

急救与自救手册

正确的急救与自救方法

实用的家庭救护指南

夏小莫◎编著



生活中总有一些无法避免的“万一”：

当父母突发心绞痛时，当孩子不小心摔伤颈部时，
当我们外出遭遇地铁事故时……

只有正确的自救与互救，才能为生命争取宝贵的时间！

中国医药科技出版社



急救与自救手册

夏小莫◎编著



中国医药科技出版社

内容提要

本书主要从意外的预防、常见错误处理方法、正确的急救自救方法及注意事项等角度介绍了在日常生活中有可能遭遇的意外伤害、自然灾害、中毒、内外科急症的急救与自救常识和技巧。全书语言简练，通俗易懂，融知识性、实用性于一体，是安全幸福生活必备的急救与自救手册。

图书在版编目（CIP）数据

急救与自救手册 / 夏小莫编著. —北京：中国医药科技出版社，2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6673 - 9

I. ①急… II. ①夏… III. ①急救 - 手册②自救互救 - 手册 IV. ①R459. 7 - 62②X4 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 029976 号

美术编辑 杜帅

版式设计 李雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 15

字数 184 千字

版次 2014 年 6 月第 1 版

印次 2014 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京画中画印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6673 - 9

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

在我们的一生中，大约有 25% 的死亡不是因为衰老或者绝症造成的，而是因为意外事故、灾害等造成的损伤得不到现场的急救、自救，或者说是得到了错误的急救、自救，从而错失了最佳时机导致的。

比如被猫狗咬伤后，有的人不仅不冲洗伤口，反而涂上红药水包上纱布，殊不知这种处理方式不仅没有杀灭病毒，反而让狂犬病毒在缺乏氧气的情况下大量生长。比如说鱼刺卡住喉咙，有的人会用喝醋的方法软化鱼刺，殊不知喝下去的醋与鱼刺接触这么短的时间根本来不及软化鱼刺，反而醋的酸度有可能刺激并灼伤食管黏膜，导致受伤的部位扩散、加深。此外，像是孩子吃饭噎着猛捶孩子的背，耳朵进了异物用尖锐的物质抠挖耳洞，夏季中暑自服退烧药等等，都是常见的处理方式，但是都是错误的，极有可能在原本的意外上增添另一重伤害。

因此，在“天有不测风云，人有旦夕祸福”的生活当中，谁也不知道哪天会碰到什么意外，更不知道碰到意外的时候幸运女神是否会在身边随时护佑，而且就算我们拨打了 120，也要给 120 急救人员准备的时间和路上的时间，那在这段等待的时间之内，我们除了寄希望于幸运之外，还能做的就是丰富自己急救与自救的知识，因为只有这样，才能尽自己最大的努力去救他人，救自己，既能避免不正当的保住伤者、患者的生命体征，为急救人员争取时间。

本书主要分为三篇。第一篇总体介绍急救与自救的基本常识和常用技法，帮助每一位读者打下急救自救的坚实基础，而且在常用技法中配有图片，方便大家快速有效地了解每一种技法的操作方法，简便可行。剩下两篇，一篇介绍意外伤

害、灾难、中毒等意外灾害，一篇介绍内科急症、外科伤痛、儿科急症和妇产科病症等常见急症，不仅每一种分类下面都罗列了日常生活中最常见的意外、急症等，而且还从预防、常见错误处理方式、正确的急救措施、急救原理及注意事项等角度介绍各种生活急救自救常识和技巧，语言简练，通俗易懂；内容实用，操作简单，为我们日常生活中可能面临的诸多危机和难题提供了快速、有效、可行的应急处理对策。

除此之外，本书在目录的设计上也颇为一目了然，因为这是一本急救与自救的手册，最看重的就是实用性。遇到什么问题，对应目录查找，一查便能轻松找到，对应内容去看，每一条都清晰明了，让每一位读者都能在最短的时间内，学习最有效的急救自救方法，使生活无忧无虑，幸福平安。

编 者

2014年3月

目 录

第一篇 基础知识篇



第一章 急救自救基本常识

- 一、急救原则 / 3
- 二、怎样拨打急救电话 / 5
- 三、生命体征的观测 / 6
- 四、家庭急救的注意事项 / 10
- 五、家中常备急救箱 / 12
- 六、急救用品代用法 / 13



第二章 急救自救常用技法

- 一、止血法 / 14
- 二、包扎方法 / 17
- 三、固定方法 / 22
- 四、搬运患者方法 / 29
- 五、人工呼吸术 / 30
- 六、心肺复苏术 / 31
- 七、输氧法 / 34
- 八、冷敷法 / 35
- 九、洗胃法 / 36



第二篇 意外灾害篇

第一章 意外伤害的急救与自救

- 一、宠物咬伤 / 43
- 二、鱼刺卡住喉咙 / 45
- 三、吃饭噎着 / 47
- 四、异物堵住呼吸道 / 50
- 五、异物钻进耳朵 / 53
- 六、夏季中暑昏迷 / 55
- 七、过敏性休克 / 56
- 八、误服药物 / 58
- 九、误吞水银 / 60
- 十、刺伤动脉大出血 / 61
- 十一、洗澡突然晕倒 / 62
- 十二、手指被切断 / 64
- 十三、成人触电昏厥 / 66
- 十四、成人烫伤 / 69
- 十五、被困电梯 / 72
- 十六、踩踏事故 / 74
- 十七、地铁事故 / 77
- 十八、列车事故 / 79
- 十九、交通事故 / 80



第二章 灾难中的急救与自救

- 一、游泳溺水 / 83
- 二、低温冻伤 / 85
- 三、火灾逃生 / 87
- 四、雷电击伤 / 91
- 五、遭遇泥石流 / 93
- 六、洪水来袭 / 94
- 七、空中遇险 / 97
- 八、海难沉船 / 99
- 九、遭遇龙卷风 / 100
- 十、身陷泥潭 / 102
- 十一、雪崩自救 / 104
- 十二、地震自救 / 105



第三章 中毒的急救与自救

- 一、食物中毒 / 108
- 二、煤气中毒 / 111
- 三、酒精中毒 / 114
- 四、被蛇咬伤中毒 / 115
- 五、蜂虫蜇伤中毒 / 117
- 六、强酸强碱中毒 / 119
- 七、沼气中毒 / 120
- 八、汽油中毒 / 121
- 九、有机磷农药中毒 / 123
- 十、敌敌畏中毒 / 124
- 十一、灭鼠药中毒 / 125
- 十二、铅中毒 / 126

第三篇 急症篇

第一章 内科急症的急救与自救

- 一、脑血管意外引起的晕厥 / 131
- 二、心肌梗死 / 131
- 三、心绞痛 / 133
- 四、心脏突然停止跳动 / 134
- 五、脑溢血 / 135
- 六、哮喘病 / 136
- 七、急性胃出血 / 138
- 八、胃下垂 / 139
- 九、急性腹痛 / 141
- 十、流行性感冒 / 142
- 十一、过敏性鼻炎 / 143
- 十二、咯血 / 145
- 十三、糖尿病昏迷 / 146
- 十四、头痛 / 148
- 十五、突发性高血压 / 150
- 十六、中风 / 151

第二章 外科伤痛的急救与自救

- 一、眼睛撞伤 / 154
- 二、爆竹炸伤眼睛 / 155
- 三、头部外伤 / 156
- 四、颈部扭伤 / 158
- 五、手指关节错位 / 159
- 六、指甲受伤 / 160
- 七、关节脱臼 / 162



- 八、运动骨折 / 163
- 九、肋骨骨折 / 165
- 十、闪腰 / 166
- 十一、腰椎间盘突出 / 168
- 十二、小腿抽筋 / 170
- 十三、崴脚 / 171
- 十四、脚磨出水疱 / 174
- 十五、脚踩铁钉 / 176
- 十六、肌肉拉伤 / 177
- 十七、跟腱受伤 / 179
- 十八、韧带损伤 / 181
- 十九、皮肤灼伤 / 183
- 二十、脊柱损伤 / 184

第三章 儿科急症的急救与自救

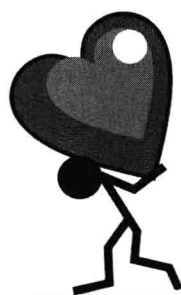
- 一、孩子流鼻血 / 186
- 二、孩子疝气 / 187
- 三、孩子癫痫 / 188
- 四、孩子腹痛 / 190
- 五、孩子患痢疾 / 191
- 六、儿童头部外伤 / 192
- 七、儿童颈部外伤 / 193
- 八、孩子的喉和气管受到损伤 / 194
- 九、幼儿呕吐 / 195
- 十、孩子发高烧 / 197
- 十一、孩子被烟花爆竹烧伤炸伤 / 198
- 十二、儿童烫伤 / 199
- 十三、孩子眼外伤 / 201



- 十四、孩子惊厥 / 203
- 十五、婴儿猝死综合征 / 204
- 十六、小儿咳嗽哮喘 / 206
- 十七、婴儿窒息 / 207
- 十八、幼儿触电 / 209
- 十九、孩子跌倒坠落 / 211

第四章 妇产科病证的急救与自救

- 一、女性急性腹痛 / 214
- 二、阴道出血 / 217
- 三、妊娠早期出血 / 218
- 四、流产急救 / 221
- 五、产后中暑 / 222
- 六、突然分娩 / 223
- 七、提前破水 / 224
- 八、产后出血 / 226



第一篇

基础知识篇



第一章 急救自救基本常识

一、急救原则

(一) 现场急救

1. 遇到意外伤害发生时，不要惊慌失措，要保持镇静，并设法维持好现场的秩序。观察现场环境，确保自己和伤者的安全。

2. 强烈呼唤“第一目击者”。所谓“第一目击者”就是经过短期培训、掌握相当医疗常识，甚至获得相关培训证明者，找到这样的人，可以在救护车到来之前为伤员争取活命的时间。

3. 如果周围环境没有危险，不会危及生命，一般不要轻易搬动伤员，以免在搬动中出现其他更严重的伤害。

4. 暂时不要给伤员喝任何饮料或进食。

5. 如果发生意外时现场没有人，应该大声向周围呼救，请求来人帮助，并尽快拨打 120、110 等呼叫急救车，或者也可以拨打当地担负急救任务的医疗部门的电话。总之，要充分利用现场的人力、物力来尽最大可能协助急救。

6. 遇到严重事故、灾害或中毒时，除急救呼叫外，还应立即向有关政府、卫生、防疫、公安、新闻媒介等部门报告，现场在什么地方、病伤员有多



少、伤情如何、都做过什么处理等，以增加救援，避免造成不可挽回的影响。

7. 根据伤员伤情边分类边抢救，抢救的原则是先重后轻、先急后缓、先近后远。这一顺序中切记，一定要先处理危重伤员，再处理较轻伤员。

8. 在同一伤员中，先救治生命，再处理局部创伤。

9. 对于呼吸困难、窒息和心跳停止的伤员，用最快的速度将伤员的头调成后仰位，托起下颌，使呼吸道保持畅通，同时施行人工呼吸、胸外心脏按压等复苏操作，进行原地抢救。

10. 对于伤情稳定，估计转运途中不会加重伤情的伤员，迅速组织现场人力，利用各种交通工具将其送往最近的医院进行急救和后续的检查治疗等。

11. 现场急救的一切行动必须服从有关领导的统一指挥，不能各自为政，这是最基本也是最有效率的一条急救原则。

（二）伤员转送

在意外发生之后，如果有条件及时运送伤员到医院进行抢救、治疗等可以减少伤亡，但是转送伤员要注意：

1. 转送伤员要在确定伤员伤情稳定的情况下进行，而且要挑选合适的搬运方法和搬运工具。

2. 在搬运伤员时，动作要轻巧、敏捷、协调。

3. 如果转送伤员路途较远，需要寻找适合的工具，以轻便且振动较小的交通工具为首选。

4. 途中要严密观察伤员的病情变化，必要时必须进行急救处理。

5. 伤员在转送途中，陪送人需要记住伤员的伤情及急救处理的经过等，到院后及时反馈给医生，方便他们做进一步处理。



（三）复合伤员的救护

1. 复合伤是由 2 种或 2 种以上的致伤因素造成解剖部位或脏器的损伤，且有一处危及生命的伤害，如热压伤、烧冲伤等，是各种事故中比较严重的一种。对于复合伤员的急救首先要做的就是准确判断伤情。不但要迅速明确损伤部位，还要确定其损伤是否直接危及患者的生命，是否需优先处理。

2. 复合伤员的急救顺序一般是心胸部外伤——腹部外伤——颅脑损伤——四肢、脊柱损伤等。

3. 复合伤员受伤后 12 小时是最佳急救期，如果现场没有危险，则在现场先进行急救，然后迅速送往医院进行抢救和后续的治疗等。在转送的途中，要让伤员保持正确的体位和呼吸道的畅通。

4. 如果伤员既有骨折，又有心跳呼吸骤停的情况，首先要做的就是实施心肺复苏术，进行口对口人工呼吸和胸外心脏按压。先抢救心跳呼吸骤停、窒息、大出血、开放性张力性气胸、休克等比较严重的伤情，再对骨折等进行包扎。其中开放性气胸的处理方式是用大块敷料密封胸壁创口。

5. 包扎伤口的时候，要先采取指压法或者止血带止血法为伤员止血之后再以科学的方法进行包扎，以免伤员血液大量流失出现生命危险。

6. 在展开急救之前，首先要做的是拨打 120 急救电话，并有条不紊地陈述地点、患者伤情等简要情况，做到急救与呼救并重。

二、怎样拨打急救电话

在发生紧急事故时，及时拨打急救电话是非常重要的常识，最常用的急救电话是 120，拨打电话求救时应简单明了，语言必须精炼、准确，讲清重要的，无关的话不要说，以免耽误伤者的宝贵时间。一般拨打急救电话需要说清楚的内容



有以下几点：

1. 说明意外事件的类型、发病或受伤的情况、伤病者所在详细地址。如果地址非常好找说一下即可，如果不好找则找一个距离最近的醒目标志，并随时保持电话畅通，方便联系。

2. 说明伤病者的姓名、性别、年龄等，如果不认识伤病者，则通过外貌等判断一下伤病者的性别和大概年龄段即可。

3. 向急救人员说明目前伤病者最危急的情况，如昏倒在地、呼吸困难、大出血等症状，以及事故或发病的时间、过程等。如果已经做过处理等可以向救护人员报告一下，如果不会处理则可以请教处理方法，为救护人员的到来争取时间。

4. 如果是意外灾害事故、突发事件等造成有成批伤病者的时候，不仅要拨打 120 急救，说明伤害性质，如中毒、车祸、溺水、触电等，同时说明受伤人数，最好再拨打 110 报警电话，寻求警方帮助，做好现场防护工作。

5. 一定要让 120 调度人员先挂断电话，以保证对方已经完整了解他们所需要的信息。

6. 呼救后立即做好准备工作，如果是认识伤病者的救助人员，立刻整理出伤病者要随车带去的東西和必要的医疗费用。如果是陌生的救助人员，则随车去医院说明情况。如果现场有影响搬运伤病者的杂物，在救护车未到之前先暂时搬开，方便救护人员展开急救。如果救护车 20 分钟之后仍未到达，则再次打电话进行询问，以避免突发状况。

三、生命体征的观测

当遇到严重外伤、疾病等情况时，生命体征也会随之发生变化，通常可以通过对呼吸、脉搏、血压、瞳孔等进行观察，做出初步判断。