

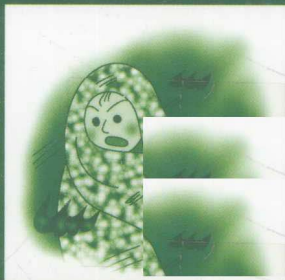
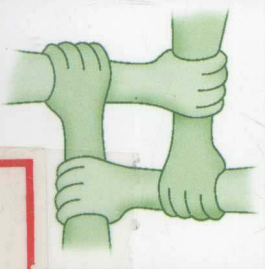
现代家庭百科

家庭应急 自救手册

徐亚凡 李秀芬 / 主 编

汇众家精华

聚百家大全



JIATING YINGJI ZIJIU SHOUCHE

黑龙江科学技术出版社

—— 现代家庭百科 ——

家庭应急

自救手册

徐亚凡 李秀芬 / 主 编

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭应急自救手册 / 徐亚凡, 李秀芬主编. — 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5388-6094-8

I. ①家… II. ①徐… ②李… III. ①急救—手册
IV. ①R459.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 036636 号

责任编辑 董亚娟

封面设计 刘洋

家庭应急自救手册

徐亚凡 李秀芬 主编

出版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451) 53642106 电传 53642143 (发行部)

印刷 哈尔滨市石桥印务有限公司

发行 全国新华书店

开本 787×1092 1/16

印张 22

字数 520 000

版次 2010 年 6 月第 1 版·2010 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5388-6094-8/R·1666

定价 28.00 元

前 言

随着现代科学技术和人类精神文明与物质文明水平的不断提高，家庭应急在很多国家或地区得到迅速发展和普及。家庭应急知识是家庭生活中最需要的知识，倍受社会重视，由于每一个人在日常生活和工作中，都有可能遇到各种危急事件，如若给予及时地、正确地、有效地紧急处置，有利于事物向好的方面转化。因此，特别是多学习一些家庭急救常识和技术，能帮助大家应变生活中的各种危急事件。

本书从急救知识、家庭安全、创伤急救、家庭急救、急救护理、防治护理、旅游应急、愚险应变、自卫安全和自然灾害这十个方面详细介绍了人们遇到突发事件时必须掌握的急救知识与处置方法。

目 录

急救知识篇

紧急情况的急救	002
怎样脱掉伤病者的衣物	003
观察伤病者	004
昏迷病人的初步急救	005
清醒病人的初步急救	006
怎样打电话求援	006
关于急救的后续工作	007
使伤病者心肺复苏须知	009
怎样给伤口止血	015
怎样用绷带包扎	021
头部、肩部、手臂、侧胸、腹部、手部等怎样包扎	024
胶布（橡皮膏）怎样使用	030
怎样固定骨折	032
骨折固定术的举例	036
搬运病人的方法	037

家庭安全篇

家中失火的种种安全对策	040
怎样从火场救出危险的人	043
怎样应急救火	044
气体燃料泄漏怎么办	047
怎样安全用电	049
遭逢停电时应该怎么办	053
怎样抢修水管	054
应注意提防家中的种种意外	057
怎样预防狂风暴雨	062



家庭工具使用须知 063

家庭除污方法 064

被困在电梯里应该怎么办 065

陌生人闯进家门时的对策 067

怎样护理伤病的宠物 070

创 伤 急 救 篇

颅脑损伤时的对策 076

颈部损伤时的对策 077

胸部损伤时的对策 077

腹部损伤时的对策 078

颈部扭伤（落枕）时的对策 080

一般外伤时的对策 081

颈椎骨折时的对策 082

颈椎脱位时的对策 083

脊柱骨折时的对策 084

腰扭伤时的对策 084

尾骨骨折时的对策 085

脊髓损伤时的对策 086

骨盆骨折时的对策 087

手部外伤时的对策 088

前臂骨折时的对策 089

腕部骨折时的对策 090

踝关节扭伤时的对策 091

跟腱断裂时的对策 092

断指（肢）时的对策 093

家 庭 急 救 篇

眼内进入异物的对策 096

耳道内进入异物的对策 097

鼻腔内进入异物的对策 098

上呼吸道（咽喉部）内进入异物的对策 098

气管内进入异物的对策	100
食道内进入异物的对策	101
阴道内进入异物的对策	101
尿道内进入异物的对策	101
轻微烧伤、烫伤时的对策	102
严重烧伤、烫伤时的对策	103
冬季冻伤的对策	105
细菌性食物中毒的对策	106
蘑菇中毒时的对策	108
发芽土豆中毒时的对策	109
河豚鱼中毒时的对策	110
鱼胆中毒时的对策	110
毒蛇咬伤时的对策	111
农药中毒时的对策	113
煤气中毒时的对策	114
急性酒精中毒时的对策	115

急救护理篇

急救护理的家庭药箱	118
动物咬伤时的急救护理	119
小儿惊厥时的急救护理	119
中暑时的急救护理	121
糖尿病患者昏迷时的急救护理	122
支气管哮喘患者的急救护理	123
高血压急症患者的急救护理	125
脑中风患者的急救护理	126
心脏病急性发作时的急救护理	127
咯血与呕血时的急救护理	129
癫痫（羊角风）发作时的急救护理	130
眼睛青肿的急救护理	131
曲张的静脉破裂时的急救护理	132
突然失明时的急救护理	133
疔的处理方法	134



擦伤时的急救护理	134
水痘的急救护理	135
紧急接生的护理	136
痉挛时的急救护理	140
婴儿啼哭时怎么办	141
割伤时的急救护理	142
脱臼的急救护理	142
溺水者的急救护理	143
服药过量的急救护理	143
耳部损伤的急救护理	145
物体刺伤眼睛的急救护理	145
昏厥的急救护理	146
流行性感冒的急救护理	146
擦伤的急救护理	147
头部、面部受伤的急救护理	148
热衰竭的急救护理	150
呃逆的急救护理	151
瘰病的急救护理	151
麻疹的急救护理	152
流产的急救护理	153
腮腺炎的急救护理	153
狂犬症的急救护理	154
休克的急救护理	155
椎间盘脱出的急救护理	156
吸入烟雾而窒息者的急救护理	157
扎刺时的解决对策	158
运动引起损伤的急救护理	159
日炙的急救护理	161
牙齿受伤的急救护理	162
对不省人事者的急救护理	163
百日咳的急救护理	165



防治护理篇

急性肾炎的防治护理	168
急性肾炎的中医辨证论治要点	170
溶血尿毒综合征的防治护理	171
心绞痛的防治护理	173
急性心肌梗死的防治护理	174
脑出血的防治护理	177
急性支气管炎的防治护理	181
慢性支气管炎的防治护理	183
支气管哮喘的防治护理	185
老年性肺炎的防治护理	187
慢性阻塞性肺气肿的防治护理	189
急性胃肠炎的防治护理	190
慢性胃炎的防治护理	192
肝硬化的防治护理	195
细菌性痢疾的防治护理	196
糖尿病的防治护理	198
单纯性肥胖症的防治护理	203
老年性痴呆和老年前期痴呆的防治护理	205
直肠脱垂(脱肛)的防治护理	207
退行性关节病的防治护理	208
骨质疏松症的防治护理	211
颈椎综合症的防治护理	212
白内障的防治护理	213
前列腺肥大症的防治护理	216
尿失禁的防治护理	219
泌尿系结石的防治护理	220
老年性阴道炎的防治护理	221
急性喉炎的防治护理	222
小儿肺炎的防治护理	225
白喉的防治护理	227
急性肠胃炎的防治护理	230

急性出血性坏死性小肠炎的防治护理	233
急性肠套叠的防治护理	235
口腔炎（细菌性）的防治护理	236
猩红热的防治护理	238
红眼病的防治护理	239

旅 游 应 急 篇

怎样准备旅游用品	242
怎样巧买靠窗口的火车票	242
怎样识别火车车次代号及车箱标识	242
巧识飞机OK票和OPEN票	243
识别火车票真假的窍门及巧退票	244
出游时牙膏的用途	245
出游巧备衣	245
开车旅游的诀窍	247
外出旅游巧选背包	248
佳节出游安全最重要	248
选配太阳镜的窍门	249
出游保健与安全	249
旅途中应知道的学问	256
旅行游泳时准备用具	262
购物时给自己提个醒	263
自助出游者怎样办意外保险	264
旅游节省的窍门	264
找旅馆的窍门	264
出境旅游的准备	265
怎样办理出国旅游手续	266
海外旅游事故应变	268

遇 险 应 变 篇

怎样预防路上遇劫	272
一般性交通遇险时的应变	272

恶性交通事故的应变	274
野外露营遇险时的应变	274
动物、昆虫咬伤时的应变	275
误入流沙的应变	276
野外求生的对策	277
游泳时肌肉痉挛（抽筋）的应变	280
呛水时的应变	281
耳道进水的应变	282
海上怎样救生	282
鲨鱼袭击时的应变	285
水母（海蜇）蜇伤的应变	286
掉进冰窟时的应变	286
女性防强暴的对策	288
有人跟踪的应变	290
有陌生人走近的应变	290
怎样防备强奸	291
醉汉骚扰时的应变	292
接到猥亵电话时的应变	293
遭遇匪徒抢劫的应变	294
炸弹爆炸的应变	296
怎样分辨邮件炸弹	297

自卫安全篇

自卫对策预备动作	300
被踢的应变对策	302
前胸被抓的应变对策	304
手腕被攥的应变对策	307
身后抱腰的应变对策	308
前面掐脖的应变对策	311
身后卡脖的应变对策	312
地面掐脖、卡脖的应变对策	314
对付持刀袭击的应变对策	315
空手对付持刀袭击的应变对策	316

锁臂与锁腕 318

触电的安全注意 320

怎样使触电者脱离电源 321

防扒手的安全注意 321

自然 灾 害 篇

地震的防范要点 324

被埋压了怎么办 326

水灾的防范要点 326

雷击的防范要点 327

防空战的防范要点 329

核武器的防护要点 330

急救包、药箱和备用药的准备 332



急救知识篇



紧急情况的急救

在紧急情况下，往往同时需要做很多事情，这时一定要分清主次，全力抢救。永远记住，紧急情况下的行动要依照以下程序进行，即：评估情况、保障安全、进行急救及呼唤救援。

- (1) 控制自己的情绪。
- (2) 花点时间思考。
- (3) 切勿使自己和病人身陷险境。
- (4) 运用常识。
- (5) 切勿勉强自己所能。

评估现场情况

进行评估时必须快速、冷静控制情绪，以期能尽快了解情况。首先必须考虑你、伤病者及旁观者是否身处险境。然后，估计现场可供应用的资源及须要何种支援。如果当时没有医生、护士或有经验的人，你应冷静地负起全责。首先要问自己以下问题：

- (1) 是否仍有危险存在？
- (2) 伤病者是否随时有生命危险？
- (3) 旁人能否协助急救？
- (4) 是否需要专家协助？

保障安全

很多时候，造成意外的起因也可能会对参与急救者产生危险。所以应首先确保自身安全，如果你也成为伤者的话，怎样完成急救工作呢？其实，“保障安全”有时很简单，如关掉电源等等。当然有时要经过很多复杂的程序，才能达到以上目的。切记不要试图兼顾太多工作而使伤者及你自己身陷险境，要清楚明了自己能力的极限。

处理存在的危险

如果不能消除存在的危险，应尽量确保伤病者能与你保持一定的距离，除非必要，否则不应把伤者搬离原地。很多情况下，你会需要专家的帮助及使用一些工具。

进行适当急救

迅速检查和评估病者情况：

- (1) 病者是否完全清醒？
- (2) 病者是否人事不省，但仍有呼吸？
- (3) 病者是否已停止呼吸，但仍有脉搏？
- (4) 病者没有脉搏。



呼唤救援

急救时，可能要同时兼顾很多不同工作，例如保障安全，打电话求援，开始进行急救。

应尽量利用身边可用的资源。此外，也可要求旁人协助做以下事情：

- (1) 打电话求援，找出最重者，并采取心肺复苏等措施。
- (2) 止血或帮助固定肢体。
- (3) 维护现场和保护现场秩序。
- (4) 取急救用品。
- (5) 指挥交通及控制人群。
- (6) 保障伤病者的隐私权。
- (7) 搬移伤病者至安全地方。

切记对旁观者的指令要清楚明确，而且要确定已经执行。

不要因为旁观者拒绝协助而不快，可能有某些原因使他们觉得无能为力，这时可请他们做一些简单的事情，参与到抢救工作中来。

怎样脱掉伤病者的衣物

有时候需要脱下伤病者的衣服露出受伤的部位，以便进行正确的判断和适当的急救。脱衣物时尽量避免强硬或粗暴动作，还要视实际需要，尽量少脱，以尊重伤病者和保护其隐私。尽量不要破坏伤病者的衣物，若需要剪开时，尽可能沿缝合处剪开。

(1) 脱靴或鞋。一手托住足跟，小心地把鞋脱下。如果穿着没有拉链的长靴，可用利刀沿靴后的接缝割开。

(2) 脱短袜。如果短袜难以脱下，可以将食指及中指伸入袜子和腿之间。拉起袜子，用剪刀沿两根手指之间把它剪开。

(3) 脱长裤。将长裤从腰部拉下，可以露出大腿，或提起裤管，露出小腿和膝盖。如需要，可以剪开裤管内侧接缝。

脱外衣或衬衫

- (1) 扶起伤病者，先把他的外衣脱到肩部。
- (2) 使未受伤一边的手臂弯曲，从这一边先脱。
- (3) 然后将受了伤的手臂从袖中脱出，手臂尽可能保持伸直。

【提示】

如果可能，尽量在受伤的一边剪开衣袖或衣物接缝，把衣物的破坏程序减低。但不加重损伤和浪费时间为原则。

怎样摘下头盔

最好让头盔留在伤病者头上。但是头盔妨碍呼吸，伤员有呕吐，头部受伤，甚至阻碍人工呼吸，应尽可能由伤员自己取下头盔，实在不可能，应由两人合作安全摘下头盔，确保有一人固定病人的头和颈部。

1. 摘下罩住头部的头盔。

- (1) 松开扣环或割断套住下颌的皮带。
- (2) 用力将头盔的边向外扳开，解除夹住头部的压力，然后再把头盔向上及向后托起，即可摘下。
- (3) 注意固定病人颈部。

2. 摘下面罩型头盔。

- (1) 把手放在头盔底部边缘，然后轻轻把手指松开。将手指尽量张开，牢牢地托住伤病者头部及上颌。
- (2) 叫帮助的人先将头盔（不是头部）向后翘起，轻轻用力，使它脱离下颌。
- (3) 当你继续托住伤病者的颈及下颌时，你的助手应把头盔向前翘起绕过后脑，然后举起卸下。

【提示】

除非必要时，否则不要摘下头盔。

观察伤病者

“观察伤病者”根据先救命再看伤的原则，以求尽快开始救命操作。所以首先应观察病人是否有生命危险，即所谓生命体征。

1. 确定病人神志的方法

- (1) 高声呼叫病人。判断病人是否昏迷。
- (2) 用语言安慰病人，轻轻拍病人的面颊。观察病人有无反应。

(3) 按压病人的指、趾、耳尖端或用拳头叩击病人的心前区。看对疼痛刺激的反应。

【注意】

若病人无反应：①可增加刺激的力度。②不可用力乱拖病人的身体。③不能将病人扶起或拉起走动。

2. 确定病人有无呼吸

听病人口鼻的呼吸声，用面颊感觉呼吸气流，看胸部或腹上部随呼吸而上下活动。听不到声音，感觉不到气流，看不到胸廓活动，即病人呼吸停止。

【注意】

也可以用轻棉片或纸片放在鼻孔处，如果棉片或纸片不动，即停止呼吸。

3. 确定病人有无心跳（脉搏）

没有脉搏就是没有心跳。应选大动脉测定脉搏，如颈动脉：用食指和中指摸喉节外侧方的组织凹陷处，能触摸到颈动脉搏动。或腹股沟中部，用力下按即可触及股动脉搏动。

(1) 一手使头后仰，另一手食指和中指置于颈中部（甲状软骨）中线。

(2) 手指从颈中线滑向颈动脉沟深部（甲状软骨和胸锁乳突肌之间的凹陷），触摸颈动脉时，手指可左右轻轻推动。

【注意】

不能随便触摸正常人颈动脉，因极罕见的人有颈动脉窦过敏，触之心跳即可能停止而发生危险。

【提示】

如果是外伤病人应观察神志不清程度，呼吸次数和强弱，脉搏次数和强弱，外伤部位和程度，出血部位和程度，骨折部位和程度。

昏迷病人的初步急救

(1) 无呕吐，呼吸道通畅，可选取仰卧位（又称心肺复苏体位）。

(2) 有呕吐，易发生呼吸道阻塞，而致窒息，在搬运时一般取昏迷体位（持久侧卧位）。

侧卧位置

(1) 扶住头部，轻轻牵引颈部与胸部，双手合抱其面颊使下颌前引、张开嘴巴，头后仰；防止病人头部前屈，严禁左右转动，以免气道阻塞和颈脊髓损伤。

(2) 把靠近抢救者一侧的腿弯曲。

