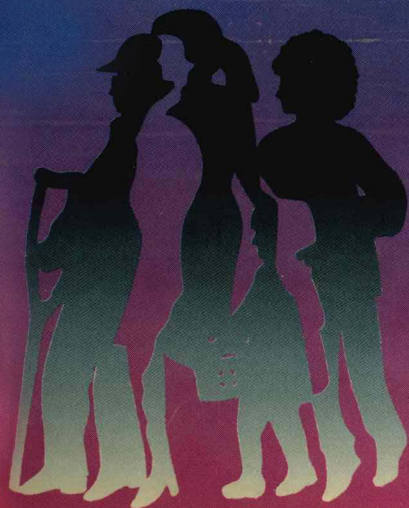


意外伤害自救指南

扎西
温志大

编著



西南交通大学出版社

意外伤害自救指南

扎 西
温志大 编著

西南交通大学出版社

意外伤害自救指南

扎 西 编著
温志大

*

西南交通大学出版社出版发行

(成都 二环路北一段 610031)

四川省计划生育宣传教育中心彩印厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:7.5

字数:160千字 印数:1—3000册

1996年10月第1版 1996年10月第1次印刷

ISBN 7—81022—879—X/R · 018

定价:10.00元

前 言

众所周知,当今世界上发生的与意外伤害有关的灾难实在太多,人类面临着自然界造成的灾难和人类自身酿成的灾难。前者诸如地震、火山爆发、洪水泛滥,后者比如火灾、车祸、毒气泄漏。除此以外,各种损伤像刀伤、打击伤、坠落伤,以及宠物抓咬伤、中毒、暴力抢劫、强奸等,也常常给个人和家庭带来灾难。一言以蔽之,生活中难免要碰到意外伤害和突发事件。意外伤害往往构成严重的医学后果,从而又铸成重大社会问题。

对公众来说,遇到意外伤害、灾难发生时怎样才能最大限度地减少生命和财产损失,减少人身伤害,保护自己保护家庭?这是一个普遍关注的问题。

作者根据多年的医学实践经验和资料,包括搜集的科技报刊资料,经过研究整理后,以翔实的材料较为全面地介绍有关灾害医学、灾难现场及医院前急救知识,旨在强调不使用特殊器材和药物,而是采取一系列的徒手操作,达到避难和急救目的。本书涉及到这方面的内容共 18 章和 2 个附录。

本书在编排上注意新颖性,采取以灾难、灾害所致的意外伤害为线索,包容其医学急救知识,如割伤则介绍出血性休克,火灾则介绍烧伤、有害气体中毒和窒息,地震则介绍外伤性截瘫等。其它有关急救技术如止血、包扎、固定、转运、人工

呼吸及胸外按压等,分散于相关内容中介绍。

本书力求作到通俗易懂,深入浅出,除介绍有关灾害知识外,注重实用性和可读性,以及新技术和新方法。

西藏自治区卫生厅,西藏林芝地委、行署、卫生局,及西藏林芝地区人民医院等单位 and 领导,对本书的编写出版,给予了极大的关怀和支持,在此表示谢意。

书中附图由陈芹和张健翔绘画,特此致谢。

由于作者知识面和业务水平有限,书中可能存在缺点和错误之处,敬请读者和同仁提出宝贵意见。

扎 西

温志大

1996 年 5 月 7 日

目 录

第1章 绪论	(1)
一、灾患意识	(1)
二、意外伤害中群体自救的意义	(2)
三、急救电话“120”	(3)
四、医疗救生磁卡	(4)
第2章 火灾伤害与自救知识	(5)
一、概况	(5)
二、火灾的原因	(7)
1. 人类活动因素(7)	2. 自然环境因素(9)
3. 次生灾害引发火灾(10)	
三、火灾伤害	(11)
1. 烧伤(11)	2. 有害气体中毒(14)
3. 窒息(15)	
四、防火措施	(16)
1. 消防安全意识(16)	2. 遵守消防管理的法律
法规和法规(16)	3. 健全消防设施(16)
4. 杜绝火灾隐患(16)	5. 消防器材与使用(17)
五、火灾避难逃生	(18)
1. 正确报火警(18)	2. 楼层火灾逃生(19)

3. 地下层火灾逃生(23)	4. 车内失火逃生(24)	5. 船舶失火逃生(24)	6. 森林火灾逃生(24)	7. 厨房失火扑救(25)	8. 保护呼吸道(25)
六、烧伤自救 (25)					
1. 概况(25)					
2. 迅速灭火(26)					
3. 检查伤情(27)					
4. 抢救生命(28)					
5. 保护创面(28)					
6. 小心运送(29)					
7. 化学烧伤自救(29)					
七、火灾有害气体中毒与窒息的救助 (32)					
1. 一氧化碳中毒自救(32)					
2. 二氧化氮中毒自救(32)					
3. 二氧化碳中毒自救(33)					
4. 氰化物中毒自救(33)					
5. 窒息救助(33)					
第3章 地震伤害与自救知识 (35)					
一、概况 (35)					
二、地震预报 (38)					
三、地震伤害 (39)					
1. 砸伤(39)					
2. 外伤性截瘫(39)					
3. 体液代谢失调(40)					
4. 次生灾害源损伤(42)					
5. 心身疾病(42)					
四、地震避难 (42)					
1. 地震防御意识(42)					
2. 地震前兆(45)					
3. 地震准备(46)					
五、地震逃生 (47)					
1. 室内应急(47)					
2. 室外避难(49)					
3. 海啸求生(50)					

六、地震伤害救助	(51)
1. 挖掘伤员(51) 2. 迅速复苏(51) 3. 维持生命(52) 4. 骨折急救(52) 5. 切开减张引流术(53) 6. 综合急救(53) 7. 心理创伤的救助(54)	
第4章 水灾伤害与自救知识	(55)
一、概况	(55)
二、水灾发生的原因	(56)
1. 汛期暴雨成灾(56) 2. 江河设障(57)	
3. 河道淤积(57) 4. 城镇选址不当(57)	
三、水灾伤害	(58)
1. 淹溺(58) 2. 损伤(59)	
3. 水灾后传染病流行(60)	
四、水灾逃生	(60)
1. 汛期信息(61) 2. 水灾准备(61) 3. 洪水入室的应急(62) 4. 水灾逃生(62)	
五、淹溺自救	(62)
1. 自救(63) 2. 水上救助(63)	
3. 岸上救助(64)	
六、水灾后传染病的预防	(65)
第5章 空难伤害与自救知识	(67)
一、概况	(67)
二、空难伤害	(68)
1. 爆炸伤(68) 2. 爆烧伤(68) 3. 飞石伤及泥沙阻塞呼吸道(68)	
三、空难逃生与救助	(69)

1. 机上应急知识(69)	2. 陆上自救(70)	
3. 生命抗争(71)		
四、劫机应急自救	(71)	
第6章 海难伤害与自救知识	(73)	
一、概况	(73)	
二、海难伤害	(75)	
三、海难应急预案与逃生	(77)	
1. 海难应急预案(77)	2. 海难逃生(77)	
四、海上求生与自救	(78)	
1. 呼救(79)	2. 水中求生(79)	
3. 荒岛求生(80)	4. 海难伤害救助(81)	
第7章 风灾伤害与自救知识	(83)	
一、概况	(83)	
1. 风力(83)	2. 台风(83)	3. 龙卷风(85)
二、风灾伤害	(85)	
三、风灾避难	(86)	
四、风灾伤害自救	(87)	
第8章 泥石流滑坡伤害与自救知识	(88)	
一、概况	(88)	
二、泥石流滑坡伤害	(89)	
三、泥石流滑坡伤害避难	(89)	
1. 识别泥石流滑坡地形地貌(89)	2. 灾患意识(90)	3. 泥石流滑坡避难(90)
四、泥石流滑坡伤害自救	(90)	
1. 包扎止血(90)	2. 骨折固定(91)	
3. 搬运(91)	4. 防窒息(92)	

5. 胸腹部损伤自救(92)	
6. 其它自救(92)	
第 9 章 雪灾伤害与自救知识	(93)
一、概况	(93)
二、雪灾伤害	(94)
1. 冷伤(94) 2. 雪盲(95)	
三、雪灾避难	(96)
四、雪灾自救	(97)
1. 冻伤自救(97) 2. 雪盲自救(99)	
第 10 章 雪崩伤害与自救知识	(100)
一、概况	(100)
二、雪崩伤害	(101)
三、雪崩逃生	(102)
1. 雪崩准备(102) 2. 雪崩逃生(102)	
四、雪崩伤害自救	(103)
第 11 章 火山伤害与自救知识	(105)
一、概况	(105)
二、火山伤害	(105)
三、火山喷发避难	(106)
四、火山喷发伤害自救	(107)
第 12 章 车祸伤害与自救知识	(108)
一、概况	(108)
二、车祸原因	(108)
1. 道路状况(109) 2. 驾车人员状况(109)	
三、车祸伤害	(110)
1. 头伤(110) 2. 胸背伤(111)	

3. 骨折(111)	4. 腹部损伤(111)	
5. 紧急刹车时车内人体损伤(112)		
6. 车祸可能引发的其它损伤(112)		
四、车祸避难	(112)	
五、车祸逃生	(113)	
六、车祸伤自救	(114)	
1. 包扎止血(114)	2. 检查伤员(115)	3. 心肺复苏(115)
4. 头伤与昏迷(115)	5. 骨折固定与搬运(115)	6. 注意事项(116)
第 13 章 爆炸伤害与自救知识	(117)	
一、概况	(117)	
二、爆炸致伤的原因	(118)	
1. 物理爆炸(118)	2. 化学爆炸(118)	
3. 核爆炸(119)		
三、爆炸伤害	(119)	
1. 爆震伤(119)	2. 爆烧伤(120)	
3. 爆碎伤(121)	4. 爆击伤(121)	
5. 爆摔伤(121)	6. 有害气体中毒(121)	
7. 复合爆炸伤(122)		
四、爆炸避难	(122)	
1. 高压锅爆炸(122)	2. 石油液化气炉(瓶)爆炸(122)	3. 煤气泄漏爆炸(123)
4. 爆竹爆炸(123)	5. 氢气球爆炸烧伤(124)	
6. 普通爆炸事故(124)	7. 炸弹(或核武器)爆炸(125)	
五、爆炸伤害自救	(126)	

1. 止血(126)	2. 包扎(126)	
3. 固定(126)	4. 通气(127)	
5. 镇痛(127)	6. 转运(127)	
第 14 章 触电伤害与自救知识		(128)
一、概况		(128)
二、触电伤害		(129)
1. 触电的方式(129)	2. 电流伤害(130)	
3. 触电合并伤害(131)		
三、触电避难		(132)
四、触电自救		(133)
第 15 章 损伤性伤害与自救知识		(135)
一、割伤与自救		(135)
1. 概况(135)	2. 割伤自救(136)	
二、刺伤与自救		(139)
1. 概况(139)	2. 刺伤自救(139)	
三、砸伤与自救		(141)
1. 概况(141)	2. 砸伤自救(141)	
四、碰撞伤与自救		(144)
1. 概况(144)	2. 碰撞伤自救(145)	
五、钝器、重力打击伤与自救		(147)
1. 概况(147)		
2. 钝器、重力打击伤自救(147)		
六、跌伤与自救		(150)
1. 概况(150)	2. 跌伤自救(150)	
七、坠落伤与自救		(153)
1. 概况(153)	2. 坠落伤自救(153)	

八、踩踏伤与自救	(154)
1. 概况(154) 2. 踩踏伤自救(155)	
九、塌方伤与自救	(158)
1. 概况(158) 2. 塌方伤自救(160)	
十、断肢(指)伤与自救	(161)
1. 概况(161) 2. 断肢(指)伤自救(162)	
第 16 章 特异性伤害与自救	(164)
一、猫狗伤害与自救	(164)
1. 概况(164) 2. 狗咬伤害避难(166)	
3. 狗咬伤害自救(166)	
二、蛇咬伤害与自救	(168)
1. 概况(168) 2. 蛇咬伤害避难(169)	
3. 毒蛇咬伤自救(171)	
三、毒虫咬(螫)伤害与自救	(172)
1. 概况(172) 2. 蜂螫伤害自救(172)	
3. 蜈蚣咬伤害自救(173)	
4. 蝎子螫伤害自救(174)	
5. 蚂蝗螫伤害自救(174)	
四、食物中毒伤害与自救	(175)
1. 概况(175) 2. 食物中毒与表现(175)	
3. 食物中毒避难(176)	
4. 食物中毒自救(178)	
五、毒蕈中毒伤害与自救	(181)
1. 概况(181) 2. 毒蕈中毒避难(183)	
3. 毒蕈中毒自救(184)	
六、农药中毒伤害与自救	(184)

1. 概况(184)	2. 有机磷农药中毒自救(185)	3. 有机氯农药中毒自救(186)
4. 有机汞农药中毒自救(187)	5. 砷杀虫剂中毒自救(188)	
七、灭鼠剂中毒伤害与自救	(188)	
八、生活用气泄漏中毒伤害与自救	(190)	
1. 天然气泄漏中毒自救	(190)	
2. 石油液化气泄漏中毒自救	(191)	
九、毒气泄漏中毒伤害与自救	(192)	
1. 概况(192)	2. 毒气泄漏中毒自救(192)	
十、食管异物伤害与自救	(194)	
十一、气管异物伤害与自救	(195)	
1. 概况(195)	2. 气管异物避难(196)	
3. 气管异物救助(196)		
十二、鼻腔异物伤害与自救	(198)	
1. 概况(198)	2. 鼻腔异物避难(199)	
3. 鼻腔异物自救(199)		
十三、外耳道异物伤害与自救	(199)	
1. 概况(199)	2. 外耳道异物避难(200)	
3. 外耳道异物自救(200)		
十四、眼部异物伤害与自救	(201)	
第 17 章 社会灾害伤害与自救知识	(202)	
一、抢劫伤害与自救	(202)	
1. 概况(202)	2. 抢劫伤害(202)	3. 抢劫避难(203)
4. 抢劫伤害自救(207)		
二、强暴伤害与自救	(208)	

1. 概况(208)	2. 强暴伤害(208)	
3. 性犯罪特点(209)	4. 强暴避难(210)	
5. 强暴自卫技巧(212)		
6. 强暴伤害自救(213)		
三、自杀伤害与救助	(214)	
1. 概况(214)	2. 自杀方式(214)	
3. 自杀预兆(215)	4. 自杀干预(215)	
5. 自杀抢救(217)		
第 18 章 灾难与心理伤害	(219)	
一、概况	(219)	
二、灾难心理伤害	(220)	
三、灾难心理伤害救助	(221)	
附录一 家庭急救小药箱准备	(222)	
附录二 常用应急用品准备	(223)	
附录三 常用急救医疗单位与电话	(223)	

第 1 章 绪 论

一、灾患意识

意外伤害常与灾难有关。灾难,天灾人祸所造成的严重损失和痛苦。

古往今来,没有人能够说得清楚世界上发生过多少次灾难。这些灾难和灾害,无论是自然界造成的,还是人类自身酿成的,都给生命和财产带来巨大损失。1995 年 1 月,日本神户大地震顷刻间将城市变为废墟,140 万神户居民经历了一场灾难,造成死亡 5000 余人,受伤数万人。然而又是在日本,同年 3 月 20 日东京地铁“沙林”毒气侵袭事件,又是一场灾难,造成死伤 4700 余人。据联合国世界卫生组织统计,全世界每年意外死亡达 350 万人,其中约 200 万人将造成永久性残疾。我国仅地质灾害就有 30 多种,每年经济损失高达 200 亿元。火灾层出不穷,水灾时有发生,暴力、抢劫近乎于猖獗,致使许多人受害蒙难。

人在自己的一生中,难免要遇到和对付各种灾害和突发事件,诸如火灾、洪水、地震、车祸、中毒、溺水、触电,以及暴力、抢劫和各类损伤性伤害。因此,公众应有灾患意识,学习防灾知识,掌握意外伤害急救技能,从而降低损伤程度,最大限

度地保护自己,保护家庭。

二、意外伤害中群体自救的意义

意外伤害中,自救系指群体自救和互救,是抢救生命、减少损失的重要措施,有决定受害者生死的意义。数分钟内出血 1000 毫升,若不加以制止就可能危及生命。触电后未施行人工呼吸而马上送医院,无疑是将受害者送到死亡深渊。溺水后未及时进行控水(倒水)、人工呼吸及胸外心脏按压等现场急救,同样是错误的,因为呼吸停止 5 分钟后仅有 25% 的可以救活。现场急救还存在着误区,如民间传说,“醋能化掉鱼刺”,于是有人大量食醋,这不仅不能去除鱼刺,反而会增加食管损伤的程度,造成生命危险。

意外伤害现场急救则强调不使用特殊器材和药物,而是采取一系列的徒手操作,旨在分秒必争、最大限度地急救每一个伤员。这不仅要求医护人员,而且社区广大民众也要能熟练掌握急救技术,以提高现场和医院前抢救水平。

灾害医学,在我国的研究可以说是不够的,迄今为止,有关这方面的著作为数不多,其目的是研究灾害造成的医学问题和消除医学后果,开展灾害医学救援。也就是说,如何有效地迅速组织抢险救灾,初步急救分诊及安全转运。北京首都医院 1966~1976 年间,先后派出 13 个医疗队(组)参加自然灾害的抢救工作,以地震灾害医疗队最多。1970 年,法国建立了一支“快速行动医疗队”,接到抢险命令后 24 小时内可以到达世界任何地区。这支医疗队由 C-130 型军用运输机担任,拥有 2 套发电机、4 个卫生帐篷,以及能够适应世界各地气候条件的服装和医疗设备。设有指挥、治疗、住院、运输及交通后送小