃急救法	(209)
沥青中毒应该如何处理	(210)
曼陀罗中毒应如何处理	(210)
肥皂水急救法	(211)

第四章 虫兽咬伤急救自救

毒蛇咬伤应迅速急救	(214)
狗咬伤怎么办	(216)
被狗咬伤分级处置原则	(217)
养宠的当防狂犬病	(217)
猫抓伤的急救处理	(218)
猫咬伤的急救方法	(219)
毒蜘蛛螫伤的急救处理	(219)
蜂蜇伤的急救法	(220)
水母蜇伤的处理	(221)
毒虫咬伤急救法	(221)
蚂蟥咬伤的急救	(222)



第一章

急救自救基本知识



JI JIU ZI JIU JI BEN ZHI SHI



怎样应对“八急”

1. 两岁大的孩子突然抽搐,身体剧烈颤抖,双眼翻白,口水直流,你该怎么做?

幼童抽搐多半与发烧有关,且通常只持续不到5分钟。有些家长在幼童的嘴里放一只调羹,以防窒息。实际上,幼童的舌头是不会梗塞喉咙的,但舌头有可能被牙咬伤。正确的做法是用一根压舌板缠上干净的纱布放在上下牙之间,或用一条折叠的干净手帕置于上下牙之间。呕吐会令其喉咙梗塞,正确的做法是应让孩子侧卧。此外,抽搐也可能因中毒、严重感染和癫痫发作而引起,所以,如果是第一次抽搐,或者抽搐了10分钟仍未停止,就应该赶快送医院急诊。

2. 用餐时,如果同一桌吃饭的人中有个人喉咙给食物堵住了,你首先该做的是什?

喉咙给食物堵住了的人如果还能说话或咳嗽,那就表明他的气管并没有完全被阻塞,最好让他自己把食物咳出来。如果显然呼吸有困难,应立即推压他的上腹部,而不是拍打

他的背部,那可能会使食物坠入气管更深处。

3. 你的丈夫或儿子使用刀、锯时,不小心手指被割伤,你如何为他止血?

扎止血带会导致组织损伤,出血点则不易找到。正确的做法是用消毒纱布或干净毛巾盖住伤口,然后用力按住它。此外把他的手抬高,使它高于心脏,以减慢血流速度。还要让他躺下,使他保持温暖和冷静,并立即叫救护车。

4. 你目睹一辆汽车失事,见到车上的司机似乎昏迷了,你该怎样帮助他?

如果伤者没有危险,别搬动他,静等救护人员到来。如果伤者在大量出血,你应该直接用手按住他的伤口,但要避免让他的血液进入你自己的伤口、口腔或眼睛。

5. 你的家人误喝了一杯自己认为是汽水的化学液体,他要你给他一些可令他呕吐的药,你应该给他吗?

除非治疗中毒的专家指示我们这样做,否则切勿服呕吐药,腐蚀性的东西可能会在呕吐时对他造成进一步的伤害,你应该赶快送他去医院急诊室。

6. 在与朋友们一起野餐时,有个孩子的手不小心被烤炉烫伤。待人们听到尖叫时,发现孩子的手已经变成了红色,还起了水疱,这时该如何处理?

皮肤甚至在离开火焰之后仍会继续燃烧,浸在冷水里可使燃烧停止,舒解痛楚。在皮肤上涂抹药物只会延误治疗,因为医护人员必须将这些药物除去,才能处理烧伤。涂上油脂等会使热难以消散。切勿把水疱刺破,在去医院之前,可先将湿的消毒纱布放在他(她)的手指之间和手掌上,再用干纱布包裹起来。

7. 你的丈夫从外面吃了酒席回来又吐又泻,可能是食物中毒,你该怎么办?

食物中毒的起因多半是细菌污染,呕吐和腹泻是身体自我清洁的方法,所以不应用药去止吐止泻,要让他慢慢喝些清水,以防止脱水。

如果在4~6小时后他仍未止吐止泻,就该送他去医院。

8. 你看到一辆汽车撞在一根电线杆上,一条电缆掉了下来,横搭在车上。你认为车里和车外的人应该怎么做?

通电电缆会使汽车周围出现一个电场,要叫车内的人留在车里别动,然后迅速通知供电部门,并详细说明电线杆的位置。

何谓家庭急救“八戒”

一旦家中发生危重病人,家庭里如果有人能在医生到来之前进行急救,对病人的安全和预后至关重要。因此,家庭急救是很重要的,但必须注意:

一戒惊慌失措:遇事慌张,于事无补。如有人触电,便慌慌张张地用手去拉触电者,这样自己也会触电。此时应首先切断电源,用木棍、竹竿等绝缘物将电线拨离病人,方可进行急救。

二戒因小失大:当遇到急重病人时,首先应着眼于有无生命活动体征,知道现场急救时必须对病人做哪些初步检查,看病人是否还有心跳和呼吸,瞳孔是否散大,如心跳停止、呼吸停止,则应马上做口对口人工呼吸和胸外心脏按压。而不能一见出血,便忙于止血,不然连病人死了也不知道,还止血干什么。

三戒随意搬动:发生意外时,家属往往心情紧张,乱叫病人姓名或称呼,猛推猛摇病人,其实,宁可原地救治,切忌随意搬动,特别是骨折、脑出血、颅脑外伤病人更忌搬动。

四戒舍近求远:抢救伤病时,时间就是生命。应该就近送医院,特别是当伤病员心跳、呼吸濒临停止时,更不该远送。

五戒乱用药:不少家庭都有些备用药,但是使用药物的知识却有限,切勿乱用。如急性腹痛者,由于过量服用止痛药时会掩盖病情,妨碍正确的判断,此时不应也不准乱给病人服止痛药。

六戒滥进饮料:不少人误以为给病人喝点热茶热水会缓解病情,实际上毫无必要。

七戒一律平卧:并非凡急重病人都要平卧,至于以什么体位最好应该根据病情来决定,可以让病人选择最舒适的体位。如失去意识的病人让其平卧,头偏向一侧;急性腹痛者可让其屈膝以减轻痛苦;脑出血病人则让其平卧,但可取头高脚低体位。

八戒自作主张乱处理:如敌敌畏、敌百虫中毒时,忌用热水及酒精擦洗,而应立即脱去污染的衣服,用冷洁水洗干净;小而深的伤口切忌草率包扎,以免引起破伤风;腹部内脏受伤脱出,切戒还纳腹部,而应用干净纱布覆盖,以免继发感染等。

家庭保健应急预案

当您在感觉身体不舒服,手头又没有药的情况下该怎么办?来试试医生的8个应急建议吧:

◎症状 1:体温升高

在膝盖下面放一瓶冷水;用食醋抹擦脖子和肩膀;或者