

家庭急救篇

健康大百科

主编 朱华栋

- 北京市人民政府组织
- 10位院士审定、推荐
- 1000位专家参加编写
- 解答生活中6000个健康问题



人民卫生出版社

- 最新、最权威、最实用
- 内容全面、丰富、翔实
- 图文并茂、通俗易懂
- 适合家庭、学校、社区、企事业单位

健康大百科



中国人口出版社

·健康大百科·

家庭急救篇

主 编 朱华栋

副主编 齐志伟 徐 军

编 委 丁 宁 于东明 王 晶 赵 斌 万立东 赵晓东

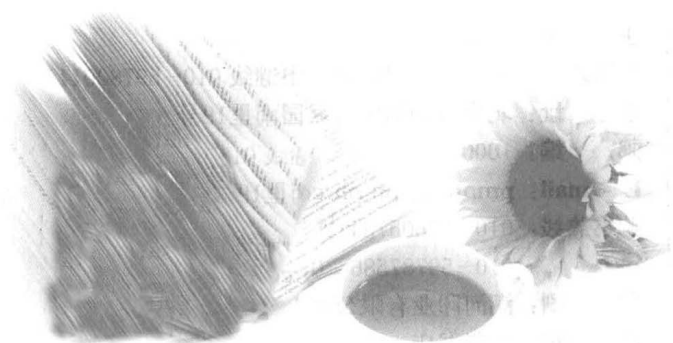
熊 辉 朱华栋 齐志伟 徐 军 何新华 李延辉

王 勇 刘易新 余剑波 吴春波 夏爱祥 李 昭

霍 洁 张新颜 史 婧 王振华 吴 熙 何 艳

刘业成 郑亮亮

秘 书 刘业成 郑亮亮



人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

健康大百科. 家庭急救篇/朱华栋主编. —北京:
人民卫生出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-117-15253-2

I. ①健… II. ①朱… III. ①保健—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(2011)第260926号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

健康大百科 家庭急救篇

主 编: 朱华栋

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 19

字 数: 272千字

版 次: 2012年1月第1版 2012年1月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15253-2/R·15254

定 价: 36.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《健康大百科》

系列丛书编委会

主 任 丁向阳 北京市人民政府

主 编 方来英 北京市卫生局

副主编 赵春惠 北京市卫生局

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 辉 北京妇产医院

马长生 北京安贞医院

王天有 首都儿科研究所

王艳春 北京市卫生局疾病控制处

邓 瑛 北京市疾病预防控制中心

申昆玲 北京儿童医院

孙 正 北京口腔医院

朱桦栋 北京协和医院

刘 英 北京市健康促进工作委员会办公室

刘秀荣 北京市疾病预防控制中心

陈 峥 北京老年医院

杨甫德 北京回龙观医院

杨金奎 北京同仁医院

金荣华 北京佑安医院

谢 辉 北京市卫生局疾病控制处

曾晓芑 北京市疾病预防控制中心

科学顾问（按姓氏笔画排序）

- 王陇德 中国工程院院士，第十一届全国人大常委、中华预防医学会会长、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长
- 王忠诚 中国工程院院士，北京天坛医院名誉院长、北京神经外科研究所所长，神经外科教授，著名神经外科专家
- 王澍寰 中国工程院院士，北京积水潭医院名誉院长，著名手外科专家
- 庄 辉 中国工程院院士，北京大学医学部教授，博士生导师，现任世界卫生组织西太区消灭脊髓灰质炎证实委员会委员、世界卫生组织西太区乙型肝炎专家工作组成员、世界肝炎联盟公共卫生学专家、中华预防医学会副会长
- 陈君石 中国工程院院士，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、营养与食品安全专家
- 张金哲 中国工程院院士，中国小儿外科创始人之一
- 胡亚美 中国工程院院士，著名儿科专家
- 翁心植 中国工程院院士，北京朝阳医院名誉院长、北京呼吸疾病研究所所长、教授，内科学专家，在普通内科、寄生虫病、心血管病和呼吸系统病诸领域均有创造性贡献
- 高润霖 中国工程院院士，中国医师协会副会长，中华医学会心血管病学分会前任主任委员，中国医学科学院阜外心血管病医院学术委员会主任，心内科首席专家
- 程书钧 中国工程院院士，中国医学科学院肿瘤医院肿瘤病因学专家



总 序

“普及健康知识，参与健康行动，提供健康保障，延长健康寿命”是北京市健康促进工作中要遵守的原则。北京市人民政府于2009年5月发布了《健康北京人——全民健康促进十年行动计划（2009—2018）》。为全面满足首都市民对健康科普知识的迫切需求，并充分发挥医疗卫生系统健康科普传播主渠道的作用，北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局组织在京医疗、卫生领域的优势专家资源编写了这套《健康大百科》系列科普丛书。

本套丛书以满足市民日常的健康需求为基本原则，从关注人的生命全周期出发，内容涉及人生不同阶段正常或疾病状态下的健康指导，帮助首都市民获得科学的健康知识和技能，满足市民全方位的健康需要。全套丛书共有10本，分别为健康大百科之《孕育篇》、《学龄前儿童篇》、《青少年篇》、《中青年篇》、《老年篇》、《口腔保健篇》、《家庭急救篇》、《传染病防治篇》、《心理健康篇》、《心脑血管病防治篇》，是一套适合于市民家庭使用的健康指导工具书。

为了使本套丛书能切实发挥其应有的作用，本书策划、编辑历时一年时间，期间，北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局通过组织专家研讨会、开展网络调查、收集市民电话咨询的热点问题等多种途径，广泛征集广大市民对健康问题的意见，就丛书内容和表现形式广泛征求专家、学者等各界人士对本书的意见和建议。全书以答疑解惑的形式解答了不同生命周期常见的、重点的市民健康

问题，在组织、编辑上力求集科学性、实用性和可读性于一体。居民家庭可成套选择，也可根据家庭成员的不同情况选择其中的一册或多册。我相信这套凝聚首都众多医学专家智慧的健康科普丛书一定能够帮助首都市民获得科学的健康知识和技能，实现“少得病、晚得病、不得病”的健康幸福生活。

本书在编写过程中得到了众多医学专家的大力支持，他们在百忙之中以“医者仁心”的态度精益求精地完成了编写及审校工作；特别说明的是，本书还得到了王陇德、王忠诚等10位院士的悉心指导和题词推介，在此一并表示感谢。市民朋友们，这套丛书的出版是《健康北京人——全民健康促进十年行动规划（2009—2018）》的重要行动，它一定会成为市民家庭生活中必不可少的健康指导工具书。衷心希望大家在阅读过程中提出宝贵意见和建议。

丁向陽

2011年11月



前言

健康是幸福生活的基本条件之一，拥有健康才会拥有一切。但是在日常生活和工作中“万一”是难免的，有些伤害和疾病往往不请自来，如果处理不当，会使小伤、小病变成重伤、大病。面对重大疾病的突袭，如果掌握一定的科学急救知识，在第一现场就对病人进行及时正确的处理，可能会避免病情的进一步恶化，可能会挽救家人的生命和减少伤残。

与发达国家相比，我国的院前心跳骤停抢救成功率极低，主要是因为广大人民群众缺乏急救意识和急救知识，将院前猝死患者生还的希望全部寄托在姗姗来迟的医生身上。

下面的场景并不罕见：一个冠心病患者在家里突然发病晕倒在地，毫无反应，家属发现后立即拨打了急救电话呼叫救护车前来救援，然后就手足无措地守候在患者身边，只是干着急却也没什么办法，十几分钟以后，如果赶上交通拥堵，可能是几十分钟以后救护车终于到达现场，医护人员立即积极进行抢救，但最终未能挽回生命。为什么会出现这种令人悲痛的结果？因为时间就是生命，宝贵的救命时间已经在等待救护车的过程中白白浪费掉了。要想改变这种现状，就要求普通民众掌握一定的急救知识，发现有人出现意外情况后立即采用胸外按压等方法进行急救，边急救边等救护车，只有这样，病人才有可能救活。

因此，编写《健康大百科·家庭急救篇》的根本目的就是希望老百姓能了解掌握一些实用的家庭急救知识，能够初步处理日常生活

中发生的意外，能够简单应对一些疾病的突发情况，能够为后期医生挽救危重患者的生命赢得宝贵时间。

本书是在北京市卫生局的直接领导下，由北京市二十多位具备渊博急救知识的医学专家参加编写，并多次认真讨论、仔细修改而成，所以凝聚了众多专家的心血。这本分册采用问题解答的形式，着眼于老百姓日常生活中经常遇到的意外情况和其他关心的问题，以通俗易懂的语言把基本的急救知识介绍给大家，内容简明实用、深入浅出、查阅方便，作为一本医学科普著作，适合广大人民群众阅读参考。希望本书有助于向老百姓普及家庭急救知识，有助于提高老百姓的急救意识，有助于提高老百姓的健康水平。

因本书的编写时间仓促，书中难免会有一些遗憾和疏漏，恳请读者提出宝贵意见，以便再版时修改。

朱华栋

2011年11月



目 录

第一章 家庭急救基本知识

1. 为什么要学习急救..... 3
2. 家庭急救的基本原则是什么 4
3. 家庭急救的常见误区是什么 4
4. 如何消除家中危险因素 5
5. 家庭急救包——危机来临时的好帮手..... 5
6. 如何保证急救现场安全 7
7. 急性疾病按病情可分为几类 7
8. 如何抓住紧急呼救的时机..... 7
9. 呼救时应该掌握什么要领..... 8
10. 什么时候应该拨打急救电话 8
11. 如何正确拨打急救电话 8
12. 救护人员到来之前应该做什么 8
13. 急救时体位有讲究 9
14. 什么情况下需要去医院看急诊..... 9

第二章 基本生命体征的评估

15. 什么是生命体征 13
16. 正常体温是什么范围 13
17. 人的体温是一成不变的吗 14
18. 测量体温时的注意事项有哪些..... 14

19. 血压是如何形成的	15
20. 正常血压是什么范围	15
21. 如何正确测量血压	15
22. 偶然发现血压高, 怎么办	17
23. 脉搏的由来	17
24. 脉搏的正常值是什么范围	17
25. 脉搏为什么时快时慢	17
26. 脉搏比心跳少很多, 是怎么了	18
27. 测量脉搏时的注意事项	18
28. 正常呼吸是什么样子	19
29. 呼吸频率异常的判断及处理	19
30. 呼吸节律异常的判断及处理	19
31. 什么叫意识水平	20
32. 意识水平可以测量吗	20
33. 如何判断意识水平	20
34. 什么是呼吸、心跳骤停	21
35. 呼吸、心跳骤停的常见原因是什么	21
36. 如何快速判定呼吸、心跳停止	22
37. 如何应对呼吸、心跳停止	22

第三章 急性症状

第一节 发热(发烧)	27
38. 两种温度标准——摄氏度与华氏度	27
39. 什么是发热, 什么是高热	27
40. 发热的常见原因	28
41. 何为原因不明发热	29
42. 什么是热型, 它有哪些意义	30
43. 初步解读发热患者的血常规	30
44. 发烧时应该马上退烧吗	31
45. 如何正确退烧	31

46. 服用退烧药要注意什么	32
47. 寒战时该怎么办	32
48. 发烧过程可分为几期, 各期有什么特点	33
49. 小儿高热惊厥怎么办	33
50. 什么是低体温	34

第二节 神经系统及五官症状

51. 什么是昏迷	35
52. 急性昏迷的常见病因有哪些	35
53. 急性昏迷的家庭急救	36
54. 全身抽搐的“羊癫风”是怎么回事	37
55. “羊癫风”的发病原因是什么	37
56. 如何面对“羊癫风”病人	38
57. 全身或局部抽动一定是癫痫吗	39
58. 什么是头痛	39
59. 头痛常见于哪些疾病	40
60. 头痛了怎么办	40
61. 什么样的头痛有危险, 需去医院看急诊	41
62. 什么是晕厥	41
63. 常见的晕厥原因	42
64. 晕厥后怎么办?	42
65. 晕厥一定要去医院吗	43
66. 什么是头晕, 头晕常见原因是什么	43
67. 头晕的种类有哪些	44
68. 头晕了怎么办, 一定要去医院吗	45
69. 怎样预防头晕发作	45
70. 什么是“晕车”	46
71. 什么样的人容易晕车	47
72. 怎么预防晕车	47
73. 晕车了怎么办	48
74. 什么是眩晕	48
75. 眩晕的常见原因是什么	49

76. 眩晕了该怎么办	50
77. 耳鸣常见于哪些疾病	51
78. 耳鸣了怎么办	52
79. 耳鸣久了会耳聋吗	52
80. 眼睛总是胀痛，这是怎么了	53
81. 眼睛很红怎么办	55
82. 为什么看东西“重影”	55
第三节 胸部症状（呼吸循环系统）	57
83. 什么是胸痛	57
84. 胸痛都有哪些常见原因	57
85. 需要警惕的“致命性胸痛”	58
86. 胸痛和生气有关系吗	59
87. 胸痛就是心脏病吗	59
88. 胸痛何时需要就诊	61
89. 什么是呼吸困难	61
90. 呼吸困难的常见原因	61
91. 出现呼吸困难怎么办	62
92. 呼吸困难与窒息	63
93. 呼吸困难的就诊时机	64
94. 什么是紫绀	64
95. 紫绀一定是缺氧吗	65
96. 哪些疾病会导致紫绀	65
97. 出现紫绀怎么办	66
98. 什么是咯血	67
99. 咯血的常见原因	67
100. 咯血了应该躺着吗	68
101. 咯血的应急处理	68
102. 咯血所致窒息病人的抢救	69
103. 如何区别咯血和呕血	70
104. 咯血的就诊时机和防治	70
105. 心慌的常见原因	71

106. 心脏病引起的心慌有哪些	72
107. 生活中如何区别各种心慌	72
108. 心慌了该怎么办	73
109. 心跳很慢是怎么回事	73
110. 心跳很慢怎么办	74
111. 心动过缓与人工心脏起搏器	74
第四节 腹部症状(消化系统)	76
112. 什么是呕吐	76
113. 呕吐的常见原因	76
114. 频繁呕吐应注意什么	77
115. 何种呕吐应及时到医院就诊	78
116. 什么是呕血	78
117. 呕血常见的病因是什么	78
118. 什么是大呕血	79
119. 呕血了怎么办	79
120. 什么是黄疸	79
121. 黄疸的常见原因是什么	80
122. 黄疸的判断与应对	80
123. 什么是急性腹痛, 腹痛一定是腹部疾病吗	81
124. 急性腹痛常见原因是什么	81
125. 腹痛时可以用止痛药物吗	82
126. 腹痛的病人何时应去医院就诊	82
127. 什么是腹泻	82
128. 什么原因会导致腹泻	83
129. 腹泻时饮食要注意什么	84
130. 红色预警——大便性状知多少	84
131. 腹泻一定要用抗生素吗	84
132. 什么情况下腹泻需要到医院就诊	85
133. 什么是便血	85
134. 便血的常见原因是什么	85
135. 便血了应该看哪个科呢	86

ST	第五节 泌尿生殖系统症状	87
ST	136. 腰痛的常见原因是什么	87
ST	137. 什么是排尿困难	87
ST	138. 哪些疾病会导致排尿困难	87
ST	139. 排尿困难怎么办呢	88
ST	140. 什么是血尿	88
ST	141. 血尿的常见原因是什么	89
ST	142. 发生血尿怎么办	89
ST	143. 尿的颜色怎么不同了	90
ST	144. 尿中有很多泡沫怎么办	91
ST	145. 眼睑水肿是什么原因	91
ST	146. 眼睑水肿怎么办	91
ST	147. 突然尿量少了，是怎么回事	92
ST	148. 睾丸出现剧痛，怎么办	92
ST	第六节 其他症状	94
ST	149. 一侧下肢突然肿痛需要注意吗	94
ST	150. “丹毒”是腿上有毒吗	95
ST	151. 得了“丹毒”怎么办	95
ST	152. 腿上“弯弯曲曲的蚯蚓”是怎么回事，如何治疗	96
ST	153. 大便出血是怎么了	97
ST	154. 什么是休克	97
ST	155. 休克的常见原因是什么	98
ST	156. 如何知道病人已经休克	99
ST	157. 发生休克怎么办	99
ST	158. 皮肤破了就会得“破伤风”吗	100
ST	159. 如何早期发现破伤风	101
ST	160. 吃海鲜后大脚趾疼是怎么回事	102
ST	161. 为什么大拇指弯曲时总是咔咔响	102
ST	162. “漏肩风”是怎么回事	103
ST	163. 得了“漏肩风”怎么办	104
ST	164. 为什么一搬东西腰和腿都疼了	105

165. 腰腿痛要注意什么	106
---------------------	-----

第四章 日常生活急救

166. 卡鱼刺了怎么办	109
167. 木刺扎伤的处理原则	109
168. 具体的处理方法有哪些	110
169. 如何判断异物进入气道	111
170. 异物进入气管怎么办	111
171. 异物进入鼻腔怎么办	112
172. 什么是窒息	113
173. 窒息了怎么办	114
174. 鼻出血的常见原因	114
175. 鼻出血了怎么办	116
176. 鼻出血的预防措施有哪些	116
177. 牙龈出血怎么办	117
178. 眼睛里进入异物怎么办	118
179. 耳朵里进了异物怎么办	118
180. 突然牙痛怎么办	119
181. 落枕了怎么办	120
182. 急性过敏的早期识别	121
183. 急性过敏了怎么办	121
184. 急性过敏威胁生命吗	122
185. 人为什么会感冒	122
186. 感冒了怎么办	122
187. 为何不能小看感冒 (“小感冒” 大毛病)	123
188. 睡觉时呼吸停顿是什么原因	124
189. 发现患者睡眠时呼吸停顿怎么办	125
190. 突发憋气怎么办	125
191. 突发心悸怎么办	126
192. 突发胸痛怎么办	126