

彩色  
图解

随身查系列



家庭必备的急救指导手册

**好学!**

一看就懂的  
日常急救知识

**高效!**

一学就会的  
应急救护方法



# 家庭

# 急救和自救

100多种疾病与意外的紧急救护

400多种简便易行的救护方法

实用性与可操作性的双重保险

急救知识早知道，维护生命有妙招

王刚◎编著

## 随身查



来。再检查伤者呼吸。检查脉搏。

急救人员用手掌根部位牢牢按住伤者腹股沟处的动脉，如果知道动脉的准确位置的话，也可以用大拇指按压。

### 给腿止血

**缓解背痛**  
用热水袋温暖患者背部。如有必要可以让其服用阿司匹林、对乙酰氨基酚或布洛芬等药暂时缓解疼痛。



### 消除头痛

让伤者放松心情。服用一些止痛药。用冷敷袋或热水袋敷在伤者前额。




# 家庭 急救 和自救

随身查

王刚 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

家庭急救和自救随身查 / 王刚编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5308-8584-0

I . ①家… II . ①王… III . ①急救—基本知识 IV . ① R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 304229 号

---

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

---

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 ( 022 ) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

---

开本 880 × 1230 1/64 印张 5 字数 128 000

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 18.00 元



# 前言

P R E F A C E

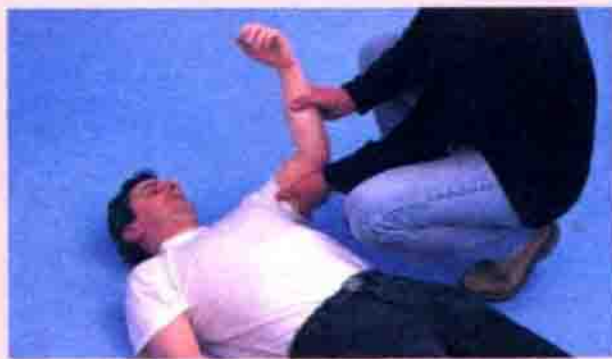
在日常家庭生活中，意外情况总是不可避免。吃错了药、食物中毒、煤气中毒、小儿气管异物、老人噎食等，家庭是常见的发病环境，而走路扭伤、突发疾病、旅游疾病也频有发生。面对各种突发疾病和意外情况，人们往往束手无策。很多人的第一反应是打急救电话，等待专业人员来救援，可是专业急救人员到达现场再迅速，也是需要时间的。很多危险具有难以预测和不可扭转的本性，种种情况都需要及时实施救治。面对灾难，很多人因为缺乏自救和急救知识而惊慌失措，错过了最佳的抢救时间，导致悲剧的发生。

我们要有足够的能力来保护自己和实施救助，正确的处理和对待将起到非常重要的作用。如果懂得一些急救与自救的基本知识，当身边的人发生意外时，就能加以救治与护理。这样既可减轻患者的病痛，又可减少并发症的发生，更可免遭不测。

想要有效地对伤者实施救治，就需要我们掌握科学的自救与急救知识。本书全面系统地介绍了家庭急救自救知识与技能，包括急救的基础知识和措施，例

如对伤口进行简单的压迫止血，使用止血带止血；常见疾病的急救与自救技能，如脑出血、脑外伤、急性心肌梗死、骨折病人等，不要急于搬动，而是根据病人的病情采取急救措施；各种创伤的急救和自救，如外伤、骨关节创伤、化学灼伤等，应该分情况进行处理；各种意外情况的急救自救等。

本书既是急救和自救知识的入门必读，又可以作为家庭急救的随身读本，无论有无医学基础，都可以学会基础的急救和自救知识，了解必要的急救技能，随查随用，十分便捷。





# 目录

CONTENTS

## 第1章 急救知识

<b>第一节 家庭急救准备</b> .....	<b>2</b>
什么是急救 .....	2
急救工具 .....	3
家庭小药箱 .....	4
<b>第二节 现场急救知识</b> .....	<b>8</b>
生命迹象 .....	8
处理原则 .....	13
搬动伤者 .....	17
脱去伤者身上的衣物 .....	31
常见伤病者的表象 .....	37
测量体温 .....	45
测量脉搏 .....	47
测量呼吸次数 .....	50

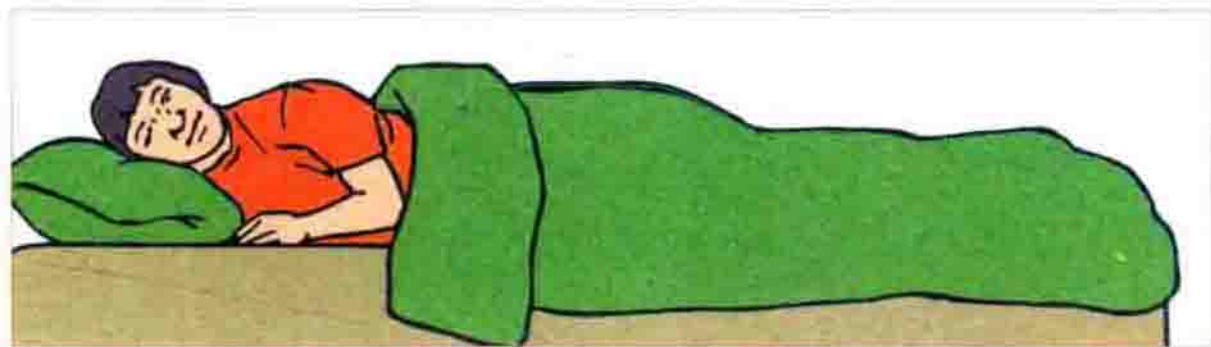
测量血压 .....	52
<b>第三节 常用的急救措施 .....</b>	<b>55</b>
急救措施 .....	55
敷料 .....	68
绷带 .....	72
悬带 .....	84
酒精擦浴 .....	87
冷敷 .....	89
热敷 .....	91
固定术 .....	93
洗胃术 .....	97
灌肠术 .....	101
现场急救法 .....	103



## 第2章 疾病急救

<b>第一节 常见急危重症 .....</b>	<b>106</b>
高热 .....	106
窒息 .....	112

缢死 .....	114
颈肩痛 .....	118
心脏猝死 .....	121
中暑 .....	126
急性腹痛 .....	130
急性腹泻 .....	134
咯血 .....	137
呕血 .....	141
呃逆 .....	144
<b>第二节 身体疼痛.....</b>	<b>149</b>
背痛 .....	149
头痛 .....	150
耳痛 .....	151
痛经 .....	151
鼻窦痛 .....	152





牙痛 .....	153
流鼻血 .....	154
牙龈出血和牙槽出血.....	155

## 第3章 重伤急救

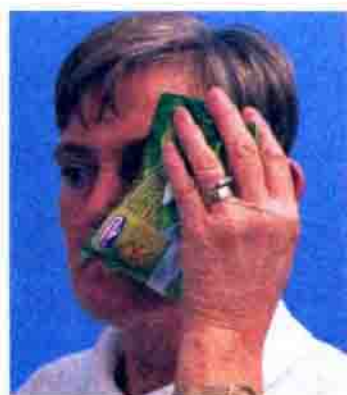
<b>第一节 出血急救.....</b>	<b>158</b>
体外流血 .....	158
体内出血 .....	162
<b>第二节 呼吸障碍.....</b>	<b>164</b>
窒息 .....	164
哽住 .....	165
溺水 .....	170
吸入大量烟雾或煤气.....	171
因被勒压导致呼吸困难.....	173



<b>第三节 循环系统</b> .....	<b>175</b>
工作原理 .....	175
心绞痛 .....	176
心搏停止 .....	178
心脏病 .....	179
休克 .....	181
<b>第四节 体温异常</b> .....	<b>185</b>
中暑 .....	185
中暑衰竭 .....	186
体温过低 .....	187
冻伤 .....	189
骨折 .....	190

## 第4章 创伤急救

<b>第一节 骨、关节、软组织创伤急救</b> .....	<b>200</b>
肩关节脱位 .....	200
肘关节脱位 .....	202
手部软组织损伤 .....	204

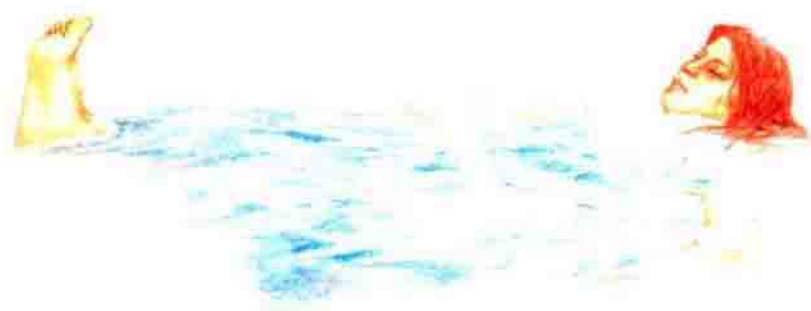


头部软组织损伤 .....	205
踝关节扭伤 .....	206
急性腰扭伤 .....	207
坠落伤 .....	208
膝关节韧带拉伤 .....	210
颞下颌关节脱位 .....	211
创伤性气胸与血胸 .....	213
<b>第二节 五官损伤急救 .....</b>	<b>214</b>
鼻外伤 .....	214
眼睛碰伤 .....	216
眼球伤 .....	217
电光性眼炎 .....	218
突发性耳聋 .....	220
鼓膜破裂 .....	221

## 第5章 意外急救

第一节 家庭内外急救 .....	224
手指切割伤 .....	224
指甲受伤 .....	226
鱼骨刺喉 .....	227
老年人跌倒 .....	229
老年人噎食 .....	230
牙齿撞掉 .....	231
手脚扎刺 .....	232
触电 .....	233
晒伤皮肤 .....	235
高处跌伤 .....	236
掉下地铁站台 .....	237
电梯被困 .....	238
车祸现场 .....	239
割脉 .....	240
刎颈 .....	241
游泳抽筋 .....	241





车辆落水 .....	243
汽车玻璃碎裂 .....	244
行驶中汽油不够 .....	245
汽车陷入泥泞 .....	247
汽车轮胎爆裂 .....	248
汽车着火 .....	249
汽车翻车 .....	250
油料溢出油箱 .....	251
刹车失灵 .....	252
<b>第二节 中毒急救.....</b>	<b>254</b>
黄曲霉毒素中毒 .....	254
细菌性食物中毒 .....	255
发芽马铃薯中毒 .....	257
四季豆中毒 .....	258
变质甘蔗中毒 .....	260

毒蕈中毒 .....	261
硫化氢中毒 .....	263
一氧化碳中毒 .....	266
<b>第三节 动物伤害急救 .....</b>	<b>269</b>
蜈蚣咬伤 .....	269
蛇咬伤 .....	270
蜂蜇伤 .....	272
毛毛虫蜇伤 .....	274
蝎子蜇伤 .....	274
毒蜘蛛咬伤 .....	276
蚂蟥咬伤 .....	277
章鱼咬伤 .....	278
水母刺伤 .....	279
海蜇蜇伤 .....	280
<b>第四节 化学灼伤急救 .....</b>	<b>281</b>
化学性皮肤灼伤的处理原则 .....	281
酸灼伤 .....	282
碱灼伤 .....	283



氢氟酸灼伤 .....	285
氯磺酸灼伤 .....	286
黄磷灼伤 .....	288
溴灼伤 .....	289
<b>第五节 旅游中常见疾病救护 .....</b>	<b>291</b>
旅游中传染性疾病的救护 .....	291
旅游中高原反应的救护 .....	291
旅游中晕动症的救护 .....	292
旅游中失眠症的救护 .....	294
旅游中疲劳症的救护 .....	295
旅游中血栓症的救护 .....	296
旅游性精神病的救护 .....	297
旅游中低血糖的救护 .....	298
旅游中头痛的救护 .....	299
旅游中发热的救护 .....	300
旅游中腹泻的救护 .....	301
旅游中小腿抽筋的救护 .....	302

# 第1章 急救知识



现实生活中，意外情况常常让人防不胜防：不小心割伤手指导致出血，扭伤或骨折，烫伤，突然晕厥，车祸、火灾等特殊事故导致重伤……这些情况都需要急救。

要有效地对伤病者实施急救，必须掌握科学的急救知识和方法，这可以通过专门的急救课程的培训来达到，也可以通过阅读书籍来学习。另外，非常重要的一点是急救人员在突发事件面前要沉着、冷静，反应迅速。







## 第一节 家庭急救准备

### ☆ 什么是急救

急救就是在救护车、医生或其他专业人员到达之前，给伤者或突发疾病者施行及时帮助和治疗的一种治疗救护措施。

#### 急救的目的

- 确保生命安全。
- 控制伤病情况的变化。
- 促进康复。

#### 急救人员

急救虽然是一项建立在专业的知识、训练和经验基础之上的技能，但按照本书的指导去做，大多数人也能掌握其中的方法。尤其是在一些紧急情况下，没有专业急救人员在场时，利用本书的知识，你可以及时地为伤者送去必要的帮助。

#### 急救人员的责任

- 迅速稳妥地判断整个情况，及时寻求专业帮助。
- 保护伤者和其他在场者，尽可能消除潜在的危险。
- 尽自己所能判断伤者的伤情和病情。