

人体急救自救护理 全图解

ATLAS OF THE HUMAN BODY SELF-AND FIRST-AID



本 书围绕突发疾病的急救自救常识为主题，主要介绍了急救自救护理、疾病诊断自查、人体组织结构、儿童疾病与意外伤害急救、男性身体疾病预防与护理、女性身体疾病预防与护理、老人身体疾病预防与护理、环境与人类身体健康等方面的内容。

责任编辑：孙宇
封面设计：谭莹

ISBN 978-7-80245-495-8



9 787802 454958 >

ISBN 978-7-80245-495-8

定价：390.00元(上下卷)

家庭医生必备丛书

Atlas of the Human Body Self-and First-aid

人体急救自救护理

全图解

主编 刘永新 毕晓峰



军事医学科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体急救自救护理全图解 / 刘永新, 毕晓峰主编.
—北京: 军事医学科学出版社, 2010.5
ISBN 978-7-80245-495-8

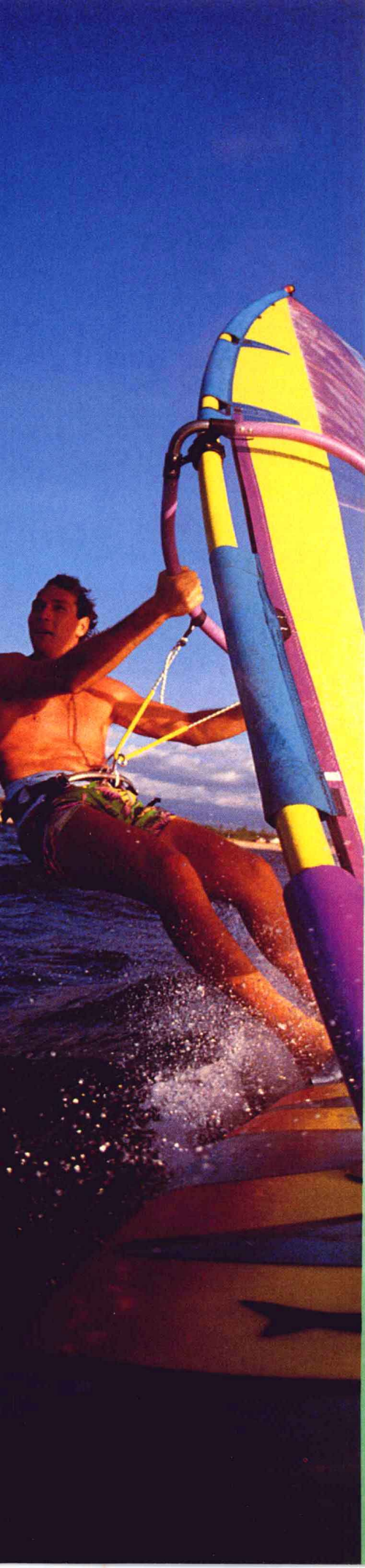
I. ①人… II. ①刘… ②毕… III. ①急救—护理
—图解 IV. ① R472.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 073146 号

出 版: 军事医学科学出版社
地 址: 北京市海淀区太平路 27 号
邮 编: 100850
联系电话: 发行部: (010) 66931034
66931048
编辑部: (010) 66931050
传 真: (010) 68186077
网 址: <http://www.mmssp.com>
印 刷: 北京丰富彩艺印刷有限公司
发 行: 新华书店总店北京发行所

开 本: 889mm × 1194mm 1/16
印 张: 28
字 数: 350 千字
版 次: 2010 年 5 月第一版
印 次: 2010 年 5 月第一次印刷
定 价: 390.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

A photograph of a man water skiing on a slalom course. The skier is shirtless, wearing a harness and shorts, and is holding onto a rope connected to a yellow and blue slalom pole. The water is splashing around his legs, and the background is a clear blue sky.

序

本书特约首都重点医学院校和知名医院一些既有理论水平又有丰富临床经验的中青年学者、专家编写了《人体急救自救护理全图解》，为了确保内容的科学性和准确性，我们邀请留美医学博士毕晓峰对书稿进行了审校。他对该书给予了高度评价，认为是“一本优秀的医学科普巨著”，是“一座架在公共卫生工作者与百姓之间的健康桥梁”，也是家庭必备的医学百科全书。

本书围绕突发疾病的急救自救常识为主题，主要介绍了急救自救护理、疾病诊断自查、人体组织结构、儿童疾病与意外伤害急救、男性身体疾病预防与护理、女性身体疾病预防与护理、老人身体疾病预防与护理等方面的内容。近年来，突发疾病的急救自救以及在新的社会环境下滋生的新型疾病越来越成为大家关注的焦点，本书贴近日常生活中的各个方面，特别是最近几年新滋生出的新型疾病，提醒人们关注自身健康，不仅是个人问题，也要从整个大环境出发，才能有效预防各种疾病的发生。任何一个突发性伤者在诊治前几乎均需急救，而急救是否及时或措施恰当与否，对伤者的愈后乃至生命的延续均有莫大的关系。本书是急救、自救措施常识性的介绍，几乎每一项救治均有图片示范性的操作，直观性强，包括内科、外科、儿科、产科、骨科、五官科，以及婴幼儿、成年人和老年人等共 255 项。

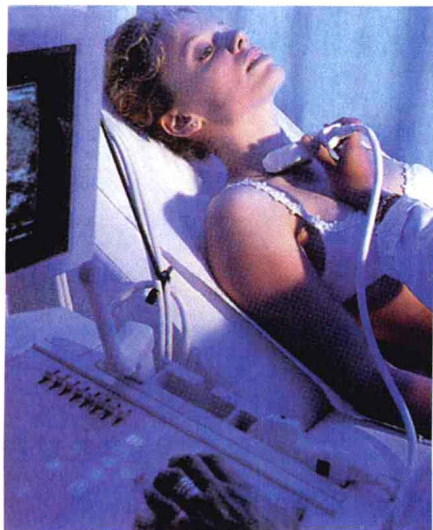
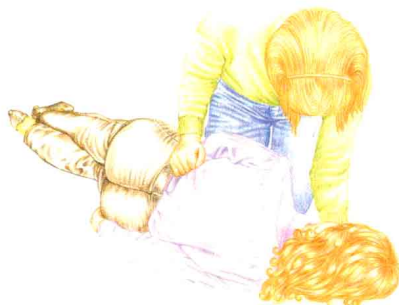
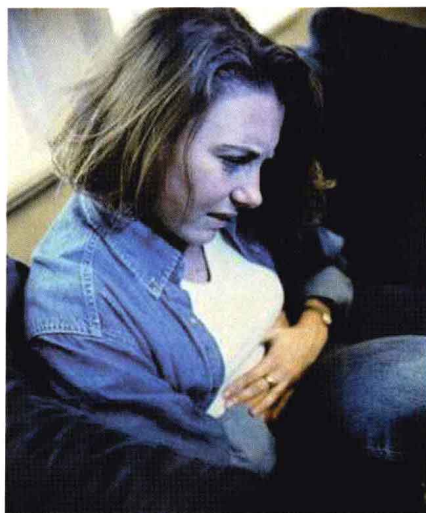
修订整合、充实后的本书保留了李立明博士首肯的优点，即在注重介绍现代医学诊疗方法的同时，进一步强调了中国传统养生的功用实效；文字简炼、精辟，精美逼真的照片和插图，使内容更加形象、直观、简炼、方便易读，是家庭不可或缺的健康保健养生手册。

二零一零年四月于北京

目录

11 急救自救护理

- 12 突发疾病抢救
- 14 人体发热急救
- 14 ☐ 体温测量法
- 15 ☐ 小儿高热
- 15 ☐ 小儿低热
- 16 ☐ 甲型 H1N1 流感
- 16 ☐ 流行性感冒急诊
- 16 耳痛急救
- 17 ☐ 急慢性中耳炎
- 17 ☐ 严重的外耳疼痛
- 18 ☐ 外耳道炎
- 18 ☐ 乘坐飞机时耳痛预防
- 18 食物中毒急救
- 18 ☐ 食物中毒的种类
- 18 ☐ 食物被微生物污染
- 19 ☐ 食物中毒表现
- 19 ☐ 预防沙门菌病
- 20 ☐ 肉毒杆菌中毒
- 20 ☐ 蘑菇中毒抢救和防治
- 21 急性皮炎诊治
- 21 ☐ 皮炎症状
- 22 ☐ 猩红热症状
- 22 ☐ 麻疹症状
- 22 ☐ 风疹症状
- 22 ☐ 水痘症状
- 22 ☐ 接触性皮炎症状
- 23 ☐ 婴儿尿布引起的皮炎症状
- 23 ☐ 脓疱病症状
- 24 脑膜炎急救
- 24 儿童脑膜炎急救
- 25 哮喘急救
- 26 急性咳嗽抢救
- 28 惊厥急救
- 28 ☐ 癫痫
- 28 ☐ 发热性惊厥



- 29 糖尿病的急救
- 30 ☐ 胰岛素反应或低血糖预防
- 30 ☐ 高血糖预防
- 31 ☐ 酮体
- 31 眩晕、昏厥、意识丧失急救
- 32 心力衰竭急救
- 33 心绞痛急救
- 35 风湿性心脏病急救
- 36 眼睛或耳内异物急救
- 36 ☐ 预防眼内异物
- 36 ☐ 预防耳内异物
- 37 喉部食管异物急救
- 39 烧伤急救
- 41 急性过敏急救
- 41 ☐ 尘螨过敏
- 42 ☐ 花粉过敏
- 42 ☐ 动物过敏
- 42 ☐ 食物过敏
- 43 ☐ 药物过敏
- 43 ☐ 昆虫叮咬过敏
- 44 跌伤急救
- 44 ☐ 跌打伤抢救
- 44 ☐ 关节脱位抢救
- 45 ☐ 扭伤抢救
- 45 ☐ 骨折抢救
- 46 触电事故急救
- 47 动静脉出血急救
- 48 ☐ 外出血
- 48 ☐ 内出血
- 48 ☐ 鼻出血
- 49 ☐ 耳内出血
- 49 ☐ 牙龈出血
- 49 ☐ 咯血抢救
- 49 ☐ 吐血抢救
- 50 沙滩上的急救
- 50 ☐ 急性中暑抢救
- 50 ☐ 急性脱水
- 50 ☐ 皮肤晒伤
- 51 ☐ 被海洋生物蜇伤救治
- 52 游泳安全急救
- 53 ☐ 预防溺水抢救

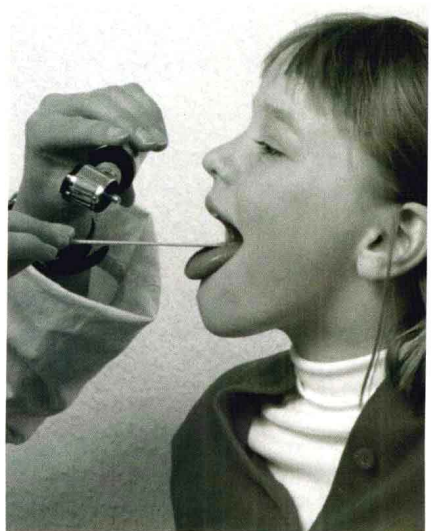
- 53 ☐ 真菌感染救治
- 54 ☐ 游泳耳病救治
- 54 怀孕意外事故急救
- 55 ☐ 紧急分娩

57 疾病诊断自查

- 58 发热
- 60 头晕及昏厥
- 62 眩晕
- 63 头痛
- 66 脱发
- 68 咳嗽
- 70 咯血
- 71 喘鸣
- 72 牙痛
- 73 口臭
- 75 呕吐
- 77 腹痛
- 79 腹泻
- 80 便秘
- 82 心悸
- 83 胸痛
- 85 尿痛
- 86 腰背痛
- 89 女性乳房疼痛或有硬块
- 90 膝痛
- 91 脸部痛
- 93 耳痛或耳鸣
- 95 口、舌痛
- 97 颈痛或颈部僵硬
- 99 手臂痛
- 101 睾丸疼痛或肿大
- 102 足痛

105 人体组织结构

- 106 骨骼
- 106 ☐ 骨的形成
- 106 ☐ 头和颈的分区
- 109 ☐ 骨骼的构造成分和作用



- 114 肌肉
- 115 ☐ 肌肉的种类
- 116 神经系统
- 116 ☐ 神经细胞
- 116 ☐ 周围神经系统
- 117 ☐ 自主神经系统
- 118 ☐ 脑与神经
- 120 循环系统
- 120 ☐ 心肺与血管
- 120 ☐ 胸部
- 122 呼吸系统
- 122 躯干
- 125 消化系统
- 126 淋巴系统
- 127 内分泌系统
- 128 泌尿生殖系统
- 128 ☐ 肾
- 128 眼睛和视觉
- 129 ☐ 男性生殖器官
- 129 ☐ 女性生殖器官

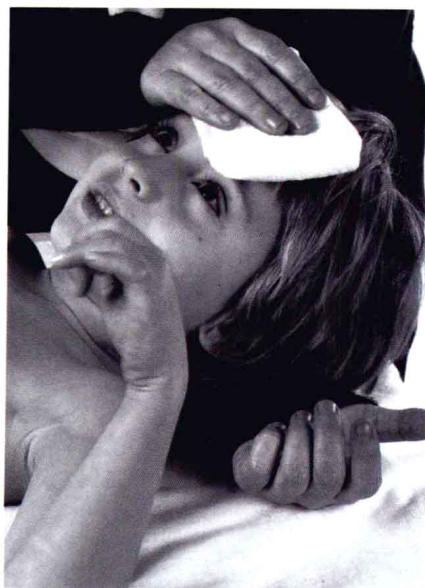
131 儿童疾病与意外伤害急救

- 132 警示症状
- 132 呕吐
- 133 发热
- 134 儿童哮喘
- 134 哮喘
- 137 过敏
- 137 免疫系统和过敏反应
- 137 过敏症的症状
- 140 呼吸系统疾病
- 140 上呼吸道感染
- 142 下呼吸道感染
- 145 其他呼吸系统感染性疾病
- 146 消化与泌尿系统疾病
- 150 出疹性疾病
- 153 疱疹和足癣
- 153 疱疹
- 153 足癣
- 154 艾滋病

- 156 获得性神经系统疾病
- 159 儿童肿瘤
- 159 一般表现和常见类型
- 162 家庭中意外事故的预防
- 164 家庭急救
- 164 跌伤和撞伤
- 166 家中溺水
- 167 窒息
- 168 触电事故
- 168 出血
- 170 过敏性休克
- 171 潜在中毒
- 172 异物伤害
- 172 眼内异物
- 172 耳内异物
- 173 鼻腔内的异物
- 173 皮肤的异物
- 174 主要的先天性心脏病
- 174 房间隔缺损和室间隔缺损

177 男性身体疾病预防与护理

- 178 青春发育期
- 178 十二岁
- 179 十五岁
- 179 发育阶段
- 180 男性发育期的荷尔蒙变化
- 180 青少年的特点
- 181 青春期的常见问题
- 182 男性泌尿生殖器
- 183 精子
- 184 成年期
- 184 青年男性
- 185 中年男性
- 185 成熟的中年男性
- 187 老年期
- 187 老年男性
- 188 面容的变化
- 188 感觉的变化
- 189 男性的更年期
- 190 关注你的健康: 定期的全面体检

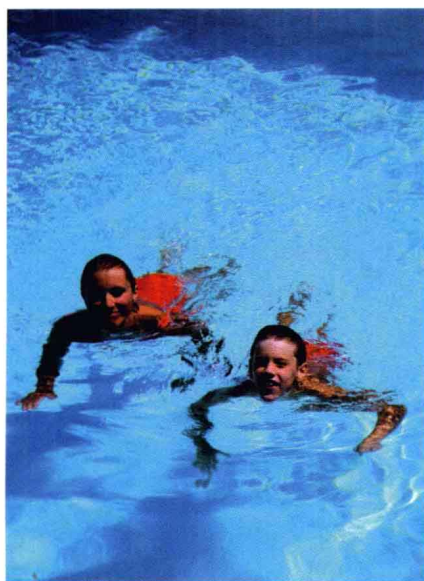
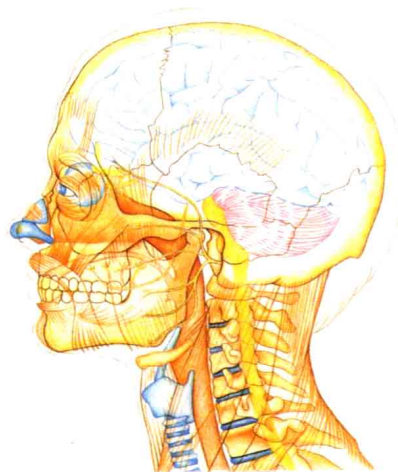


- 190 一般体检
- 190 眼睛检查
- 191 听力检查
- 191 血液检查
- 193 尿液检查
- 194 心血管健康功能检查
- 195 泌尿系统检查
- 195 摄护腺检查
- 197 乙状结肠镜和结肠镜检查
- 199 饮食与营养
- 199 我们为什么需要进食?
- 199 食物中的能量
- 201 健康均衡的饮食
- 202 各年龄层的饮食需求
- 203 厌食症和贪食症
- 205 健康食品症
- 206 肥胖
- 208 高脂血症
- 209 糖尿病
- 210 糖尿病者的饮食控制
- 211 什么是焦虑?
- 211 什么是压力?
- 213 压力对身体的影响
- 214 男性与怀孕
- 214 怀孕
- 215 怀孕的进程
- 216 胚胎的发育阶段
- 217 父亲的角色
- 219 夫妻与怀孕
- 222 当妻子怀孕时丈夫要做的事情
- 226 什么是不孕症
- 227 男性不孕症的检查

231 女性身体疾病预防与护理

- 232 青春期
- 232 青春期的特点
- 235 生殖器解析
- 237 成熟期
- 237 成熟女性
- 238 性与两性关系

239 亲子关系
 240 老年期
 240 老年期各系统的变化
 242 更年期
 244 医学体检
 244 常规检查
 246 妇科检查
 250 食物与营养
 250 什么是饮食?
 252 饮食的种类
 254 饮食与生命各时期关系
 257 饮食相关性问题和疾病
 257 与食物有关疾病
 259 饮食失调
 259 神经性厌食症
 259 贪食症
 260 肥胖
 265 情感健康
 265 焦虑与忧郁
 268 药物成瘾
 269 酗酒
 271 成瘾行为
 275 吸烟成瘾
 278 皮肤、头发与指甲
 278 皮肤、头发与指甲
 283 皮肤、头发、指甲的健康
 285 脱毛
 286 阳光与皮肤
 286 阳光
 288 皮肤文身与人体穿洞
 288 文身与穿洞
 290 身体锻炼与运动
 290 身体锻炼的好处
 291 怀孕期间的身体锻炼
 293 女性阴部卫生的重要性
 296 修复性整形手术与美容手术
 296 整形手术的全面告知
 297 最常见的美容手术
 303 性与性关系
 303 性反应
 306 女性性功能障碍

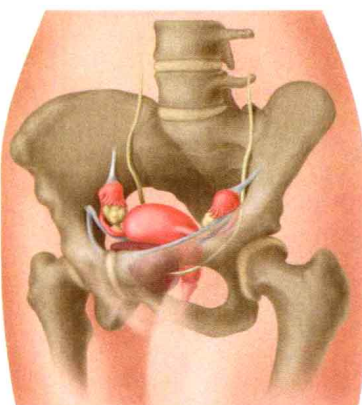


306 女性性功能障碍病因
 310 女性与不孕不育
 310 不育的原因
 312 怀孕
 324 分娩
 324 分娩前的征兆
 324 分娩的过程
 325 分娩
 329 母乳
 331 中年妇女风湿病
 331 类风湿性关节炎
 333 月经周期问题
 333 月经
 334 月经失调
 336 乳腺疾病
 336 乳房
 339 卵巢癌
 341 子宫癌
 341 子宫颈癌
 343 女性骨盆疼痛
 343 骨盆疼痛
 345 女性膀胱炎
 345 膀胱炎
 347 女性尿失禁
 347 尿失禁
 348 性行为感染症 (STDs)
 348 性传染病
 350 女性心血管疾病
 350 心血管疾病
 352 纤维肌痛
 354 女性偏头痛
 354 一种常见的问题
 356 女性骨质疏松症
 356 骨质疏松
 358 卵巢囊肿
 358 卵泡
 360 甲状腺疾病
 362 阴道感染
 362 病因
 362 细菌性阴道炎

- 363 念珠菌阴道炎：酵母菌引起的
阴道感染
- 364 静脉曲张

367 老年疾病预防与护理

- 368 老化
- 368 实足年龄和生物年龄
- 368 正常衰老和加速老化
- 368 影响老化的因素
- 369 老化理论
- 370 衰老的开始：家庭生活的变化、
退休和性方面的改变
- 370 家庭开始变得空荡荡
- 371 退休综合症
- 372 衰老带来的生理变化
- 373 抵御疾病
- 375 功能储备
- 375 组织老化
- 376 老年时期的身体器官及系统
- 376 老年时期的心血管系统
- 377 老年时期的肺
- 378 老年时期的免疫系统
- 378 老年时期的神经系统
- 379 老年时期的感觉器官
- 381 老年人的饮食
- 381 饮食概观
- 386 地中海式饮食
- 388 糖尿病与饮食
- 389 食物的特性
- 392 体育锻炼
- 392 第三年龄时期的体育锻炼
- 394 瑜伽
- 394 老年人的太极拳
- 395 太极拳和健康
- 398 老年人的皮肤护理
- 398 衰老皮肤的生理性变化
- 399 老化皮肤的护理
- 401 老年人口腔健康
- 401 有关老年人口腔健康
- 403 护理假牙



- 404 中老年人吸烟并发症
- 404 习惯还是成瘾?
- 404 烟草对身体的影响
- 405 戒烟的原因
- 406 老年人的医学检查
- 406 定期检查的必要性
- 407 第三年龄段的预防接种
- 410 控制服药
- 411 老年人的健康
- 411 跌倒
- 411 引起跌倒的危险因素
- 414 老年人的性生活
- 414 女性正常的生理变化
- 417 男性正常的生理变化
- 418 性障碍的原因
- 420 心理和社会作用
- 422 老年人的情感健康
- 422 老年人的抑郁症
- 425 睡眠障碍
- 427 老年人的家庭环境
- 428 老年保健要点
- 429 老年人与糖尿病
- 429 糖尿病的两个主要类型
- 431 风湿病和骨关节炎
- 431 风湿性疾病的症状
- 434 老年人的骨骼疾病
- 434 骨质疏松
- 435 老年人骨折
- 439 心血管疾病
- 439 高血压
- 440 动脉硬化
- 441 冠状动脉性心脏病
- 442 缺血性心脏病
- 442 中风或脑血管意外
- 444 老年与癌症
- 444 癌症的预防和早期诊断
- 446 肺部癌症





急救自救护理

1

健康备忘录

什么是急救?

急救是伤者在被转入医疗中心之前,在现场对其所立刻采取的、行之有效的临时救助措施。即在专业人员到达之前,处于事故现场的人员利用现有条件所能采取的行动和措施。急救并不是对伤者进行医学治疗,其目的在于减轻伤者所受到的伤害以及稳定伤者的受伤状况,而后一目的也正体现了急救的重要所在。伤者的总体状况和其后的恢复情况在很大程度上取决于这些紧急措施的采取。



电话呼救

将伤者的下颌托高,头向后仰,伸直其颈部,以利于其顺畅呼吸。



突发疾病抢救

在紧急情况发生时,实施对伤者救护,为维持伤者的生命,将受伤的可能性或者事故的后期消极影响减小到最低程度,避免生理和心理上的并发症,有利于后期康复,确保将伤者送到医疗中心。一旦发生紧急事故,在采取行动之前首先要通过以下4个步骤估计一下情况的严重性。

▲保持镇定,权衡轻重。

▲若是独自一人,应大声呼救周边求助其他人帮忙。

▲首先帮助伤者脱离险境,再进行抢救。

▲确定伤者的人数及受伤程度,实行人道主义救助。

紧急情况下应该做的

毫无疑问进行急救是明智的做法,应当采取紧急措施,遵照PAA的原则实施救助。这是救护事故受害者时所必须首先采取的3个行动:保护、报警、援助。

紧急情况下不该做的

不要移动伤者,除非十分必要(例如伤者处于一个非常危险的地方)。若移动伤者时,应避免行为粗暴或不必要的行为。若伤者可能有骨折时不要移动他,尤其是当存在脊柱或颅脑损伤时,此时应保持伤者平卧姿势。

若伤者昏迷,不要摇晃他,在医护人员到达之前,不要离开现场。不要用手、嘴或任何未经消毒的物品接触伤口,若必须接触,如果可能在任何时候都要使用消毒纱布。不要碰触或清除血凝块。

不要用急救绷带直接缠绕伤口处。不要用乙醇(酒精)擦拭伤者身体的任何部位。

急救的基本方法规则

急救的目的在于:在保持伤者的状况不发生恶化的情况下,尽量使伤者的病情有所改善。因此,为了避免行动失误和伤者状况恶化,了解一些急救的基本原则是十分必要的。

有其他人在场,施行急救程序,让会急救的人施救,同时打“120”急救电话叫救护车。独自一人必须根据伤者情况采取措施:

检查伤者是否有出血 若伤者呕吐过,并且确定没有颅骨、颈部及脊柱的骨折时,可将其头偏向一侧以使呼吸畅通。

不省人事,无脉搏和呼吸 这时伤者复苏的机会很微,应打电话叫救护车,然后施行人工呼吸和胸部压心法。

不省人事,无呼吸,但有脉搏 先做10次口对口人工呼吸,然后叫救护车,接着继续人工呼吸。

检查伤者有无呼吸



检查脉搏

不省人事，有呼吸和脉搏 把伤者安置成侧卧式并使伤者的气管保持畅通，注意防止舌头堵住气管。若伤者背部或颈部受伤，就不要移动他等专人来救治。

有知觉，有呼吸和脉搏 护理伤者。如有需要寻求协助。

查看对光反射作用

当用光照射人的眼睛时，瞳孔缩小。如果对光反射消失，是心脏停止跳动的征象。如果在照射之前瞳孔已缩小，证明存在脑的损伤。

查看肢体反射作用

用手拍一下伤者的腿，如果伤者没有任何反应，则说明他已经处于深度昏迷状态。

急需送医院抢救

处于以下任何一种情况时(这些都是极其危重的情况)，如果有运输工具，把伤者应被立即送往医院。

已经摸不到伤者的脉搏。伤者的呼吸非常困难或已经停止呼吸。伤者的出血状况非常严重或已经持续出血超过4分钟。如果怀疑伤

者为阑尾炎或病情十分危重(例如突发心脏病、脑溢血、胃穿孔、溺水或严重窒息等)需紧急治疗。如果觉察到伤者有中毒现象。伤者出现了时间和空间上的定向力障碍或认不出自己的家人等。

评估伤者状况

1. 检查脉搏

▲微弱

休克:抬高伤者的下肢，将伤者裹好，注意保温，清除事故根源。

▲消失

心跳停止:心脏按压。

心肺衰竭:心肺复苏术。

2. 同患者说话

核查其是否仍有意识，如果伤者意识丧失，检查他的瞳孔，动作要谨慎小心以防其脊柱已经受损。

安抚伤者的情绪，询问伤者哪里感觉疼痛，以检查其知觉。

如果有数名伤者，只处理有生命危险的患者。

3. 观察

▲有出血

按下面的指导去做:直接按压，



健康备忘录

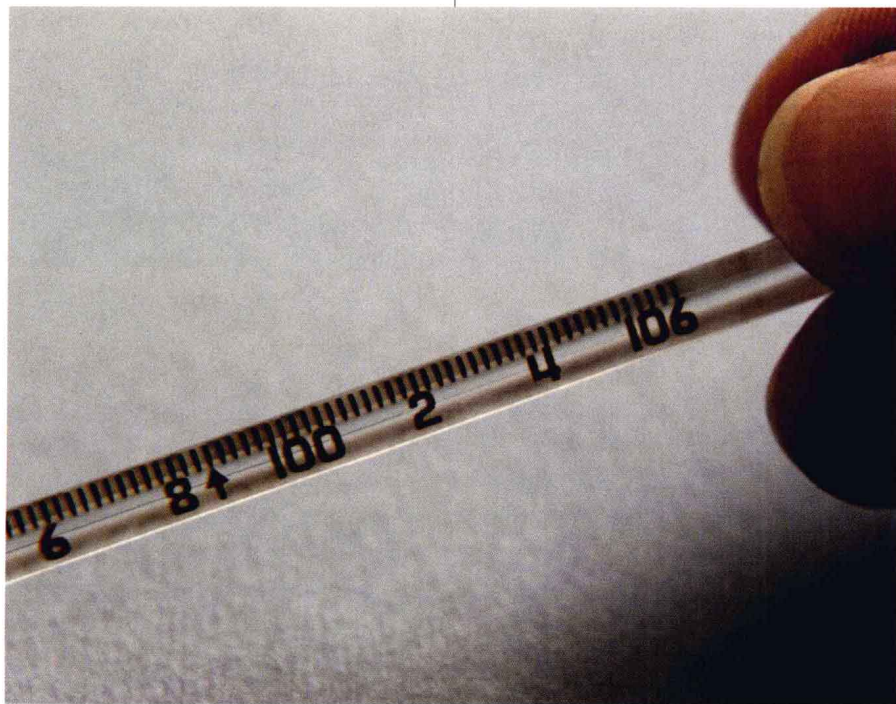
旅行车急救箱内必备的物品

汽车内急救箱内应备有清洗伤口用的生理盐水或双氧水，以防找不到自来水。

外用乙醇(酒精)、中性灭菌肥皂或溶液、棉棒、灭菌纱布、清洁(手臂)用湿巾、止痛药(阿司匹林或对乙酰氨基酚)、晕车药、镊子、黏性外敷胶带、黏性护创胶带盒、灭菌纱布(10cm × 10cm)，将其分装成用于清洁伤口和敷于伤口表面的两种、末端圆钝的剪刀、体温表、橡胶手套、手电筒、夹板和绷带、隔热垫或保温毛毯、紧急电话号码清单、一次性口杯、急救手册。



把手放到患者额头上来检查其是否发热是非常不准确的,这常常会导致错误的判断,应该使用体温表测量患者的体温。



抬高肢体,加压止血点,如非常必要,使用止血带。

▲呼吸已停止

呼吸衰竭:清理呼吸道,口对口人工呼吸,覆盖好胸部伤口,如有肋骨骨折,支撑好该肋骨。

人体发热急救

人体由于遭遇有机体的入侵或某些理化因素而导致体温异常升高的反应称为发热。人体用发热这种机制来对抗这些入侵,因此,发热是人体存在某种问题的提示信号。

人体平均正常体温为 36.7°C ,但并非静止不动,而是在 $36.1\sim 37.4^{\circ}\text{C}$ 之间波动。

常见的非病理性引起体温改变的因素如下:

极端冷或热的环境。

怀孕期前3个月。

人体一天中气温周期性变化。
代谢系统变化。

通常早上体温略低,而晚上体温略高。

体温是由下丘脑调控,下丘脑类似于一个温度调节器。

体温升高引起血管扩张、出汗,机体借此来降低体温。而体温降低时又会引起血管收缩,机体自调以此来保存体内的热量。

主要原因

发热是提示身体有毛病的信号,引起发热的因素也多种多样:

▲细菌或病毒感染。

▲泌尿生殖道感染。

▲上呼吸道感染,扁桃体发炎、咽炎或喉炎等。

▲伤风感冒。

▲支气管发炎。

▲病毒性或细菌性胃肠炎。

▲喉部炎症或链球菌引起的咽炎

▲耳痛。

▲下列几种疾病也可引起发热,但较少见,如肺炎,阑尾炎,结核以及脑膜炎。

□体温测量法

最科学有效的方法是用拇指和示(食)指夹持体温表,用力甩,直到水银柱指示温度降至 36°C 以下。

测量口腔体温

▲将体温表的根部放于舌下。

▲让患者闭上嘴。

▲慢慢等待3分钟。

▲体温表会读出的温度度数。

测量腋窝温度

▲将体温表的根部放于腋窝下。

▲让患者保持腋窝与身体密切接触。

▲慢慢等待4分钟。

▲将体温表的度数加上 0.5°C 后便读出。

测量直肠温度

▲使用直肠体温表（基部更大）。

▲在体温表的根部涂抹凡士林。

▲将体温表的根部轻轻插入直肠。

▲慢慢等待3分钟。

▲将体温表的度数减去 0.5°C 后便读出。

▲不要忘记每次读完体温表的度数后用适量乙醇（酒精）清洗体温表。

小儿高热

小儿体温在 39°C 以上。

原因

感染性

由于呼吸系统、消化系统、神经系统、泌尿系统、循环系统、疟疾等原因可引起的高热。

非感染性

▲恶性肿瘤、急性溶血等疾病引起的产热过多。

▲常见散热障碍：如先天性外胚层发育不良、广泛皮炎等。或体温调节障碍：如未成熟儿、新生儿脱水热和脑发育不全等。

▲其他：如风湿热、变应性亚败血症、药物热等。

应对方法

冷敷，33%乙醇（酒精）擦浴，冷盐水（ $30\sim 32^{\circ}\text{C}$ ）灌肠，冷湿布裹胸腹部，并给予适合的退热药和镇静药。



小儿低热

体温超过正常平均体温 1°C 或超过正常高限，一般指 $37.5\sim 38^{\circ}\text{C}$ （口腔温度），并持续2周以上。

原因

器质性疾病

由急性结核病、慢性尿路感染、慢性活动性肝炎和病毒性心肌炎等各种慢性的感染引起。

功能性低热

常见患儿本身的基础体温较高。

应对方法

▲让患儿卧床休息，多喂开水或清凉的饮料及淡清茶等。

▲饮食以米汤、稀饭、菜粥、牛奶和豆浆等流质食为宜。

▲可用冷湿毛巾或冰块（用毛巾包好）放在前额部、枕部、腋下或腹股沟处（不要与睾丸接触），如用冰块需经常变换部位，以免冻伤皮肤。

养成良好的卫生习惯，经常洗手，远离咳嗽或打喷嚏的人，不要用手揉擦眼睛、触摸鼻子或嘴等，预防甲型H1N1流感病毒的传播。

健康备忘录

家庭急救箱内必备的物品

双氧水、外用乙醇（酒精）、中性抗菌肥皂或溶液、棉棒、无菌纱布、清洁手用湿巾、止痛药（阿司匹林和对乙酰氨基酚）、止泻药、通便剂、灭菌药膏、烧伤乳膏、抗组胺药、镊子、黏性医用胶带、护创胶布盒、外敷用灭菌纱布（ $10\text{cm}\times 10\text{cm}$ ），将其分装成用于清洁伤口和敷于伤口表面的两种、末端圆钝的剪刀、体温表、橡胶手套。

□甲型H1N1 流感

症状

呼吸频率过快或呼吸困难,出现烦躁,嗜睡,不愿意吃东西或者发烧等症状。口温高于 37.5°C ,腋温高于 37.8°C ,肛温高于 38°C ,此时应立即就医。

预防

儿童预防甲型H1N1流感:咳嗽和打喷嚏用过的纸巾应丢弃到垃圾桶中,经常洗手,尽量远离咳嗽或打喷嚏的人,不要用手揉擦眼睛、触摸鼻子或嘴等。

专家提示,养成良好的卫生习惯以阻止人感染甲型H1N1流感等呼吸道疾病的传播。

应对方法

世界卫生组织研究发现,达菲可抵抗甲型H1N1流感病毒。目前,疫苗正在研究生产当中。有些中药可以预防甲型H1N1流感病毒的产生。

□流行性感冒急诊

一种多半在冬季出现的病毒感染流行病,简称流感。流行性感冒不同于普通感冒。

原因

流行性感冒由三型病毒引起,即A、B、C三型,可通过验血加以区别。流行性感冒流行很有规律,一般是突然发作,在2~3周内达到高峰,以后很快消失。病毒经由空气传播,患者在呼吸、咳嗽或打喷嚏时,把病毒传给其他的人。易患流行性感冒的人以及心脏病、

慢性肺病或糖尿病的患者,都应在每年9月或10月接受流感疫苗的免疫注射。

症状

- ▲头痛。
- ▲肌肉疼痛及背痛。
- ▲发高热,但身体感到寒冷。
- ▲出汗。
- ▲咳嗽,有时有痰。
- ▲胸骨后疼痛,咳嗽时加剧。
- ▲流鼻涕及打喷嚏。
- ▲倦怠。

影响

▲肌肉疼痛、头痛及发热可持续7天。

▲倦怠状态可持续数周。

▲常见的并发症为肺炎。有时肺炎十分严重,甚至可致命,尤其危险的是老年人及有慢性心脏病或肺病的人。

应对方法

▲卧床休息。大量喝水,补充因发热而失去的水分。服食适量止痛药。

▲不要勉强工作,否则容易出现并发症。

▲服用抗生素预防并发症。服用抗病毒药物。

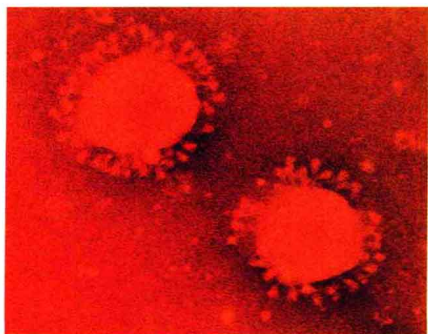
耳痛急救

耳痛是最常见也是最麻烦的疾病之一。这种疼痛由内耳或者外耳的炎症所引起。感染是耳痛最常见的原因。中耳的感染引起中耳炎,外耳的感染引起外耳炎。

中耳炎是指中耳的炎症或者感染,包括慢性和急性两种类型。



经常感冒不但使孩子非常痛苦,也让大人焦头烂额,这还是小事,经常感冒发病还会妨碍孩子的正常生长发育。



导致感冒的病毒细胞