



PRACTICAL GUIDE TO FIRST AID

图解家庭安全

[英]皮帕·基奇 著
王坚刚 译

与急救手册



● 也许您不愿正视这个事实：受伤后的“急救黄金1小时”性命攸关，此期间的死亡多因抢救不及时，占外伤死亡率的30%

● 向需要救助的人伸出援手，当您需要帮助时，定会有人相助

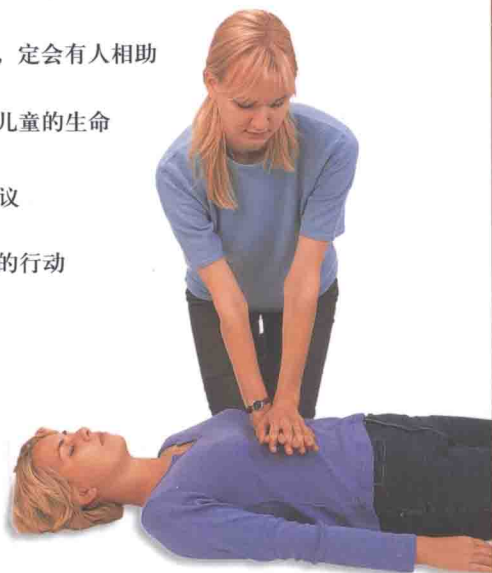
● 清晰、简明的急救技术，能有效地挽救成人与儿童的生命

● 在家庭生活、户外运动和旅行当中的防灾避险知识、安全常识与重要建议

● 帮助您提高安全意识和急救技能，使您临危不惧，能迅速有效地采取正确的行动

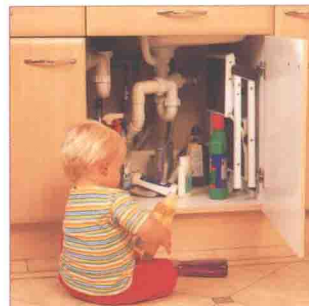
● 从平常的恶心、头痛到严重的事故，应对各种级别伤病的技巧

● 当急救设备不足时，用简单而安全的方法因地制宜地进行救援



北京急救中心原主任 赵永春 主审

北京安贞医院心脏外科主任医师、副教授、硕士生导师、博士 王坚刚 翻译



北京出版集团公司
北京出版社

PRACTICAL GUIDE TO FIRST AID

图解家庭安全 ——与急救手册——

[英]皮帕·基奇 著
王坚刚 译



北京出版集团公司
北京出版社

著作权合同登记号

图字：01-2005-3944

Copyright ©Anness Publishing Limited,U.K. 2002

©2014中文版专有权属于北京出版集团公司，未经书面许可，不得翻印或以任何形式和方法使用本书中的任何内容和图片。

图解在版编目（CIP）数据

图解家庭安全与急救手册 / [英] 基奇著；王坚刚译. — 北京：北京出版社，2014.1

书名原文：Practical guide to first aid fast and effective emergency care

ISBN 978-7-200-10158-4

I. ①图… II. ①基… ②王… III. ①家庭安全—图解②急救—图解 IV. ①X956-64②③R459.7-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第267725号

图解家庭安全与急救手册

TUJIE JIATING ANQUAN YU JIJU SHOUCHE

[英] 皮帕·基奇 著

王坚刚 译

*

北京出版集团公司
北京出版社 出版

(北京北三环中路6号)
邮政编码：100120

网址：www.bph.com.cn
北京出版集团公司总发行
新华书店经销
北京画中画印刷有限公司印刷

*

787毫米×1092毫米 16开本 16印张 240千字
2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-200-10158-4

定价：98.00元

质量监督电话：010-58572393

出版者声明：

虽然本书提供了很多急救常识和方法，但仍需特别注意的是：限于医院外急救的条件和施救者的经验，书中介绍的急救方法不能代替专业医疗救治。当任何人出现需要紧急救治的情况时，请在进行及时而正确的院外急救的同时，设法尽早寻求正规专业的医疗救治。

P R E F A C E

序

2008年5月12日四川大地震让我们再次深刻感受到了生命的脆弱，领略到了人在生死瞬间的无助，认识到了灾难随时随地可能降临。而面对灾害，我们该做些什么？又该怎样去做呢？

《图解家庭安全与急救手册》不仅告诉了人们如何科学地去看待灾害、正确避险逃生，而且也将应急避险、自救互救知识和技能介绍给了每位读者。我们知道，现实生活中，无论是突发急症，还是意外伤害的发生，都将会威胁人们的生命安全。在这紧急关头，如果您作为目击者，也是第一救助者，能及时施救，处理得当，就能减少伤残，挽救生命。

本书作者是皮帕医生，并由安贞医院的医学博士王坚刚翻译介绍到中国。本书不仅具有较强的医学专业性，体现在对人体各系统生理解剖知识准确的阐述，以及对急救理论知识的诠释，而且该书涉及的知识面广泛，既有急救技术详细讲解，又有常见内、外、妇、儿、眼、五官科急症的现场急救处理；在传授急救知识和技能的同时，还将家居安全、户外运动以及旅游安全知识渗透其中。

应该说这是一本难得的应急避险与急救科普书籍，用通俗的语言阐述专业的急救理论知识，图文并茂地呈现规范的急症急救流程，使读者更易于学习和掌握。特别是书中的“知识点”“症状和体征”“急救流程”“警示”都将关键的技术和知识要点展示出来，对不同需求的读者都会有更多的启发和帮助。

序

P R E F A C E

真诚地希望大家能在百忙之中，抽出一点时间，读一读《图解家庭安全与急救手册》，我想它定不会让您失望，会让您感受到它的价值所在。希望这本书在今后的实际生活中，能真正成为您的良师益友，对您及您的家人，还有您周围的人有所启迪和帮助。同时，更希望大家通过实践能掌握各种急救知识、急救技术和急救技能。从我做起共同提高民众的整体健康素质和能力。我想作者的目的以及我们的心愿就达到了。

赵永春

选择本书可以说是一件很有意义的事。急救是一项至关重要的技能，真希望有更多的人能够掌握，哪怕只是掌握一些基本技能。要想以最有效的方法解决自己以及家人在生活中遇到的种种危险情况（如头痛、手指划伤，甚至更严重的情况），将急救知识牢记在心是十分必要的。

究竟是什么拯救了生命

究竟是什么拯救了生命？当然不仅仅是装备精良的急救箱。虽然一个好的急救箱总是能在关键时刻发挥作用。那么，到底什么才能真正拯救生命？答案就是——您自己，条件是您能就地取材，运用您的急救知识和丰富、实用的常识。实际上，第一时间的急救更多地运用到的是医学或安全常识，比如：在伤口处加压止血，确认伤病员的呼吸道是否通畅，为他们保持体温……

常识还能帮我们预防意外的发生。我们不可能躲在安全罩里面躲避一切危险，而且，若是没有了挑战与风险，生活也会变得黯然失色，所以掌握安全、急救常识是必需的。但是，我们也要提醒那些登山远足的人们，不要因为完全相信了“登山指南”中介绍的常识“山上从不下雨”而遭受淋雨受冻的痛苦。常识不可不信，也不可全信！

具有危险意识，明智地采取防范措施的重要性是不可低估的。要知道，很多意外都是发生在我们自以为安全的家中。

这本书可以作为您的家庭急救指南。它可以帮您应对可能遇到的多种紧急情况，为您提供很多有用的安全防范建议。即便如此，我们仍要强调，真正好的、实用的急救课程是无以取代的，它能给您信心和能力去应对大多数意外情况。而作为急救课程的辅助，在您手中的确是一本好书。有备而无患，祝您好运！

PRACTICAL GUIDE TO FIRST AID

图解家庭安全 ——与急救手册——

[英]皮帕·基奇 著
王坚刚 译



北京出版集团公司
北京出版社

出版者声明：

虽然本书提供了很多急救常识和方法，但仍需特别注意的是：限于医院外急救的条件和施救者的经验，书中介绍的急救方法不能代替专业医疗救治。当任何人出现需要紧急救治的情况时，请在进行及时而正确的院外急救的同时，设法尽早寻求正规专业的医疗救治。

P R E F A C E

序

2008年5月12日四川大地震让我们再次深刻感受到了生命的脆弱，领略到了人在生死瞬间的无助，认识到了灾难随时随地可能降临。而面对灾害，我们该做些什么？又该怎样去做呢？

《图解家庭安全与急救手册》不仅告诉了人们如何科学地去看待灾害、正确避险逃生，而且也将应急避险、自救互救知识和技能介绍给了每位读者。我们知道，现实生活中，无论是突发急症，还是意外伤害的发生，都将会威胁人们的生命安全。在这紧急关头，如果您作为目击者，也是第一救助者，能及时施救，处理得当，就能减少伤残，挽救生命。

本书作者是皮帕医生，并由安贞医院的医学博士王坚刚翻译介绍到中国。本书不仅具有较强的医学专业性，体现在对人体各系统生理解剖知识准确的阐述，以及对急救理论知识的诠释，而且该书涉及的知识面广泛，既有急救技术详细讲解，又有常见内、外、妇、儿、眼、五官科急症的现场急救处理；在传授急救知识和技能的同时，还将家居安全、户外运动以及旅游安全知识渗透其中。

应该说这是一本难得的应急避险与急救科普书籍，用通俗的语言阐述专业的急救理论知识，图文并茂地呈现规范的急症急救流程，使读者更易于学习和掌握。特别是书中的“知识点”“症状和体征”“急救流程”“警示”都将关键的技术和知识要点展示出来，对不同需求的读者都会有更多的启发和帮助。

序

P R E F A C E

真诚地希望大家能在百忙之中，抽出一点时间，读一读《图解家庭安全与急救手册》，我想它定不会让您失望，会让您感受到它的价值所在。希望这本书在今后的实际生活中，能真正成为您的良师益友，对您及您的家人，还有您周围的人有所启迪和帮助。同时，更希望大家通过实践能掌握各种急救知识、急救技术和急救技能。从我做起共同提高民众的整体健康素质和能力。我想作者的目的以及我们的心愿就达到了。

赵永春

选择本书可以说是一件很有意义的事。急救是一项至关重要的技能，真希望有更多的人能够掌握，哪怕只是掌握一些基本技能。要想以最有效的方法解决自己以及家人在生活中遇到的种种危险情况（如头痛、手指划伤，甚至更严重的情况），将急救知识牢记在心是十分必要的。

究竟是什么拯救了生命

究竟是什么拯救了生命？当然不仅仅是装备精良的急救箱。虽然一个好的急救箱总是能在关键时刻发挥作用。那么，到底什么才能真正拯救生命？答案就是——您自己，条件是您能就地取材，运用您的急救知识和丰富、实用的常识。实际上，第一时间的急救更多地运用到的是医学或安全常识，比如：在伤口处加压止血，确认伤病员的呼吸道是否通畅，为他们保持体温……

常识还能帮我们预防意外的发生。我们不可能躲在安全罩里面躲避一切危险，而且，若是没有了挑战与风险，生活也会变得黯然失色，所以掌握安全、急救常识是必需的。但是，我们也要提醒那些登山远足的人们，不要因为完全相信了“登山指南”中介绍的常识“山上从不下雨”而遭受淋雨受冻的痛苦。常识不可不信，也不可全信！

具有危险意识，明智地采取防范措施的重要性是不可低估的。要知道，很多意外都是发生在我们自以为安全的家中。

这本书可以作为您的家庭急救指南。它可以帮您应对可能遇到的多种紧急情况，为您提供很多有用的安全防范建议。即便如此，我们仍要强调，真正好的、实用的急救课程是无以取代的，它能给您信心和能力去应对大多数意外情况。而作为急救课程的辅助，在您手中的的确是一本好书。有备而无患，祝您好运！

CONTENTS

目录

简介 /8



Part 1 急救第一步 /11

- 什么是急救 /12
- 评估病情 /14
- 伤病员体检 /16
- 怎样脱去衣物或头盔 /18
- 安全搬运伤病员 /20
- 知识与技能要点 /24



Part 2 拯救生命 /25

- 什么是复苏 /26
- 意识和呼吸道 /28
- 人工呼吸 /30
- 胸外心脏按压 /32
- 心肺复苏全过程 /34
- 伤病员的防护性体位 /36
- 呼吸道阻塞的急救 /38
- 知识与技能要点 /42



Part 3 婴幼儿与儿童生命支持 /43

- 基础生命支持 /44
- 复苏急救 ABC /46
- 防护性体位 /48
- 呼吸道阻塞的救助 /50
- 知识与技能要点 /52



Part 4 肺与呼吸系统 /53

- 什么是呼吸系统 /54
- 呼吸困难的急救 /56
- 烟雾吸入的急救 /58
- 溺水的急救 /60
- 颈部勒缢伤的急救 /62
- 知识与技能要点 /64



Part 5 心脏与血液循环系统 /65

- 什么是心血管系统 /66
- 休克的急救 /68
- 过敏性休克的急救 /70
- 心脏病突发的急救 /72
- 心律失常的急救 /74
- 知识与技能要点 /76

Part 6 脑与神经系统 /77

- 什么是神经系统 /78
- 头部损伤的急救 /80
- 癫痫发作的急救 /82
- 脑中风的急救 /84
- 应对头痛 /86
- 应对头晕和昏厥 /88
- 知识与技能要点 /90



Part 7 其他急症 /91

- 孕产期急症的救助 /92
- 怎样协助紧急分娩 /94
- 糖尿病急症的救助 /96
- 应对恶心呕吐 /98
- 应对腹泻、发热和痉挛 /99
- 应对腹痛 /100
- 应对过敏 /102
- 应对叮咬伤 /104
- 应对体温异常 /106
- 知识与技能要点 /108



Part 8 孩子的伤病 /109

- 怎样识别孩子生病了 /110
- 应对婴儿的问题 /112
- 应对发热 /114
- 应对呕吐和腹泻 /115
- 应对腹痛 /116
- 应对咳嗽和呼吸困难 /118
- 应对头痛 /120
- 应对常见病症 /122
- 知识与技能要点 /124



Part 9 外伤和出血 /125

- 外伤有哪些类型 /126
- 外伤的急救和愈合 /128
- 异物刺入的初步急救 /130
- 应对感染伤口 /132
- 重伤的急救对策 /134
- 肢体离断伤的急救 /136
- 挤压伤的急救 /137
- 怎样控制严重出血 /138
- 内出血的识别和救助 /140



CONTENTS

目录

腔道出血的急救 /142
怎样取出眼耳鼻口等处的异物/144
知识与技能要点 /146



Part 10 骨和肌肉损伤 /147

什么是骨骼系统 /148
骨折的初步处理 /150
颅面部骨折的急救 /152
脊柱损伤的急救 /154
颈部损伤的急救 /156
上肢骨折的急救 /158
肋骨骨折的急救 /160
骨盆、大腿损伤的急救 /162
膝关节、小腿与足部
损伤的急救 /164
脱臼的急救 /166
拉伤和扭伤的急救 /168
控制背痛 /170
知识与技能要点 /172



Part 11 烧伤和烫伤 /173

烧伤的一般常识 /174
烧伤程度的评估 /176
烧伤的初步急救 /178
化学烧伤、电烧伤和吸
人性烧伤的急救 /180
面部烧伤的急救 /182
应对日光晒伤 /183
知识与技能要点 /184



Part 12 中毒 /185

什么是中毒 /186
药物中毒 /188
酒精和违禁药物中毒 /190
食物或植物中毒 /192
儿童中毒的急救 /194
知识与技能要点 /196



Part 13 急救箱 /197

急救箱的配置 /198
敷料和绷带的使用 /200
基本包扎方法 /202

手指和头部的包扎方法 /204
悬吊固定包扎法 /206
知识与技能要点 /208

Part 14 辅助疗法 /209

什么是辅助疗法 /210
常用的辅助药品 /212
怎样对症使用辅助疗法 /214
辅助疗法治疗轻伤 /216
知识与技能要点 /218



Part 15 居家生活安全 /219

救助者自身安全 /220
公路安全 /222
家中安全 /224
厨房安全 /226
浴室安全 /228
花园安全 /230
火灾应急避险 /232
触电的急救 /233
婴幼儿的家居安全 /234
防止“婴儿猝死症” /235
知识与技能要点 /236



Part 16 户外运动与旅游安全 /237

运动安全常识 /238
陆地运动安全与对策 /240
水上运动安全与对策 /242
雪地运动安全与对策 /244
旅行安全与对策 /246
知识与技能要点 /248



速查索引 /249

简介

理解和掌握急救的基础知识和技能将使您在危急时刻能够控制局面并保持冷静。不管您拥有多么高深的学问，急救技能都是性命攸关的。不管发生什么后果，受伤者总是渴望得到旁人的救助。即便是没有接受过专业训练的人也能做一些非常有帮助的事情，比如打电话叫急救车或是关照伤病员。

基本急救原则

这里有几条基本原则必须引起重视，遵循这些原则，任何人都能脱离险境。这些原则有很多在后面都有详细的说明。

- 千万不要耽误呼救、叫急救车的时间，因为急救车在路上也需要时间。
- 不要使您自己处于险境，如果您自己也受了伤，不要再去帮助别人。



△ 为受伤的手临时包扎



△ 为路边的伤员进行复苏

- 记住，要是您过于冲动将会使局面更糟。
- 如果您确实能够控制局面，那么赶快制订一个简明的、全面的行动计划。
- 环顾出事地点，如有危险品，如易燃物，请不要接近，把它留给专业人员去处理。
- 要清楚自己的能力。如果您有恐高症，不要爬到高处的岩石上救人；如果您不清楚应该首先做哪些急救，就不要试图做口对口人工呼吸。
- 遇到有攻击性的伤病员时，要尽可能快地求助于受过专业训练的人员。
- 尽可能地避免体液流失，尤其是血液流失。
- 如果您是第一次参加急救，或者有其他更加专业的人参与到救助中来，那么放下架子听从他们的安排，这本身就是给予伤病员的极大帮助。
- 如果当您进行急救时，有很多人围观，那么，除了能够给予实际援助的朋友和亲人，您要告诫他们不要妨碍您。
- 记住，意外发生后与家人和朋友的交流和倾诉是有益于心理健康的，必要时可以求助于心理顾问，这样您可以重新振作起来。

知识点

急诊室中的接诊过程

- ▶ 当您终于将伤病员送到医院，如果您了解接诊程序，您将更加镇静。您可以向伤病员说明：在急诊室里他将接受正规的治疗和照顾，这会减轻他的焦虑。
- ▶ 当您在急诊台登记完毕，就会有护士接待您。护士的工作就是评价病情的严重程度和判断伤病员最需要哪种治疗，这叫作“伤病员鉴别分类”。需要立即抢救的伤病员被送入“复苏抢救室”，如心脏病发作、哮喘等。
- ▶ 护士进行“伤病员鉴别分类”后，将优先治疗卧床不起的重患者，病情较轻的将需要稍等片刻。护士还会要求患者换上医院专用服装，以便于医护人员进行检查和治疗。
- ▶ 在某些医院，还有专门为孩子准备的隔离区，这将使孩子的心灵免受急诊室里痛苦场景的伤害。

有时候不能轻举妄动

您应该牢记，有些时候什么都不做比冒险做错事更好。有一个例子：一位上了年纪的女士在街上虚脱了，一位热心的男士跪在她身旁扶起神志不清的女士靠在自己的胸前，这时她的头倒向前方，呼吸道扭曲，阻碍了呼吸。这位热心男士的用心是好的，但是实际上他却剥夺了这位女士呼吸和生存的机会。

有备无患

每个人都有可能成为急救者，特别是有可能需要帮助家人和朋友时。那么事先想想当意外发生时需要做些什么尤为重要。也就是说，当发生意外时，您不必狼狈地抱着家里所有的孩子和宠物狗来到急诊室。未雨绸缪意味着您能够自信地应

对任何突发事件；意味着您应该事先考虑哪位家人或朋友值得您信任并把孩子交给他看护；还意味着您应该列出一个您或家人有可能需要的药品单子，并和邻居商量他能否在您家有麻烦时帮您照顾宠物。

将下面的两个单子挂在电话机旁，那么当紧急情况发生时将会大有帮助：

1. 重要的电话号码，包括邻居、附近的朋友和亲戚的电话，还有您的医生和急诊服务电话。

2. 家庭成员日常服用的药物清单（老年人日常服用的药物种类尤其多），还要记录过敏药物，这对医生和急救人员非常有价值。



▽固定有可能颈部受伤患者的头部

知识点

急救首要原则

- ▶ 不要惊慌。
- ▶ 镇静下来，评估事态，找出问题所在。
- ▶ 不要耽误，寻找任何可以联系上的专业救助人员或组织。
- ▶ 如果您确认有能力，立即给予医疗救助，如果您还在迷惑中，不要轻举妄动。
- ▶ 努力使意识清醒的伤病员感到舒适。
- ▶ 守护在伤病员身旁，直到救援人员到达。

INTRODUCTION

简介

怎样使用本书

这本急救指南力图使读者能随时找到想要的信息。简介中指出了应对紧急情况的原则,以及怎样制订救生行动计划。其他章节将详细介绍各种应急避险知识和技能(从儿童健康到运动损伤)。当涉及人体重要系统时,本书将实际问题与解剖学相结合进行深入浅出的讲解。每一章都以一个非常有用的“知识与技能要点”作为

为结束,读者可以在每一项技能前面进行勾画。

书中对急救程序进行了逐步讲解,辅以清晰的彩色照片和简明的说明文字,没有难懂的专业术语。还划分出一系列的板块,如“急救流程”“症状与体征”等,可以帮助读者更加方便快捷地理解书中的内容。文后还有按拼音排序的“速查索引”,便于您快速查找所需知识。下面将进一步解释。

“图解型标题”

这种标题后面的内容为图解或分步图解形式。

“急救流程”

淡紫色的流程图在全书中规律出现,总结了应对各种情况的重要步骤。

“步骤说明”

救助过程被分解为几步,并标有序号,彩色照片清楚地展示了操作技巧。

168 FIRST AID

图解家庭安全与急救手册

拉伤和扭伤的急救

软组织,如肌肉、肌腱和韧带,都是和骨骼相连或者起着支撑骨骼的作用,在意外事故中也会受到损伤。这些损伤通常被称为拉伤或扭伤,而且多数是发生在体育运动期间。处理这类损伤的急救目的就是减轻疼痛和肿胀,如果有必要的话请求医疗救助,有时区分拉伤和扭伤要谨慎,如果存在任何犹豫的话,必须寻求医务人员的帮助。

要想能四处走动,人体除了需要骨骼,还需要软组织——肌肉、肌腱和韧带的帮助,韧带是很粗的纤维索,它在关节处把骨连接在一起,使得关节能够正常工作。肌肉、关节和韧带一起被称为肌肉骨骼系统。

如果没有发生骨折,那么所受到的损伤就叫作软组织损伤。虽然这听起来不如骨折严重,但也会造成明显的疼痛和运动障碍。如果在开始阶段没有正确处理,可能会导致肌肉和关节的长期薄弱和功能障碍。

知识要点

软组织损伤的不同类型

- 扭伤——韧带损伤的常见类型,由韧带撕裂或过度拉伸引起。
- 拉伤——肌肉撕裂或过度拉伸,拉伤通常发生在肌肉的连接处和肌腱,肌腱是能把肌肉附着在骨骼上的软组织。
- 裂伤——韧带或肌肉的完全撕裂。
- 挫伤——直接打击造成的软组织肿胀、疼痛和皮下出血,局部皮下的大量出血叫做血肿。

症状和体征

骨折与软组织损伤

区分拉伤、扭伤和骨折是很困难的,但是,仍然有一些线索能帮助我们区分,需要你仔细检查。

- 疼痛和敏感(如果在事故发生时,伤员听到“咔嚓”声或有“咔嚓”感的话,很可能发生了骨折)。
- 无法使用患侧肢体,立即出现的患侧肢体不能承重症状提示骨折的存在。
- 肿胀或瘀青,如果肿胀在几小时后出现,有可能是软组织损伤;骨折后会立即出现肿胀。

急救流程: 拉伤和扭伤

RICE原则——休息制动(Rest)、冷敷患处(Ice)、加压包扎(Compress)和抬高患肢(Elevate)。

休息制动: 大多数软组织损伤需要休息24~48小时。在这期间,尽量让受伤关节保持在舒适的位置上不动。

冷敷患处: 将冰袋或一色冰凉的豌豆包包好放在受伤的关节处,可以减轻软组织损伤引起的疼痛和肿胀,受伤后的头24~48小时内要尽早冷敷,每次约10~15分钟。不要把冰袋或其他冷冻的东西直接放在皮肤上,因为可能会很痛,而且可能会造成冻伤。

加压包扎: 对受伤的部位施压会使伤员感觉更舒服,弹性的网状绷带压迫效果最好,内垫棉花的绷带的压迫效果也很好。

抬高患肢: 将受伤的部位抬高到身体水平面以上,最好是在心脏水平以上,这样可以减轻肢体的肿胀。

警告

不论发生了扭伤或拉伤,最好到去医院进行检查,可能需要进行X线检查来明确是否同时合并骨折,伤员可能需要进行理疗,并做定期检查。

踝关节扭伤的急救

1 在受伤后踝关节肿胀之前尽快把鞋脱掉,使踝关节休息。

2 支撑好足部,将冰袋或其他冷的东西用布裹好,放在踝关节处进行冷敷。

3 用纱布或弹性绷带对受伤的踝关节施压,一直保持对踝关节的支撑和固定。

4 小心地把受伤的踝关节抬高,放在一个伤员感觉舒适的位置上休息,定时冷敷并压迫局部。

“症状和体征”栏

这些蓝色的方框中列出了各种伤病的重要症状,便于急救者查看。

“知识要点”栏

浅黄色的方框中给出了一些很有用的信息,如疾病预防。

“警告”栏

绿色的方框内是读者必须给予足够重视的重要内容。