

幸福家庭  生活系列

家庭生活便览

■走出生活误区

■提高生活质量

JIATING 家庭 YIWAI

主编 谢康民

意外急救



南京出版社

家庭生活便览

家庭意外急救

主编 谢康民

南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭意外急救/谢康民主编. - 南京:南京出版社, 1999.9

(幸福家庭生活系列·家庭生活便览)

ISBN 7 - 80614 - 486 - 2

I. 家… II. 谢… III. 急救 - 基本知识 IV. R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 37250 号

家庭意外急救

主 编:谢康民

副主编:谢群 陈福泰

南京出版社出版发行

(南京市北京东路 41 号 邮编 210008)

新华书店经销

扬中市印刷厂印制

开本 787 × 1092 1/36 印张 5 字数 87 千

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1 ~ 10000 册

ISBN 7 - 80614 - 486 - 2/G · 222

定价 8.00 元

序

《家庭意外急救》的出版是值得庆贺的喜事,它将提高每个家庭成员的急救意识,并丰富急救知识。随着新世纪的到来,过去经常遇到的呼吸道、胃肠道等急性传染病目前已得到很大程度的控制,治疗成功率也有明显的提高,因而人均寿命延长,我国也将步入老年社会。新时代呼唤着新医学模式的出现,急诊医学是近年来兴起的学科,也是新医学模式的产物。它专门研究一些急性疾病,如外伤、中毒和意外灾难事件的快速反应和有效治疗。“治疗时间窗”或“伤后黄金 1 小时”的提出,明确地表明了急性疾病和外伤的初期处理正确与否,直接影响着治疗结果。快速反应和有效治疗这两项措施是“一切为了病人”的具体表现,它的出现必然为新世纪“人人享有保健”的宏伟目标的实现作出重大的贡献。

当前一些生活方式疾病,如高血压病、心脑血管疾病等在我国患病率仍较高,严重威胁着人民的身体健康,其中脑血管疾病的患病率一直高居世界前列,心血管疾病的发病率也呈上升的趋势。但是,根据 1999 年 3 月 27 日《健康报》报道:北京市 7 大医院对近两年来合格记录的脑卒中病例进行统计后发现,约有 70% ~ 80% 的病人并不知道自己患有高血压病或未按医生的要求进行治疗,发病后去医院的时间在 2 ~ 7 天以上,24 小时内及时就医者仅占 20%,大大低于发达国家 70% 的比例。因此,认识到脑血管疾病的“急诊概念”和及时地在“治疗时间窗”内就诊是防治脑血管疾病刻不容缓的事。另一方面,由于目前家庭居住形式的改变,需要家庭急救的场合日益增多,如何进行正确的心肺复苏,昏迷倒地后如

何处理,一些外伤病人如何运输,甚至一些小伤口如何包扎等等,都迫切要求每一位家庭成员有一定的急救知识,利用家庭中现有的材料作初期处理,这对于患者的康复起很大作用。本书作者谢康民教授长期在急诊医学第一线工作,深切地体会到家庭急救是整个急救过程中非常重要的第一步,直接影响着医院的治疗结果。

该书根据急诊室里常见的急诊疾病谱,以图文并茂的形式,分科介绍了家庭急救时的具体方法。这不仅可以丰富我们的急救知识,而且有助于提高急救疗效。作为老的急诊医学工作者,很乐于推荐本书。

中华急诊医学会名誉主任委员
南京大学医学院教授

王一镗

1999年8月

○家庭意外急救的必备知识

1. 支撑生命的三根支柱：心脏、
脑和肺脏 (1)
2. 家庭急救时应该记住什么？
(8)
3. 家庭急救时如何观察病人？
(9)
4. 昏迷与晕厥是怎么回事？
(11)
5. 洗澡时突然晕倒怎么办？
(12)
6. 为什么要观察病人的眼睛？
(14)
7. 如何测量体温、脉搏和观察呼
吸？ (14)
8. 孩子高烧抽风如何处理？
(15)
9. 孩子晚上突然发生哮喘如何
处理？ (18)

目 录

10. 家庭急救后发现是传染病怎
么办? (18)
11. 如何拨打呼救电话? (19)
12. 病人与饮水 (22)
13. 病人的保暖 (22)
14. 病人的搬运 (23)
15. 家中突然有人昏迷怎么办?
(26)
16. 如何判断心跳呼吸突然停止?
(28)
17. 如何抢救心跳呼吸骤停的病
人? (28)
18. 如何保持呼吸道通畅?
(30)
19. 什么是口对口呼吸? (31)
20. 什么叫做胸外按压术? (32)
21. 如何掌握心肺复苏新技术?
(36)
22. 咽喉部被异物卡住时如何抢

救? (37)

23. 儿童气管有异物怎么办?

(40)

○外科急诊的家庭急救

1. 外伤时遇到大出血怎么办?

(44)

2. 外伤后发现伤者脸色苍白、出
冷汗、脉搏细速时怎么办?

(49)

3. 骨折后如何处理? (51)

4. 头部外伤的急救要注意些什
么? (57)

5. 头部外伤后起个“大血包”怎么
办? (59)

6. 头部外伤后耳朵内流血怎么
办? (60)

7. 鼻出血后怎么办? (60)

8. 牙痛剧烈怎么办? (62)

9. 打嗝不止怎么办? (63)

目 录

10. 落枕后怎么办? (64)
11. 胸部外伤后要注意些什么?
(65)
12. 发生痛经和经期乳房胀痛怎
么办? (66)
13. “岔气”了怎么办? (67)
14. 闪了腰怎么办? (68)
15. 掉下巴(下颌关节脱位)后怎
么办? (69)
16. 孩子的桡骨头半脱位怎么办?
(72)
17. 掰手腕扭伤了怎么办? (73)
18. 手指挤压受伤后怎么办?
(75)
19. 手指割破、指甲盖下扎进木
刺、手指甲盖掀开怎么办?
(76)
20. 发生冻伤后怎么办? (78)

21. 腰背部着地发生骨折怎么办？
(79)
22. 脚部扭伤后怎么办？ (83)
23. 小腿突然抽筋怎么办？ (84)
24. 手指扭伤后怎么办？ (85)
25. 手臂上突然出现一条“红线”，
并且疼痛怎么办？ (85)
26. 头面部生疖子怎么办？ (86)
27. 阴茎包皮上翻后卡住了翻不
下来怎么办？ (87)
28. 眼睛和皮肤被化学品损伤后
怎么办？ (88)
29. 皮肤出现红斑，并且痒得难忍
时怎么办？ (89)

○内科急诊的家庭急救

1. 什么是脑血管疾病的“急诊概
念”？ (91)
2. 什么是生活方式疾病？ (91)

目 录

3. 家中有人“中风”了怎么办?
(94)
4. 突然腹痛怎么办? (95)
5. 发生呕吐怎么办? (96)
6. 大便出血或者肛门有块状物脱落怎么办?
(97)
7. 吃蔬菜引起农药中毒怎么办?
(99)
8. 吃鱼胆、蛇胆、蛇血中毒怎么办?
(100)
9. 食生白果中毒怎么办? (101)
10. 吃错药后怎么办? (102)
11. 头痛怎么办? (103)
12. 心前区剧烈疼痛怎么办?
(104)
13. 急性心肌梗死有哪些不典型
症状? (105)
14. 家中有人突然发生“咯血”怎
么办? (106)

目 录

- 15. 发烧了怎么办? (107)
- 16. 得了甲型肝炎怎么办? (108)
- 17. 体检查出“表面抗原阳性”怎么办? (109)
- 18. 被毒蛇、虫(蚂蝗、蜈蚣、蝎子等)咬叮后怎么办? (110)
- 19. 异物进眼怎么办? (115)
- 20. 耳内飞入小虫怎么办? (117)
- 21. 为什么会经常性的鼻出血?
(117)
- 22. 如何对溺水者进行急救?
(119)
- 23. 咬断体温表怎么办? (121)
- 24. 食河豚鱼中毒了怎么办?
(121)
- 25. 夏季中暑了怎么办? (122)
- 26. 如何滴眼药水、涂眼药膏?
(124)
- 27. 喝醉了酒怎么办? (125)

目 录

28. 食用蘑菇后中毒怎么办？
(126)
29. 争吵生气后突然哭笑无常怎
么办？
(128)
30. 有人触电了怎么办？
(129)
31. 被烫(烧)伤后如何家庭急救？
(130)
32. 家人发生煤气中毒后如何急
救？
(132)
33. 儿童夜间肛门瘙痒不能安静
入睡怎么办？
(134)
34. 阴道出血是怎么回事？
(135)

○附录

1. 一般化验单的正常值
(137)
2. 如何解读“二对半”？
(137)
3. 什么是血脂？
(140)
4. 什么是胆固醇？
(141)
5. 什么是高血脂？
(141)
6. 什么情况下测定血脂水平正

- 确? (142)
7. 超声检查(B超)是怎么回事?
(143)
8. 什么叫超声多普勒检查?
(143)
9. CT检查是怎么回事? (144)
10. 什么叫核磁共振检查 (144)
11. 肝功能检查后发现转氨酶升
高怎么办? (145)
12. 谈谈急诊医学和急救呼号
(145)



○家庭意外急救的必备知识

1. 支撑生命的三根支柱：心脏、脑和肺脏

在家庭急救中，我们首先要强调的就是生命体征。从根本上说，就是致命性器官的功能。支撑我们人体生命主要有三个支柱，也就是三个器官：心脏、脑和肺。家庭急救时，必须先保护好这三个器官，才有可能赢得时间作进一步的诊治。脑是全身的司令中枢，是我们思维意识活动的场所；心脏是全身的血流动力器官，负责全身营养的供应，尤其是氧气的供应，脉搏的强弱、心律的正常与否、血压的高低都与此有关；肺负责氧气的吸入和二氧化碳气体的排出。这三个脏器时刻需要氧气的供应，尤其是脑，不能忍受5~10分钟以上的缺血缺氧，超过这个时间就给临床上带来灾难性变化。

死亡的概念密切地与这三个脏器的功能有关。经典传统的死亡概念是指心脏停止跳动和呼吸停止；现代的新概念却认为只要是脑死亡（下文叙述）即可诊断为死亡。要在死亡线上夺回宝贵的生命，家庭急救时最主要之点，就必须首先维护好这三个脏器。为此，需要对这三个脏器的病理生理功能有大致的认识。

（1）心脏的大小如自己的拳头一般，但却是一个厚



壁性的肌肉囊腔,约有 $\frac{1}{3}$ 位于右半身、 $\frac{2}{3}$ 位于左半身。它是生命的象征,也可称为是生命的时钟,一刻不停地跳动着。心脏的功能就像水泵一样,驱使血管内的血液循环不息,通行于身体各部,保障着人体各组织器官的正常能量供应和废物的运走。可以简单地计算一下:人体的心脏如平均每分钟跳动 70 次,一天则为 10 万余次,反复“泵出”和“泵入”的血容量可达 16 吨,由此可以计算出 70 岁的人,一生中心脏总共要跳动约 26 亿次,要搏出的血容量则高达 40 多万吨。“劳苦功高”的心脏要完成如此艰巨的工作,其本身当然需要消耗大量的能量。供应心脏能量的运输血管称之为“冠状动脉”。心脏发出最粗的血管叫主动脉的起始根部,冠状动脉由此处发出。冠状动脉在心脏的上半部横向地左右围绕于其表面,恰似像给心脏戴上一顶帽子(帽子古代称为“冠”,故名为冠状动脉)。冠状动脉形成的一个血管网络称冠状血管循环。流经冠状动脉中的相对血流量不仅在全身最多,而且还可以随着人体的需要随时增加,如我们在运动或爬山时,激烈跳动的需要冠状动脉必须增加 6 倍至 7 倍之多的血流量,才能充分保证对心脏供应氧和其他营养物质。如不能充分保障供应,则易发生高山反应,严重时可引起心脏的功能障碍。