



時尚
TRENDS

全球适用的权威家庭实用救护指南



+

全球最新修订第九版

急救手册



(英) 圣约翰救护机构
(英) 圣安德鲁斯急救协会
(英) 英国红十字会

著

朱玲玲

译

张秀英 (主任护师)

毕越英 (主任护师)

陈海花 (副主任护师)

审译



旅游教育出版社

急救手册



第一章 急救概论	1
第一节 急救的定义	1
第二节 急救的原则	2
第三节 急救的步骤	3
第四节 急救的注意事项	4
第二章 急救的器材	5
第一节 急救箱	5
第二节 急救包	6
第三节 急救毯	7
第四节 急救绷带	8
第五节 急救夹板	9
第六节 急救呼吸器	10
第七节 急救止血带	11
第八节 急救冰袋	12
第九节 急救纱布	13
第十节 急救剪刀	14
第十一节 急救镊子	15
第十二节 急救手套	16
第十三节 急救口罩	17
第十四节 急救眼罩	18
第十五节 急救枕头	19
第十六节 急救毯子	20
第十七节 急救夹子	21
第十八节 急救绳子	22
第十九节 急救胶带	23
第二十节 急救纱布	24
第二十一节 急救剪刀	25
第二十二节 急救镊子	26
第二十三节 急救手套	27
第二十四节 急救口罩	28
第二十五节 急救眼罩	29
第二十六节 急救枕头	30
第二十七节 急救毯子	31
第二十八节 急救夹子	32
第二十九节 急救绳子	33
第三十节 急救胶带	34
第三十一节 急救纱布	35
第三十二节 急救剪刀	36
第三十三节 急救镊子	37
第三十四节 急救手套	38
第三十五节 急救口罩	39
第三十六节 急救眼罩	40
第三十七节 急救枕头	41
第三十八节 急救毯子	42
第三十九节 急救夹子	43
第四十节 急救绳子	44
第四十一节 急救胶带	45
第四十二节 急救纱布	46
第四十三节 急救剪刀	47
第四十四节 急救镊子	48
第四十五节 急救手套	49
第四十六节 急救口罩	50
第四十七节 急救眼罩	51
第四十八节 急救枕头	52
第四十九节 急救毯子	53
第五十节 急救夹子	54
第五十一节 急救绳子	55
第五十二节 急救胶带	56
第五十三节 急救纱布	57
第五十四节 急救剪刀	58
第五十五节 急救镊子	59
第五十六节 急救手套	60
第五十七节 急救口罩	61
第五十八节 急救眼罩	62
第五十九节 急救枕头	63
第六十节 急救毯子	64
第六十一节 急救夹子	65
第六十二节 急救绳子	66
第六十三节 急救胶带	67
第六十四节 急救纱布	68
第六十五节 急救剪刀	69
第六十六节 急救镊子	70
第六十七节 急救手套	71
第六十八节 急救口罩	72
第六十九节 急救眼罩	73
第七十节 急救枕头	74
第七十一节 急救毯子	75
第七十二节 急救夹子	76
第七十三节 急救绳子	77
第七十四节 急救胶带	78
第七十五节 急救纱布	79
第七十六节 急救剪刀	80
第七十七节 急救镊子	81
第七十八节 急救手套	82
第七十九节 急救口罩	83
第八十节 急救眼罩	84
第八十一节 急救枕头	85
第八十二节 急救毯子	86
第八十三节 急救夹子	87
第八十四节 急救绳子	88
第八十五节 急救胶带	89
第八十六节 急救纱布	90
第八十七节 急救剪刀	91
第八十八节 急救镊子	92
第八十九节 急救手套	93
第九十节 急救口罩	94
第九十一节 急救眼罩	95
第九十二节 急救枕头	96
第九十三节 急救毯子	97
第九十四节 急救夹子	98
第九十五节 急救绳子	99
第九十六节 急救胶带	100
第九十七节 急救纱布	101
第九十八节 急救剪刀	102
第九十九节 急救镊子	103
第一百节 急救手套	104
第一百零一节 急救口罩	105
第一百零二节 急救眼罩	106
第一百零三节 急救枕头	107
第一百零四节 急救毯子	108
第一百零五节 急救夹子	109
第一百零六节 急救绳子	110
第一百零七节 急救胶带	111
第一百零八节 急救纱布	112
第一百零九节 急救剪刀	113
第一百一十节 急救镊子	114
第一百一十一节 急救手套	115
第一百一十二节 急救口罩	116
第一百一十三节 急救眼罩	117
第一百一十四节 急救枕头	118
第一百一十五节 急救毯子	119
第一百一十六节 急救夹子	120
第一百一十七节 急救绳子	121
第一百一十八节 急救胶带	122
第一百一十九节 急救纱布	123
第一百二十节 急救剪刀	124
第一百二十一节 急救镊子	125
第一百二十二节 急救手套	126
第一百二十三节 急救口罩	127
第一百二十四节 急救眼罩	128
第一百二十五节 急救枕头	129
第一百二十六节 急救毯子	130
第一百二十七节 急救夹子	131
第一百二十八节 急救绳子	132
第一百二十九节 急救胶带	133
第一百三十节 急救纱布	134
第一百三十一节 急救剪刀	135
第一百三十二节 急救镊子	136
第一百三十三节 急救手套	137
第一百三十四节 急救口罩	138
第一百三十五节 急救眼罩	139
第一百三十六节 急救枕头	140
第一百三十七节 急救毯子	141
第一百三十八节 急救夹子	142
第一百三十九节 急救绳子	143
第一百四十节 急救胶带	144
第一百四十一节 急救纱布	145
第一百四十二节 急救剪刀	146
第一百四十三节 急救镊子	147
第一百四十四节 急救手套	148
第一百四十五节 急救口罩	149
第一百四十六节 急救眼罩	150
第一百四十七节 急救枕头	151
第一百四十八节 急救毯子	152
第一百四十九节 急救夹子	153
第一百五十节 急救绳子	154
第一百五十一节 急救胶带	155
第一百五十二节 急救纱布	156
第一百五十三节 急救剪刀	157
第一百五十四节 急救镊子	158
第一百五十五节 急救手套	159
第一百五十六节 急救口罩	160
第一百五十七节 急救眼罩	161
第一百五十八节 急救枕头	162
第一百五十九节 急救毯子	163
第一百六十节 急救夹子	164
第一百六十一节 急救绳子	165
第一百六十二节 急救胶带	166
第一百六十三节 急救纱布	167
第一百六十四节 急救剪刀	168
第一百六十五节 急救镊子	169
第一百六十六节 急救手套	170
第一百六十七节 急救口罩	171
第一百六十八节 急救眼罩	172
第一百六十九节 急救枕头	173
第一百七十节 急救毯子	174
第一百七十一节 急救夹子	175
第一百七十二节 急救绳子	176
第一百七十三节 急救胶带	177
第一百七十四节 急救纱布	178
第一百七十五节 急救剪刀	179
第一百七十六节 急救镊子	180
第一百七十七节 急救手套	181
第一百七十八节 急救口罩	182
第一百七十九节 急救眼罩	183
第一百八十节 急救枕头	184
第一百八十一节 急救毯子	185
第一百八十二节 急救夹子	186
第一百八十三节 急救绳子	187
第一百八十四节 急救胶带	188
第一百八十五节 急救纱布	189
第一百八十六节 急救剪刀	190
第一百八十七节 急救镊子	191
第一百八十八节 急救手套	192
第一百八十九节 急救口罩	193
第一百九十节 急救眼罩	194
第一百九十一节 急救枕头	195
第一百九十二节 急救毯子	196
第一百九十三节 急救夹子	197
第一百九十四节 急救绳子	198
第一百九十五节 急救胶带	199
第一百九十六节 急救纱布	200
第一百九十七节 急救剪刀	201
第一百九十八节 急救镊子	202
第一百九十九节 急救手套	203
第二百节 急救口罩	204
第二百零一节 急救眼罩	205
第二百零二节 急救枕头	206
第二百零三节 急救毯子	207
第二百零四节 急救夹子	208
第二百零五节 急救绳子	209
第二百零六节 急救胶带	210
第二百零七节 急救纱布	211
第二百零八节 急救剪刀	212
第二百零九节 急救镊子	213
第二百一十节 急救手套	214
第二百一十一节 急救口罩	215
第二百一十二节 急救眼罩	216
第二百一十三节 急救枕头	217
第二百一十四节 急救毯子	218
第二百一十五节 急救夹子	219
第二百一十六节 急救绳子	220
第二百一十七节 急救胶带	221
第二百一十八节 急救纱布	222
第二百一十九节 急救剪刀	223
第二百二十节 急救镊子	224
第二百二十一节 急救手套	225
第二百二十二节 急救口罩	226
第二百二十三节 急救眼罩	227
第二百二十四节 急救枕头	228
第二百二十五节 急救毯子	229
第二百二十六节 急救夹子	230
第二百二十七节 急救绳子	231
第二百二十八节 急救胶带	232
第二百二十九节 急救纱布	233
第二百三十节 急救剪刀	234
第二百三十一节 急救镊子	235
第二百三十二节 急救手套	236
第二百三十三节 急救口罩	237
第二百三十四节 急救眼罩	238
第二百三十五节 急救枕头	239
第二百三十六节 急救毯子	240
第二百三十七节 急救夹子	241
第二百三十八节 急救绳子	242
第二百三十九节 急救胶带	243
第二百四十节 急救纱布	244
第二百四十一节 急救剪刀	245
第二百四十二节 急救镊子	246
第二百四十三节 急救手套	247
第二百四十四节 急救口罩	248
第二百四十五节 急救眼罩	249
第二百四十六节 急救枕头	250
第二百四十七节 急救毯子	251
第二百四十八节 急救夹子	252
第二百四十九节 急救绳子	253
第二百五十节 急救胶带	254
第二百五十一节 急救纱布	255
第二百五十二节 急救剪刀	256
第二百五十三节 急救镊子	257
第二百五十四节 急救手套	258
第二百五十五节 急救口罩	259
第二百五十六节 急救眼罩	260
第二百五十七节 急救枕头	261
第二百五十八节 急救毯子	262
第二百五十九节 急救夹子	263
第二百六十节 急救绳子	264
第二百六十一节 急救胶带	265
第二百六十二节 急救纱布	266
第二百六十三节 急救剪刀	267
第二百六十四节 急救镊子	268
第二百六十五节 急救手套	269
第二百六十六节 急救口罩	270
第二百六十七节 急救眼罩	271
第二百六十八节 急救枕头	272
第二百六十九节 急救毯子	273
第二百七十节 急救夹子	274
第二百七十一节 急救绳子	275
第二百七十二节 急救胶带	276
第二百七十三节 急救纱布	277
第二百七十四节 急救剪刀	278
第二百七十五节 急救镊子	279
第二百七十六节 急救手套	280
第二百七十七节 急救口罩	281
第二百七十八节 急救眼罩	282
第二百七十九节 急救枕头	283
第二百八十节 急救毯子	284
第二百八十一节 急救夹子	285
第二百八十二节 急救绳子	286
第二百八十三节 急救胶带	287
第二百八十四节 急救纱布	288
第二百八十五节 急救剪刀	289
第二百八十六节 急救镊子	290
第二百八十七节 急救手套	291
第二百八十八节 急救口罩	292
第二百八十九节 急救眼罩	293
第二百九十节 急救枕头	294
第二百九十一节 急救毯子	295
第二百九十二节 急救夹子	296
第二百九十三节 急救绳子	297
第二百九十四节 急救胶带	298
第二百九十五节 急救纱布	299
第二百九十六节 急救剪刀	300
第二百九十七节 急救镊子	301
第二百九十八节 急救手套	302
第二百九十九节 急救口罩	303
第三百节 急救眼罩	304

急救手册

全球最新修订第九版



(英) 圣约翰救护机构
(英) 圣安德鲁斯急救协会
(英) 英国红十字会

著

朱玲玲
张秀英 (主任护师)
毕越英 (主任护师)
陈海花 (副主任护师)

译

审译



旅游教育出版社

致谢

第九版作者

圣约翰救护机构

玛格丽·特奥斯汀博士 首席医疗官助理

圣安得鲁斯急救协会

鲁迪·克劳福德先生 委员会主席

英国红十字会

柯姆斯特朗博士 首席医疗顾问

第九版合作者

孟·阿勇博士 医学顾问 圣约翰救护机构

约翰·纽曼经理 圣约翰救护站医疗系

马利根乔 急救服务主任 英国红十字会

莎拉·戴维森博士 心理顾问 英国红十字会

三方商业委员会

圣约翰救护机构

理查德·埃文斯 培训和市场营销主管

理查德·费尔南德斯 通讯负责人

安德鲁·钮 商业项目经理

圣安得鲁斯急救协会

汤米·迪克森 商业经理

安吉拉·博斯韦尔 市场/通讯协调员

吉姆·多尔曼 培训经理

英国红十字会

卡特·里娜桑顿 采购和供应负责人

夏洛特·霍尔 急救服务市场经理

作者致谢

作者要特别感谢圣安得鲁斯急救协会的培训经理Jim Dorman和培训顾问Stewart Simpson, 圣约翰救护机构的营销经理Alison Stevens; 英国红十字会的技术人员Lyn Covey 和Chris Pickin, 技术支持经理Ken Sharpe; Peter Beaumont博士; Steven Hines。

出版社致谢

DK要特别感谢借用自动体外除颤器的心脏协会、Frith Manor骑马场、Simon Tuite编辑助理、负责设计助理Steve Woosnam-Savage、负责图片调色的Steve Willis、负责文字校对的Caroline Hunt和Diana Vowles、负责索引的Dorothy Frame。

图片出处说明

DK还要感谢盖蒂图片社可使用他们的照片:

Andrew Boyd 176 ~ 177页

其他图片为DK版权所有, 更多信息见www.dkimages.com

还要感谢下列参与图片拍摄的人员

Lyndon Allen, Gillian Andrews, Kayko Andrieux, Mags Ahcroft, Nicholas Austin, Neil Bamford, Jay Benedict, Joseph Bevan, Bob Bridle, Gerard Brown, Helen Brown, Jennifer Brown, Val Brown, Michelle Burke, Tamlyn Calitz, Tyler Chambers, Evie Clark, Tim Clark, Junior Cole, Sue Cooper, Linda Dare, Julia Davies, Simon Davis, Tom Defrates, Louise Dick, Jemima Dunne, Maria Elia, Phil Ditzgerald, Alex Gayer, John Goldsmid, Stephen Hines, Nicola Hodgson, Clare Joyce, Jennifer Irving, Dan James, Megan Jones, Dallas Kiidman, Carol King, Andrea Kofi-Ozata, Andrews Kofi-Ozata, Edna Kofi-Ozata, Joslyn Kofi-Ozata, Tim Lane, Libby Lawson, Wren Lawson-Foley, Daniel Lee, Crispin Lord, Danny Lord, Harriet Lord, Phil Lord, Gareth Lowe, Mulkina Mackay, Ethan Mackay-Wardle, Ben Marcus, Catherine McCormick, Alfie McMeeking, Cath McMeeking, Archie Midgley, David Midgley, Gary Moore, Sandra Newman, Matt Robbins, Dean Morris, Eva Mulligan, Priscilla Nelson-Cole, Emma Noppers, Phil Ormerod, Julie Oughton, Andrew Roff, Ian Rowland, Phil Sergeant, Vic Short, Gregory Small, Emily Smith, Sophie Smith, Bev Speight, Silke Spingies, David Swinson, Hannah Swinson, Laura Swinson, Becky Tennant, Laura Tester, Pip Tinsley, Daniel Toorie, Adam Walker, Jonathan Ward, David Wardle, Dion Wardle, Angela Wilkes, Liz Wheeler, Jenny Woodcock, Nigel Wright, Nan Zhang.



伦敦, 纽约
墨尔本, 慕尼黑和德里
A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title : First Aid Manual: The Step by Step Guide for Everyone
Text copyright © 2009 St John Ambulance;
St. Andrew's Ambulance Association; The British Red Cross Society
Illustration copyright © 2009 Dorling Kindersley Limited, except as listed
in acknowledgements on p.3

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2012-6253

策 划: 丁海秀 李荣强

责任编辑: 李荣强

特约编辑: 王春泓 刘向林

图书在版编目 (CIP) 数据

急救手册 / 英国圣约翰救护机构, 英国圣安德鲁斯急救协会, 英国红十字会著; 朱玲玲译. --北京: 旅游教育出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5637-2509-0

I. ①急... II. ①英... ②英... ③英... ④朱... III.

①急救—手册 IV. ①R459.7-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第246326号

急救手册

(英) 圣约翰救护机构 · (英) 圣安德鲁斯急救协会 · (英) 英国红十字会 著

朱玲玲 译

张秀英 毕越英 陈海花 审译

策划引进: 北京时尚博闻图书有限公司

网 址: book.trends.com.cn

出版单位: 旅游教育出版社

地 址: 北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编: 100024

发行电话: (010) 65778403 65728372

65767462 (传真)

本社网址: www.tepcb.com

E-mail: tepfx@163.com

印刷单位: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销单位: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.75

字 数: 207千字

版 次: 2013年2月第1版

印 次: 2013年2月第1次印刷

定 价: 68.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

急救机构

因为有近百年的经验，急救机构被公认为急救训练和实践方面的专业机构。它们均提供慈善事业、志愿服务和急救训练，旨在不断提高急救水平。本书中，我们的医疗顾问会在最新科研成果的基础上提出建议，而培训专家们则介绍了简单易学、便于记忆的急救方法。

圣约翰救护机构

圣约翰救护机构是英国主要的急救慈善机构，每年训练的急救人员超过50万人。我们相信，每一个需要救助的人都应得到急救，没有人愿意碰上不够专业的急救员。

■ 支持当地社区在任何时候及时提供急救服务，例如在体育、文化以及社会活动上发生的紧急事故。

■ 为居民、社区和组织提供健康安全的急救培训和物品

■ 鼓励各年龄段人群的个人发展

■ 救护站网址: www.sja.org.uk

■ 更多信息咨询可拨打 08700 10 49 50

圣安得鲁斯急救协会

圣安得鲁斯急救协会是苏格兰专有的急救慈善机构，提供急救培训、服务和援助。协会志愿者在苏格兰全境范围内的社区提供基本急救服务，事无巨细，并教授他人急救技能。同时协会也提供全套急救用品和针对专业急救人

员、工人以及普通公众的培训教材。

■ 圣安得鲁斯急救协会宗旨：保障苏格兰民众安全

■ 协会网址 www.firstaid.org.uk

■ 更多信息可拨打 0141 332 4031

英国红十字会

英国红十字会为任何地方处于危机中的人们提供救助。作为全球志愿者网络中的一部分，帮助人们应对自然灾害、军事冲突和个人紧急事件。

红十字会也是全球提供主要的急救训练的机构，每年培训英国数以万计的急救人员，以应对家庭或工作场所出现的紧急情况。

同时提供公共场所的急救服务，并广泛供应急救用品。

获得更多的急救训练和用品信息：

■ 英国红十字会网址

www.redcross.org.uk/firstaid

■ E-mail: firstaid@redcross.org.uk

■ 详细信息拨打电话 871 8000

目录

致谢	3
急救机构	5
引言	10

1 成为急救员 12

什么是急救	14
怎样进行自我准备	15
防止感染	16
伤员处置	19
求助	22
药物的使用	24
记住自己的需求	24



2 事故的处理 26

紧急情况行动	28
交通事故	30
火灾	32
触电	34
溺水	36
重大事故	37



3 伤员评估 38

评估伤情或病情	40
受伤机制	42
初级检查	44
次级检查	46
全身检查	49
观察生命体征	52

4 失去知觉的伤病者 54

呼吸和循环	56
抢救生命的首要原则	57
失去知觉的成人	62
失去知觉的儿童	70
失去知觉的婴儿	78
如何使用体外除颤器	82



5 呼吸系统 86

呼吸系统	88
低氧	90
成人窒息	91
儿童窒息	92
婴儿窒息	93
气管阻塞	94
悬吊或勒吊	95
浓烟吸入	96

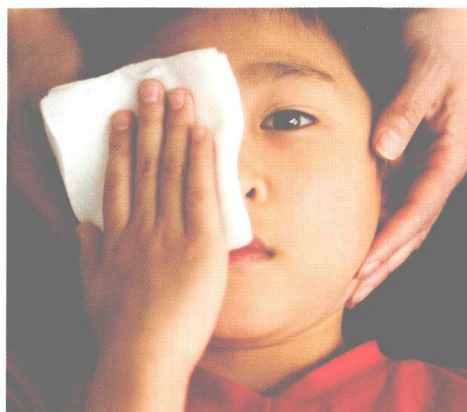


淹溺	98
过度通气	99
哮喘	100
哮吼	101
胸部穿透伤	102

6 创伤和血液循环 104

心脏和血管	106
出血和伤口类型	108
心脏病发作（心肌梗死）	110
心绞痛	111
晕厥	112
内出血	113
严重外出血	114
休克	116
刺伤	118
断肢	118
挤压伤	119
割伤和擦伤	120
挫伤	120
水疱	121
感染伤口	121
伤口异物	122
头皮伤和头部伤	123
眼伤	124
耳出血	124
鼻出血	125
成人牙齿撞掉	126

口出血	126
手掌伤口	127
关节处受伤	127
腹部伤口	128
阴道出血	128
静脉曲张出血	129



7 骨骼、关节和肌肉损伤 130

骨骼	132
骨、肌肉和关节	134
骨折	136
关节脱位	139
拉伤和扭伤	140
面部损伤	142
颧骨和鼻子损伤	143
下颌损伤	143
锁骨损伤	144
肩部损伤	145
上臂受伤	146
肘部损伤	147
前臂和腕部损伤	148
手和手指损伤	149
肋骨损伤	150
背痛	151
臀部和腿部损伤	152

骨盆骨折	154	化学烧伤	187
膝关节损伤	155	化学品烧伤眼睛	188
小腿损伤	156	闪光灼伤眼睛	189
踝部损伤	157	CS喷雾伤	189
脚和脚趾损伤	158	脱水	190
抽筋	159	晒伤	191
		热衰竭	192
		中暑	193
		体温过低	194
		冻伤	197



8 神经系统问题 160

神经系统	162
意识受损	164
头部损伤	165
脑震荡	166
脑受压	167
成人惊厥	168
癫痫小发作	169
小儿惊厥	170
脊柱损伤	171
中风	174

9 冷和热的影响 176

皮肤	178
烧伤的评估	180
严重烧伤和烫伤	182
轻度烧伤和烫伤	184
气管烧伤	185
电烧伤	186

10 异物、中毒、咬伤和蜇伤 198

感觉器官	200
碎片	202
嵌入的鱼钩	203
眼内异物	204
耳中的异物	205
鼻中的异物	205
中毒如何影响肌体	206
中毒类型	207
服毒	208
药物中毒	209
酒精中毒	210
动物和人咬伤	211
昆虫蜇伤	212
其他咬伤和蜇伤	213
虱子咬伤	213



蛇咬伤	214
海洋生物的蜇伤	215
海洋生物的刺伤	215

11 各类病症 216

糖尿病	218
高血糖	218
低血糖	219
过敏	220
过敏性休克	221
发烧	222
脑膜炎	223
头痛	224
偏头痛	224
耳痛和牙痛	225
喉咙痛	225
腹痛	226
呕吐和腹泻	227
分娩	228
紧急分娩	229

12 技术和器材 230

去除衣物	232
摘除头盔	233
伤者处理	234
急救物品	235
敷料	238
冷敷	241
绷带使用的原则	242
卷式绷带	244
管状纱布绷带	248
三角巾	249
平结	250
手臂悬吊	251
提拉悬吊	252
简易悬吊	253



13 突发事件的急救 254

突发事件中的行为	256
成人心肺复苏CPR	258
儿童心肺复苏CPR (1岁到青春期)	258
婴儿心肺复苏CPR (1岁之内)	260
成人窒息	260
儿童窒息 (1岁到青春期)	262
婴儿窒息 (1岁之内)	262
哮喘	264
心脏病发作	264
严重内出血	266
休克	266
骨折	268
头部损伤	268
成人惊厥	270
儿童惊厥	270
脊柱损伤	272
中风	272
烧伤和烫伤	274
体温过低	274
服毒	276
低血糖	276
过敏性休克	278
脑膜炎	278
急救法规	280
工作场所的急救	280
事故登记本	280

引言

本书现为第九版，是由著名急救机构——圣约翰救护机构、圣安得鲁斯急救协会和英国红十字会授权撰写的手册。这三家机构联合担保该手册在急救指南方面的权威性。本书体现了最新急救理念，内容涵盖基本护理和治疗的指导原则，但不能替代医疗建议。

对于一些使用该手册，但没有遵循指导原则引发的索赔，急救机构不承担事故责任。建议急救员随时更新相关知识，认清自

身能力的局限，并在有资质的培训处接受急救训练。

本书前三章提供了相关的背景知识，能帮助各位自我判断作为急救员的责任、安全处理现场情形，学会迅速有效地评估伤员伤情。另有一些章节中专门介绍对损伤和伤情的处理。其中有一整章介绍如何营救处于昏迷和休克状态的伤员。其他章节则按肌体各系统分类，如呼吸问题、受伤类型、冷热的影响等。

如何使用本书

解剖学

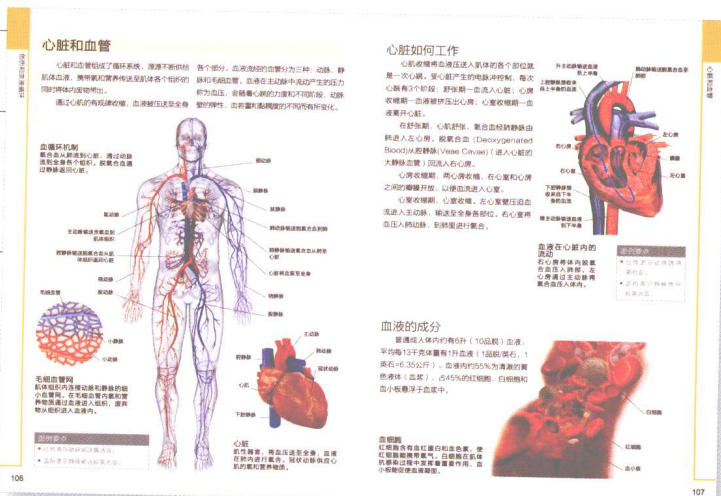
章节按肌体各个系统或受伤类型分类，更容易理解解剖特点，以解释特定受伤情况涉及的风险，以及如何开展急救措施。

章节不同的颜色代码方便你很快找到相关部分

“引言”部分回顾了肌体该部位的解剖学知识

电脑合成插图清晰图解肌体每一部分的结构

补充插图提供更多详细信息



伤情和损伤

本书的主要特色部分，8个标注颜色的章节列出了110多种损伤伤情。每种都有引言介绍其危险性和可能导致的原因，并有具体的措施步骤指导。



识别图表帮助鉴定伤情

引言部分描述背景和每种伤情的结果

目标框总结了急救的目标情况

条理清楚的措施说明详细解释了处理的每一步骤

特殊案例框强调了可能需要采取其他处理方法的情况

急救建议

手册的最后一部分是突发事件急救的快速参考，对从失去知觉、出血到哮喘和心脏病发作等潜在危及生命的损伤伤情提供了图片注释。



识别框再次提供伤情的快速鉴定

每个步骤均以图片说明急救建议

交叉参考索引，引导你查阅手册的正文部分

提示框提醒可能的并发症

1

急救是指给予受伤者或突发疾病者早期的救治。能够提供这种救助的人就是急救员。本章节能帮助你成为一个沉着冷静的急救员，同时告诫在紧急情况下采取恰当措施的实用操作建议。

本书提供的信息能帮助你在某些意外或突发伤病情况下采取有效的急救措施。当然，如果想成为一个完全称职的急救员，必须完成一系列急救课程。这种培训将强化你的技能、增强自信。中国红十字会能提供相应的急救培训课程。

目标和目的

- 明白自己的能力所及范围。
- 任何时候都要保证自身安全，保持冷静。
- 快速冷静地评估现场，采取合适的救助措施。
- 在任何需要的情况下能够及时处理伤病，提供必需的治疗救助。
- 通过评估现场或询问事故责任人情况，采取相应的急救措施。
- 清楚自己的需求。



成为急救员

什么是急救

急救就是对受伤或突发疾病的人采取有效的治疗。急救员是指能采取有效的救护措施（28页）、使伤病者脱离危险的人，并在急救过程中不会对伤病者造成二次伤害。

可以依据本书列出的指导原则，运用自己的技能、知识和经验，采取有效措施减少伤亡。

本章提供了急救状态下的行动指导，并教你如何评估优先处理的状况。还有关于心理急救方面的建议、保护自身和伤病人员的实用操

作指导。第2章，急救管理（26~37页）提出紧急事件处理原则（例如交通事故、溺水或火灾）；第3章，伤情评估（38~53页）介绍了评估伤患情况的具体方法。

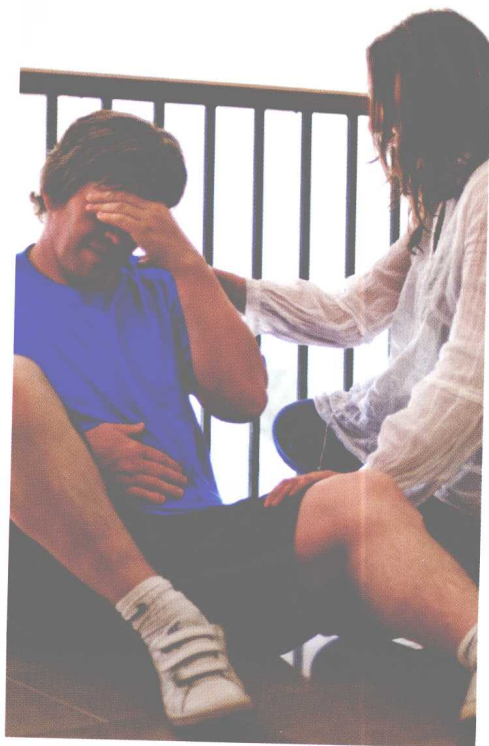
急救行动最基本的原则是：在接触伤员前确保自己处于安全状态（28页）。不要在危险情况下进行莽撞的救助。如果自己也处于危险状态下，你非但不能救助伤者，还会连累自己或他人受到伤害。若没有处于安全状态，不要接近伤者，应寻求专业急救帮助。

急救重点

- 快速冷静评估现场情况。
- 保护自己和伤病员，不要把自己置于危险境地。
- 尽可能防止自己与伤病员之间的交叉感染。
- 任何时候保证伤病员的情绪稳定，消除恐惧、恢复信心。
- 评估伤情，尽其所能判断伤病者的伤病情况。
- 尽快给予治疗，首先处理最严重（危及生命）的伤病。
- 安排合适的专业救助，如果你怀疑伤情严重，请拨打120/999寻求专业急救帮助；送伤病员到医院治疗；在伤病员没得到适当照顾前不要离开。

评估突发事件

当遇到突发事件时首先应保持冷静，为伤员及时提供帮助。询问伤员事故情况，不要轻易搬运伤员，如有可能在现场进行救治。



怎样进行自我准备

面对紧急事件时，应清楚现场所有人的状态，包括自己的情感和心理需求。如果事态继续发展，则应该保持良好的心理状态，能意识到自己承受的压力（24~25页）。

冷静、沉稳地应对可以赢得周围人的信任和尊重，有助于与伤员或目击者进行有效交流。这就意味着急救员必须了解并控制自己的反应，从而更好地对伤员情况作出正确的判断。用关切和坚定的态度与伤员进行交谈，可以给伤员信心，并很快建立信任关系。没有这种信任，伤员可能不会叙述发生的重要事件的细节、损伤部位和症状，甚至可能产生强烈的抗拒行为。

本章节帮助急救员与伤病者之间建立信任关系，尽可能消除其抗拒情绪和行为，从而提高伤病者应对伤情和自我康复的能力。成为一个高效可靠的急救员关键的几步为：

- 接近现场时保持冷静。
- 认清存在的风险（包括自己和他人的）。
- 建立和维持信任（来自伤员和围观者的）。
- 给予早期治疗，首先治疗最严重的（危及生命）伤情。
- 打电话寻求帮助。
- 记住你自身的需求。

保持冷静

遇到突发事件时，非常重要的一点是保持冷静，充分认识自己可能遇到的情形以及应对的方法。控制自己的情绪和反应，是为了把信心传递给他人，使他人产生信任。

人们通常对未知感到恐惧，只要熟练掌握本书讲述的急救重点和关键技术就可以帮助你从容应对。如果提前预感到自己的恐惧，可以采取一些方法来克服，例如学习急救课程、了解他人在类似情形下如何应对，或是与自己信任的人交流，说出自己的畏惧。

自我控制

在紧急情况下，人体会释放激素，引发肌体“攻击、逃避或呆滞”的应激状态。当这种情况发生时，人会感觉心跳加快、呼吸急促、

大量出汗，并可能更加警觉，会有逃离现场的冲动，或待在原地无法动弹。

如果感觉压力过大和轻微恐慌，在意识尚未清醒之前，做任何事都会有压力。暂停或放慢呼吸，考虑一下周围谁能帮助你恢复平静，提醒一下自己急救的重点。如果仍然感觉有压力，则调整呼吸，暗示自己“冷静”。当你冷静下来后，就能更清晰地思考，并及时规划自己的应对措施。

想法和行为方式密切相关。如果觉得自己不能应对情况的处理，在实施救助时可能会遇到更多麻烦，感觉更紧张：更多需要应对的事就会在脑海中斗争。如果你知道如何使自己平静，就能更好地控制自己的情绪来救助伤员。