大众健康课堂丛书

总主编/邹德威
副总主编/许樟荣 牛忠英
策划/李 梅

急救方法与技术

健康课堂

JIJIU FANGFA YU JISHU
JIANKANGKETANG

主编/刘先华 夏 鹄

时间就是生命！生存的希望可能就在最初的几分钟内。关键时刻
一个正确的决策，一个正确的动作，
就有可能挽救一个生命，挽救一个家庭

人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

大众健康课堂丛书

急救方法与技术

健康课堂

JIJIU FANGFA YU JISHU
JIANKANG KETANG

总 主 编　邹德威
副总主编　许樟荣　牛忠英
策　　划　李　梅
主　　编　刘先华　夏　鹄
编　　委　（以姓氏笔画为序）
王光涛　刘先华　刘利峰
李　梅　吴航滨　沈　剑
宋海晶　夏　鹄　樊晓东

人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北　京

图书在版编目(CIP)数据

急救方法与技术健康课堂/刘先华，夏　鹊主编．—北京：人民军医出版社，2008.8
（大众健康课堂丛书）
ISBN 978-7-5091-2017-0

Ⅰ．急…　Ⅱ．①刘…②夏…　Ⅲ．急救—基本知识　Ⅳ．R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 117828 号

策划编辑：黄春霞　秦素利　文字编辑：孙士东　责任审读：余满松
出 版 人：齐学进
出版发行：人民军医出版社　　经销：新华书店
通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱　　邮编：100036
质量反馈电话：(010)51927270；(010)51927283
邮购电话：(010)51927252
策划编辑电话：(010)51927290
网址：www.pmmp.com.cn

印刷：北京国马印刷厂　装订：京兰装订有限公司
开本：787mm×1092mm　1/16
印张：12.5　字数：186 千字
版、印次：2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印数：0001—6000
定价：28.00 元

版权所有　侵权必究
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内容提要

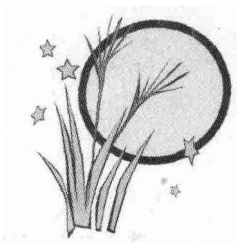
本书是306医院大众健康课堂丛书的分册，系统介绍了常见急性病的处理原则、慢性病急性发作的预防和处理等相关知识，重点突出了自我预防和治疗及相关的保健知识。本书文字简洁明了，内容通俗易懂，是一部科学性、实用性都很强的科普读物，适合大众参考阅读。

大众健康课堂
丛书编委会

总 主 编 邹德威
副总主编 许樟荣 牛忠英
策　　划 李 梅

各分册及其第一主编

1. 高血压高脂血症健康课堂 亓 鹏
2. 高血糖健康课堂 许樟荣
4. 腰腿痛健康课堂 邹德威
3. 解读化验单——化验结果600问 敖 华
5. 呵护肺脏健康课堂 王 萍
6. 呵护肝脏健康课堂 崔 彦
7. 呵护前列腺健康课堂 岳 明
8. 呵护女性器官健康课堂 张文颖
9. 脑血管病健康课堂 蔡艺灵
10. 急救方法与技术健康课堂 刘先华



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

总　序

善待生命，关注健康

——树立正确的健康观念尤为重要

过去几年间，我国居民的疾病结构正在发生变化。一些急慢性传染病明显下降，如流感、痢疾、肝炎等。相反一些非传染性慢性疾病却急剧上升。

2002年，北京市生命统计结果表明，近10年北京市人均寿命增长1岁，平均期望寿命已经超过75岁，死亡率名全国最低。但是，脑血管病变成为北京人的第一杀手。全市因糖尿病导致的死亡人数已经是10年前的2.4倍，研究发现，一些北京郊区的糖尿病患病率甚至超过了市区。糖尿病、高血压、冠心病的发病年龄提前，青年人甚至少年就患中老年疾病并不罕见。年轻人动脉粥样硬化发病率越来越高。中国年轻人动脉粥样硬化发病年龄最小的为16岁，高分布人群年龄为20～30岁，其中男性比女性高4.9倍。年轻人冠心病发病率占总发病率的4.3%。专家指出，由于高胆固醇血症和体重超重人群的增加，吸烟人群庞大，使得近10年来我国冠心病的发病率男性增加了42.2%，女性增加了12.5%。国外资料表明，中年人体重超重是早死的危险因素。

国家卫生部统计中心报告，1995年，我国城市居民主要疾病死亡率及构成中排名前十位的分别是：1. 恶性肿瘤；2. 脑血管病；3. 心脏病；4. 呼吸系统病；5. 损伤和中毒；6. 消化疾病；7. 内分泌、营养和代谢及免疫疾病；8. 泌尿生殖疾病；9. 新生儿疾病；10. 其他疾病。到了2006年，前十名排名则为：1. 恶性肿瘤；2. 心脏病；3. 脑血管病；4. 呼吸系统病；5. 损伤和中毒；6. 内分泌、营养和代谢及免疫疾病；7. 消化疾病；8. 其他疾病；9. 泌尿生殖疾病；10. 诊断不明。从疾病排序可以看出，心脏病和内分泌、营养和代谢及免疫疾病的排位提前了；新生儿疾病退出了前十位死因；2006年前十位死因中增加了诊断不明。

这些说明，在我国，恶性肿瘤和心脑血管病变仍然是危害国人健康的头号杀手；营养代谢性疾病发病率增高，引起的死亡率增加；我们对于一些致死性疾病还缺乏认识，需要进一步地进行科学研究和探索。恶性肿瘤、心脑血管疾病和营养代谢性疾病都与人类寿命的延长和生活方式的改变有关。

除了这些常见疾病外，还有一个绝不可忽视的问题就是身心健康。我国每年因自杀死亡者将近30万，这是一个触目惊心的数字。另外，人群中约有1/3处于"亚健康"状态，这在所谓"白领"人群中更为突出，公司"白领"、知识分子、

企业老总、大中学生都是"亚健康"的高发人群。有调查显示，27%的知识分子处于"亚健康"。"亚健康"大多表现为情绪紧张、心烦意乱、胸闷憋气、夜寐不安、食欲不佳、面色无华、常感疲劳，而又查不出什么疾病。

以上种种，反映了现代社会疾病谱的变化，也体现出我们健康保健工作的重点。众所周知，目前治疗高血压、糖尿病的药物品种越来越多，药品的价格越来越高。治疗冠心病、脑卒中的手段越来越多，医疗费用急剧上升。尽管如此，文献报道，介入技术的开展和腔内支架的应用并没有明显地降低心脑血管病变患者的死亡率。高血压、糖尿病这类疾病的知晓率、治疗率和达标率仍然很低。这些非传染性慢性疾病问题的解决，不仅仅是药物问题，更重要的是需要科学的知识和科学的生活方式。国内外的研究资料都已经证明，健康的生活方式可以使有糖尿病危险因素的人群发展为糖尿病患者降低一半左右。

健康同样需要投资，需要投入时间和精力。每年或半年抽出一定时间，作全面体检就是一种理性的"投资"，了解自己，及时发现身体的异常改变，在医务人员指导下，践行健康的生活方式，克服和避免现代快节奏生活带来的"不健康状态"，使自己身体、精神和社会活动等方面都处于真正的健康状态。这对健康的中老年人是重要的，对于已经患病的高血压、糖尿病、前列腺病、口腔疾病等病友则更重要。及早地发现恶性肿瘤还可以使肿瘤由"不可治或难治"变为可治，治疗效果由"差"变"好"，部分癌症患者可以得到根治。

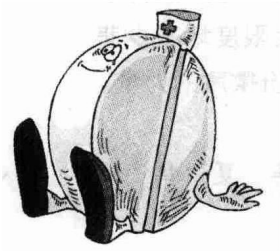
在医院党委、院领导的支持下，我院的医护人员积极撰写医学科普文章，宣传健康的生活方式和普及医学科普知识，促进健康新观念的普及，体现出医务人员全心全意为患者为人民服务的精神。这套大众健康课堂科普丛书，是我院医务人员辛勤工作的成果。这套书的编写工作是在医院保健领导小组领导下，由保健办公室牵头组织，经过有关科室医务人员的努力完成的。丛书涉及的内容广泛丰富，语言通俗易懂，都是大众关注的常见病。我们相信，无论是患者还是患者亲友，或是健康人，阅读这套丛书都会有一定的收获。同时，我们也真诚希望，广大的读者提出宝贵的意见，无论是针对这套丛书，还是针对我们的医疗保健工作，我们都会认真倾听和努力更正。

为此，我们真诚感谢阅读这套书的所有读者，感谢在我们医院就诊的所有患者，同样，我们还十分感谢这套书的编者，他们的辛勤劳动使得这套书更贴近实际，更具有可读性。

中国人民解放军第306医院

院长　邹德威

政委　白学平



前言 Preface

随着国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，人们对健康的期望也越来越高。家庭成员的健康是家庭幸福的基础，而家庭幸福是社会和谐的基础。

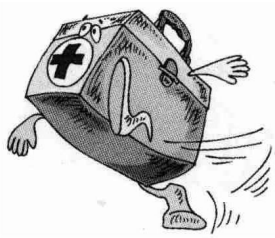
生命，对每一个人来说都只有一次。在追求健康生活方式和幸福生活的同时，我们不能忽略了急救知识的学习。近年来，心脑血管疾病的发病率不断增高，名人猝死事件时有发生，儿童因为呼吸道阻塞引发的意外死亡事件也多次见诸报端。时间就是生命！生存的希望可能就在最初的几分钟内。关键时刻一个正确的决策，一个正确的处置动作，就有可能挽救一个生命，挽救一个家庭。由于许多危急情况都发生在医院外，发生在老百姓身边，因此，公众学习和掌握急救知识和技能，关键时刻就可以自救、互救，能使自己的亲人、朋友、身边人获益。

普及健康知识和急救知识是一项工程，这项工程的进度应该与社会文明发达程度相适应。医疗急救水平已成为衡量城市生活水准和社会发展水平的标志，要想提高城市急救的成功率和有效率，首先就要提高公众的急救意识和对急救知识的普及。我们从事专业急救工作的医务工作者愿意为提高全民的急救意识和普及急救知识，做力所能及的工作。

本书以《2005 年心肺复苏和心血管急救国际指南》为基础，介绍了心肺复苏、Heimlich 手法等基本急救技术，也介绍了常见急症的家庭初步处理，同时还介绍了判断常见慢性疾

病出现危重病情的信号。我们希望通过这本书，向公众传授一些急诊急救知识，提高公众的急救意识，最大限度地减少悲剧的发生，为提高急救成功率和有效率贡献一份微薄的力量。

刘先华　夏　鸽



目录 Contents

第 1 章 基本知识(1)

1. 意外伤害发生时，我们该做什么？/ 1
2. 指压止血法 / 2
3. 加垫屈肢止血法 / 2
4. 止血带止血法 / 2
5. 填塞止血法 / 3
6. 绞紧止血法 / 3
7. 包扎伤口 / 4
8. 骨折固定 / 6
9. 怎样解除伤病者衣物 / 8
10. 旅游备品 / 9

第 2 章 创伤的预防(10)

1. 如何预防运动损伤 / 10
2. 如何预防车祸伤 / 11
3. 怎样预防儿童车祸 / 14
4. 高空坠落的预防 / 15
5. 预防电击伤 / 16
6. 预防拥挤踩踏伤 / 16
7. 电梯下坠如何预防受伤 / 17

8. 怎样预防雷击伤 / 18
9. 遇到泥石流如何避险 / 18
10. 交通工具失火怎么办 / 19
11. 台风来了怎么预防受伤 / 20
12. 龙卷风来了怎样预防受伤 / 20
13. 地震时如何预防外伤 / 20
14. 雪崩后如何预防外伤 / 22

第 3 章　创伤的急救(23)

1. 创伤性休克如何急救 / 23
2. 如何救治呼吸道梗阻 / 24
3. 创伤后心搏骤停如何急救 / 24
4. 头部损伤如何救治 / 25
5. 胸部外伤如何急救 / 26
6. 腹部外伤如何急救 / 26
7. 脊柱损伤如何急救 / 27
8. 复合伤(车祸伤、坠落伤等)如何急救 / 28
9. 肋骨骨折如何急救 / 28
10. 软组织损伤如何急救 / 29
11. 皮肤撕脱伤如何急救 / 29
12. 断指(趾)、断肢如何急救 / 30
13. 刀刺伤如何急救 / 30
14. 割脉如何急救 / 31
15. 铁钉扎伤怎么办 / 31
16. 烧烫伤如何急救 / 32
17. 如何预防冻伤 / 32
18. 冻伤的分级 / 33
19. 如何救治冻结性冻伤 / 33
20. 蜂蜇伤如何急救 / 34
21. 毒虫咬伤如何急救 / 35
22. 毒蛇咬伤如何急救 / 35
23. 电击伤如何急救 / 36

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

24. 破伤风如何急救 / 36
25. 运动中小腿抽筋如何急救 / 37
26. 嬉水时意外事故如何救护 / 37
27. 外固定架术后出现哪些情况需要立即就诊 / 38

第4章 急救方法与技术(39)

第一节 呼吸心搏骤停与猝死 / 39
1. 猝死 / 39
2. 呼吸心搏骤停 / 40
3. 猝死与呼吸心搏骤停的区别 / 40
4. 关于心源性猝死 / 40
5. 近年来中外名人猝死事件 / 41
6. 心源性猝死的预兆 / 41
7. 呼吸心搏骤停、昏迷和晕厥的区别 / 42
8. 我们身边可能会发生的呼吸心搏骤停事件 / 42
9. 呼吸心搏骤停的后果 / 43
10. 面对呼吸心搏骤停应采取的措施 / 43

第二节 心肺复苏 / 43
1. 心肺复苏 / 43
2. 判断意识 / 44
3. 呼救 / 44
4. 放置正确的复苏体位 / 45
5. 疏通气道 / 45
6. 判断呼吸 / 47
7. 人工呼吸 / 47
8. 判断循环 / 49
9. 闭胸心脏按压 / 49
10. 二人以上如何进行心肺复苏配合 / 50
11. 小儿的心肺复苏与成人有何不同 / 51
12. 途中如何进行心肺复苏 / 52
13. 如何向急救人员介绍情况 / 53

第三节 窒息 / 53

1. 什么是窒息 / 53
2. 果冻引发的悲剧 / 53
3. 人体气道的结构 / 54
4. 容易发生气道阻塞的部位 / 54
5. 窒息发生的机制 / 54
6. 果冻引发的悲剧是可以避免的 / 54
7. 引起气道阻塞的并非只有果冻 / 55
8. 哪些人容易发生窒息 / 55
9. 发生窒息怎么办 / 56
10. 如何预防窒息的发生 / 61
第四节　自缢 / 61
1. 什么叫自缢 / 61
2. 发现自缢人员怎么办 / 62
3. 抢救自缢者时的心肺复苏 / 62
第五节　触电 / 62
1. 触电为什么会造成呼吸停止、心脏停搏 / 62
2. 遇到触电事件应该如何办 / 62
3. 抢救触电者时应注意的问题 / 63
第六节　溺水 / 63
1. 溺水身亡的机制 / 63
2. 遇到溺水者如何急救 / 63
3. 抢救溺水者时应注意的几个问题 / 64
第5章　常见致命性急症(65)
第一节　胸痛 / 65
1. 什么是胸痛 / 65
2. 胸痛的常见病因有哪些 / 65
3. 肺部疾患引起胸痛的有哪些 / 66
4. 消化道疾病引起胸痛的有哪些 / 67
5. 神经肌肉疾病引起胸痛的有哪些 / 68
6. 精神性疾病引起胸痛的有哪些 / 68
7. 发生胸痛，如何紧急处理 / 68

第二节 心慌 / 69
1. 什么是心慌 / 69
2. 引起心慌的心律失常都有哪些 / 69
3. 还有哪些可以引起心慌的疾病 / 70
4. 有心悸的表现是不是都需要急诊就医 / 71
5. 哪种情况下的心悸必须急诊就医治疗 / 71
6. 出现心悸后家庭应如何面对 / 72
第三节 昏迷 / 72
1. 什么是昏迷 / 72
2. 昏迷产生的常见病因 / 72
3. 引起昏迷的疾病 / 73
4. 发生昏迷后的紧急处理 / 74
第四节 黑矇晕厥 / 74
1. 什么是黑矇晕厥 / 74
2. 黑矇晕厥的原因 / 74
3. 心源性黑矇晕厥的情况有哪些 / 74
4. 神经系统性的晕厥黑矇的情况 / 75
第五节 眩晕 / 75
1. 什么是眩晕 / 75
2. 引起眩晕的常见病因 / 75
3. 有哪些常见疾病可以引起眩晕 / 76
4. 发生眩晕时的紧急处理 / 77
5. 出现眩晕后家庭成员的应对 / 78
第六节 咯血 / 78
1. 咯血的定义 / 78
2. 引起咯血的常见疾病 / 78
3. 发生咯血时的紧急处理 / 79
第七节 呕血 / 80
1. 什么是呕血 / 80
2. 引起呕血的常见病因 / 80
3. 发生呕血该怎么紧急处理 / 80

第八节　腹痛 / 81
1. 什么是腹痛 / 81
2. 引起腹痛的常见疾病 / 81
3. 发生腹痛该怎么紧急处理 / 82
第 6 章　心血管病急症(84)
第一节　冠心病 / 84
1. 什么是冠心病 / 84
2. 引起冠心病的危险因素 / 85
3. 冠心病有哪些临床表现 / 85
4. 冠心病临床分几种类型 / 86
5. 心绞痛怎样发生的 / 87
6. 心绞痛临床分型 / 87
7. 典型的心绞痛的临床表现 / 89
8. 不典型心绞痛的临床特点 / 90
9. 冠心病应如何治疗 / 91
10. 日常生活中应注意的事项 / 92
第二节　急性心肌梗死 / 93
1. 什么是急性心肌梗死 / 93
2. 急性心肌梗死有哪些临床症状 / 93
3. 急性心肌梗死有哪些体征 / 93
4. 急性心肌梗死有哪些常见并发症及表现 / 94
5. 在家中发生心绞痛或心肌梗死怎么办 / 95
6. 什么是心源性休克 / 95
第三节　心力衰竭 / 95
1. 心力衰竭的早期征兆有哪些 / 95
2. 心力衰竭的临床分型 / 96
3. 什么是顽固性心力衰竭 / 97
第四节　心律失常 / 98
1. 什么是心律失常，其表现形式有几种 / 98
2. 常见的心律失常如何治疗 / 99
3. 如何联合应用抗心律失常药 / 100

4. 如何自我辨别心律失常 / 100
5. 心律失常与猝死的关系如何 / 101
6. 怎样识别危险性心律失常 / 101
第五节 高血压 / 103
1. 什么叫血压 / 103
2. 影响血压的因素 / 103
3. 原发性高血压的特点 / 104
4. 原发性高血压常见并发症 / 105
5. 原发性高血压的常见临床表现 / 106
6. 原发性高血压的诊断标准 / 106
7. 原发性高血压的分级 / 107
8. 症状性高血压 / 108
9. 引起症状性高血压的常见原因 / 108
10. 体位性高血压 / 109
11. 家庭测血压的注意事项 / 110
12. 高血压治疗前检查的目的 / 110
13. 如何才能达到目标血压 / 110
14. 降压也要注意保心脑肾 / 111
15. 高血压药物治疗 / 112
16. 高血压日常生活保健 / 113
17. 降压治疗目标 / 114
18. 降压治疗原则 / 115
19. 高血压脑病 / 115
20. 高血压脑病有什么症状 / 116
21. 高血压脑病需要做哪些检查 / 116
22. 高血压脑病如何治疗 / 117
第六节 主动脉夹层 / 117
1. 什么是主动脉夹层 / 117
2. 主动脉夹层的分期和分型 / 117
3. 主动脉夹层的治疗 / 118
第七节 血栓性脉管炎 / 118

1. 什么是血栓性静脉炎 / 118
2. 怎样确诊血栓性静脉炎 / 119
3. 血栓性静脉炎都分为几种类型 / 120
4. 血栓性静脉炎有哪些临床表现 / 120
5. 血栓性静脉炎有哪些病理变化 / 121
6. 血栓性静脉炎与哪些因素有关 / 122
7. 血栓性静脉炎治疗 / 122

第 7 章　呼吸系统疾病急症(124)

第一节　支气管哮喘急性发作的救治 / 124
1. 什么是支气管哮喘 / 124
2. 支气管哮喘急性发作期的表现 / 124
3. 支气管哮喘急性发作期的自我救治 / 124
4. 支气管哮喘急性发作期的协作救治 / 125

第二节　支气管扩张咯血的救治 / 125
1. 什么是支气管扩张 / 125
2. 支气管扩张咯血量的判断 / 125
3. 支气管扩张咯血发作时的自我救治 / 126
4. 支气管扩张咯血发作时的协作救治 / 126

第三节　自发性气胸急性发作的救治 / 126
1. 什么是自发性气胸 / 126
2. 自发性气胸的常见表现 / 127
3. 自发性气胸发作时的自我救治 / 127
4. 自发性气胸发作时的协作救治 / 127

第四节　慢性支气管炎急性发作的救治 / 127
1. 什么是慢性支气管炎 / 127
2. 慢性支气管炎急性发作的表现 / 128
3. 慢性支气管炎急性发作期的自我救治 / 128
4. 慢性支气管炎急性发作期的协作救治 / 128

第五节　慢性肺源性心脏病急性发作的救治 / 128
1. 什么是慢性肺源性心脏病 / 128
2. 慢性肺源性心脏病急性发作的主要表现 / 129

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com