

借

小  
巧  
手  
持  
家

莫怕身边发生意外  
就怕遇事乱了分寸  
听听医生告诉你  
如何利用好最佳抢救时机

# 家庭应急百科

## 现场急救指南



沙格达 戚永馨  
香茶 刘景岑 译

天津科技翻译出版公司

# 家庭应急百科 —现场急救指南

沙格达 戚永馨  
卢秀荣 刘景岑  
编 译

天津科技翻译出版公司

-----  
图书在版编目(CIP)数据

家庭应急百科:现场急救指南 / 沙格达等编译. -2 版. -天津:天津科技翻译出版公司,2005.8

(巧手持家小窍门)

ISBN 7-5433-0254-3

I. 家… II. 沙… III. 自救互救 IV. X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 095228 号  
-----

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:蔡 颢

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87893482

网 址:www.tsttpc.com

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 24 开本 7<sup>1</sup>/<sub>8</sub> 印张 150 千字

2005 年 10 月第 2 版 2005 年 10 月第 2 次印刷

定价:12.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

# 目 录

## 一、如何把握3分钟救命时间

- 脑细胞死亡无法再生 ..... (1)
- 立即送医,避免遗憾 ..... (1)
- 根据脑或心脏判断死亡 ..... (2)
- 液管清洗不容忽略 ..... (5)
- 植物人复原之路遥远 ..... (5)
- 把握黄金时间3分钟 ..... (5)
- 脑随时需要一定的血液量 ... (7)
- 各种脑部症状 ..... (8)
- 一百亿个脑细胞的奥秘 ..... (10)
- 如何增加免疫力? ..... (13)
- 输血靠“成分” ..... (13)
- 淋巴管具“免疫功能” ..... (15)
- 运动与知觉异常始于末梢神经 ..... (17)
- 内脏问题与自律神经的影  
响 ..... (19)

## 二、家庭急救须知

- 急救第一步 ..... (21)
- 严重出血 ..... (22)
- 止血带止血法 ..... (24)
- 包扎伤口 ..... (27)
- 呼吸停止——人工呼吸 ..... (39)
- 呼吸停止、无脉搏——使用心肺

- 苏术(CPR) ..... (41)
- 搬动受伤的人 ..... (43)
- 安置病人 ..... (45)
- 休克的处理 ..... (47)
- 绷带的使用 ..... (49)
- 夹板的使用 ..... (50)
- 制作应急担架 ..... (52)
- 病人和饮料 ..... (53)
- 保温与加温 ..... (53)
- 叫救护车 ..... (54)
- 洗胃操作方法 ..... (54)
- 高压灌肠法 ..... (57)

## 三、外伤的急救处理

- 外伤 ..... (59)
- 眼外伤 ..... (60)
- 头部受伤——破裂、脑震荡 ... (61)
- 碰伤——包括眼圈被打青 ... (61)
- 胸部撞伤 ..... (61)
- 腹部撞伤 ..... (62)
- 化学物质烧伤 ..... (63)
- 严重的烧伤和烫伤 ..... (64)
- 较轻的烧伤和烫伤 ..... (64)
- 受冷——体温过低、冻伤 ... (65)
- 割伤、擦伤、磨伤 ..... (65)
- 戳伤 ..... (67)

·跟腱受伤 .....	(67)	·流鼻血 .....	(88)
·脚部磨伤 .....	(67)	·皮肤暴晒 .....	(89)
·腰部扭伤 .....	(68)	·水疱 .....	(89)
·扭伤 .....	(69)	·手足生茧、水泡、鸡眼 .....	(89)
·手指扭伤 .....	(70)	·皮肤过敏 .....	(89)
·关节痛 .....	(71)	·小腿肚抽筋 .....	(90)
·骨折 .....	(72)	·指甲脱落 .....	(91)
·颈部或背部骨折 .....	(73)	·热疔 .....	(91)
·骨关节脱臼 .....	(74)	·皮下出血 .....	(92)
·锁骨骨折 .....	(74)	·痔痛、出血 .....	(92)
·肱骨干骨折 .....	(74)	·尿布斑疹 .....	(92)
·肘关节周围损伤 .....	(75)	·便秘 .....	(93)
·前臂骨折 .....	(75)	·便血 .....	(94)
·桡骨远端的骨折 .....	(76)	·闭尿、排尿疼痛 .....	(94)
·股骨干骨折 .....	(76)	·血尿 .....	(95)
·腓骨骨折 .....	(76)	·神经痛 .....	(95)
·小腿骨折 .....	(77)	·出疹 .....	(96)
·断肢 .....	(77)	·黄疸病 .....	(96)

#### 四、急症的家庭临时治疗

·癫痫病发作——痉挛 .....	(79)	·呕血与咯血 .....	(97)
·心脏病突发 .....	(80)	·水肿 .....	(99)
·糖尿病昏迷和胰岛素反应 .....	(80)	·麻木 .....	(100)
·分娩的急救 .....	(80)	·出气急促 .....	(100)
·中暑 .....	(81)	·膀胱破裂 .....	(101)
·昏迷、不省人事 .....	(83)	·尿路感染 .....	(102)
·噎住——气管堵塞 .....	(84)	·美尼尔病(耳性眩晕) .....	(102)
·打嗝 .....	(88)	·猩红热 .....	(103)
·昏厥 .....	(88)	·中毒性痢疾 .....	(103)
		·红眼病 .....	(104)
		·流行性腮腺炎 .....	(105)

- 儿童腹泻 ..... (105)
  - 腹泻 ..... (106)
  - 急腹症 ..... (106)
  - 一般腹痛 ..... (110)
  - 中热衰竭 ..... (112)
  - 胸部疼痛 ..... (112)
  - 背部疼痛 ..... (113)
  - 幼儿抽搐 ..... (113)
  - 婴儿哭闹不停 ..... (114)
  - 幼儿发烧 ..... (114)
  - 发烧 ..... (115)
  - 头痛 ..... (115)
  - 咳嗽 ..... (116)
  - 脑溢血 ..... (116)
  - 肺性脑病 ..... (119)
  - 脑血栓 ..... (119)
  - 心绞痛 ..... (120)
  - 急性心肌梗死 ..... (123)
  - 急性心肌梗死猝死 ..... (124)
  - 高血压 ..... (125)
  - 肾绞痛 ..... (126)
  - 肾功能衰竭 ..... (127)
  - 阑尾炎 ..... (128)
  - 心悸 ..... (128)
  - 痉挛 ..... (129)
  - 哮喘 ..... (129)
  - 非细菌性食物中毒 ..... (136)
  - 亚硝酸盐中毒 ..... (139)
  - 药物中毒 ..... (140)
  - 一氧化碳中毒 ..... (140)
  - 缺氧 ..... (142)
  - 农药中毒 ..... (142)
  - 误食灭鼠药 ..... (143)
  - 沼气中毒 ..... (144)
  - 口服毒物 ..... (144)
  - 吸入化学气体 ..... (145)
  - 车祸 ..... (145)
  - 溺水 ..... (146)
  - 触电 ..... (147)
  - 预防雷击 ..... (149)
  - 火灾逃生 ..... (150)
  - 地震逃生 ..... (151)
  - 塌方 ..... (151)
  - 浴室意外事故 ..... (152)
  - 异物进入鼻孔 ..... (152)
  - 吞咽了异物 ..... (152)
  - 异物卡在咽喉 ..... (153)
  - 异物入耳 ..... (153)
  - 晕车(船、飞机) ..... (154)
  - 被蜜蜂、马蜂和大黄蜂螫伤 ..... (155)
  - 被毒蜘蛛和蝎子螫伤与咬伤 ..... (155)
  - 受常春藤、栎木、漆树植物等毒害 ..... (155)
- 五、生活中意外事故的急救**
- 细菌性食物中毒 ..... (131)

·被水母刺伤 .....	(156)	3.常备外用药 .....	(165)
·被动物咬伤 .....	(157)	4.常备脱敏药 .....	(165)
·被蚂蚁、跳蚤、蚊子咬伤 ...	(157)	5.常备抗菌药 .....	(165)
·被扁虱等虫子咬伤 .....	(157)	6.常备感冒发烧药 .....	(166)
·被毒蛇咬伤 .....	(158)	7.常备健胃消食药 .....	(166)
·迷眼 .....	(159)	8.常备解热镇痛药 .....	(167)
·门窗夹手指 .....	(159)	9.常备腹痛药 .....	(167)
·扎刺 .....	(160)	10.常备心痛药 .....	(167)
·脚踩钉子 .....	(160)	11.抛弃陈旧药品 .....	(167)

## 六、附录

1.几种能引起中毒的食物 ...	(161)	13.急救用品清单 .....	(168)
2.几种消毒方法 .....	(163)	14.急救电话号码 .....	(169)



## 一、如何把握3分钟救命时间

当头部受到外力重击,会导致血管破裂,甚至肢体瘫痪。由于受伤初期遭受外部撞击力十分强大,因此往往合并其他外伤,此时最好尽快送医院处理。

### 脑细胞死亡无法再生

一般说来,人类在出生前32周,大脑细胞便已生长完成,出生满周岁以前,便已决定脑细胞数量。因此脑细胞一旦死亡,便无法再生。而脑细胞缺氧只要达3分钟,便会造成人体死亡。

医学上称脑死为“脑干死”。此时病人陷入昏迷状态,呼吸、心跳都必须依靠医学仪器才得以维持,一旦撤除将立刻死亡。

至于一般人常说的“植物人”指的是“大脑皮质脑病变”,常因头部外伤或疾病,无法及时供应脑部氧分,造成大脑皮质缺氧,使脑细胞严重受损,而成为植物人。表现为意识障碍、四肢瘫痪、丧失吞咽及排便功能。

### 立即送医,避免遗憾

当脑部遭受严重挫伤,已死的脑细胞无法再生时,患者预后的状况,全凭受伤当时脑细胞的损伤情况而定。

不过有的已损坏的脑细胞,其功能却可能被未遭受损害的细胞所取代,因此有的伤者经过训练,可以恢复部分功能。

脑神经受伤的后遗症包括有肢体偏瘫、感觉异常、偏盲、不能阅读、语言障碍、表达失序等,脱离常轨的行为均属之。能否恢复至正常状态,要看受伤部位的轻重与否而定。

就急救而言,一旦发生意外事故时,令人遗憾的伤害既造成,此时此刻最重要的就是,及时给予伤者稳定生命体征、减低脑水肿的必要医措施,以避免







进一步导致脑细胞死亡。

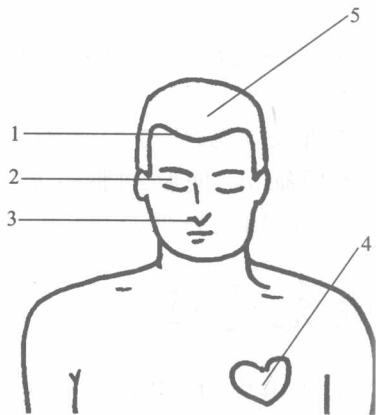
## 根据脑或心脏判断死亡

### 欧美所认定的“脑死亡”

所谓脑死亡就是指“脑功能停止,呈现无法恢复的状态”。

欧美根据以下状态,来判定人体是否死亡。

- 1.严重的昏睡状态;
- 2.瞳孔放大与反射消失;
- 3.停止呼吸;
- 4.血压降低;
- 5.脑波消失;
- 6.上述症状持续6小时以上。



### 何谓安乐死

- 1.消极性的安乐死:为没有恢复迹象的植物人患者拔除生命维持装置。最近国外已有共识,如果患者具有明显意识,也可获得“死亡的权利”。
  - 2.积极性的安乐死:利用服毒、自杀、人类冷冻装置等停止生命的方法。
- 间脑:大脑的根基。由背侧丘脑、后丘脑和下丘脑组成。



- 中脑:位于间脑与脑桥之间。
- 延髓:位于脑桥与脊髓之间。
- 脑干:从中脑到延髓。

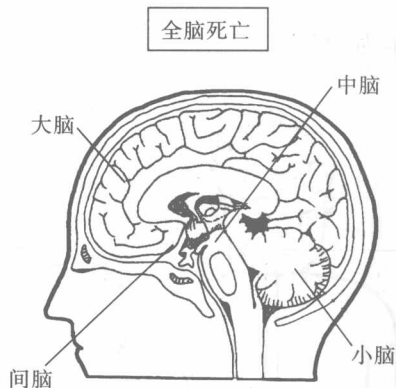
## 脑干死亡

脑干是调节自律神经以维持生命的主要部位。当全身受到刺激,就会通过上丘输出到大脑皮质上,于是脑干就会受到部分破坏,而无法维持人类应有的意识。

- 脑干的作用中枢:(1)循环中枢(心跳、血压等)  
(2)呼吸中枢  
(3)呕吐中枢  
(4)下咽中枢  
(5)排尿中枢  
(6)睡眠中枢,及其他调节肌肉运动或反射等的中枢。

## 全脑死亡

包含大脑、小脑、间脑所有脑部功能的停止状态。



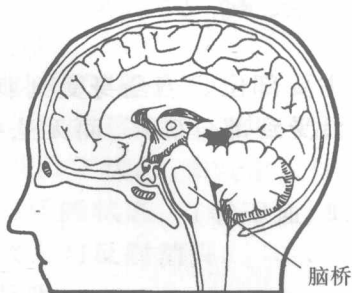
## 大脑死亡

因丧失大脑大部分的功能,而呈现植物人。





大脑死亡

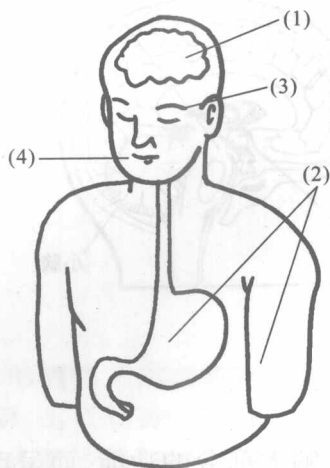


### 植物人

- (1) 部分脑干仍有生命体征,可自发呼吸。
- (2) 无法自己移动身体、用餐、排泄。
- (3) 眼球转动,但无法辨认周围事物。
- (4) 具意识障碍、言语障碍的患者。

当以上的状态,持续3个月以上后,就称为“植物状态”。

脑干死亡





## 液管清洗不容忽略

有的植物人,受伤后可以不依赖呼吸器而自然呼吸并有心跳,不过此种状态若超过3~6个月没有进展,清醒复原的概率不大。

一旦超过半年后,便进入漫长的照顾期,此时病人生命的长短完全决定于照顾的妥善与否。有的植物人寿命较短的原因,大多是由于并发症所引起。

那么为什么植物人容易引起并发症呢?这是因为大多数植物人必须依靠液管维持生命,“水可载舟,亦可覆舟”,倘若协助照顾的家人,对于患者赖以维生的液管未能妥善清洗干净,便可能使病人遭受感染,而引起肺炎、泌尿道感染等病症。

不论国内外,均曾有过经医生判定为“植物人”的病患者,于昏迷若干年后,竟奇迹般苏醒的案例。这是因为大脑细胞未遭受破坏的部分,有取代当初遭受破坏的脑细胞的功能,所以能够苏醒。

## 植物人复原之路遥远

但是所谓苏醒,病人若只是眼睛睁开,无意识地看着你,并不能称做是苏醒。真正的苏醒,是把食物放入病人的口中,他能够咀嚼吞下去;并且有感官反应,能够听懂语言。

不过脑挫伤严重的病人,要想恢复到正常状态几乎不可能。

一般说来,能够做到自然吞咽、举手、使用汤匙等简单动作已属奇迹。至于记忆,也可能仅保留部分记忆而已。

提到咀嚼吞咽动作,其实是一个很复杂的动作。植物人连此一功能都完全丧失了,也只能依靠仪器、液管来维持生命。

## 把握黄金时间3分钟

一旦遭遇紧急事故,而此时的你正位于现场,及时把握救命的黄金3分钟时间,在医生抵达前,施以适当的处理,常因此能够挽救病人的生命。

那么该如何处理呢?例如,当伤者遭受外伤大量失血时,由于血压降低,





使血液无法及时供应脑部所需,便引起脑部缺氧坏死;同时广泛性的出血,对伤者的预后情况也具有极不利的影晌。

因此,在这个时候“立刻止血”最重要。

一般说来,在事故现场,伤患者的出血情形可分成三种:

1. 可见性外伤性出血——应采取直接压迫止血法。
2. 骨折性出血——保持身体平衡、平躺、固定骨折处,避免不当搬运以免造成脊椎受伤。
3. 内脏出血——躺下、双脚抬高,用弹性绷带缠绕脚部,让脚部的血液可提供全身使用。同时尽快送医院救治。

## 疝气之急救

疝气是在腹部特别是下腹部、大腿根部,也就是医学上称为“腹股沟”的部位,出现一个较为柔软的肿物。这就是通常所说的“小肠串气”,它是一部分肠管带着腹膜鼓出来而不能复位,即所谓的肠脱出。如果不及时处理,发生嵌顿的话,肠管会渐渐坏死,进而引起腹膜炎,非常危险。

### 急救措施

1. 当疝气初发时,很容易把肠还纳。病人躺平后,往往可以用手把肿物送回腹腔内,这时可听到“咕噜”一声。
2. 如果发生疝气的是小孩,首先安慰小孩别哭。因为哭时腹部压力增加,更难进行还纳。为了让小孩不哭,可用喂牛奶或洗澡等方法来哄,有时通过洗澡也可以治好。
3. 老年人发生了疝气,自己常用手把肠还纳到腹腔,便不去请医生诊治。还有些老年人得了疝气,因为不好意思,长期不去看病,甚至连家人都不知道,这是很危险的。
4. 有时反复出现的疝气可以被卡在腹腔外,无法用手送回。这种疝叫做“嵌顿疝”。它可以引起剧烈的疼痛,时间长了可导致肠梗阻、肠坏死等严重后果。
5. 老年人应积极治疗咳喘、小便不畅、便秘等症。同时不定期要适当锻炼身体,增加腹肌的力量,以防发生疝气。





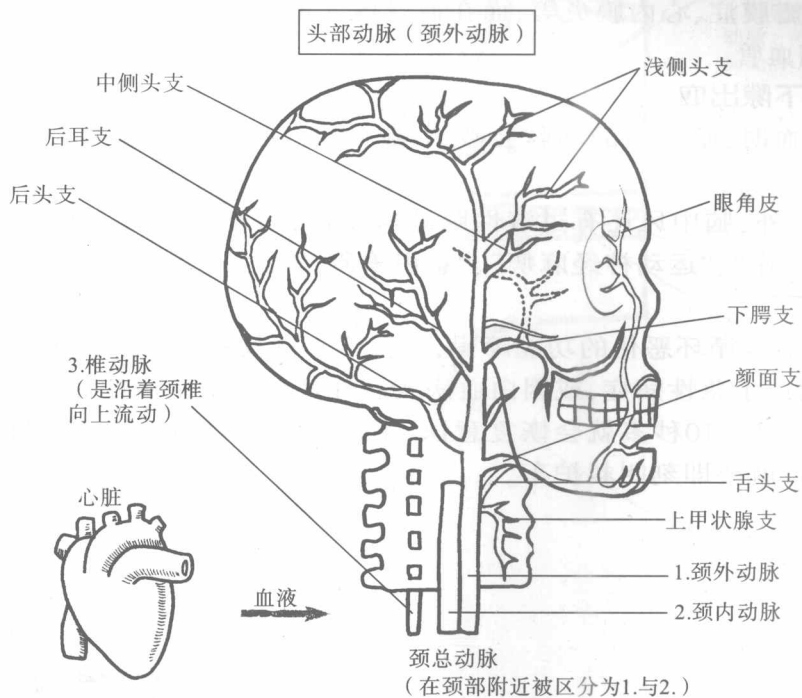
## 脑随时需要一定的血液量

由心脏所传送的血液中,约1/8(13%)会传送到脑部,以供给脑神经细胞所需之氧与葡萄糖。

尤其是氧,人体中约20%的消耗量都在脑中被消耗掉,因此脑中必须随时保持一定的血液量,尤其婴幼儿在这方面的需求会更多。

在3分钟之内停止脑部血液流动的情况下,脑神经细胞就会死亡,因此需要大量的氧。

此外,许多的脑组织都将葡萄糖视为能源,不过却无法储存葡萄糖。因此,脑必须随时保持稳定的血流量。





### 脑部的三大动脉

- 1.将血液传送到颜面上的颈外动脉。
- 2.将大量血液传送到脑部的颈内动脉。
- 3.沿着颈椎,将血液传送到脑部的椎动脉。

## 各种脑部症状

### 脑出血

因高血压或动脉硬化,导致脑血管突然破裂。

### 脑血栓

在脑动脉出现血栓(血块)时,使血流出现障碍。

### 脑栓塞

因心脏瓣膜症、心内膜炎等,而在血管内形成血栓,当血栓剥离就会影响到脑部的细血管。

### 蛛网膜下隙出血

在脑出血时,脑表面的动脉会破裂,影响蛛网膜下隙的脑椎动脉亦会出血。

\*除此之外,脑中风还有过渡性脑缺血发作、高血压性脑症等症状,其特征是“突然发作”、“运动神经麻痹”、“意识障碍”等。

### 脑贫血

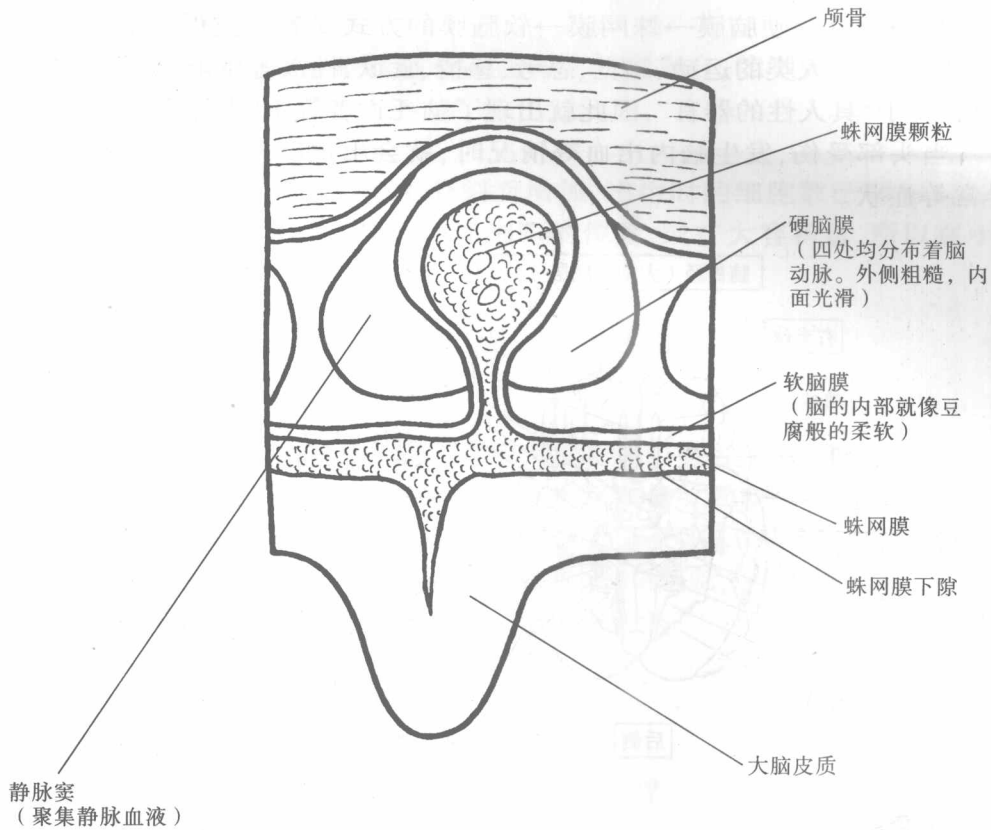
属于脑血液循环恶化的功能障碍,会暂停心跳及昏倒。容易因入浴昏厥、脱水原因而产生急性病症,或因白血病或恶性贫血而衍生慢性症状。

虽然在数秒~10秒多就会恢复意识,不过若恢复时间过长、呼吸困难、有呕吐现象时,就要即刻叫救护车。





脑中所包括的膜







## 一百亿个脑细胞的奥秘

人类有100亿个脑细胞,其中每一个脑细胞,有1000个和周围神经细胞沟通的“突触”,由此可见脑部构造之精密。

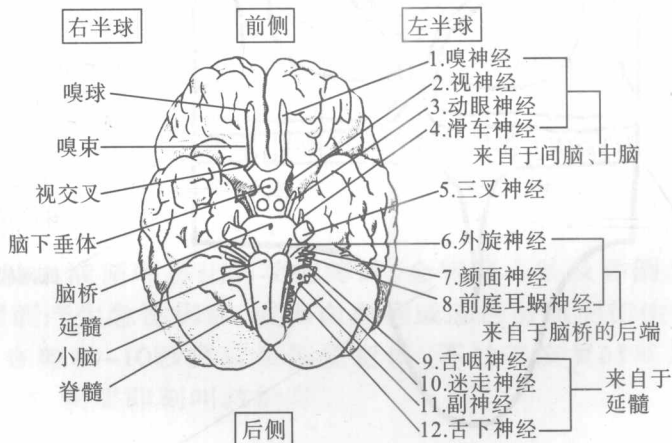
### 受到保护的脑

因为人类的脑中有4/5都是水分,因此非常柔软又容易受到损伤。于是就以皮肤→颅骨→硬脑膜→蛛网膜→软脑膜的方式受到多重保护。

脑可发挥人类的运动、知觉、思考、感情、食欲、性欲等本能,以及内脏器官活动,属于“具人性的器官”,因此就出现了脑死亡者等于“人体死亡”的观点。

当头部受伤,发生脑内出血等情况时,就会出现麻痹、无感觉、痴呆、行为异常等症状。

脑神经(大脑的底层部分)



### 注意脑血管

当脑血管受阻,就会使一部分脑细胞坏死,形成脑梗死。其发病原因分别有脑血栓形成与脑栓塞。

### 脑的右半球与左半球

神经的路径几乎都呈现出左右交叉的状态。