



张利远 蒋鹏程
主编

健康 与 医学急救

知识读本

JIANKANG YU YIXUE JIUZHU ZHISHI DUBEN

健康 与 医学急救 知识读本

张利远 蒋鹏程 主编

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS
镇 江

图书在版编目(CIP)数据

健康与医学急救知识读本 / 张利远, 蒋鹏程主编
—镇江: 江苏大学出版社, 2013. 2
ISBN 978-7-81130-450-3

I. ①健… II. ①张…②蒋… III. ①健康—基本知识
②急救—基本知识 IV. ①R161②R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 034838 号

健康与医学急救知识读本

主 编/张利远 蒋鹏程

责任编辑/汪再非

出版发行/江苏大学出版社

地 址/江苏省镇江市梦溪园巷 30 号(邮编: 212003)

电 话/0511-84446464(传真)

网 址/<http://press.ujs.edu.cn>

排 版/镇江文苑制版印刷有限责任公司

印 刷/扬中市印刷有限公司

经 销/江苏省新华书店

开 本/889 mm×1 194 mm 1/36

印 张/4

字 数/120 千字

版 次/2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978-7-81130-450-3

定 价/17.00 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话:0511-84440882)

前 言

作为长期工作在急诊一线的急救医务工作者,我们每天都在为各种需要紧急救治的患者争取宝贵的“生死一刻钟”,然而依旧有许多生命在逝去,不断给人们以教训和警示:在高度文明的社会生活中,时刻都可能存在对生命健康的威胁,而对于自身的健康和急救知识,人们又知道多少?现实在不时提示每个医务工作者的责任。为此,急救医生忠告民众:了解和学习健康与医学急救知识刻不容缓。

学习和普及医学急救知识,对于每个人都很有必要。无论是学生还是从业者,无论文化水平是高还是低,无论社会地位有多大差异,人们在生活中总会遇到很多意外情况,身体突发状况、交通意外事故、紧急环境灾害……甚至在饭店或超市消费时,都可能有各种紧急情况发生,在如何保证生命安全的问题上每个人都是一样的。因此,了解和掌握基本医学急救知识和技能,不仅仅是医务工作者的职责,也是普通人应具备的基本素质。我们编写本书,就是为了能够使更多的人掌握一些在危急时刻挽救生



命的技能,更早地了解健康与疾病的相关知识,帮助人们在危急情况下进行自救与互救,为医院更进一步的抢救赢得时间。

为达到普及急救知识的目的,我们特地组织了具有厚实医学理论基础和诊断与抢救实践经验的急诊专科医师们参与本书的编写。本书对常见的各种危急病症急救知识的讲解深入浅出,同时考虑到读者知识水平和职业性质的不同,一些必要的较专业的知识内容在书中使用了浅色楷体字加以区别,以供普通读者和其他医务人员参考。

由于经验和能力的限制,编写中难免有不足,敬请各位读者批评指正。

目 录

第 一 讲	身心健康	
	——现代健康新概念	/001
第 二 讲	现代常见病和多发病	/004
第 三 讲	心搏呼吸骤停的急救	/015
第 四 讲	急性心肌梗死的急救	/022
第 五 讲	中风的急救	/028
第 六 讲	创伤的急救	/032
第 七 讲	电击伤的急救	/050
第 八 讲	淹溺的急救	/056
第 九 讲	中暑的急救	/061
第 十 讲	咯血的急救	/065
第十一讲	呕血的急救	/069



第十二讲	休克的急救	/074
第十三讲	昏迷的急救	/085
第十四讲	中毒的急救	/089
	有机磷农药中毒	/092
	镇静催眠药中毒	/096
	急性乙醇中毒	/098
	急性毒品中毒	/101
	急性一氧化碳中毒	/106
	急性食物中毒	/109
第十五讲	急性胸痛的急救	/119
第十六讲	急性腹痛的急救	/122
第十七讲	异物卡喉的急救	/130
附 录	常见药物的功用	/135



身心健康

第一讲

——现代健康新概念

一、什么是健康？

传统的健康观是“无病即健康”，而现代的健康观注重的是整体的健康。

什么是健康？世界卫生组织的回答是：健康不仅是躯体没有疾病，而且要心理健康，具备社会适应能力。现代健康概念的具体定义：精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；会休息，睡眠良好；应变能力强，能适应各种环境变化；对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；体重适当，体态均匀，身体各部位比例协调；眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；牙齿洁白，无缺损，无疼痛感，牙龈正常，无蛀牙；头发光洁，无头屑；肌肤光泽，有弹性，走路轻松，有活力。

因此，整体健康的含义包括躯体健康和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割。



二、不容忽视的心理健康

随着社会文明的不断进步,人们对幸福和健康的追求进入了更高的层次。心理健康,这项在早前容易被忽视的人类健康的重要内容,如今正受到全社会的关注和重视。

不少人认为生理健康和心理健康两者没有关联,这是不正确的。在现实生活中,心理健康和生理健康互相联系、互相作用,心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。如果一个人性格孤僻,心理长期处于一种抑郁状态,就会影响体内激素分泌,使人的抵抗力降低,疾病就会乘虚而入。生活中常有这样活生生的事例:一个原本身体健康的人,总是怀疑自己得了什么疾病,整天郁郁寡欢,最后真的一病不起。因此,在日常生活中,一方面应该注意合理饮食和身体锻炼,另一方面更要陶冶自己的情操,开阔自己的心胸,避免长时间处在紧张的情绪状态中。当感到自己的心情持续不快时,要及时进行心理自我调适,必要时到心理门诊或心理咨询中心接受帮助,以确保心理和生理的全面健康。

作为身心统一的人,生理和心理是紧密依存的两个方面。生理上的缺陷、疾病,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。因此,心理健康是不容忽视的重要问题。

三、心理健康有标准

不仅生理健康有标准,心理健康也是有标准的。那么究竟什么是心理健康?它的衡量标准又有哪些呢?

一个人心理健康是指在身体、智能及情感上,在与其他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成为最佳的状态。

态,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同步。

现代心理健康的标准包括以下方面:① 具有充分的适应力;② 能充分地了解自己,并对自己的能力做出适当的评价;③ 生活的目标切合实际;④ 不脱离现实环境;⑤ 能保持人格的完整与和谐;⑥ 善于从经验中学习;⑦ 能保持良好的人际关系;⑧ 能适度地发泄自己的情绪和控制自己的情绪;⑨ 在不违背集体利益的前提下,能够有限度地发挥个性;⑩ 在不违背社会规范的前提下,能够恰当地满足个人的基本需求。

总而言之,心理健康的人应该智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应。

【维护健康四大基石】

平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康。

(张利远 郭培培)



现代常见病和多发病

第二讲

医学急救和各类疾病的突然发作有着密切关联,因此了解现代常见病与多发病的起因、临床征象和防治措施十分必要。通过了解疾病知识,人们可以科学调整自己的生活方式,避免不必要的损害,保持身心健康,让自己永远不会“被急救”。

一、冠心病

【病例介绍】 某男,59岁,运动后间歇性左胸部疼痛半年,近1周来间断发作频繁,持续2~8分钟,与劳累、情绪等有关。到医院检查,医师诊断为冠心病,立即住院治疗。

“冠心病”为“冠状动脉硬化性心脏病”的简称,这是一种严重危害人类健康的常见病。此病多发生在40岁以后,男性发病多于女性。发病者不仅出现急性胸痛等症状,还可引发致残、致死等严重后果。



1. 病因

此病病因尚未完全确定,但对常见的冠状动脉硬化所进行的广泛而深入的研究表明,此病是多病因疾病,致病因素包括危险因素、诱发因素和其他相关因素。

(1) 危险因素

- ① 年龄与性别:多见于 40 岁以上的中老年人;
- ② 血脂代谢异常;
- ③ 高血压:60% ~ 70% 的冠状动脉硬化患者患有高血压,高血压患者患冠心病的人数较血压正常者高 3 ~ 4 倍;
- ④ 吸烟;
- ⑤ 糖尿病。

(2) 诱发因素

- ① 劳累;
- ② 情绪激动;
- ③ 暴饮暴食;
- ④ 受寒;
- ⑤ 急性循环衰竭。

(3) 其他相关因素

- ① 肥胖;
- ② 从事体力活动少,脑力活动紧张,经常有工作紧迫感;
- ③ 西方饮食方式;
- ④ 遗传因素;
- ⑤ 性情急躁而不善于劳逸结合。

2. 临床表现

(1) 心绞痛

以发作性胸痛为主要临床表现,部位在心前区,常放射至



左肩、左臂内侧达无名指和小指,或至颈、咽、下颌部。胸痛常为压迫、发闷或紧缩性,偶伴濒死感。

(2) 心肌梗死

心绞痛发作较以往频繁,程度较剧烈,持续较久,用“硝酸甘油”药物无效。少部分患者表现为上腹部疼痛,特别易误诊。

3. 预防方法

首先应积极预防动脉粥样硬化的发生。如疾病已发生,应积极治疗,防止病变发展并争取逆转。已发生并发症者,应及时治疗,防止恶化,延长生命。

4. 一般防治措施

(1) 发挥患者的主观能动性配合治疗;

(2) 合理的膳食:根据患者的体重(体质量)、年龄制定膳食总热量,严禁暴饮暴食;

(3) 适当的体力劳动和体育锻炼;

(4) 合理安排工作和生活;

(5) 提倡不吸烟,不饮烈性酒;

(6) 积极控制与冠心病相关的一些危险因素,包括高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖症等。

5. 药物治疗和手术治疗

急性胸痛时,服用“硝酸甘油”0.5 mg 或者“心痛定”10 mg,在医师指导下服用“阿司匹林”。

其他治疗如调整血脂水平、抗血小板治疗、溶栓和抗凝治疗、介入或外科手术治疗等由医师决定。



二、高血压病

【病例介绍】 某男,45岁,失眠数日,头晕、头痛两天伴恶心2小时,急诊就诊。测血压160/105 mmHg,既往没有检查身体,有无高血压病不详。医师给予置留观察后测血压多次,最后诊断为“高血压病”。嘱患者进行正规药物治疗。

原发性高血压以血压升高为主要临床表现,是一种伴有或不伴有多种心血管危险因素的综合征,通常简称为高血压。

高血压分为原发性高血压和继发性高血压,前者更多见,后者常见于年轻人。高血压是多种心、脑血管疾病的重要病因和危险因素,影响重要器官(如心、脑、肾)的结构和功能,最终导致这些器官的功能衰竭,迄今仍是导致心血管疾病死亡的主要原因之一。

1. 病因

(1) 遗传因素:父母均有高血压的,其子女的发病概率高达46%;约有60%高血压患者有家族史。

(2) 环境因素:噪音等。

(3) 饮食:饮食中摄盐量过多(每人每日摄盐量应在4~5克),平时饮酒多。

(4) 精神应激:从事脑力劳动者及精神紧张度高的职业人员发病率高。

(5) 危险因素:男性大于55岁,女性大于65岁;吸烟;血脂高;遗传;肥胖;缺乏体育运动等。

(6) 其他因素:高血压与服用避孕药及睡眠呼吸暂停低通气综合征等因素有关。



2. 临床表现

头晕,头痛,颈项板紧(强直),睡眠差,易疲劳,心悸,视力模糊,鼻出血等。

3. 防治方法

(1) 改善生活行为:戒烟,限酒,增加运动,减轻体重(体质质量),减少钠盐摄入,减少脂肪摄入,协同控制多重心血管危险因素。

(2) 合理降压治疗:在医师指导下坚持服药治疗,经常监测血压。

三、糖尿病

【病例介绍】 某男,56岁,口干、多饮、疲劳3年余,在当地县医院体检时,空腹血糖8.9 mmol/L,医师诊断为糖尿病。患者自己感觉无其他异常,拒绝药物治疗。日后饮食仍如常,喝酒和饮料亦毫无节制。1年后患者突发昏迷伴高热,家人将其送到医院,医师诊断“糖尿病昏迷”,急诊抢救。

糖尿病是一组以慢性血糖水平增高为特征的代谢性疾病,由胰岛素分泌和(或)作用缺陷所引起,可导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官的慢性病变、功能减退甚至衰竭,使患者生活质量降低,寿命缩短,其病死率高。

1. 病因

糖尿病是复合病因引起的综合征,是遗传、环境、饮食、胰腺疾病等多种因素共同作用的结果。

2. 临床表现

糖尿病代谢紊乱征候群包括:乏力、消瘦、易饥、多饮、多

食、多尿和体重减轻。

许多患者无任何症状,仅见于健康检查或因各种疾病就诊化验时发现高血糖。

症状严重者可发生昏迷。

3. 并发症

糖尿病急性并发症表现为:糖尿病酮症酸中毒、高血糖高渗状态、感染等慢性并发症;大血管病变;微血管病变;神经系统并发症;糖尿病足等。

4. 预防与治疗

提倡合理膳食,经常运动,防止肥胖,控制饮酒。应在糖尿病专科医师指导下进行规范化治疗。

四、胆石症

【病例介绍】 某女,45岁,油腻餐后1小时突发右上腹剧烈疼痛,伴后背部疼痛。至医院急诊,B超检查提示为“结石性胆囊炎”,住院手术治疗。

胆石症包括发生在胆囊和胆管的结石,是常见病、多发病。

按其组成成分不同,分为三类:胆固醇结石、胆色素结石、混合型结石。胆囊结石多为胆固醇结石、混合型结石,胆管的结石多为胆色素(泥沙型)结石。

1. 病因

胆固醇代谢紊乱、饮食不当、遗传、胆囊张力降低、胆道感染等因素使胆汁的成分和理化性质发生了改变,导致胆汁中的胆固醇呈过饱和状态,易于沉淀析出和结晶而形成结石。



2. 临床表现

(1) 消化不良的症状：进食油腻食物后，出现上腹部或右上腹隐痛不适、腹胀，伴暖气、呃逆等，常被误诊为胃病。

(2) 胆绞痛：上腹部或右上腹阵发性疼痛，可向肩胛部或背部放射，还多伴有恶心、呕吐。

(3) 其他：胆源性胰腺炎、胆石性肠梗阻、胆囊癌变等。

3. 预防与治疗

避免经常进食过于油腻的食物和甜食，避免长期不吃早餐、过于肥胖等情况。

五、尿路结石

【病例介绍】 某男，34岁，运动后突发左侧腰部及左下腹剧痛并有恶心呕吐症状，遂到医院就诊。行B超检查发现左肾有小结石及肾盂积水，化验尿常规为血尿，诊断为“左肾、输尿管结石”，经治疗痊愈。

泌尿系结石俗称“尿结石”，按照结石存在部位分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石。

1. 病因

真正病因不完全清晰。目前认为与饮水少、蛋白质摄入过多、泌尿系感染、遗传、长期卧床、输尿管梗阻及疾病因素有关，如甲状旁腺功能亢进、肾小管酸中毒、海绵肾、痛风、异物、长期卧床和感染等。大多数结石含钙质。

2. 临床表现

肾和输尿管结石的主要表现为突发疼痛，大多数在活动后突发，有的可有血尿（大部分显微镜下血尿），结石引起输