



实用·有效·科学

◎ 主编 黄 芳 王惟恒

危急时刻要镇定

科学急救保性命

修订版

图解

居家急救



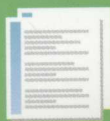
树立爱心 珍爱生命



图解形式 解读急救



争分夺秒 迅速施救



急救并非医师专利
掌握技能你也能行



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图解



居家急救

修订版

主 编 黄 芳 王惟恒
编 委 王惟恒 胡顺强 汪 文
黄 芳 强 刚



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

图解居家急救 / 黄芳, 王维恒主编. —修订版. —北京: 人民军医出版社,
2012.4

ISBN 978-7-5091-5576-9

I. 图… II. ①黄…②王… III. ①急救—图解 IV. ①R459.7-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第038890号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王玉梅 责任审读: 黄栩兵

出版人: 石虹

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)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 8.25 字数: 119千字

版、印次: 2012年4月第2版第1次印刷

印数: 0001—3500

定价: 14.00元

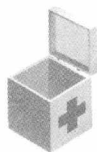
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书系统地介绍了急救互救的常识，灾难事故、中毒与虫、兽伤害的急救，以及各种急症的急救处理知识和技能。全书内容丰富、科学实用、通俗易懂，在叙述急救方法时注重可操作性。并指导读者充分利用家庭和现场现有的物件作简易急救工具，是广大百姓居家生活的必备保健科普书。由于编排上注重图文并茂，形象生动，也非常中小学生学习阅读，可供中小学图书馆装备使用。





前言

谁都不会否认这样的事实：十几个小时乃至几天不饮水，几天甚至十几天不吃东西，人尚能生存。但如果呼吸道堵塞了，几分钟人就会被活活憋死。1974年，美国一位老妇人在晚餐时，被鸡块卡住了喉部，呼吸困难，无法拨打呼救电话。情急中，她艰难地走出屋子，敲了邻居的房门。正巧，70岁的邻居在报上刚刚读过“海姆立克急救法”。他立即对老妇人采用腹部冲击法救治，使岌岌可危的老妇人化险为夷。

2011年7月23日发生的温州动车事故中，有一家三口因受过应急演练，在列车受到强烈撞击时拼命抓住窗台和门板，后成功获救。

2005年3月份，刚满55岁的浙江永康市古山镇的施某，带着自家养的狗从永康出发到外地养蜂，于当年5月份在吉林被一路带着的自家狗咬伤，伤口2处出血，面积有3~4平方厘米。当时，施某没有对伤口进行消毒处理，也没有接种人狂犬病免疫球蛋白和狂犬病疫苗。施某被狗咬伤几天后，他的狗病死了。他本人也在当年7月24日出现气急、胸闷等症状，被阜新市传染病医院确诊为狂犬病，在7月29日因心肌、呼吸肌麻痹而死亡。

以上3个案例，引出的结果截然不同。前两者因懂得如何自救和互救而幸免于难，后者因缺乏自救与急救常识而丧生。

生命需要自救与互救，需要急救知识和技能。学会和掌握了与我们每个人都性命攸关的急救医学知识，当你遭遇险境时，可以逢凶化吉，挽救自己的生命；目睹他人突发意外，你这位“第一目击者”，只要能及时伸出救援之手，也许就是“危难之处显身手”的“救星”！

近代，西方发达国家十分流行“第一目击者”的培训。用1~



2天或2~3天,学习以心肺复苏(CPR)为主要内容的急救知识和技能,通过考试后,可获得CPR培训证书。这些自己花钱甚至利用周日接受培训的人,不少有过亲属痛失现场抢救宝贵时机的教训。有2亿多人口的美国,20世纪末CPR受训的人数已达7000万。我国不少高校、机关团体、工厂,也开始学习CPR。特别是近年来,广大青少年每年因重大疾病、意外伤亡而申请救助的案例一直呈高发态势。因此,基本急救常识在中小学的普及,可以有效提高灾害事故现场抢救成功率。目前,“急救知识进校园”活动在全国各地中小学广泛开展,有的地方还启动了“自救互救进校园教育计划”,如去年11月长沙市就在全市20所中小学校开展了以“止血、包扎、骨折固定、伤员搬运”救护、现场心肺复苏内容为主的常规救护知识培训,还将开展意外伤害急救知识及灾害应急知识培训等各种形式的培训活动,以有效减少校园意外伤害,增强学生的自救互救意识。

当今世界,人们普遍关注的话题之一就是:在“缺医少药”的现场,如马路上、旅途中、商店里,你自己或他人突然发病或遭到外伤、灾害等意外,该怎么办?作者从事临床工作30余年,在患者一次次起死回生或带着遗憾离开人世之后,也都会有一种急迫的感受:应该让更多的人掌握基本的急救知识和技能。因为,医学救援早已走出了医院的急诊室,也必将进入千家万户,特别是从青少年起就必须掌握必要的急救常识。

鉴于上述,我们编写了《图解居家急救》这本书。本书系统介绍了急救互救常识,灾难事故、中毒与虫、兽伤害的急救,其中包括地震、火灾、突发伤情等不同突发情况中的救援与自卫方法,以增强青少年安全防范意识,提高灾害现场及突发疾病及意外的自救自护能力。全书内容丰富,科学实用,通俗易懂,叙述急救方法时注重可操作性,并指导人们充分利用家庭和现场已有的物件作简易急救工具。本书寄希望于让人们发现:急救与互救并非只有医生和专业人士才可为,只要你——自救有信念,互救有爱心,用好一双手,就能救人命。

编者

上篇 常识类

第1章 急救与互救常识

- 如何配备家庭急救药箱 /2
- 怎样拨打“120” /4
- 您是否应该备一张“急救名片” /5
- 怎样自我设计“急救名片”呢 /6
- 创伤时怎样清创与包扎 /7
- 外伤出血怎么办 /8
- 怎样正确搬运伤员 /11
- 何谓心肺复苏术 /14
- 你会使用氧气袋与制氧器吗 /19



中篇 险情类

第2章 灾难事故的自救与互救

- 遇到地震怎么办 /22
- 乘飞机时遇险怎么办 /25
- 车祸现场如何互救与急救 /27
- 乘地铁停电怎么办 /28
- 遇到地铁着火怎么办 /30



乘电梯出意外怎么办 /32

遇到触电伤者怎么办 /35

火海中如何逃生 /36

如何抢救烧伤患者 /40

燃气泄漏怎么办 /41

水灾中如何自救 /43

溺水时如何自救与互救 /45



第3章 中毒急救与互救

发生食物中毒怎么办 /48

家人吃药中毒怎么办 /53

第4章 虫、兽伤害的急救与互救

被犬咬伤后怎么办 /57

毒蛇咬伤怎么办 /61

如何对付毒虫伤害 /64



下篇 疾病类

第5章 内科急症的急救

发现猝死怎么办 /70

如何处理高血压危象患者 /72

发现中风怎么办 /74

遇到高热患者怎么办 /77

如何抢救中暑 /80

如何对付心动过速 /82

遇到急性心肌梗死患者怎么办 /84

哮喘发作怎么办 /87



- 对癫痫发作患者如何处理 /89
突发咯血如何急救处理 /91
上消化道出血如何急救处理 /93
突发晕厥怎么办 /95

第6章 外科急症的急救与互救

- 遇到骨折怎么办 /97
“闪腰”了怎么办 /100
踝关节扭伤如何处理 /102
如何对付落枕 /103
肩关节脱位怎么办 /105
肘关节脱位怎么办 /107
急性荨麻疹如何应对 /109



第7章 五官科病症的急救

- 眼内异物如何处理 /111
眼外伤如何急救 /112
化学性眼灼伤怎么办 /114
异物入耳怎么办 /115
如何应对突发性耳聋 /116
鼻出血怎么办 /117
鼻腔异物如何处理 /119
气管异物堵塞怎么办 /120
食管异物梗阻怎么办 /122



上篇

常识类



第1章 急救与互救常识

如何配备家庭急救药箱

每个人都有可能遇到紧急的健康问题，只要事先有一定的准备就能从容应对。家庭药箱要根据具体情况随时调整和更新，只有这样才能保证家中永远有一个称职的“家庭医生”。

配备家庭急救药箱时必须注意的问题：

1. 家庭药箱有哪些基本作用？

一是方便治疗常见的小病，比如偶尔的头疼脑热、皮肤瘙痒、普通感冒、口腔溃疡等；另一个关键作用是，在发生烧伤、烫伤、低血糖、心肌梗死等危急事件时，有药品准备的家庭往往能将“灾难”程度降到最低。

2. 需要准备哪些基本药物？

家庭药箱仅仅有创可贴和阿司匹林是不够的。还要准备的非处方药应含有止痛药，如对扑热息痛、布洛芬等；止泻药、抗酸药等；还可自备一些扑尔敏等防过敏药。

常见误区：

- ◎ 准备了消毒药品如碘酊，或者是刺激性更小的络合碘、创可贴等，却忘了准备必要的消毒工具(如消毒棉球、棉签等)。
- ◎ 忘记准备烧伤、烫伤、扭伤时的应急药品(如烧伤油膏、云南白药、红花油等)。
- ◎ 重复购置感冒药，其实感冒西药和中成药各备一两种就行了。
- ◎ 把抗生素当家庭常备药。抗生素是处方药，不适宜于家庭应急用，且必须在医生指导下使用。

3. 家庭药箱为什么要强调个性化?

家庭药箱除应具备有上述基本药物外还应强调个性化。家里若有慢性患者,如糖尿病、高血压、类风湿性关节炎等,则应根据不同需要备药。

例: 很多慢性患者都要长期服用解热镇痛药,比如心血管病患者要服用阿司匹林,类风湿关节炎、老年退化性骨病等需要长期服用芬必得、西乐葆等,这些药物最常见的副作用是胃肠道出血,因此家庭要为他们准备好胃肠道药。

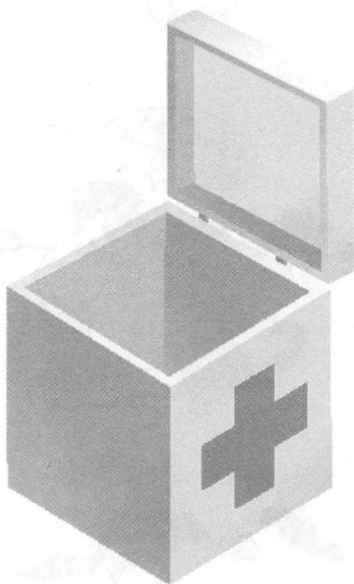
4. 家庭药箱在应用中要注意什么?

◎ 配齐了应急药品之后,放在易于拿到的地方。

◎ 保管好说明书。每次服用时都要仔细阅读一遍,以确定是否适合服用。

◎ 家庭急救箱的配置应根据家庭成员的健康状况而定。如解热类的药品,最好配置大人用和小孩用的两种。

◎ 家庭急救箱内的药品要定期检查 and 更换,以免失去药效或者变质,为成有毒物质。



怎样拨打“120”

我国统一的急救电话号码为120，遇到急性伤病可直接免费拨打。

特别提示 拨打120呼救时的注意事项：



1. 首先应准确地说明患者所在地的具体位置，包括具体路段、街道和标志建筑物；报告行车路线，并约定接车地点，同时提前到约定地点等车，以免救护车到后找不到人。

2. 简要说清疾病或损伤是怎样发生的，何时发生的，患者目前的伤病情况，并询问在救护人员未到达前该做什么处置。描述全部过程简明扼要，准确客观，以便救护人员通过电话指导现场急救。

3. 在约定接车地点听到或看到救护车过来时，应主动上前打手势迎接；如在夜晚，应手持醒目物品如白毛巾等上前迎接。

您是否应该备一张“急救名片”

病案介绍

一天,某医院急诊室里送来了一位昏迷的患者,医护人员一边忙于听心音、量血压,一边准备给他输葡萄糖盐水,但是正当医护人员在他口袋里寻找证件时,突然发现一张鲜红色的急救名片,上面清楚地写着:“有糖尿病史。”这下把所有在场的医护人员吓了一跳,因为给糖尿病昏迷患者输葡萄糖盐水是有生命危险的。于是医生当即改用胰岛素治疗,该患者终于转危为安。

温馨提示

对某些身患特殊疾病如糖尿病、高血压、冠心病(心绞痛、心肌梗死)、支气管哮喘等病史者,特别是患病的老年人,应该制作一张“急救名片”,有的也称之为“身份病史卡”。因为它有时确实能起到挽救生命的作用,有人称为“救生卡”。

备一张“急救名片”好处多。有了名片,一旦发生意外而又无力自救时,人们会在当事人口袋里找到名片,及时通知家人,或送医院;医生看了名片,就能快速诊断、对症下药,在最短的时间内进行有效抢救。

注意:急救名片应与随身携带的证件放在最容易被别人找到的口袋内,不要放在隐蔽的钱夹中,以便目击者及医护人员查找。



怎样自我设计“急救名片”呢

具体方法是：找一张色彩鲜艳、似一般名片大小的硬纸片。

救生卡

姓名：_____

性别：_____ 血型：_____

紧急联系电话：_____

紧急联系地址：_____

个人病史（含药物反应、过敏史）：

保险公司：_____

保单号：_____

正面

正面写清自己的姓名、年龄及联系电话，以及儿女的联系电话等。此外还须具备五个要素：病史、手术史、过敏史、传染病史和急救方法。

我有糖尿病。

如果发现我颤抖、面色苍白、出冷汗、神志不清，我可能是有低血糖反应。

如果我能吞咽，请给我一杯糖水、果汁或其他含糖分的饮料。

.....

请帮助送我到医院并通知我的家人。

反面

反面也可写些急救内容。

创伤时怎样清创与包扎

对开放性损伤的创口进行初步的清洗与包扎,称为裹伤。裹伤的目的是为了**保护创面、止血和减少伤口感染等**。

应急处理

先将遮盖在创口处的衣服等完全解开或剪开,检查创口,有效地止血,同时注意不使外界的灰尘、脏物与创口接触。如果创口上的污物很多,可用清水冲洗,有条件的最好使用肥皂水、淡盐水冲洗再用1:1000新洁尔灭溶液或双氧水洗创面,洗净后,创口周围用碘酒或酒精消毒,再行包扎。裹伤用的材料最好为消毒敷料与绷带,也可用洁净的布或毛巾代替。

特别提示 清创、包扎时还应注意以下几点:

1. 创口里有异物者,不要草率强行取出,以防引起出血。
2. 开放性骨折伤口,严禁用手指接触突出的骨头,应迅速将伤口包扎好,并将肢体固定。
3. 肢体离断伤者,如创缘整齐,当地有断肢再植医疗条件的,可将断肢用干净或消毒的布包好,放入洁净塑料袋内,随伤员送医院;如果天气炎热,可在包扎布或塑料袋外放些冰块,但不要让冰块直接接触断肢,以免冻伤。
4. 眼部受伤或有异物在里面,不可用手揉擦,以免加重眼结膜、角膜损伤,影响视力。
5. 颅脑损伤时,应注意保持伤员的呼吸道通畅。伤口出血严重的,要加压包扎。
6. 胸部开放性创伤呼吸困难时,应立即用不透气的材料(塑料布、胶布等)盖住创口,再用纱布垫或毛巾垫加盖,包扎。

外伤出血怎么办

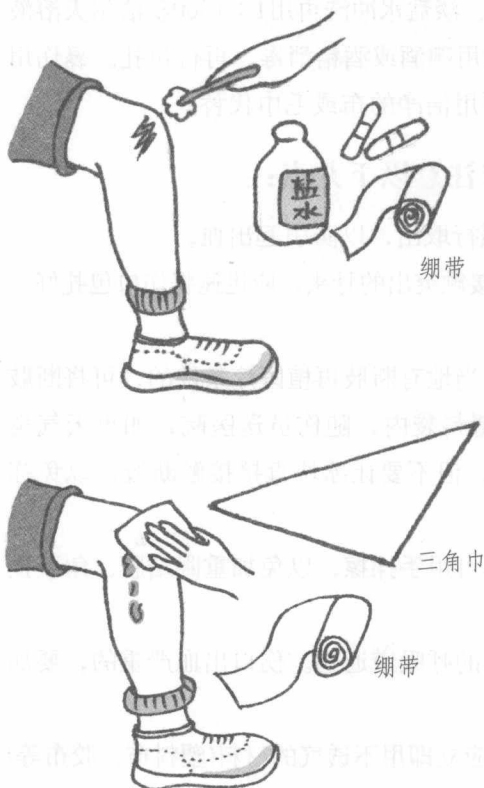
特别提醒

成年人出血量超过800~1000毫升就可引起休克，危及生命；若为严重大动脉出血，则可能在1分钟内即告死亡。因此，止血是抢救出血伤员的一项重要措施。

急救要点

1.一般止血法 针对小的创口出血。需用生理盐水冲洗消毒患部，然后覆盖多层消毒纱布，用绷带扎紧包扎。注意：如果患部有较多毛发，在处理时应剪、剃去毛发。

2.填塞止血法 将消毒的纱布、棉垫、急救包填塞、压迫在创口内，外用绷带、三角巾包扎，松紧度以达到止血为宜。



3.指压止血法 紧急情况下用手指、手掌或拳头，根据动脉的分布情况，把出血动脉的近端用力压向骨面，以阻断血流，暂止血。注意：此类方法只适用于头面颈部及四肢的动脉出血急救，压迫时间不能过长。