

名医世纪传媒

郑霄阳 编著

生活急救治 妙法

· 第4版 ·

SHENGHUO YINGJI JIUZHI MIAOFA



中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

生活急救治



妙法

(第4版)

郑霄阳 编 著

内容提要

本书在前三版的基础上修订而成,作者立足生活实际,详细介绍了日常生活中可能遇到的意外伤害、急危病症的应急处理和简易救治方法,包括生命体征观测,常用急救技术,常见危急重症、意外创伤、急性中毒急救,意外灾难、自然灾害和动物咬伤应急处理,以及儿童意外伤害防范等。本书内容科学实用,阐述简明易懂,对普及现场急救知识、提高自救互救能力,具有很好的指导价值,适于城乡广大群众和基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

生活应急救治妙法/郑霄阳编著. —4版. —郑州:河南科学技术出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5349-8591-1

I. ①生… II. ①郑… III. ①急救—基本知识 IV. ①R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 020860 号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路18号院3号楼511室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:杨磊石 刘新瑞

责任校对:龚利霞

封面设计:龙 岩

版式设计:王新红

责任印制:姚 军

印 刷:三河市佳星印装有限公司

经 销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140 mm×203 mm

印张:7.5 字数:184千字

版 次:2017年3月第4版

2017年3月第1次印刷

定 价:22.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换

编者的话



“天有不测风云，人有旦夕祸福”。生活在大千世界里的芸芸众生，谁都难以摆脱意外灾难投下的阴影。各种意外创伤、意外事故、天灾人祸和危急疾病，随时可能发生在你的周围，降临你的亲人、朋友甚至自己身上。

面对突如其来的伤害和疾病，有的人由于缺乏必要的急救知识，惊慌失措，手忙脚乱，贻误了十分宝贵的抢救时机，致使患者不治而亡或治而不愈。有的人由于没能掌握正确有效的救护常识，抢救失误，致使患者终身残疾，后悔莫及。其实，及时实施科学的入院前的简易急救，完全有可能挽救许多生命或不至于造成严重后果。

有感于此，编者立足生活实际，分别对意外创伤、意外灾难、自然灾害、常见急危重症、动物咬伤、各种急性中毒等日常生活中易发、突发的常见急症的应急处理措施和急救方法进行了深入浅出的介绍，并针对日益频发的儿童意外伤害事故，介绍了“儿童意外伤害的防范”。为了便于读者掌握急救常识及急救基本功，本书还专题介

绍生命体征观测法及各种实用急救技术与技巧。读者在居家、旅行或工作中,若遇到各种险情或急症,在医护人员尚未赶到或送入医院之前,可以依照书中所示的方法、步骤施救,从而化险为夷、转危为安、起死回生。

本书前三版发行良好,已累计印刷 12 万余册,成为原军医版长销畅销书之一。此次修订,针对现今我国人口结构呈现老年状态,已进入老龄化社会,新增了“老人倒地”的相关内容,并对第 3 版其他部分也做了必要的文字修订和内容增删,以使全书更加实用、全面,更符合现代实际生活。值得一提的是,此次修订始终得到杨磊石编审的悉心指导,并得到黄峰、林玲、张超、陈至、李斌、傅强等友人的大力协助,吴明、江勤等精心绘制插图,在此深表谢意!

编 者

2016 年 10 月

目 录

一、生命体征观测法

意识	(1)
呼吸	(2)
脉搏	(3)
血压	(5)
体温	(6)
瞳孔	(8)

二、常用急救技术与技巧

人工呼吸术	(9)
胸外心脏按压	(12)
双人心肺复苏术	(14)
儿童心肺复苏术	(14)
输氧法	(15)
止血法	(17)
包扎术	(22)
骨折固定术	(31)
洗胃术	(33)
搬运伤病员法	(35)
单独搬运伤病员法	(37)
两人搬运伤病员法	(38)



三、常见急危重症的急救

休克	(40)
昏迷	(41)
高热	(42)
晕厥	(44)
眩晕	(45)
晕动病	(47)
癫痫	(47)
卒中	(48)
中暑	(49)
浴室虚脱(晕汤)	(51)
头痛	(52)
心绞痛	(53)
心肌梗死	(54)
老人倒地	(55)
牙痛	(56)
鼻出血	(57)
咯血	(58)
哮喘	(59)
呼吸困难	(60)
突然声哑	(61)
腹痛	(62)
癌症疼痛	(63)
呕血	(65)
呕吐	(66)
打嗝	(68)
腹泻	(68)
便秘	(69)

尿潴留.....	(71)
新婚性交后出血.....	(73)
房事昏厥.....	(74)
包皮嵌顿.....	(74)
避孕套过敏.....	(75)
怀孕早期阴道流血.....	(76)
妊娠晚期腹痛与阴道流血、流水	(76)
紧急分娩.....	(78)
小儿高热惊厥.....	(80)
小儿吐奶.....	(81)
压疮.....	(82)
四、常见意外创伤的急救	
外伤骨折.....	(84)
肢体断离.....	(85)
头部受暴力打击.....	(86)
头皮裂伤.....	(86)
头皮撕脱伤.....	(87)
头皮血肿.....	(87)
眼部挫伤.....	(88)
眼球贯通伤.....	(88)
电焊光伤眼.....	(89)
农药入眼.....	(90)
耳膜外伤.....	(90)
颞下颌关节脱位(掉下巴).....	(91)
骨刺卡喉.....	(91)
手切割伤.....	(92)
刺伤.....	(93)
玻璃屑嵌进肉里.....	(93)



阴囊外伤.....	(94)
腰部扭伤.....	(94)
脚踝扭伤.....	(95)
脚底刺伤.....	(96)
勒缢.....	(96)

五、常见中毒的急救

食物中毒.....	(98)
河豚中毒	(100)
发芽马铃薯中毒	(101)
四季豆中毒	(102)
苦杏仁中毒	(103)
棉子油中毒	(104)
霉变甘蔗中毒	(105)
有毒蜂蜜中毒	(106)
蓖麻子中毒	(106)
桐油中毒	(107)
白果中毒	(108)
人参中毒	(109)
毒草中毒	(109)
酒精中毒(醉酒)	(111)
甲醇中毒	(112)
碘酒中毒	(112)
磷化锌中毒	(113)
砒霜中毒	(114)
盐卤中毒	(115)
蟾蜍中毒	(116)
氰化物中毒	(117)
催眠药中毒	(117)

有机磷农药中毒	(118)
煤气中毒	(119)
沼 气 中 毒	(120)
地窖窒息	(121)
汽油中毒	(122)
沥青中毒	(123)
六、常见意外灾难的应急处理	
遇到灾难	(125)
天灾人祸	(126)
火灾烟雾袭击	(127)
应急救火	(128)
家中失火	(129)
酒店失火	(131)
身上衣服着火	(131)
电器失火	(132)
油锅起火	(133)
高层商场火灾	(133)
集贸市场火灾	(134)
地下商场火灾	(135)
影剧院失火	(136)
酒吧、歌舞厅火灾	(136)
校园火灾	(137)
网吧火灾	(139)
公交车火灾	(139)
高速公路汽车火灾	(140)
列车失火	(141)
地铁火灾	(141)
轮船火灾	(142)



烧伤	(142)
皮肤烫伤	(144)
咽部烫灼伤	(144)
电击伤	(145)
溺水	(147)
游泳时抽筋	(150)
掉进冰窟窿	(151)
同伴掉入冰水中	(152)
陷进沼泽	(152)
帐篷遭受侵袭	(153)
登山遇寒	(154)
野外求救	(155)
风雨中山上迷路	(155)
雪天迷路	(156)
白昼迷路	(157)
黑夜迷路	(158)
沙漠中缺水	(158)
车祸	(159)
两车相撞	(161)
沉船事故	(162)
水中遇到鲨鱼	(163)
遇到劫机	(163)
空难事故	(164)
塌方掩埋	(165)
高处跌下	(166)
洞穴遇险	(167)
滑雪意外	(168)
滑雪板掉了	(168)

雪盲	(169)
冻伤	(169)
困在电梯内	(171)
购物时被窃	(171)
遇到打劫	(172)
驾车时受到暴徒攻击	(173)

七、常见自然灾害的应急处理

水灾	(175)
山洪暴发	(176)
泥石流的预防	(176)
泥石流灾害	(177)
山体滑坡	(178)
高层楼房遇地震	(179)
公共场所遇地震	(179)
乘车时遇地震	(180)
影剧院、体育馆遇地震	(180)
在户外遇地震	(181)
开车时遇地震	(181)
地震时被压	(182)
地震发生后互救	(183)
地震后救人	(183)
雷击伤	(184)
台风袭击	(184)
森林大火	(185)
雪灾中御寒	(186)
雪灾中防冻伤	(186)
雪洞藏身	(187)



八、动物咬伤的应急处理

狗咬伤	(189)
猫咬伤	(190)
毒蛇咬伤	(190)
有毒蛇与无毒蛇的辨别	(192)
蜈蚣咬伤	(193)
蝎子蜇伤	(194)
蚂蟥咬伤	(195)
蜂蜇伤	(196)
毒蜘蛛咬伤	(198)
毛毛虫蜇伤	(198)
蝉蜇伤	(199)
吸血蝇咬伤	(200)
海蜇蜇伤	(200)
甲鱼咬住不放	(201)
鼠咬伤	(202)
大动物咬伤	(202)
牛角顶伤	(203)
牲畜踢伤	(203)

九、儿童意外伤害的防范

保护眼睛防外伤	(205)
眼睛钝挫伤	(206)
眼眉部受伤	(207)
预防眼睛外伤	(207)
儿童切割伤	(209)
表浅切割伤	(209)
深大切割伤	(210)
预防切割伤	(211)

戳伤	(211)
铁钉扎伤	(212)
咽部、气管异物.....	(212)
喉部异物	(214)
气管异物	(214)
晕针	(215)
上学和放学途中意外伤害的预防	(216)
下课时意外伤害的预防	(217)
实践课意外伤害的预防	(217)
体育课意外伤害的预防	(218)
骑自行车意外预防	(219)
家中意外伤害的预防	(220)
玩具意外伤害的预防	(220)
附录 急救常用穴位.....	(222)



一、生命体征观测法

意 识

意识是指人对周围环境和自身的识别能力及清晰程度,是大脑功能活动的综合表现。

正常人的意识清晰,对答正确,能够正确地识别时间、地点和人物,能对环境的刺激作出相应的反应。而许多危重的疾病,如严重感染、肝性脑病、酒精中毒、卒中、脑外伤等,往往会影响大脑的功能活动,从而引起程度不同的意识障碍。

通过观察患者的意识状态,可以判断病情的严重程度,以便采取合适的对症处理。

意识障碍在临床上可有下列几种表现:

1. 意识模糊 这是较轻度的意识障碍,患者表情淡漠,对自己及周围环境漠不关心,回答问题迟缓而简短,但仍合理。

2. 谵妄 这是一种较意识模糊稍重的意识障碍,除意识模糊外,还常伴有错觉、幻觉,有躁动不安、言语杂乱(说胡话),甚至有发狂等精神异常的表现。患者对人物、地点、时间的定向力可丧失。

3. 昏睡 患者处于熟睡状态,不易唤醒。即使强行弄醒,又会很快入睡。唤醒时,患者能睁眼看人但缺乏表情,回答问题言语含糊不清,甚至答非所问,定向力也可丧失。

4. 昏迷 这是严重的意识障碍,意识完全丧失。呼唤及强烈刺激时,患者也不能清醒。



昏迷是最严重的意识障碍,其严重程度可分为如下3种。

(1)浅昏迷:患者无随意运动,处于被动体位。对周围事物及声、光刺激均无反应,但以强烈刺激如压迫眶上孔或针划足底时尚有反应(前者可表现为痛苦表情或呻吟;后者可有防御反射性屈曲或躲避运动)。呼吸、脉搏、血压无明显变化,但可有大小便潴留或失禁。

(2)深昏迷:患者肌肉松弛,对各种刺激均无反应。吞咽反射、咳嗽反射、角膜反射及瞳孔反射均消失。大小便失禁或潴留。机体仅能维持最基本的生命活动。

(3)中度昏迷:介于浅昏迷与深昏迷之间,患者对强烈刺激稍有反应,角膜反射减弱,瞳孔反射迟钝。意识障碍的程度极不稳定,病情在不断变化。

呼 吸

呼吸是人体内外环境之间进行气体交换的必需过程,人体通过呼吸而吸进氧气、呼出二氧化碳,从而维持正常的生理功能。正常成年人每分钟呼吸16~20次,呼吸与脉搏的比是1:4,即每呼吸1次,脉搏搏动4次。小儿呼吸比成人快,每分钟可达20~30次。新生儿的呼吸频率可达每分钟44次。

人体正常呼吸运动有两种方式:男性及儿童的呼吸以膈肌运动为主,胸廓下部及上腹部的动作比较明显,称为腹式呼吸;女性呼吸时肋间肌的运动较为重要,称为胸式呼吸。

观察呼吸时,最好不要让患者察觉,以免使患者精神紧张而影响呼吸次数。检查者可将手按在患者手腕上,转移患者的注意力,同时观察患者的呼吸情况。

呼吸的观察主要是看患者胸廓的起伏,根据胸廓起伏的次数来计算,每分钟呼吸的次数一般应数足1分钟。同时还要注意呼

吸的节律是否均匀、呼吸深度是否一致、呼吸时有无异常的气味呼出。一般心肺疾患、脑部疾患、昏迷、休克、出血等危重患者的呼吸次数、节律、深度常会改变。有时危重患者呼吸运动极为微弱，甚至不易见到胸廓的明显起伏，这时可用薄纸片或小草、树叶、棉花丝等放在患者鼻孔旁，便可观察出呼吸的情况了。

常见的异常呼吸有以下几种。

1. 呼吸增快 成人每分钟呼吸超过 24 次，常见于发热、哮喘、心力衰竭、贫血等疾患。

2. 呼吸困难 患者感到呼吸费力，烦躁不安，鼻翼扇动，呼吸急促，张口抬肩，口唇及面部发绀，出冷汗。常见于哮喘、肺部疾患、呼吸道阻塞以及严重的贫血、休克、大出血时出现的血氧含量降低等。

3. 潮式呼吸 呼吸由浅慢逐渐变为深快，达到一定程度以后，再变为浅慢，甚至停 5~30 秒，然后再由浅慢加强。如此反复，如潮水涨落。多见于重症脑缺氧、严重心脏病、尿毒症晚期等危重患者。

4. 呼吸减慢 每分钟呼吸次数在 10 次以下。常见于颅脑病变(如脑外伤、卒中、脑肿瘤等)、腹膜炎、镇静催眠药中毒等。

5. 深大呼吸 其特点为呼吸深而慢，这是呼吸中枢功能严重障碍的表现。常见于糖尿病所致的代谢性酸中毒、尿毒症、肝性脑病等。

6. 间停呼吸 表现为呼吸几次后，突然停止呼吸，间隔一个短的时期后，又开始呼吸，周而复始地间断呼吸。常见于中枢神经系统疾病(如脑炎、颅内压增高等)、某些中毒(如糖尿病酮症酸中毒、巴比妥中毒)等。

脉 搏

正常情况下，由于心脏的跳动使全身各处动脉管壁产生有节