

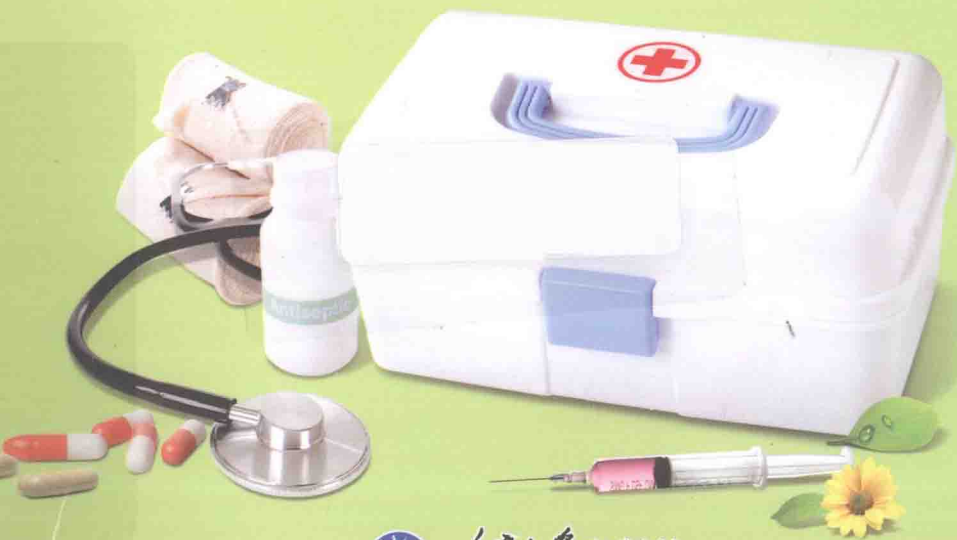
主编 ● 李晓愚

家庭急救常识

传播科学
服务民生



重庆市科学技术协会组织编写
社区科普系列丛书



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

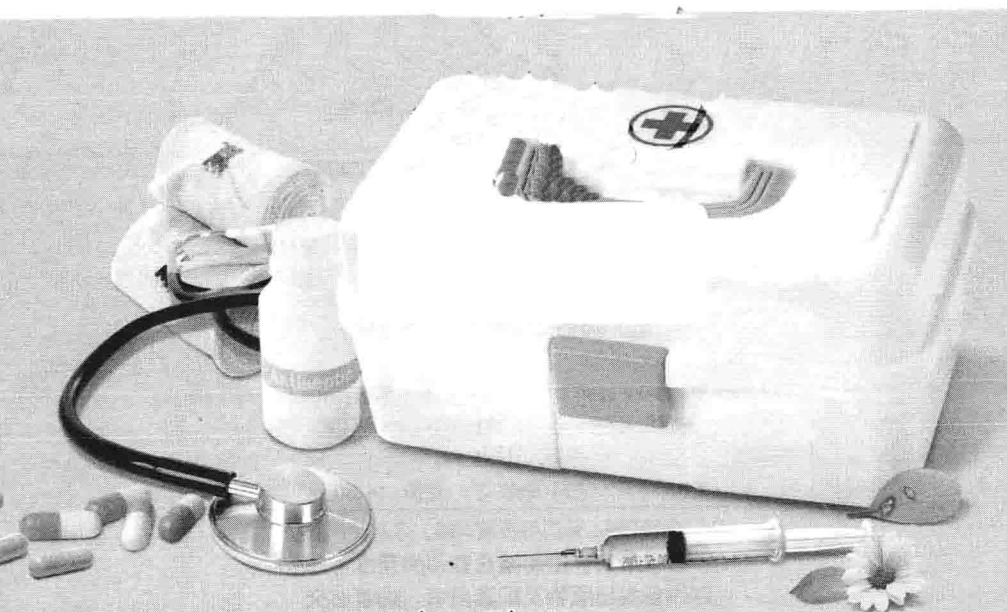
家庭急救常识

主编◎李晓愚 副主编◎汪洋

传播科学 服务民生



重庆市科学技术协会组织编写
社区科普系列丛书



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭急救常识 / 李晓愚主编. — 重庆 : 重庆大学出版社, 2014.4

社区科普系列丛书

ISBN 978-7-5624-8027-3

I. ①家·Ⅱ. ①李… Ⅲ. ①急救—教材 IV. ①R459.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第033089号

社区科普系列丛书

家庭急救常识

JIATING JIJU CHANGSHI

重庆市科学技术协会组织编写

主编 李晓愚

副主编 汪 洋

策划编辑: 贾 曼

责任编辑: 文 鹏 版式设计: 张 晗

责任校对: 刘雯娜 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

*

开本: 890 × 1240 1/32 印张: 5 字数: 104千

2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

印数: 1—5 500

ISBN 978-7-5624-8027-3 定价: 14.80元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究

编写委员会

顾 问：钟志华

主 任：黄明会

副主任：王 勇 张基荣 雷晓风

张白杨 牛 杰 汤庆华

张诗德

委 员：（以姓氏笔画为序）

戈 帆 王昌志 张绍余

金 奇 袁 强 郭定平

黄坤才 黄清娴 梅玉军

曹 敏 舒 抒 雷颖茹



总序

为深入贯彻落实《全民科学素质行动计划纲要》，提高全市社区居民的科学文化素质，促进社会和谐发展，重庆市科协以“传播科学，服务民生”为宗旨，创办了公益性社区科普传播平台——重庆市社区科普大学。经过数年的努力，目前，社区科普大学已成为普及科学知识、倡导科学方法、传播科学思想、弘扬科学精神的重要科普阵地，不仅推动了社区居民“终身学习，提升素质”理念的形成，也成为解民意、暖民心，服务百姓生活，提升群众幸福指数的民心工程，深受广大市民的欢迎。

为进一步满足广大社区居民走近科学、汲取知识的愿望，丰富社区科普大学教学内容，重庆市科协组织专家编写了这套社区科普大学系列科普丛书。该套丛书首期推出6册，包括《中医养生与保健》《家庭急救常识》《认识我们的口腔》《环保与生活》《中老年人心理健康与调适》和《家庭花卉养护》，均按照社区居民的年龄特点和知识结构编写。本套丛书内容贴近生活，注重实用性和可操作性，力图用通俗易懂的语言、生动鲜活的事例来讲授居民生活中的科学知识。



本套丛书的编撰工作得到了我市有关高校、市级学会众多专家学者、工作人员的热情支持和鼎力帮助，在此，谨对参与本套丛书荐稿、编写、出版工作的广大科技工作者和科普工作者致以崇高的敬意和衷心的感谢！

科学点亮梦想，科技改变生活！我们希望这套丛书能成为社区居民生活中的良师益友，让广大社区群众走进科学殿堂，点亮心中梦想，开创幸福生活！

重庆市科学技术协会

2014 年 3 月



前言

身体健康，生活美满，家庭幸福是每个人都向往的生活，但是谁也无法预测人在何时、何地会发生何种疾病，遭遇何种突如其来的灾难。大家都知道遇到紧急情况可打电话叫救护车或去医院急诊科抢救。但是，当突发疾病来临时，当意外事故发生时，每一分每一秒都弥足珍贵。生命经不起等待，因此掌握必要的急救与自救知识就显得格外重要。正确的处置措施可以为医护人员的抢救赢得更多的时间。

本书结合目前临床工作中的实际情况，选择日常生活中常见的一些危重疾病、意外损伤为话题，集中介绍疾病的特点、表现及家庭急救措施。同时本书放弃了一些过于专业或缺少专业知识就不容易理解的章节，在文字上力争做到通俗易懂、言简意赅，希望对各位老年大学的学员能够有所裨益。

本书的编写得到了重庆医科大学实验教学管理中心主任李革教授、重庆医科大学科研处袁军处长、蔡萍老师以及重庆大学出版社的大力支持和协助，同时本书也得到了重庆市科协和重庆市沙坪坝区科委的大力支持，谨在此表示衷心的感谢。



感谢。由于时间和水平有限，本书难免会存在不少缺点与不足，敬请读者批评指正。

编 者

2014 年 3 月



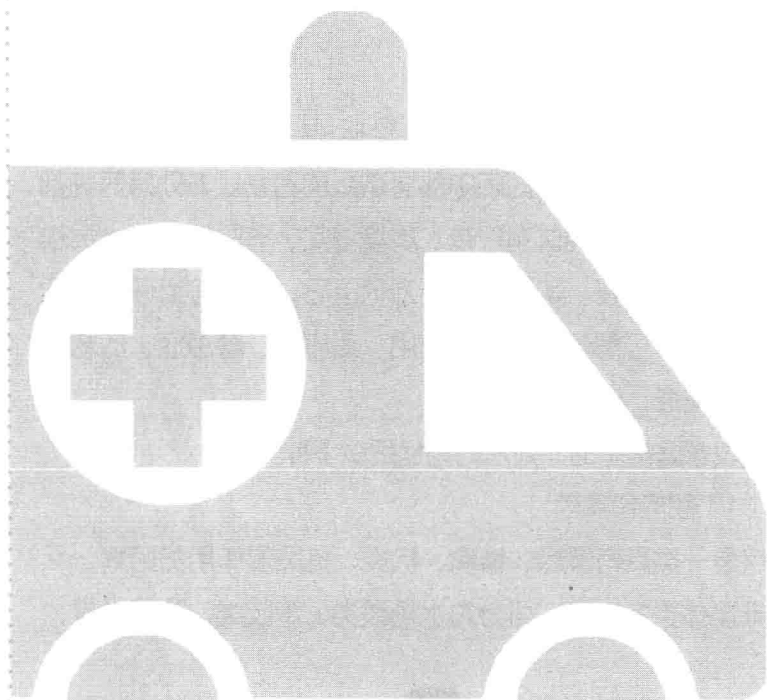
目 录

第一章 家庭常备药物和医疗器械	1
第一节 家庭常备药物	2
第二节 家庭常备医疗器械	8
第二章 心血管系统疾病	13
第一节 心绞痛	14
第二节 急性心肌梗死	20
第三节 高血压	25
第四节 心源性猝死	30
第五节 心肌炎	34
第六节 心肌病	37
第三章 呼吸系统疾病	41
第一节 慢性肺源性心脏病	42
第二节 支气管哮喘	46
第三节 咯血	49
第四节 慢性支气管炎急性发作	53
第五节 睡眠呼吸暂停低通气综合征	58
第六节 气胸	61
第四章 神经系统疾病	67
第一节 脑出血	68
第二节 脑梗死	72
第三节 短暂性脑缺血发作	75
第五章 消化系统疾病	79
第一节 急性胃炎	80



第二节	急性肠炎	82
第三节	上消化道出血	84
第四节	外科急腹症	87
第五节	便秘	90
第六章	代谢与内分泌系统疾病	93
第一节	糖尿病及其并发症	94
第二节	低血糖	99
第三节	高尿酸血症和痛风	101
第七章	运动系统疾病	107
第一节	骨质疏松症	108
第二节	骨折	110
第三节	脊髓损伤	114
第八章	意外与损伤	117
第一节	创伤	118
第二节	烧烫伤	121
第三节	噎食	124
第四节	溺水	126
第五节	化学品烧伤	129
第六节	冻伤	130
第七节	中暑	132
第八节	电击	135
第九章	咬伤与中毒	137
第一节	猫狗咬伤、抓伤	138
第二节	蜂类蛰伤	139
第三节	蚂蝗咬伤	140
第四节	蛇咬伤	141
第五节	天然气或煤气中毒	144
第六节	酒精中毒	146
第七节	农药中毒	148

第一章 家庭常备药物和医疗器械





现代家庭常备有一些常用药物，有些是在医院就诊时未服用完的处方药物，有些是在药房中购置的非处方药物。需要注意的是，家庭常备药物并非越多越好，应当根据家庭成员的自身体质和疾病酌情准备，以免长期存放后出现药物过期而失去疗效。

除了家庭常备药物外，建议再额外准备一只急救箱，对于出现急病后的紧急抢救是非常必要的。而急救箱体积有限，所以药品和器械品种宜精不宜多，急救箱中的药品以 2 ~ 3 天的剂量为宜，且应根据家庭成员的病情和季节调整药品种类。

第一节 家庭常备药物

一、常用非处方药物

非处方药物，通称 OTC 药，是指那些不需要医生处方，消费者可直接在药房或药店中即可购取的药物。非处方药物都是经过长期应用、确认有疗效、质量稳定、非医疗专业人员也能安全使用的药物。购买了非处方药以后，我们应当仔细阅读药物说明书，了解药物的药理作用、适应症、禁忌症、药物相互作用等信息，做到心中有数。

建议家庭常备的非处方药物包括以下种类：

(1) 解热镇痛药

这是一类具有解热、镇痛、抗炎、抗风湿作用的药物，又称为非甾体类抗炎药，可分为水杨酸类、苯胺类、吲哚类等，



代表药物为阿司匹林。此类药物主要用于感冒发热的退热，头痛、牙痛、肌肉痛的镇痛，缓解炎症引起的红、肿、热、痛等症状。

需要注意的是，阿司匹林具有较明显的胃肠道副反应，有胃炎、消化道溃疡的患者应避免服用。目前常用对乙酰氨基酚代替阿司匹林，其解热镇痛作用与阿司匹林类似，但无明显的胃肠道刺激作用，包括散列通、泰诺林、必理通等药物其主要成分都是对乙酰氨基酚，选择 1 ~ 2 种即可。

（2）感冒药

日常生活中的感冒药都是对症药物，主要用于缓解感冒引起的鼻塞、喷嚏、全身不适等症状，包括康泰克、泰诺、日夜百服宁、白加黑、感康等，酌情选择 1 ~ 2 种即可。

（3）化痰药和止咳平喘药

此类药主要用于咳嗽、气喘、痰多、咳痰不畅等症状，常用的包括可待因（中枢镇咳药，对痰多患者不适用）、沐舒坦（盐酸氨溴索，用于祛痰）、易坦静（小儿用）等，以及止咳糖浆、枇杷膏、复方甘草片等中成药。

（4）胃药和助消化药

胃药主要用于保护胃黏膜、抑制胃酸分泌，对于家中有消化道溃疡、胃炎患者应常备此类药物。常用的包括 H_2 受体阻断剂西咪替丁、雷尼替丁等、质子泵抑制剂奥美拉唑，都有抑制胃酸分泌的作用。

助消化药包括含有多种消化液成分的药物或能够促进消化液分泌的药物，例如胃蛋白酶、乳酶生等；胃肠动力药能够促



进胃肠蠕动和收缩、帮助消化，包括吗丁啉、普瑞博思等。

（5）止泻药

对于腹泻病人临床上以对因治疗为主，但对于腹泻较为严重和持久的患者，也可以适当使用止泻药，包括妈咪爱等微生物制剂、思密达、蒙脱石散剂等吸附药物等。

（6）抗过敏药

口服的抗过敏药物主要指抗组胺类药物。自从 1920 年发现组胺是过敏性疾病的病理介质以来，至今已有多种组胺受体阻断剂用于临床，对于荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、特应性皮炎、接触性皮炎有很好的疗效，也可以用于蚊虫叮咬引起的皮肤瘙痒和水肿。常用药物包括扑尔敏（第一代抗组胺药，有较明显的嗜睡、心悸副作用，现已少用）、开瑞坦（主要成分为弗雷他定，三环类第二代抗组胺药）、息斯敏（主要成分阿司咪唑，亦为第二代抗组胺药）。

二、家庭常备特殊药物和处方药

家中如果有高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病的患者，则还应当备有专门针对这些疾病的特殊药物，以备不时之需。处方药物是必须持医生的处方才能在医院或药房购买到的药物，这些药物均需在医生指导下服用。

（1）抗生素类药物

虽然一些抗生素类药物在药房也有销售，但购买时仍然需要医生的处方。抗生素的使用有严格的适应症，不同的抗生素针对的病原菌也不同。同时，滥用抗生素还容易出现细菌耐药



等不良后果，因此必须在医生的指导下服用。

家庭常备抗生素应选择一些广谱抗生素，例如青霉素、阿莫西林、头孢类等，服用前应仔细阅读药品说明书，了解抗生素的适应症、不良反应等，还要注意患者有无该抗生素过敏史、肝肾基础疾病和全身状况等。例如，对青霉素过敏的患者可以选择克林霉素或甲硝唑。

（2）抗高血压药物

对于高血压患者而言，降血压治疗是一项终生治疗的过程，因此有高血压患者的家庭应常备两种或两种以上的降压药物。目前常用的降压药物包括利尿剂（代表药物氢氯噻嗪）、 β 受体阻断剂（代表药物普萘洛尔）、钙拮抗剂（代表药物硝苯地平）和血管紧张素Ⅰ转化酶抑制剂（代表药物卡托普利）四大种类，其中任何两类药物联用都能获得良好的降压效果。

降压药根据作用时间长短可以分为短效、中长效降压药。

短效降压药起效快但作用时间短，例如硝苯地平（心痛定）仅需 3 ~ 15 min 即可起效，作用维持 5 h。此类药物适合用于血压突然升高后的快速降压急救，其他还包括卡托普利、维拉帕米（异搏定）、恬尔心等。

中长效降压药药效持续时间可达 12 ~ 24 h，适合每天服用，稳定降压。常用药物包括非洛地平（波依定）、美托洛尔（倍他乐克）、氨氯地平（络活喜）、苯那普利（洛丁新）等。

（3）抗心绞痛药物

硝酸甘油用于治疗心绞痛已经有百余年的历史，由于其疗效肯定、起效快、使用方便、价格低廉等特点，直到现在也是



抗心绞痛最为常用的药物。硝酸甘油脂溶性高，通过舌下含服极易通过口腔黏膜迅速吸收，含服后 1 ~ 2 min 即可起效，疗效持续 20 ~ 30 min，用于治疗各种类型心绞痛。

（4）降血糖药物

家中有糖尿病患者应常备胰岛素注射剂和口服降糖药。胰岛素只能注射给药，注射前应用酒精消毒局部皮肤，注射时间常为饭前 30 min 或睡前注射，注射剂量应在专业医务人员指导下确定。注射前后监测尿糖或血糖并坚持记录监测的结果，这对于确定正确的胰岛素剂量相当重要。

口服降糖药包括胰岛素增敏剂罗格列酮、吡格列酮，双胍类的二甲双胍（甲福明）、苯乙双胍等。

（5）哮喘气雾剂

哮喘气雾剂可分为支气管扩张药、抗炎平喘药、抗过敏平喘药。其中，常见的舒喘灵气雾剂、喘康速气雾剂属于支气管扩张药，可以通过舒张支气管肌肉，缓解支气管痉挛，缓解急性呼吸困难。抗炎平喘药，如丙酸倍氯米松气雾剂等。倍氯米松是常见的一种激素。抗过敏平喘药（如色甘酸钠气雾剂）只适用于过敏性哮喘。

喷雾剂的正确使用方法：

①取下喷雾剂的盖子，用力摇匀气雾瓶使瓶子里的药液均匀混合。

②将气雾剂与储雾罐连接，将头尽量后仰以使吸入通道呈直线，将储雾罐的喷口放于两唇之间，牙齿轻轻咬住喷头，嘴唇包紧雾化罐的喷口。



③深呼吸后，在按压气雾剂的同时缓慢而深入地吸气，使喷入储雾罐的气雾随吸入的气流缓缓地进入气道内。

④屏住呼吸 10 s 左右，以便药物更好地进入气管和肺部。

⑤马上用水开始漱口，并将漱口水吐出，这是很重要的一步。因为气雾剂里的药物一般都有激素，如果吸完后不及时漱口，很容易造成口咽部的霉菌感染，以及全身吸收后激素长期慢性刺激引起的副作用。



图 1.1 喷雾剂的使用方法

三、家庭常备外用药物

(1) 医用酒精

75% 的医用酒精可用于局部皮肤、伤口、器械的清洗、消毒，还可以用于擦拭身体物理降温等。注意不使用时应密封保存，以免挥发。使用时可用无菌棉搓成棉球，倒入酒精做成酒精棉球。



图 1.2 医用酒精

(2) 生理盐水

0.9% 的生理盐水主要用于皮肤创面的清洗、湿敷，无杀菌或抑菌作用，是生活中最常用的清洗药。

(3) 皮肤涂擦药

清凉油、风油精等可用于蚊虫叮咬；蓝油烃油膏主要用于