

现

代家庭医护丛书



家

庭

应
急
救
治



主编 关明

羊城晚报出版社

现代家庭医护丛书

家庭应急救治

主编 关 明

编著 黄文瑞 黄 峰 文 俊

羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭应急救治 / 关明主编. — 广州: 羊城晚报出版社, 2004.8
(现代家庭医护丛书)

ISBN 7-80651-343-4

I. 家... II. 关... III. 急救—基本知识 IV. R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 068108 号

责任编辑: 吴 江

张亚拉

责任技编: 汤卓英

封面设计: 宁 娟

家庭应急救治

JIATING YINGJI JIUZHI

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 湛江日报印刷厂(广东湛江市赤坎康宁路 17 号 邮编: 524049)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 7.125 字数 177 千

版 次/ 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印 数/ 1~5 000 册

书 号/ ISBN 7-80651-343-4/R·104

定 价/ 13.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

编者的话

这是一套由临床医护专家和医学科普作家集体完成的家庭医护丛书。

编者紧紧围绕当今人们家庭生活和医疗实际，根据生物—心理—社会—环境的现代医学模式，较全面、系统、通俗地介绍了科学、实用的家庭医疗技术和护理方法。

整套丛书共分三册——《家庭医护技术》、《家庭孕育要诀》、《家庭应急救治》。

《家庭医护技术》介绍了家庭医疗护理的基础知识和基本技术，如家庭病房的布置、家庭常用诊疗护理操作技术、各种常见病的家庭处理与预防等。《家庭孕育要诀》介绍了孕妇、新生儿、婴幼儿的衣食住行及家庭护理常识。《家庭应急救治》介绍了常用急救技术与技巧，常见急危重症、各种中毒、常见意外灾难、动物咬伤家庭急救方法，以及家庭小药箱的配备，实为一套现代家庭必备的医疗救护保健小百科丛书。

通过阅读这套丛书，即使没有经过专业训练的非医学专业人员，亦能初步了解常见疾病症状及其家庭护理技术，并能按照书中的指导，做一些力所能及的护理工作。同时，也能在医生的指导下，选购非处方药，进行常见小病的治疗，做到小病自己治。对于患有大病的人，也能从书中受到启示，一方面进行预防保健，另一方面则能及早医治，而不至于延误病情和治疗，同时让病人

在入院前或出院后康复期得到合理的照料。

值得一提的是，在本丛书编写过程中，我们始终得到了羊城晚报出版社吴江副总编辑的热情指导；除署名作者外，陈珊、林霖、王庆标、马善良、苏真、黄敏霞、池耘、任明理、施全、吴斌、蒋玲玲，在资料收集、整理、文稿录入等方面做了大量的工作，在此一并致谢！

编 者

目 录

一、生命体征观测法	1
体温的观测	1
呼吸的观测	3
脉搏的测量	4
血压的测量	6
意识的观察	7
瞳孔的观察	8
二、常用急救技术与技巧	11
人工呼吸术	11
心脏按摩	14
双人心肺复苏与儿童心肺复苏	16
输氧法	17
止血法	19
骨折固定术	24
洗胃术	26
拨打“120”呼救电话	28
搬运伤病员法	28
单独搬运伤病员	31
两人搬运伤病员	32

三、常见急危重症的家庭护理.....	35
休克	35
昏迷	36
高热	37
晕厥	39
眩晕	41
晕船（车）	42
癫痫	42
中风	43
中暑	44
小儿高热惊厥	46
头痛	47
心绞痛	49
心肌梗死	50
牙痛	51
鼻出血	52
咯血	53
哮喘	54
呼吸困难	55
突然声哑	56
腹痛	57
癌症疼痛	58
呕血	60
呕吐	61
打嗝	62
腹泻	63
便秘	64
尿潴留	66

目 录

新婚性交后出血	67
房事昏厥	69
包皮嵌顿	69
避孕套过敏	70
褥疮	71
四、中毒的家庭护理	73
食物中毒	73
河豚鱼中毒	75
发芽马铃薯中毒	76
四季豆中毒	77
苦杏仁中毒	78
棉籽油中毒	79
霉变甘蔗中毒	80
毒蕈中毒	81
酒精中毒	82
甲醇中毒	83
磷化锌中毒	84
砒霜中毒	85
蟾蜍中毒	86
氰化物中毒	87
安眠药中毒	88
有机磷农药中毒	89
煤气中毒	90
沼气中毒	91
地窖窒息	92

五、意外创伤的救治	93
头部受暴力打击	93
头皮裂伤	94
头皮撕脱伤	94
头皮血肿	94
眼部挫伤	95
眼球贯通伤	95
电焊光伤眼	96
农药入眼	97
耳膜外伤	98
掉下巴	98
骨刺卡喉	99
手切割伤	99
刺伤	100
玻璃屑嵌进肉里	100
睾丸损伤	101
轻度脚踝扭伤	102
脚底被刺伤	102
怎样抢救勒缢者	103
六、常见意外灾难的处理	105
遇到灾难	105
天灾人祸	106
皮肤烫伤	107
咽部烫灼伤	108
烟雾袭击	109
应急救火	110
电器失火	111

目 录

身上衣服着火	111
家中失火	112
油锅起火	114
烧伤	114
电击伤	116
雷击伤	117
溺水	118
游泳时抽筋	119
掉进冰窟窿	120
搭救掉入冰水中的同伴	121
遇上森林大火	121
台风袭击	122
陷进沼泽	123
帐篷遭受侵袭	124
登山遇寒	125
野外求救	125
风雨中迷路	126
雪天迷路	126
白昼迷路	127
黑夜迷路	128
沙漠中缺水	129
车祸	130
沉船事故	131
水中遇到鲨鱼	132
遇到劫机	132
空难事故	133
地铁意外事故	134
发生车祸	135

两车相撞	137
水灾	137
塌方掩埋	138
高处跌下	139
地震	140
洞穴遇险	141
雪洞藏身	142
滑雪意外	143
滑雪板掉了	143
雪盲	144
冻伤	144
困在电梯内	146
购物时被窃	146
遇到打劫	147
自行车失窃	148
司机受到暴徒攻击	149
 七、动物咬伤的处理	 151
狗咬伤	151
猫咬伤	152
毒蛇咬伤	152
有毒蛇与无毒蛇的区别	154
蜈蚣咬伤	155
蝎子螫伤	156
蚂蟥咬伤	157
蜂螫伤	158
毒蜘蛛咬伤	160
甲鱼咬住不放	161

鼠咬伤	161
大动物咬伤	162
牛角顶伤	162
马咬、踢伤	163
八、儿童意外伤害的防范	165
保护眼睛防外伤	165
眼睛钝挫伤的急救	166
眼眉部受伤的处理	167
如何预防眼睛外伤	168
切割伤的特征及处理原则	169
表浅切割伤的处理	170
较深较大切割伤的急救	170
如何预防切割伤的发生	171
戳伤后应如何处理	171
铁钉扎伤的应急处理	172
咽部、气管异物的常见原因	173
咽部异物的处理	174
喉部异物的处理	174
气管异物的处理	175
如何预防咽部及气管异物	175
打防疫针发生晕针的处理	176
上学和放学途中意外伤害的预防	177
下课时意外伤害的预防	177
实践课意外伤害的预防	178
体育课意外伤害的预防	179
骑自行车意外预防	180
在家中伤害的预防	180

玩具伤害的预防	181
九、家庭用药小常识	183
OTC 是什么意思	183
食物对药物疗效的影响	184
不同药物对进食时间及种类的要求	185
饮料对药物的影响	186
吸烟对用药的影响	187
饮酒对药物的影响	189
小儿的用药特点	191
小儿怎样应用补剂	192
发热不要随意使用抗生素	193
老人用药的基本原则	194
正确地选购药物	195
正确地贮藏药物	196
正确地使用药物	198
家庭小药箱的配备	199
家庭的常备药物	200
家庭常用医疗用品	201
家庭急救用品的配备	204
家庭常用的消毒药物	205
家庭药箱的整理	206
家庭贮备药品常识	207
吃不完的药如何处理	209
家庭药箱常清理	210
吃错药怎么办	211
最佳给药时间	212
服药期间宜戒烟	213

一、生命体征观测法

体温的观测

体温是指人体的温度。正常人的体温为 37°C 左右，可随着人的生理状态、昼夜时差、年龄、性别、环境等不同而稍有波动。一般情况下，早晨 4~6 时体温最低，午后 5~6 时体温最高，但在 24 小时之内，体温变化不超过 1°C 。小儿体温比成年人稍高；老年人体温稍低；妇女在月经期前或妊娠期略高，行经期中体温最低。检查体温的变化，可以为判断和治疗疾病提供重要参考。

体温测量常用的方法有口腔测量法、腋下测量法和肛门测量法三种。用于口腔测量的体温表叫口表，用于腋下测量的体温表叫腋表，用于肛门测量的体温表叫肛表。用哪种测量方法，测量前都应将体温表内的水银柱甩至 35°C 以下。

测量体温的具体方法如下：

□ **口腔测量法：**将口表消毒、擦干，将口表水银头端放于患者舌下，让患者紧闭口唇，切勿用牙咬，也不要说话，以免体温表被咬碎或脱落。3 分钟后取出，在光亮处，将体温表横持，并慢慢转动，观察水平线位置的水银柱所在刻度。正常的口腔温度为 $36.2^{\circ}\text{C}\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 。

□ **腋下测量法：**擦干患者腋下，将腋表轻轻放入患者腋下，使水银头端放于腋窝的顶部，让患者夹紧腋窝。5~10 分钟后取出，

查看方法同口表。正常腋下体温为 $36^{\circ}\text{C}\sim 37^{\circ}\text{C}$ 。

□ **肛门测量法**：让患者屈膝侧卧或俯卧，露出臀部，将涂有凡士林或肥皂液的肛表的水银头端，轻轻插入肛门内 3~4 厘米。3 分钟后取出，用软纸擦净体温表后，读出体温刻度。正常肛门体温为 $36.5^{\circ}\text{C}\sim 37.7^{\circ}\text{C}$ 。

影响测量准确体温的因素有：

- 未将水银柱甩至 35°C 以下，测出的不是实际体温。
- 腋下有汗或未夹紧、不足 5 分钟，测出体温比实际体温低。
- 刚喝完热水或附近有热水袋或其他热源，测出体温会比实际体温高。

另外，剧烈活动后、精神紧张、洗澡后都能使体温一次性升高一些。所以，测体温应在饭后半小时、安静状态下进行。

体温异常有下列几种情况：

——体温低于正常体温称为体温过低。常见于休克、急性大出血、慢性消耗性疾病、年老体弱、在低温环境中暴露过久等。

——体温高于正常体温称为发热。根据性质的程度，可分低热（体温在 $37.5^{\circ}\text{C}\sim 38.5^{\circ}\text{C}$ ）、中度发热（体温在 $38^{\circ}\text{C}\sim 39^{\circ}\text{C}$ ）、高热（体温在 $39^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ ）和超高热（体温在 40°C 以上）。许多发热性疾病具有特殊的热型，常见的有：

□ **稽留热**：体温持续于 $39^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ ，达数天或数周，一天内波动范围不超过 1°C ，多见于大叶性肺炎、伤寒等。

□ **弛张热**：体温在 39°C 以上，但波动幅度大，一天内体温差别在 2°C 以上，见于风湿热、败血症、肝脓肿、肺结核等。

□ **间歇热**：发热期与体温正常期交替出现，多见于疟疾、肾盂肾炎、淋巴瘤等。

□ **不规则热**：性质无规律，可见于风湿热、流行性感、支气管肺炎、癌性发热等。

呼吸的观测

呼吸是人体内外环境之间进行气体交换的必需过程，人体通过呼吸而吸进氧气、呼出二氧化碳，从而维持正常的生理功能。正常成年人每分钟呼吸 16~20 次，呼吸与脉搏的比是 1 : 4，即每呼吸 1 次，脉搏搏动 4 次。小儿呼吸比成人快，每分钟可达 20~30 次。新生儿的呼吸频率可达每分钟 44 次。

人体正常呼吸运动有两种方式：男性及儿童的呼吸以膈肌运动为主，胸廓下部及上腹部的动作比较明显，称为腹式呼吸；女性呼吸时肋间肌的运动较为重要，称为胸式呼吸。

观察呼吸时，最好不要让患者察觉，以免使患者精神紧张而影响呼吸次数。检查者可将手按在患者手腕上，转移患者的注意力，同时观察患者的呼吸情况。

呼吸的观察主要是看患者胸廓的起伏，根据胸廓起伏的次数来计算，每分钟呼吸的次数一般应数足 1 分钟。同时还要注意呼吸的节律是否均匀、呼吸深度是否一致、呼吸时有无异常的气味呼出。一般心肺疾患、脑部疾患、昏迷、休克、出血等危重患者的呼吸次数、节律、深度常会改变。有时危重患者呼吸运动极为微弱，甚至不易见到胸廓的明显起伏，这时可用薄纸片或小草、树叶、棉花丝等放在患者鼻孔旁，便可观察出呼吸的情况了。

常见的异常呼吸有以下几种：

□ **呼吸增快**：成人每分钟呼吸超过 24 次，常见于发热、哮喘、心力衰竭、贫血等疾患。

□ **呼吸困难**：患者感到呼吸费力，烦躁不安，鼻翼扇动，呼吸急促，张口抬肩，口唇及面部发紫，出冷汗。常见于哮喘、肺部疾患、呼吸道阻塞以及严重的贫血、休克、大出血时出现的血氧含量降低等。

□ **潮式呼吸**：呼吸由浅慢逐渐变为深快，达到一定程度以后，再变为浅慢，甚至停 5~30 秒钟，然后再由浅慢加强。如此反复，如潮水涨落。多见于重症脑缺氧、严重心脏病、尿毒症晚期等危重患者。

□ **呼吸减慢**：每分钟呼吸次数在 10 次以下。常见于颅脑病变（如脑外伤、中风、脑肿瘤等）和腹膜炎、镇静安眠药中毒等。

□ **深大呼吸**：其特点为呼吸深而慢，这是呼吸中枢功能严重障碍的表现。常见于糖尿病所致的代谢性酸中毒、尿毒症、肝昏迷等。

□ **间停呼吸**：表现为呼吸几次后，突然停止呼吸，间隔一个短的时期后，又开始呼吸，周而复始地间断呼吸。常见于中枢神经系统疾病（如脑炎、颅内压增高等）、某些中毒（如糖尿病酮症酸中毒、巴比妥中毒）等。

脉搏的测量

正常情况下，由于心脏的跳动使全身各处动脉管壁产生有节律的搏动，这种搏动称为脉搏。正常脉搏次数与心跳次数相一致，而且节律均匀、间隔相等。

脉搏的次数一般随年龄的增长而减慢，婴儿每分钟可达 130~150 次，儿童为 110~120 次，成人 60~100 次，老年人可慢至 55~75 次。正常人在运动后、饭后、酒后、精神紧张及兴奋时均可使脉搏一时性增快，但很快可恢复正常水平。长期进行体育锻炼的人或运动员的脉搏较一般人要慢。此外，白天人们进行各种活动，使血液循环加快，故脉搏快些；夜间睡眠时，血液循环减慢，故脉搏慢些。

检查脉搏通常选用较表浅的动脉，最常采用的部位是靠拇指一侧手腕部的桡动脉，如因某些特殊情况而不能触摸此处时，可