



实用·有效·科学

◎主 编 姜东辉



家庭急救 300问



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家庭急救 300问

JIATING JIJIU 300 WEN

主 编 姜东辉
编 者 姜东辉 许 军 曹赋韬
鲍 洁 阮莎莎



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭急救 300 问 / 姜东辉主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5091-6445-7

I. ①家… II. ①姜… III. ①急救—问题解答 IV. ①R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 023066 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 韩 志 责任审读: 陈晓平

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、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9 字数: 132千字

版、印次: 2013年3月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 18.00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

写在前面

25年前，一篇新闻报道永远地铭刻在了我的脑海里，美国西雅图一个6岁的男孩，运用心肺复苏技术，成功地救活了和他一起玩耍突然心搏骤停的8岁女孩。他操作的技术是平时不经意地在电视节目中学到的。我惊讶，我想知道这是一个什么技术，后来我走上了学医的道路，治病救人成了我最大的追求。大学期间一次不经意的检索，一个题目吸引了我的注意力，“世界上救人最多的人”，仔细读下去，我知道了亨利·杰·海姆利克。1974年，这位伟大的美国医生，在抢救自己呛住气管的妻子时，情急之下发明了“海姆利克”急救手法。在其后的10年间，“海氏手法”挽救了100多万美国人的生命，使这一发生率高、发病最突然、抢救时限最短、死亡率极高的急症遇到了克星，时至今日它已在全球普及，救治了无数气道异物的病人。也许，是这些记忆使我最终走上了急危重症抢救的岗位，使我对“急”这个字有了别样的体会。

从事急危重症近20年，挽救过无数病人，但也无数次扼腕，回天无术，惋惜于很多病人来的太晚了，惋惜于病人没有得到早一点的关键救治，也许前面1分钟的工作，能免去后面无边的救治和漫长的痛苦。“第一时间救治”的施救者往往不是“120”，不是专业医生，而是“现场目击人”，是生活中的普通人。他们有不同的专业背景，但很可能对医学一无所知，对急救更是畏惧和茫然，而时间对任何人都是一样的，此时此刻，“时间就是生命”，分秒间，生命即离我们而去……

美国西雅图的现场心肺复苏成功率达到60%，转运到医院最终能成功出

院的达到30%。据我国的不完全统计，现场心肺复苏成功率不足5%，而往往因为脑死亡以及其他脏器功能衰竭，最终能成功出院的不足1%。如此大的差距，让我们不禁要问为什么？我国急救学界的泰斗王一镗教授曾在1998年撰文“努力追赶西雅图的抢救成功率”，向全国急诊学界的同道们发出了呼吁，之后全国急诊医学科、“120”急救中心不断规范化建设，极大地提高了急危重病人的抢救成功率，但是，我们仍然可以看到前面所述的差距。在西雅图，心肺复苏术等急救技术会被制作成视频讲座，在电视、公交车、公共场所等像广告一样穿插播放，人们不经意间反复地学习这些急救技术，从而使得现场第一目击人的急救能力大大提高。因此，在我们国家提高全民急救素养是降低疾病损害的有效策略。

在今年承担的社区科普急救项目中，姜东辉深深地体会到普通居民对掌握急救知识的意识还不是很强，但也很可喜地看到一些单位、学校以及一些中年人、出租车司机、银行职员等对急救知识的渴望，他们希望知道遇到一些急症时自己能做点什么。因此，我们把一些生活中常见的急诊急症的急救方法以问答的形式进行了归纳，希望能够便于非医学专业的人士理解，希望能在日常生活中给予更多人以帮助！

在此，感谢姜东辉的团队在急危重症抢救的前线上所付出的辛勤努力，也感谢他们在本书的撰写中所给予的帮助！书中存在的疏漏和错误之处，望广大读者批评指正！

姜东辉

2012年11月



目 录

part 1

心肺脑复苏术 1

1. 什么是心肺脑复苏术? 1
2. 何种状况需要做CPR? 1
3. 如何判断患者出现心脏呼吸骤停了呢? 1
4. CPR的具体流程是怎样的? 2
5. 拨打“120”报警时需要报告哪些内容? 2
6. 心脏按压为什么要让患者躺在硬板上? 3
7. 如何确定心脏按压的准确位置? 3
8. 心脏按压时注意哪些要点? 3
9. 心脏按压是不是越快越好? 4
10. 做人工呼吸时需要注意什么? 5
11. 吹气时患者胸廓不抬起,是什么原因? 5
12. 有哪些手法可以保证气道畅通? 5
13. 惧怕做口对口人工呼吸怎么办? 6
14. 如何判断抢救是有效的? 6
15. 复苏过程中出现抽搐怎么办? 7
16. CPR术有危险吗? 7
17. 什么时候可以停止CPR? 7



家庭急救300问

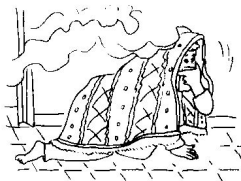
18. 什么情况不必再做CPR? 7
19. 一些患者CPR后为什么不醒? 8
20. 哪些人容易发生心搏骤停? 8
21. 有哪些疾病的人应该注意防范心搏骤停? 8
22. 心搏骤停与季节气候是否有关? 9
23. 什么是自动体外除颤仪? 9
24. 什么是置入性除颤仪? 9
25. 发生心搏骤停后, 虽经抢救, 但一直不醒怎么办? 9
26. 什么是植物人? 10
27. 什么是脑死亡? 10
28. 脑死亡的患者可以做器官捐献吗? 11
29. 心肺复苏成功了是不是就没有问题了? 11
30. 如何预防心搏骤停? 11


part
2
呼吸系统急症自救

.....

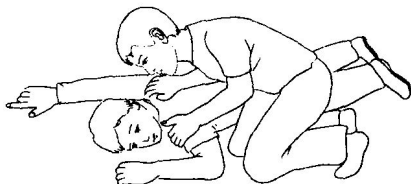
12

31. 什么是异物卡喉? 12
32. 咽部异物怎么办? 12
33. 异物卡喉的急救是什么? 12
34. 异物卡喉时只有自己一人在场, 如何自救? 13
35. 小儿气道异物窒息的急救处理是什么? 13
36. 怎样预防气道异物? 14
37. 痰黏咳不出、憋气、胸闷是怎么回事? 怎么处理? 14
38. 老年人吞咽容易呛咳是怎么回事? 15
39. 什么是误吸? 15
40. 为什么老年人更容易发生误吸? 15
41. 为什么有时老年人误吸很危险? 15
42. 误吸有哪些危害以及防治措施? 16
43. 有慢性肺气肿的老年人突然叫不醒可能会是什么原因? 如何防治? 16



目 录

44. 卧床休息病人下地活动突然呼吸窘迫是怎么回事? 17
45. 打鼾有哪些危害? 17
46. 哪些人易患打鼾? 17
47. 打鼾如何防治? 18
48. 气胸是怎么回事? 18
49. 哪些人易患气胸? 18
50. 发生气胸了如何急救? 19
51. 如何防治气胸? 19
52. 有人说吸烟可以化痰, 这种说法对吗? 19
53. 吸烟有哪些危害? 20
54. 根治哮喘、慢支、肺气肿的“神药”“特效药”可信吗? 20
55. 感冒后为什么很多人会持续咳嗽? 21
56. 慢性咳嗽是怎么回事? 21
57. 慢性咳嗽有哪些原因? 21
58. 慢性咳嗽怎么办? 22
59. 病人出现不明原因胸痛时考虑哪些可能病症? 22
60. 争吵生气后突然哭笑无常或激动后上不来气怎么办? 23

part
3

心血管意外的抢救 24

61. 什么是冠心病? 24
62. 冠心病有哪些危险因素? 24
63. 哪些症状提示有冠心病呢? 24
64. 心绞痛发作通常有哪些诱发因素? 25
65. 心绞痛与心肌梗死有什么区别? 25
66. 心绞痛与心脏神经症怎样区别? 26
67. 心绞痛怎样急救? 26
68. 心肌梗死怎样急救? 26
69. 心肌梗死有哪些先兆? 26



家庭急救300问

70. 心肌梗死是不是就是等死了? 27
71. 胸痛不明显的心肌梗死有哪些其他表现? 27
72. 患者突然心悸气短, 不能平卧, 怎样处理? 27
73. 有高血压疾病, 突然头晕是不是应该加药呢? 28
74. 高血压患者突然昏迷如何处理? 28
75. 高血压脑病有哪些常见诱因? 29
76. 血压急剧升高有哪些危害? 29
77. 起立时出现头晕如何处理? 29
78. 胸腰部突然撕裂样疼痛应考虑哪些问题? 30
79. 怀疑主动脉夹层时应该怎样做? 30
80. 心慌、头晕伴有心律不齐是什么原因? 30
81. 心脏早搏频发如何处理? 30
82. 阵发性心动过速有哪些家庭急救方法? 31
83. 引起阵发性室上性心动过速的原因有哪些? 31
84. 心房纤颤有何危害? 32
85. 窦性心动过缓对身体有害吗? 32
86. 窦性心动过缓如何急救? 32
87. 安装心脏起搏器的患者需要注意哪些问题? 33
88. 心肌炎如何防治? 33
89. 风湿热有什么危害? 34
90. 风湿性心脏病病人应该注意哪些事项? 34

part
4

脑血管意外的家庭自救

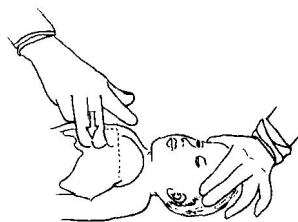
35

91. 什么样的人群易患脑血管病? 35
92. 脑梗死有哪些前兆症状? 35
93. 脑出血有哪些先兆表现? 35
94. 脑出血和脑梗死有什么区别? 36
95. 一旦发生脑血管病应该注意哪些问题? 36



目 录

- 96. 卧床脑血管疾病病人需要注意哪些? : 37
- 97. 卒中(中风)危险人群的注意事项有哪些? : 37
- 98. 卒中病人饮食中应注意哪些? : 37
- 99. 脑血栓患者应吃哪些食物? : 38
- 100. 卒中患者为什么要进行心理疏导? : 38
- 101. 卒中患者患肢的按摩方法有哪些? : 39
- 102. 老百姓对卒中偏瘫康复认识的误区有哪些? : 39
- 103. 脑卒中有哪些易患病因素? : 40
- 104. 蛛网膜下腔出血有哪些基本表现? : 40
- 105. 脑膜刺激征有哪些表现? : 40
- 106. 对蛛网膜下腔出血患者的护理要注意哪些? : 41
- 107. 失语就是不能说话吗? : 41
- 108. 如何进行语言康复训练? : 41
- 109. 癫痫病人发病时应如何急救? : 42
- 110. 癫痫有哪些基本特征? : 42
- 111. 癫痫有哪些先兆表现? : 43
- 112. 若癫痫病人有发作先兆时应采取哪些措施? : 43
- 113. 癫痫大发作时应该采取哪些处理? : 44
- 114. 癫痫患者日常生活时应注意什么? : 44
- 115. 什么叫歪嘴巴? : 44
- 116. 面瘫患者生活中应注意哪些? : 45
- 117. 面瘫患者应该进行哪些康复锻炼? : 45
- 118. 偏头痛有哪些基本表现? : 46
- 119. 哪种偏头痛最常见? : 46
- 120. 缓解偏头痛的简易方法有哪些? : 46
- 121. 帕金森病有哪些基本表现及病因? : 47
- 122. 帕金森病症状轻重程度怎么分级? : 47
- 123. 对帕金森病患者的照护需注意哪些问题? : 47
- 124. 老年痴呆症有哪些基本表现? : 48



家庭急救300问

- 125. 老年痴呆症的早期表现有哪些? : 49
- 126. 哪些是老年痴呆症的易患人群? : 49
- 127. 老年痴呆症患者服药时应注意哪些问题? : 50
- 128. 重症肌无力有哪些常见表现? : 50
- 129. 重症肌无力患者日常生活应注意哪些问题? : 51
- 130. 重症肌无力病人突然病情恶化如何急救? : 51



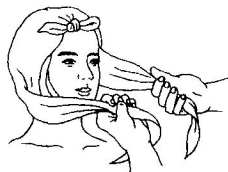
part 5

内分泌系统急症 53

- 131. 内分泌系统主要包括哪些器官或腺体? 主要功能是什么? : 53
- 132. 为什么长期使用药理剂量糖皮质激素的病人不能突然停药? : 53
- 133. 头颅CT检查报告有时会提示“垂体瘤”, 垂体瘤是恶性肿瘤吗? : 54
- 134. 何为席汉综合征危象? 有何急救措施? : 54
- 135. 尿崩症对人体有哪些危害? : 54
- 136. 尿崩症如何治疗? : 54
- 137. 尿多一定是尿崩症吗? : 55
- 138. 甲亢与甲状腺功能亢进症是一回事吗? : 55
- 139. 甲亢患者出现高热、心慌、大汗, 应该如何处理? : 55
- 140. 甲状腺功能减退该如何处理? : 56
- 141. 糖尿病的高危人群有哪些? : 56
- 142. 糖尿病都有些什么表现? : 56
- 143. 糖尿病患者的理想血糖值是多少? : 57
- 144. 糖尿病患者突然发生晕倒是什么原因? : 57
- 145. 糖尿病患者发生低血糖时, 应该如何处理? : 57
- 146. 糖尿病患者及家属应该如何识别和抢救糖尿病酮症酸中毒? : 57
- 147. 什么是糖尿病高渗性昏迷? 如何急救? : 58
- 148. 糖尿病高渗性昏迷的诱因是什么? : 58
- 149. 什么是乳酸性酸中毒? : 58
- 150. 怎样预防乳酸性酸中毒? : 58

目 录

- 151. 为什么糖尿病患者容易感染? : 59
- 152. 糖尿病患者发生心肌梗死有何特点? : 59
- 153. 肾上腺功能衰竭的症状有哪些? 对人体有何损害? : 59
- 154. 肾上腺危象如何急救? : 60
- 155. 高尿酸血症与痛风有何关系? : 60
- 156. 痛风患者在饮食方面需要注意什么? : 60
- 157. 痛风发作有哪些表现? 如何处理? : 61
- 158. 低钾血症的表现和危害是什么? 如何急救? : 61
- 159. 高钾血症的表现和危害是什么? 如何急救? : 61
- 160. 低钠血症的表现和危害是什么? 如何急救? : 61
- 161. 高钠血症的表现和危害是什么? 如何急救? : 62
- 162. 低钙血症的表现和危害是什么? 如何急救? : 62
- 163. 高钙血症的表现和危害是什么? 如何急救? : 62
- 164. 应该如何避免及预防老年骨质疏松? : 63

part
6

腹部急症

64

- 165. 什么是急腹症? : 64
- 166. 急腹症的腹痛有哪些特点? : 64
- 167. 急腹症的腹痛部位有何特点? : 64
- 168. 小儿常见的急腹症有哪些? : 65
- 169. 小儿腹痛如何处理? : 65
- 170. 什么是肠子“抽筋”? : 65
- 171. 肠痉挛怎样处理? : 66
- 172. 烧心、泛酸、胃痛是怎么形成的? : 66
- 173. 泛酸、胃痛如何防治? : 66
- 174. 腹胀难受怎么办? : 66
- 175. 老年人便秘如何防治? : 67
- 176. 大便后肛门剧痛怎么办? : 67



家庭急救300问

178. 腹泻如何处理? : 68
179. 呕吐如何处理? : 69
180. 有哪些威胁生命的腹痛需要紧急处理? : 69
181. 急性腹痛急救处理措施有哪些? : 69
182. 饮酒饱餐后出现腹痛多考虑哪些急症? : 70
183. 饮酒饱餐后出现腹痛应如何处理? : 70
184. 哪些情况易患急性胰腺炎? : 70
185. 胆囊疾病会增加急性胰腺炎的发生吗? : 71
186. 急性胰腺炎有何危害、如何预防? : 71
187. 慢性胰腺炎病人的注意事项是什么? : 71
188. 胆结石病人的高发因素有哪些? : 72
189. 溃疡病的症状有哪些特点? : 72
190. 溃疡病的高发因素有哪些? : 73
191. 肝硬化病人如何预防消化道大出血? : 73
192. 一旦出现呕血, 如何处理? : 74
193. 便血如何处理及预防? : 74
194. 蛔虫性肠梗阻是如何发生的? : 74
195. 蛔虫性肠梗阻如何治疗? : 75
196. 粪石性肠梗阻如何治疗? : 75
197. 泌尿系结石有哪些临床表现? : 76
198. 泌尿系结石如何防治? : 76
199. 疝气嵌顿如何急救? : 76


part
7
外伤的紧急救治
78

200. 颌面部外伤怎样急诊处理? : 78
201. 鼻出血不止怎么办? 如何预防? : 78
202. 眼外伤怎样急救? : 79
203. 误服了异物怎么办? : 79

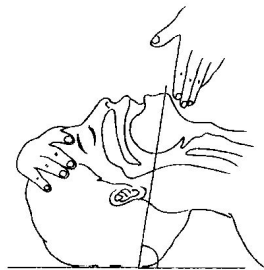
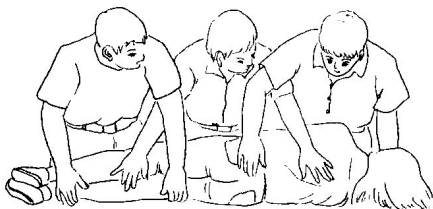
目 录

204. 胸部受到撞击后胸痛、呼吸困难如何处理? : 80
205. 腹部受到撞击后应注意什么? : 80
206. 关节扭伤后如何处理? : 81
207. 关节脱位如何处理? : 81
208. 闪了腰怎么办? : 82
209. 如何判断出血的严重性? : 82
210. 头部外伤后出血如何急救? : 82
211. 四肢外伤出血如何急救? : 83
212. 断肢、断指等严重外伤如何急救? : 84
213. 玻璃、陶瓷等碎片伤及身体如何急救? : 85
214. 外伤后怎样处理伤口? : 85
215. 头部外伤如何包扎? : 85
216. 四肢外伤如何包扎? : 86
217. 如何判断是否有骨折? : 86
218. 骨折了怎样处理? : 86
219. 伤员如何转运? : 87
220. 头外伤后应怎样保护? : 88
221. 如何判断脊柱有外伤? : 89
222. 怀疑或已发生脊柱外伤的患者转运中要注意什么? : 89
223. 椎体骨折的危害有哪些? : 90
224. 脊柱外伤应该怎样救治? : 90
225. 被异物刺入身体后怎么办? : 90
226. 当多名伤员同时受伤时如何救治? : 91
227. 烧伤和烫伤了怎么办? : 91
228. 烫伤的紧急处理需要注意哪些事项? : 91
229. 寒冷天气下冻伤怎么办? : 92
230. 冷冻伤保暖时注意事项是什么? : 92



part
8
环境、理化损伤与灾害急救 93

231. 电击伤现场如何急救? 93
232. 静电会对人体产生伤害吗? 93
233. 溺水如何自救? 94
234. 如何营救溺水者? 94
235. 溺水者水外急救措施? 94
236. 如何抢救勒颈者? 95
237. 中暑的表现有哪些? 96
238. 中暑好发于哪些情况? 96
239. 中暑后如何快速降温? 96
240. 中暑如何防范? 97
241. 误服强酸强碱怎么办? 97
242. 硫酸皮肤损伤如何处理? 97
243. 毒虫咬伤的处理方法是什么? 98
244. 蜂蜇伤有哪些表现? 98
245. 蜂蜇伤后怎么办? 98
246. 毒蜘蛛咬伤怎么办? 99
247. 被狗、猫等宠物咬伤、抓伤后怎么办? 99
248. 为什么注射狂犬疫苗能预防狂犬病? 100
249. 注射狂犬疫苗有哪些禁忌证? 100
250. 动物咬后皮肤未伤, 只有牙印是否需要注射狂犬疫苗? 100
251. 被疯动物咬伤后不注射狂犬疫苗会发生狂犬病吗? 101
252. 老鼠咬伤如何急救? 101
253. 毒蛇“毒”在哪里? 101
254. 在外游玩时被毒蛇咬伤怎么办? 102
255. 甲鱼咬住怎么办? 103
256. 蜈蚣咬伤有哪些表现? 103



目 录

257. 蜈蚣咬伤早期处理方法是什么? : 104
258. 昆虫入耳怎么办? : 104
259. 地震时如何自救? : 105
260. 遇到公共场所发生火灾, 应该如何逃生? : 105

part
9

急性中毒 107

261. 严重中毒如何呼叫救护车? : 107
262. 如何判断食物中毒? : 107
263. 哪些食物摄入不当会引起中毒? : 107
264. 发生食物中毒如何在家中处理? : 108
265. 哪些中毒者适合催吐? 如何催吐? : 108
266. 哪些病人不适合催吐? : 109
267. 有害气体中毒如何现场救治? : 109
268. 眼部污染物中毒如何清洗? : 109
269. 皮肤污染物中毒如何清洗? : 109
270. 急性酒精中毒的家庭急救如何进行? : 110
271. 隔夜饭会引起食物中毒吗? : 110
272. 吃空心菜可解食物中毒吗? : 110
273. 不慎咬破体温表, 吞服了水银怎么办? : 111
274. “假酒”是如何导致中毒的呢? : 111
275. 副溶血性弧菌是什么? 它对人体有害吗? : 112
276. 冬天哪些食物易引起食物中毒? : 112
277. 怎样防止烧烤食物的食物中毒? : 113
278. 霉变食品中毒有什么特点? : 113
279. 赤霉病麦和霉玉米会引起中毒吗? : 113
280. 霉变甘蔗中毒怎么办? 如何预防? : 114
281. 腌制蔬菜会引起中毒吗? : 114
282. 亚硝酸盐类食物中毒有哪些表现? : 114



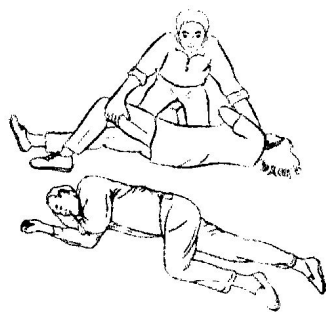
家庭急救300问

283. 亚硝酸盐类食物中毒如何治疗? : 115
284. 如何预防亚硝酸盐食物中毒? : 115
285. 什么是有机磷中毒? : 116
286. 如何预防有机磷中毒? : 116
287. 豆角会引起中毒吗? : 116
288. 发芽马铃薯为什么不能吃? : 117
289. 何为苦杏仁中毒? : 117
290. 吃半熟金针菇也会引起中毒吗? : 118
291. 咸的和冷冻的食物不怕有细菌吗? : 118
292. 食物只要经过煮沸, 就可以消毒杀菌吗? : 119

part
10

家庭急救必备 120

293. 家庭急救药箱有哪些基本作用? : 120
294. 选择家庭备药应遵循什么原则? : 120
295. 家庭急救药箱应准备哪些物品及药物? : 121
296. 家庭急救药品准备存在哪些误区? : 121
297. 管理“家庭小药房”时应注意什么? : 121
298. 家庭存药哪些药不宜留存? : 122
299. 储存不当易受潮的药物有哪些? : 122
300. 家里如何保存中药? : 123



附录部分 124

- 附录A 家庭急救箱常备药品 : 124
- 附录B 旅游小药箱常备药品 : 125
- 附录C 灾难急救药箱常备物品 : 125
- 附录D 车载急救包常备物品 : 126
- 参考文献 : 128

