



社区 常见急症的处理

主编 周 欢



四川大学出版社

社区生活健康丛书

◆总主编 周 欢 ◆策 划 朱辅华

社区

常见急症的处理

主编 周 欢

编者 周 欢 郝 刚



四川大学出版社

责任编辑:朱辅华
责任校对:许 奕
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

社区常见急症的处理 / 周欢主编. —成都: 四川大学出版社, 2012. 11
(社区生活健康丛书 / 周欢主编)
ISBN 978-7-5614-6280-5

I. ①社… II. ①周… III. ①急性病—社区—护理
IV. ①R473. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 272802 号

书名 社区常见急症的处理

主 编 周 欢
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-6280-5
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 146 mm×210 mm
印 张 4.625
字 数 102 千字
版 次 2014 年 5 月第 1 版
印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷
定 价 14.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:<http://www.scup.cn>

总 序

社会在不断进步，城市居民的行为与生活方式也在随之不断变化，常见病、多发病、心理问题和食品安全问题等也随之而来。为了提高城市居民自我保健和预防、自我救护和疾病护理的能力，以良好的心理状态去应对城市生活的压力，从而提高城市人群的健康水平，改善城市居民的生活质量，四川大学出版社组织相关专家、教授编写了《社区生活健康丛书》。

该丛书均采用一问一答的形式，以通俗易懂的语言，介绍了与社区居民生活密切相关的基本医学知识和技能。一方面可以增强社区居民基本的疾病预防与疾病应对能力，另一方面也便于居民快速查找应对措施；同时，编者在疾病或相关医学问题介绍中，对一些常见疾病或医学问题的诊治方案建议、就诊指导或应对措施、医保报销方式等进行了介绍，力求形成一个从预防保健到就診治疗以及康复的较为完整的应对链，有助于社区居民形成应对常见疾病的整体思路，而不至于忙中出乱或浪费精力。

该套丛书共分为七本，包括《社区常见急症的处理

理》、《社区常见非传染性疾病的防治》、《社区常见传染性疾病的防治》、《社区妇女常见疾病的防治》、《社区小儿常见疾病的防治》、《社区常见心理卫生问题》、《社区食品营养与安全》，其内容基本涵盖社区生活中常见与健康有关的问题。

希望这套丛书能成为社区朋友健康生活的有益伴侣，引领读者享受健康的城市生活。

马晓

2012年12月4日

(马 晓 教授、博士生导师，中华预防医学会公共卫生教育分会主任委员，原四川大学华西公共卫生学院院长)

前 言

在日常生活中，磕磕碰碰在所难免，比如割伤、烫伤、体育锻炼意外伤等，而且“天有不测风云，人有旦夕祸福”，车祸、食物中毒、溺水等急症事件有时候也会不期而至。这时候，你该如何处理呢？

对于这类急症事件，如果缺乏急救常识，想当然地处理，不仅不能急救，还可能延误时机，让伤病员遭受更大的伤害和痛苦，最后变成“帮倒忙”。如果能够掌握一些急救常识，在急症事件发生后及时正确地进行急救，不仅可以减少伤病员的疼痛，还可以为后面的救治打下基础，促进伤病员早日康复。在某些情况下，正确的急救措施还是挽救生命的关键。

本书是一本面向社区居民的关于常见急症处理的科普读物，旨在介绍社区常见的急症事件发生后，如何就地取材，采用简单易行的处理措施，尽可能地减少对伤病员健康和生命的威胁；同时，还适当介绍了一些如何预防急症事件的发生及一些在社区日常生活中应注意的事项。为便于读者阅读和参考，本书共分为6篇：急救基础知识篇、意外伤害篇、疾病篇、中



毒篇、动物叮咬篇、灾害事故篇。

本书在编写中，注意突出科学性、实用性、通俗性，真诚地希望能给读者日常生活一些有益的建议，真正成为广大社区居民的健康卫士，为读者的健康和平安尽一点微薄之力。

由于我们水平有限，虽竭尽全力仍感书中有疏漏及不足之处，恳请广大读者批评指正，以期再版时完善。

周 欢

2013年6月

(周 欢 日本东京大学健康学博士，四川大学华西公共卫生学院健康教育专家、副教授)

目 录

急救基础知识篇

- 遇到意外事故的一般处理步骤是什么? (3)
- 在事故现场应该观察哪些伤情? (4)
- 现场急救的基本技术和步骤是什么? (5)
- 如何判断是否有知觉? (5)
- 如何判断是否有呼吸? (5)
- 怎样进行人工呼吸? (6)
- 如何判断是否有心脏搏动? (9)
- 怎样做胸外心脏按压? (9)
- 怎么做心肺复苏? (10)
- 什么情况下应该实施心肺复苏术? (11)
- 怎样使用止血带? (11)
- 小伤口出血怎样止血? (13)
- 外伤出血有哪几类? 其急救方法有哪些 (13)
- 如何安全转送伤病员? (15)
- 急救措施的顺序是怎样的? (17)
- 如何准备家庭急救箱? (17)
- 使用家庭急救箱应该注意什么? (21)



- 生活中随处可用的急救品有哪些? (22)
- 如何拨打急救电话? (23)
- 发生急症事件如何及时合理就医? (24)
- 怎样应对突发或急症事件造成的损失? (24)

意外伤害篇

- 发生交通事故后如何自救? (29)
- 遇到交通事故时怎么办? (30)
- 如何进行溺水者的水中救护? (31)
- 如何进行溺水者的岸上急救? (33)
- 游泳时抽筋了怎么办? (34)
- 怎样预防游泳中的意外事故? (35)
- 发现有人上吊了怎么办? (35)
- 老年人跌倒了怎么办? (36)
- 触电了怎么办? (38)
- 烧伤了怎么办? (39)
- 被强酸烧伤了怎么办? (40)
- 被强碱烧伤了怎么办? (41)
- 被烟花爆竹炸伤了怎么办? (42)
- 冻伤了怎么办? (44)
- 头部受伤后起“包”怎么办? (45)
- 高处跌落如何抢救? (46)
- 被刺伤了怎么办? (47)
- 被砍伤了怎么办? (48)
- 被砸伤了怎么办? (49)

- 洗澡时突然晕倒怎么办? (49)
- 被电焊光晃了眼睛怎么办? (50)
- 眼睛被烫伤了怎么办? (51)
- 眼睛里进了沙子等异物怎么办? (52)
- 耳朵里进了异物怎么办? (53)
- 异物入鼻腔后如何处理? (55)
- 不小心将假牙吞下怎么办? (56)
- 被骨刺或鱼刺卡喉了怎么办? (56)
- “闪了腰”怎么办? (58)
- 手指、脚趾断了怎么办? (60)
- 手被切割受伤怎么办? (61)
- 手指被门窗或抽屉夹伤了怎么办? (61)
- 指甲损伤了怎么办? (62)
- 体育锻炼中出现意外损伤怎么办? (63)
- 脚踝扭伤了怎么办? (64)
- 孩子的脚被自行车或电瓶车车轮钢丝轧伤或夹伤了怎么办? (65)
- 脚被皮鞋磨起疱了怎么办? (66)
- 被铁钉扎了脚怎么办? (67)

疾病篇

- 家中有人中风了怎么办? (71)
- 家里有人突发心脏病怎么办? (73)
- 龋病引起的牙痛怎么办? (74)
- 如何预防孩子牙齿患龋病? (75)



- 孩子突然腹痛怎么办? (76)
- 春天鼻痒、喷嚏不停怎么办? (77)
- 长了麦粒肿怎么办? (78)
- 鼻子出血了怎么办? (79)
- 晕车、晕船怎么办? (81)
- 连续打嗝怎么办? (82)
- 落枕了怎么办? (83)
- 中暑了怎么办? (84)

中毒篇

- 煤气中毒怎么办? (89)
- 如何预防煤气中毒? (90)
- 二氧化碳中毒怎么抢救? (90)
- 有机磷农药中毒怎么办? (91)
- 油漆和香蕉水中毒怎么办? (92)
- 安眠药吃多了怎么办? (93)
- 误食毒鼠药怎么办? (94)
- 喝酒醉了怎么办? (95)
- 喝了假酒中毒怎么办? (97)
- 发生食物中毒怎么办? (97)
- 吃了四季豆中毒怎么办? (98)
- 吃了霉变甘蔗中毒怎么办? (99)
- 吃了发芽土豆中毒怎么办? (99)
- 吃了新鲜黄花菜中毒怎么办? (100)
- 吃了生鱼胆中毒怎么办? (101)



- 吃了皮蛋中毒怎么办? (102)
- 吃了变质食物中毒怎么办? (103)

动物叮咬篇

- 被狗咬伤怎么办? (109)
- 被猫抓咬伤怎么办? (111)
- 被鸟或家禽啄伤了怎么办? (112)
- 被蛇咬伤怎么办? (113)
- 怎么预防蛇咬伤? (115)
- 被蜂蜇伤怎么办? (116)
- 被蚊子叮咬了怎么办? (117)
- 被甲鱼咬住不放怎么办? (118)

灾害事故篇

- 塌方时怎样救人? (123)
- 发生水灾如何自救? (124)
- 家中失火时如何脱险? (125)
- 火灾中自己或他人身上着火了如何处理? (126)
- 如何预防火灾? (126)
- 如何抢救被雷击伤者? (128)
- 如何预防雷击? (128)
- 外出遇到冰雹怎么办? (129)
- 发生地震时怎么办? (129)
- 如何处理地震伤? (131)
- 发生地震时如何抢救他人? (132)





SHEQU SHENGHUO JIANKANG CONGSHU

社区生活健康丛书

社区常见急症的处理

急救基础知识篇

急诊急救不仅仅是一门专业的医学技术，还应成为人们日常生活中的一项基本技能。本篇着重介绍急诊急救的基本知识和基本技能，目的在于帮助读者在发生突发事件时，能够有条不紊地应对，将伤害降到最低。

● 遇到意外事故的一般处理步骤是什么?

当车祸、中毒等急症事件发生时,如果充分利用现场人力、物力,及时采取合理有效的急救、护理措施,能有效防止伤情恶化,降低伤残率和死亡率,为进一步入院救治创造条件。

急症事件的发生现场通常秩序混乱、情况复杂,时间紧、任务重,急救人员必须保持冷静,按一定的急救思路组织现场急救。现场急救的一般思路如下。

1. 观察现场,及时处理优先情况

(1) 现场情况判断:按照是否有人受伤、伤害原因判断、受伤人数及其严重程度估计、现场可利用的资源及需要的支援评价的思路进行。

(2) 危重情况优先处理:需首先处理危重伤员,检查包括意识、呼吸、脉搏、瞳孔反应等基本生命体征,并立即采取急救措施。

(3) 排除现场潜在风险,如切断电源,关煤气阀并通风,及时灭火等,并帮助受困人员脱离危险。

2. 及时呼救

(1) 向周围人群寻求帮助。

(2) 尽快拨打“120”急救电话,电话中应说明伤员数量,伤情尤其是危重情况;确切地点,并尽可能提供附近街道的标志性建筑;现场已采取的措施;也可直接护送伤病员至最近的医疗机构。



3. 对交通事故需特别注意的问题

对交通事故需要保护事故现场：如固定事故车辆，协调交通情况；一般不随意将伤病员移出事故发生地，如情况危急，移出时应在出事地点做标记；小心保管并登记伤病员财物，并找旁证人签字。

4. 进行急救

通过查看现场伤情，依据先抢后救、先救后送和先重后轻的原则，争分夺秒地进行现场抢救。例如，先将伤病员搬离危险区域，帮出血者尽快止血，适时采取人工呼吸和胸外按压等。

● 在事故现场应该观察哪些伤情？

对伤情的判断要有整体观念，切勿被局部伤口、伤病员的呼喊等迷惑。判断伤情时，主要应关注以下情况。

(1) 生命体征情况：包括脉搏（观察心脏搏动）、呼吸、意识状态等。

(2) 出血情况：大出血是伤情加重甚至死亡的主要原因，现场中应尽快判断大出血的部位；同时，如果伤病员出现脸色苍白、脉搏微弱、四肢冰凉或昏迷不醒等情况，应高度怀疑内出血。

(3) 是否有骨折：对于有骨折的伤病员，应先行固定以免搬运时加重伤情。

(4) 皮肤及软组织损伤情况：如皮肤和软组织出现血肿、淤血等情况。



● 现场急救的基本技术和步骤是什么？

对突然或意外情况导致心脏停止搏动和呼吸暂停的伤病员，如溺水者、冠心病发作者、中毒者等，推荐启动心肺复苏术，简称 ABC 急救技术，步骤如下（具体内容见后）：

(1) 开放呼吸道（气道）和检查呼吸，这是为实施急救技术前的准备。

(2) 人工呼吸：开放呼吸道后，即进行人工呼吸。

(3) 胸外按压：在进行人工呼吸的时候，交替进行心脏胸外按压，以帮助伤病员恢复呼吸和心脏搏动。

● 如何判断是否有知觉？

试着在伤病员耳边叫其名字或称呼，注意切勿匆忙搬动。如果有反应，再让其做一些如“握一下手”等简单动作。如果 10 秒钟内没有反应，说明伤病员很危险。这时，要保持镇静，不能慌乱，绝对不要为了叫醒伤病员而使劲摇动其身体，这样只会使情况更糟糕；应保持伤病员呼吸道通畅（清理口腔和鼻腔中的呕吐物、血块等异物，让头往后仰），防止呼吸停止。

● 如何判断是否有呼吸？

在用眼观看难以分辨时，用手指放在伤病员鼻尖处试试有没有气流，或是用手贴在伤病员胸部或腹部试一下是否有起伏。正常的呼吸频率，成人为 16~20 次/分，小孩约为 30 次/分。即使伤病员呼吸没有停止，但是如果有呼吸次数

