



生命创可贴
这样急救最有效

114种危险情况下的急救方法
附赠家庭急救备忘录
拿来即用、用即有效的家庭必备宝典

艾馨 ◎ 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



生命创可贴
这样急救最有效

114种危险情况下的急救方法
附赠家庭急救备忘录
拿来即用、用即有效的家庭必备宝典

艾馨 ◎ 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

生命创可贴. 这样急救最有效 / 艾馨编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5484 - 0492 - 7

I. ①生… II. ①艾… III. ①急救 - 基本知识 IV. ①R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 031177 号

书 名: 生命创可贴. 这样急救最有效

作 者: 艾 馨 编著

责任编辑: 殷大为 韩伟锋

责任审校: 陈大霞

封面设计: 今朝设计

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E - mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 880 × 1230 1/32 印张: 6.5 字数: 162 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5484 - 0492 - 7

定 价: 16.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

序 言

在日常生活中，随着生活节奏的日益加快，人们的工作压力越来越大，身体面临着一系列的危机。疾病的突然发作，各种意外事故的发生，时刻威胁着人们的生命安全，如果不能及时有效地处理，将会危及生命，付出惨重的代价。

一位老人突然在家里发生中风，儿子拨打急救电话后，急忙把父亲背下楼，等到医生赶到的时候，由于老人受到颠簸，没有办法吐出呕吐物，导致老人的呼吸道堵塞，病情加重，最后这位老人终因抢救无效死亡。儿子得知这个噩耗后，失声痛哭，然而一切已经无法挽回。

一个小男孩带着妹妹在一座废弃的房子里玩耍时，突然房子倒塌了，小男孩很快就跑了出来，可是妹妹却被埋在房子里。小男孩一边哭着一边抓住妹妹的胳膊往外拽，由于小男孩用力过大，妹妹的胳膊脱臼了。当救援人员赶到时，妹妹的胳膊由于长时间脱臼，导致血管神经受到伤害，结果妹妹的胳膊被截肢了。

类似这样的例子，在生活中数不胜数。现在的人们缺乏的不是救人的意识，而是救人的常识。有些时候，遇到危险并不可怕，可怕的是没有掌握正确的救助方法，很多人在日常受伤、遭遇意外事

故或疾病发生时，就是因为没有及时采取正确的急救办法，才付出惨重的代价。面对危险，如何救助才是正确的方法？《这样急救最有效》会为您揭晓答案。

本书不同于其他的逃生手册，书中的经验都是建立在无数真实的案例之上的，旨在用最简洁的语言、最生动的图画，以图文并茂的形式，让您快速地理解和掌握最有效的急救方法，避免悲剧的再次发生。本书分别从日常受伤、突发疾病、遭遇意外三个方面，介绍了114种危险情况的急救方法，涵盖了生活中的方方面面，并附有家庭急救备忘录。本书不仅能让您随时了解自己的健康情况，而且还是您日常生活中的急救宝典。

最后，希望此书能够提升读者的急救能力，以备不时之需。祝愿每一位读者都快乐、健康！

目 录

序 言

第一章 日常受伤时的急救

- 头部受伤/3
- 眼受伤/8
- 耳受伤/10
- 鼻受伤/12
- 口受伤/14
- 颈受伤/16
- 背受伤/18
- 胸受伤/20
- 腹受伤/24
- 皮肤擦伤/26
- 切割伤/28
- 刺伤/30
- 扭伤/32

撞伤/34
脱臼/36
手指挫伤/38
肌肉拉伤/40
肌腱断裂/42
骨折/44
断肢/47
指甲受伤/49
手指夹伤/50
烧伤/52

第二章 疾病发作时的急救

胸痛/57
头痛/59
腹痛/60
胃痛/62
恶心、呕吐/64
呼吸困难/67
流鼻血/69
高烧/71
化妆品过敏/73
药物过敏/75
酒精过敏/76
动物皮屑过敏/77
花粉过敏/78

紫外线过敏/79
食物过敏/81
吐血/82
咯血/84
内出血/86
休克/87
眩晕/89
昏迷/91
痉挛/93
心血管疾病/96
脑血管疾病/98
中暑/101
妊娠异常/104
水痘/107
贫血/109
哮喘/111
糖尿病昏迷/113
高血压危象/115
急性上呼吸道感染/117
上火/119

第三章 遭遇意外时的急救

误服异物/123
食物中毒/126
急性酒精中毒/129

药物中毒/131
化学中毒/133
煤气中毒/135
金属中毒/138
喉咙被卡/141
爆炸/144
火灾/146
触电/148
自缢/150
交通事故/152
溺水/155
毒虫蜇咬/159
动物咬伤/161
坠落/164
冻伤/166
缺氧/168
地震/170
海啸/172
洪水/174
雷击/176
塌方/178
雪崩/180

第四章 家庭急救备忘录

判断体温/185

判断脉搏/187

判断瞳孔/189

判断呼吸/191

判断意识/193

家庭急救必备小贴士/194

常用急救电话号码/196

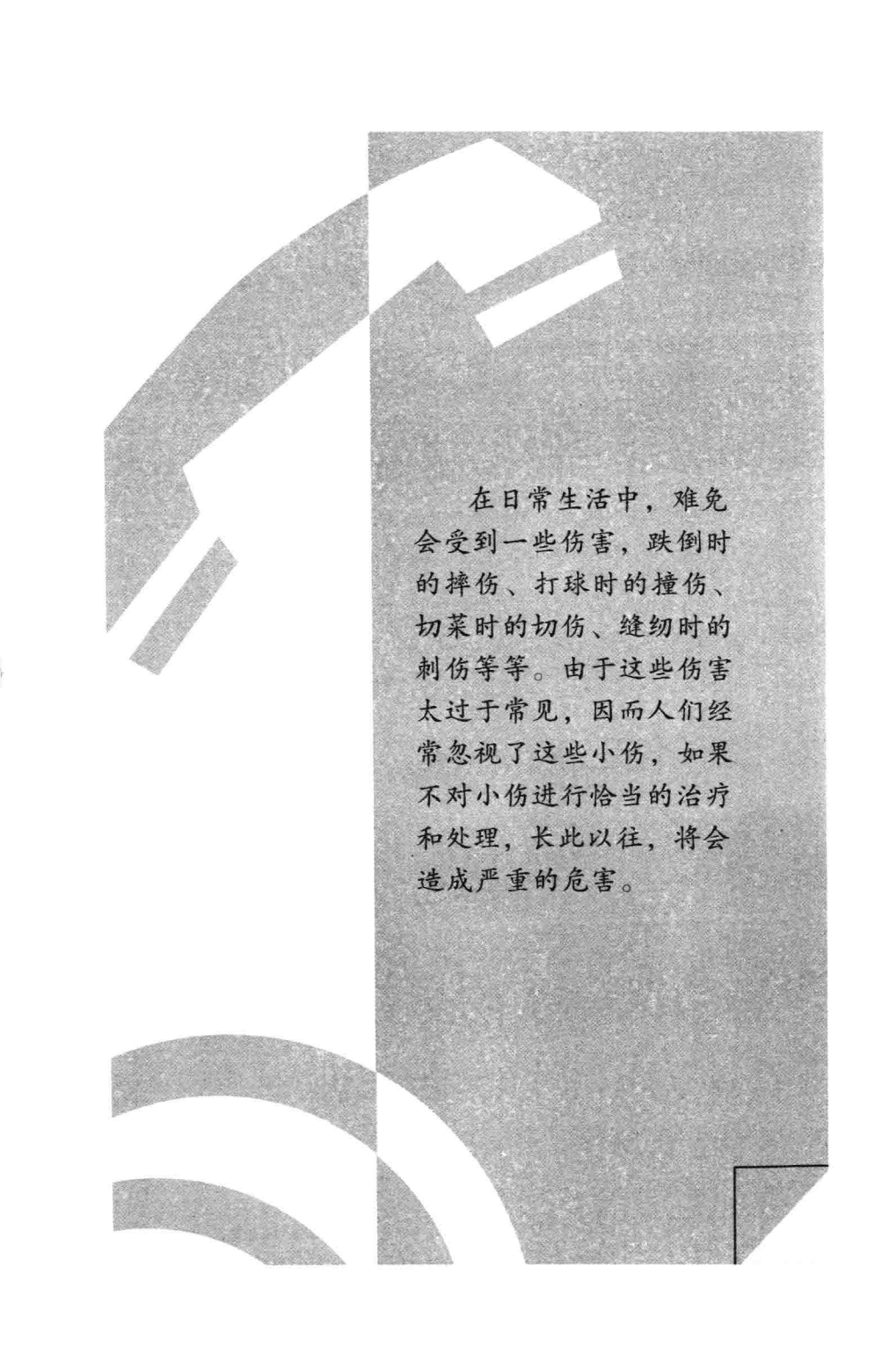
输血原则/197

参考书目/200

第一章

日常受伤时的急救





在日常生活中，难免会受到一些伤害，跌倒时的摔伤、打球时的撞伤、切菜时的切伤、缝纫时的刺伤等等。由于这些伤害太过于常见，因而人们经常忽视了这些小伤，如果不对小伤进行恰当的治疗和处理，长此以往，将会造成严重的危害。

头部受伤

头部包括大脑、小脑、脑干、丘脑和脑神经，它掌管了全身的知觉、运动、思维、记忆等活动，一旦头部受到创伤，很可能造成严重的伤害，轻者失去意识、知觉，重者遗憾终生。

现场回放

小丽在家洗澡时，不小心摔倒了，头部磕到了浴缸上。因为只是轻磕了一下，所以她并没有在意。第二天，小丽突然感到头晕恶心，于是她立即去医院检查，医生的诊断结果为轻微脑震荡。

急救指南

1. 确认伤者的基本状况

受伤后，如果伤者意识清醒或在晕倒后很快就恢复了意识，那么可以让他平躺休息，时间为至少 24 小时。

如果伤者失去意识或意识不清醒，不要随意移动伤者，并立即拨打 120 急救电话。

如果伤者停止了呼吸，应立即进行人工呼吸。

2. 保持伤者呼吸道通畅

伤者受伤后，保持其呼吸道通畅非常重要。通常情况下，可以采用以下四种方法保持伤者呼吸顺畅。

▲头部后仰下颌上举法

安置伤病者仰卧，一只手（最好是右手）按在伤病者的额头上，另一只手的食指和中指放在伤病者的下巴上（有骨头的较硬部位）。

用两根手指把伤病者的头往上抬（头部后仰），使伤者的下巴抬起来（下颌上举）。

手指不要按压伤病者下巴的柔软部位。

如果伤者是婴儿，不要让头部过分后仰。

如果伤者有假牙，应把假牙取下，然后再进行操作。

如果伤者的颈椎骨折，让伤者把下巴向前伸。

▲去除口腔异物法

把伤者的脸侧向一边，用大拇指向上抬起他的上颌，同时用食指向下推下颌。让伤者张口吐出痰、唾液、呕吐物等，并擦拭干净。

注意：切记不要刺激伤者的喉咙深处。

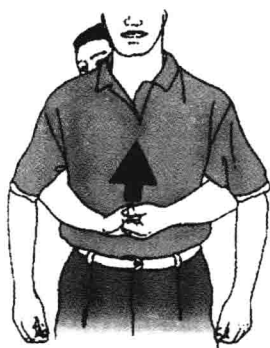
▲海姆利克氏急救法

从后面抱住伤者的上半身。

右手握拳，顶住伤者腹部正中脐上的部位，同时用左手攥住右拳。

连续快速向内、向上推压冲击6~10次（注意不要伤到患者的肋骨）。如果没有效果，隔几秒后可以重复操作一次。





注意：严禁对十岁以下的儿童使用此法，以免造成儿童的内脏损伤。

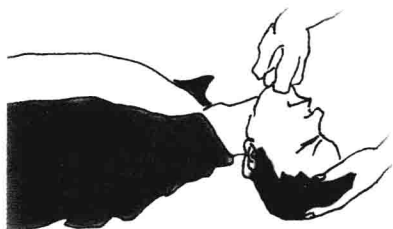
▲口对口人工呼吸法

一只手轻压住伤者的额头，同时捏住鼻子，使他的头向后仰，下巴向上抬起。

实施救护的人，先深吸一口气，然后憋住气，用嘴紧紧地包住伤病者的嘴，慢慢往里吹气，吹气过程中一定要捏着伤者的鼻子，吹气的时间大约为十秒。

如果伤者的胸部没有鼓起，应继续进行人工呼吸。

如果伤者是婴儿，用两只手抬起婴儿的下颌，同时往婴儿的口和鼻中吹气。

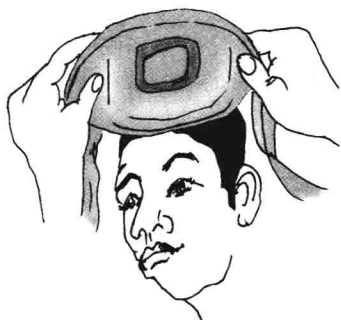




注意：如果伤病者的口腔里有血液或者伤口，要避免对伤病者进行口对口的人工呼吸，可采用捏住伤病者的嘴，对准他的鼻子往里吹气的方法。



头部如果出血，控制出血后应对伤口进行包扎，快速止血。由于头部有很多血管，即使伤口很浅，也可能出很多血，如果伤者出血不止，而且脸色难看，应紧急包扎伤口后立即送往医院。紧急包扎伤口通常有两种方法：



▲ 绷带缠法

在止血前，首先用清水洗净伤口处的污垢，在确保伤口处没有异物之后，用清洁、较厚的布或塑料布盖住伤口，然后用手紧紧压

冷巾或冰冷敷受伤的部位。

把干净的纱布或其他清洁的布放在伤口处，然后缠绷带，将绷带的一头斜着放，缠了1~2圈后，把斜拉出来的一头折回来，继续缠绷带。最后把绷带的另一边扯成两条进行打结，固定绷带时，应避免伤口的位置。

▲三角巾缠法

把三角巾折成带状，将中间部位与纱布对应，然后竖着缠绕。

把三角巾从伤者的头顶缠到下巴，使三角巾的两边在伤口的相对方向，在耳朵上方交叉。

把三角巾的两边各自绕过前额与脑后，并在伤口同一侧的耳朵上方打结，打结处要避免伤口。



为伤者包扎伤口时，首先让伤者缓慢地躺下，把头部垫高，在移动伤者时，不要晃动伤者的身体或扭动伤者的脖子，一定要同时移动头部和身体。

温馨提示

头部受到强烈撞击后，最常见的是脑震荡，一般受伤后很难立即确定是否造成脑震荡，并且头部不会马上出现不适感，一两天后才会慢慢显现出不适，所以头部受伤时，如果出现神志不清、意识模糊、瞳孔放大、休克、手足麻木、痉挛、恶心想吐等症状，应尽快送往医院。