

# 老年健康之道

## ——急症自救互救300问

LAONIAN JIANKANG ZHIDAO

—JIZHENG ZIJIU HUJIU 300 WEN

主 编  
李惠军 付国宝



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



LAONIAN JIANKANG ZHIDAO  
—JIZHENG JIJU HUJIU 300 WEN

# 老年健康之道

## —急症自救互救300问

主 编 李惠军 付国宝

编 者 (以姓氏汉语拼音为序)

陈 庆 杜新鸿 付国宝

和金玲 孔德峰 李炳桦

李惠军 李远军 刘 毅

王 欢 王万军 王丽春

朱其恩



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目(CIP)数据

急症自救互救 300 问/李惠军 付国宝主编. —北京:人民军医出版社, 2015. 8

(老年健康之道)

ISBN 978-7-5091-8432-5

I. ①急… II. ①李… ②付… III. ①老年病—急性病—急救—问题  
解答 IV. ①R459.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 107049 号

---

策划编辑:秦速励 文字编辑:阎 丽 责任审读:陈晓平  
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店  
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036  
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283  
邮购电话:(010)51927252  
策划编辑电话:(010)51927286  
网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装:北京国马印刷厂  
开本:710mm×1010mm 1/16  
印张:11 字数:171 千字  
版、印次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷  
印数:0001—4500  
定价:25.00 元

---

版权所有 侵权必究  
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

## 内 容 提 要

危重病人发病后的 10 分钟是救命的关键,医学专家提出了黄金 6 分钟和白金 10 分钟的概念。本书从急症自救互救基本常识和基本操作技能入手,介绍了老年常见急症的处理方法,对老年常见的内科、外科急症,常见中毒和常见灾害现场的自救互救以问答的形式分别进行了介绍。本书内容实用、语言通俗,适合大众尤其是老年朋友阅读参考。

# 丛 书 总 编 委 名 单

主 编 张 松 胡 敏 张冠军

副主编 张小澍 祝 扬 周晓东 王盛华

殷 红 宋瑞华 郑永军 苏晓光

徐 剑 尚霄飞

编 委 (以姓氏汉语拼音为序)

马文平 王盛华 吕 芳 刘 宇

齐 跃 苏晓光 李秀珍 李惠军

佟牧虹 宋瑞华 张 松 张小澍

张兰华 张冠军 尚霄飞 周晓东

郑永军 房倩华 胡 敏 祝 扬

徐 剑 徐新民 殷 红



随着我国物质生活不断改善和人均寿命迅速提高,人们对健康问题越来越关注。其实,过去我们也关注健康,希望能活得长一些,活得好些,但是远不如当前。为什么会这样呢?回想一下我们人类文明的发展历史,大致可以看到,古人类的行为首先围绕着个体生存和种族生存而进行的。个体生存和种族生存有了基本保证以后,人类才产生了更多的需求。现在生活好了,不再为温饱操心,注意力随之转向了健康问题,这是我们心理需要的外在表现。

古代的帝王将相,生活无忧,希望能长寿,长生不老。为此,不仅许多江湖术士,也包括许多著名的古代医生,进行了许多探索,炼丹、养生术比比皆是,但是中国皇帝的平均寿命却只有 40 岁。而当前我国平均寿命已经超过 70 岁,经济发达的一些大中城市,平均寿命已经接近甚至达到 80 岁。为什么拥有顶级医疗专家团队照顾的皇帝平均寿命还不如当代普通人?这不能不归于现代医学和中医学的各有所长。

许多人都知道我国中医学主张“上医治未病”,以为西医擅长治“已病”。其实西医非常重视“治未病”,特别是严重威胁生命的“未病”。这一传统源于被称为西医之父的希波克拉底(约公元前 460~公元前 377 年)。天花、霍乱、伤寒等曾令人谈虎色变的烈性传染病的控制就是西医擅长“治未病”的有力例证。在发现了抗菌药物之后,许多感染性疾病(“已病”)能够被很好地治疗。这种抓“主要矛盾”“逐个突破”的策略,使人类的平均寿命大幅提高。

随着感染性疾病获得了相对有效的防治手段之后,心脑血管疾病、恶性肿瘤逐渐成为威胁人类生命和健康的主要疾病,并发现这些慢性疾病与不健康的

生活方式有密切的关系。因此,现在对与生活方式相关的慢性疾病的防治十分重视。

那么,当前我们的生活方式存在哪些问题呢?有人做过调查,排在首位的是极度缺乏体育锻炼。活动少,导致体质下降、体重增加,随之而来的就是“高血压”“高血糖”“高血脂”的出现。排在第2位至第10位的是有病不求医、缺乏主动体检、不吃早餐、与家人缺少交流、长时间处在空调环境中、常坐不动、不能保证睡眠时间、面对电脑过久和三餐饮食无规律。此外,还有一些不良嗜好也是导致许多慢性疾病的重要原因,如吸烟、酗酒。

在我们关注躯体健康的同时,我们也要关注心理健康。现代健康概念是“一种个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态。”即健康的人不仅要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。身体没有疾病和病痛是生物完整性的体现,良好的社会适应性是人的社会性属性的体现。心理上的完好是人的社会适应性良好的保证,所以从一定的角度上说生理、心理、社会适应,三者互相独立又互相依存,没有心理上的完好,社会适应性良好就没有保证。

人们希望健康、物质生活有了保证和现代医学的充分发展、国家的重视犹如天时、地利、人和。然而要想知道怎样才能活得更长一些,活得更好一些,光有希望是不够的,还需要有足够的有关防病治病的科普知识。因此我们组织医院副主任医师以上的、临床经验丰富的医师编写了这一套医学科普丛书,希望有助于广大人群能够活得更好、更健康、更快乐。

胡 敏

2015年5月



随着人民生活水平和保健水平的提高,人的寿命不断延长,从而产生人口老龄化问题。2010年第六次全国人口普查数据表明,60岁及以上人口占13.26%,中国老龄人口已超过1.6亿,且每年以近800万的速度增加。老年人心脑血管病发生率扶摇直上,且往往以危急重症形式表现。现代医学研究证明,危重病人发病后的10分钟是救命的关键,医学专家提出了黄金6分钟和白金10分钟的概念。这就要求老年人自己和他们身边的人掌握相关的急救知识和技能,以便发生意外情况时,能够沉着应对,妥善处理,为医疗机构及专业人员抢救生命赢得宝贵时间。

本书从急症自救互救基本常识和基本操作技能入手,介绍了老年常见急症的处理办法,对老年常见的内、外科急病,常见的中毒和常见灾害现场的自救、互救以提问的形式分别进行了介绍。

本书作者均为多年从事急诊工作的医务工作者,编写本书的目的就是希望读者能掌握一些基本的急救知识和技能,以便在危急时刻能利用这些知识和技能帮助家人、朋友或需要帮助的人,为他们创造一线生机,为医疗机构及专业人员继续救治提供机会。

李惠军

2015年6月



|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 第 1 章 急症自救互救基本常识 .....        | (1) |
| 1. 在日常生活中应该掌握哪些急救知识与技能? ..... | (1) |
| 第一节 急救卡 .....                 | (2) |
| 2. 什么是老年人急救卡? .....           | (2) |
| 3. 如何制作老年人急救卡? .....          | (2) |
| 4. 如何使用老年人急救卡? .....          | (3) |
| [附录] 急救卡示例 .....              | (3) |
| 第二节 家庭药箱 .....                | (3) |
| 5. 为什么要准备家庭药箱? .....          | (3) |
| 6. 家庭药箱需备哪些药品及物品? .....       | (3) |
| 7. 准备家庭药箱都需要注意什么呢? .....      | (4) |
| 第三节 判断病情 .....                | (5) |
| 8. 如何判断患者病情? .....            | (5) |
| 第四节 测量体温 .....                | (6) |
| 9. 如何正确测量体温? .....            | (7) |
| 10. 测量体温有哪几种方法? .....         | (7) |
| 11. 三种测量体温的方法各有何优缺点? .....    | (7) |
| 第五节 测量脉搏 .....                | (7) |
| 12. 如何正确测量脉搏? .....           | (8) |
| 第六节 测量血压 .....                | (8) |
| 13. 评价血压的方法有哪几种? .....        | (8) |
| 14. 如何正确使用水银柱式血压计测量血压? .....  | (9) |



|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 15. 如何用电子血压计正确测量血压? .....       | (10) |
| 16. 生活中影响血压有哪些因素? .....         | (10) |
| <b>第七节 测量血糖</b> .....           | (11) |
| 17. 如何自测血糖? .....               | (11) |
| <b>第八节 测量呼吸次数</b> .....         | (11) |
| 18. 如何正确测量呼吸? .....             | (12) |
| <b>第九节 拨打急救电话</b> .....         | (12) |
| 19. 如何正确拨打急救电话? .....           | (12) |
| 20. 在等待 120 时该做些什么? .....       | (13) |
| <b>第十节 酒精擦浴</b> .....           | (13) |
| 21. 在哪些情况下使用酒精擦浴降温? .....       | (13) |
| 22. 如何正确使用酒精擦浴降温? .....         | (14) |
| <b>第十一节 冷敷</b> .....            | (14) |
| 23. 冷敷适用于哪些情况? .....            | (14) |
| 24. 如何正确冷敷? .....               | (15) |
| <b>第十二节 热敷</b> .....            | (15) |
| 25. 日常有哪些热敷方法? .....            | (15) |
| <b>第 2 章 急症自救互救基本操作技能</b> ..... | (17) |
| <b>第一节 体位</b> .....             | (17) |
| 1. 常见的体位有哪些? .....              | (17) |
| 2. 如何根据病人被迫采取的体位初步判断疾病? .....   | (17) |
| 3. 极度衰弱和意识不清的病人如何摆放体位? .....    | (18) |
| <b>第二节 止血</b> .....             | (18) |
| 4. 常见的出血类型有哪些? .....            | (18) |
| 5. 发生外伤后常用的止血急救方法有哪些? .....     | (19) |
| 6. 什么情况适用一般止血法? .....           | (19) |
| 7. 什么是指压止血法? .....              | (19) |
| 8. 如何正确使用指压止血法? .....           | (19) |
| 9. 什么是加压包扎止血法? .....            | (20) |
| 10. 应用加压包扎止血法应该注意哪些问题? .....    | (20) |
| 11. 什么是屈肢加垫止血法? .....           | (20) |
| 12. 什么是止血带止血法? .....            | (20) |
| 13. 怎样应用橡胶止血带止血? .....          | (21) |



|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 14. 使用止血带时应注意哪些问题? .....      | (21) |
| 15. 什么是填塞止血法? .....           | (21) |
| <b>第三节 包扎</b> .....           | (22) |
| 16. 包扎伤口应注意哪些情况? .....        | (22) |
| 17. 与体腔相通的伤口应如何包扎? .....      | (22) |
| 18. 包扎时应注意哪些事项? .....         | (23) |
| 19. 常用的包扎材料及方法有哪些? .....      | (23) |
| <b>第四节 固定</b> .....           | (24) |
| 20. 骨折固定的注意事项有哪些? .....       | (24) |
| 21. 锁骨骨折如何固定? .....           | (25) |
| 22. 前臂骨折如何固定? .....           | (25) |
| 23. 肱骨骨折如何固定? .....           | (26) |
| 24. 股骨(大腿骨)骨折如何固定? .....      | (26) |
| 25. 小腿骨折如何固定? .....           | (26) |
| 26. 肋骨骨折如何固定? .....           | (26) |
| 27. 脊柱骨折如何固定? .....           | (27) |
| <b>第五节 搬运</b> .....           | (27) |
| 28. 常见的搬运方法有哪些? .....         | (27) |
| 29. 什么是徒手搬运? .....            | (27) |
| 30. 常用的徒手搬运方法和适用情况有哪些? .....  | (27) |
| 31. 什么是器械搬运? .....            | (28) |
| 32. 简单器械搬运适用于哪些病人? .....      | (28) |
| 33. 危重伤病员如何进行搬运? .....        | (29) |
| <b>第六节 心肺复苏术</b> .....        | (29) |
| 34. 如何判断一个人是否心搏呼吸骤停? .....    | (30) |
| 35. 心肺复苏的四个基本环节是什么? .....     | (30) |
| 36. 心肺复苏操作程序有哪些? .....        | (30) |
| 37. 如何判断有无呼吸? .....           | (30) |
| 38. 如何开放气道? .....             | (31) |
| 39. 如何进行人工呼吸? .....           | (31) |
| 40. 如何判断病人心跳停止? .....         | (31) |
| 41. 实施心肺复苏术时怎样做好心前区的捶击? ..... | (31) |
| 42. 如何做好心肺复苏? .....           | (32) |
| 43. 心肺复苏有效的指征是什么? .....       | (33) |



|                                |      |
|--------------------------------|------|
| 44. 终止心肺复苏抢救的指征是什么？ .....      | (33) |
| <b>第七节 吸氧</b> .....            | (33) |
| 45. 病人居家如何选择吸氧方法？ .....        | (33) |
| 46. 如何应用鼻导管法吸氧？ .....          | (33) |
| 47. 如何应用面罩法吸氧？ .....           | (34) |
| 48. 如何正确应用鼻塞吸氧法？ .....         | (34) |
| 49. 吸氧应注意哪些问题？ .....           | (34) |
| 50. 家庭应用氧气筒储氧时如何注意设备的安全？ ..... | (35) |
| <b>第3章 老年常见急症自救互救</b> .....    | (36) |
| <b>第一节 胸痛</b> .....            | (36) |
| 1. 胸痛常见病因有哪些？ .....            | (36) |
| 2. 出现胸痛该如何处理？ .....            | (36) |
| <b>第二节 心慌</b> .....            | (37) |
| 3. 什么是心慌？ .....                | (37) |
| 4. 引起心慌的病因有哪些？ .....           | (37) |
| 5. 出现心慌怎么处理？ .....             | (37) |
| <b>第三节 昏迷</b> .....            | (38) |
| 6. 什么是昏迷？ .....                | (38) |
| 7. 引起昏迷的疾病有哪些？ .....           | (38) |
| 8. 出现昏迷应怎样处理？ .....            | (38) |
| <b>第四节 晕厥</b> .....            | (39) |
| 9. 什么是晕厥？ .....                | (39) |
| 10. 突然出现晕厥怎么处理？ .....          | (40) |
| <b>第五节 眩晕</b> .....            | (40) |
| 11. 什么是眩晕？ .....               | (40) |
| 12. 眩晕的常见病因有哪些？ .....          | (41) |
| 13. 引起老年人眩晕的常见疾病有哪些？ .....     | (41) |
| 14. 突发眩晕应怎样处理？ .....           | (41) |
| <b>第六节 出血</b> .....            | (41) |
| 15. 什么是咯血？ .....               | (42) |
| 16. 老年人咯血应该怎么办？ .....          | (42) |
| 17. 什么是呕血？ .....               | (42) |
| 18. 发生呕血怎么处理？ .....            | (42) |



|                           |      |
|---------------------------|------|
| 19. 什么是便血? .....          | (43) |
| 20. 老年人便血的常见原因有哪些? .....  | (43) |
| 21. 出现便血怎么处理? .....       | (43) |
| 22. 引起鼻出血的病因有哪些? .....    | (43) |
| 23. 突然出现鼻出血怎么处理? .....    | (44) |
| <b>第七节 腹痛</b> .....       | (45) |
| 24. 引起腹痛的病因有哪些? .....     | (45) |
| 25. 发生腹痛该怎么紧急处理? .....    | (45) |
| <b>第八节 发热</b> .....       | (45) |
| 26. 发热分为哪些类型? .....       | (46) |
| 27. 怎样正确看待发热? .....       | (46) |
| 28. 发热的家庭紧急处理? .....      | (46) |
| <b>第九节 哮喘</b> .....       | (47) |
| 29. 哮喘的发病原因是什么? .....     | (48) |
| 30. 老年人辨别哮喘该注意些什么? .....  | (48) |
| 31. 哮喘的症状有哪些? .....       | (48) |
| 32. 老年人在家中突然哮喘怎么办? .....  | (48) |
| <b>第十节 突发瘫痪</b> .....     | (49) |
| 33. 哪些疾病可引起突发瘫痪? .....    | (49) |
| 34. 老年人突然瘫痪怎么处理? .....    | (49) |
| <b>第十一节 老年癫痫</b> .....    | (49) |
| 35. 老年癫痫常见病因有哪些? .....    | (50) |
| 36. 老年人癫痫应该注意什么? .....    | (50) |
| 37. 老年人在家中发生癫痫怎么处理? ..... | (50) |
| <b>第十二节 过敏</b> .....      | (50) |
| 38. 什么是过敏原? .....         | (51) |
| 39. 常见过敏原分为哪几种? .....     | (51) |
| 40. 常见的过敏性疾病有哪些? .....    | (51) |
| 41. 过敏如何防治? .....         | (52) |
| <b>第十三节 休克</b> .....      | (52) |
| 42. 休克的临床表现是什么? .....     | (52) |
| 43. 休克有哪些分类? .....        | (52) |
| 44. 出现休克该怎么处理? .....      | (53) |



|                              |      |
|------------------------------|------|
| 第4章 内科急症自救互救                 | (54) |
| 第一节 糖尿病急症                    | (54) |
| 1. 什么是低血糖?                   | (55) |
| 2. 常见的低血糖诱因有哪些?              | (55) |
| 3. 出现低血糖症应该怎么办?              | (55) |
| 4. 什么是糖尿病酮症酸中毒?              | (55) |
| 5. 糖尿病酮症酸中毒的常见诱因有哪些?         | (56) |
| 6. 出现糖尿病酮症酸中毒怎么办?            | (56) |
| 7. 什么是高渗性非酮症糖尿病昏迷?           | (56) |
| 8. 引起高渗性非酮症糖尿病昏迷常见有哪些病因?     | (56) |
| 9. 出现高渗性非酮症糖尿病昏迷怎么办?         | (57) |
| 10. 如何预防糖尿病急症?               | (57) |
| 第二节 甲状腺功能亢进危象                | (57) |
| 11. 如何正确处理及预防甲状腺危象?          | (58) |
| 第三节 急性肾小球肾炎                  | (58) |
| 12. 怎样处理急性肾小球肾炎?             | (59) |
| 第四节 慢性肾衰竭                    | (60) |
| 13. 慢性肾衰竭的表现有哪些?             | (60) |
| 14. 慢性肾衰竭患者日常应该注意哪些情况?       | (61) |
| 第五节 心力衰竭                     | (62) |
| 15. 心力衰竭有哪些常见诱因?             | (62) |
| 16. 慢性心力衰竭急性发作或出现急性心力衰竭该怎么办? | (62) |
| 17. 家中心力衰竭的病人,平常应该注意哪些事情?    | (63) |
| 第六节 高血压急症                    | (64) |
| 18. 什么是高血压危象?                | (64) |
| 19. 什么是高血压脑病?                | (64) |
| 20. 出现高血压脑病或高血压危象时该怎么办?      | (64) |
| [附录1] 高血压急症总结                | (65) |
| [附录2] 常用的一些治疗高血压药物           | (65) |
| 21. 老年人出现低血压该怎么办?            | (66) |
| 第七节 心绞痛                      | (67) |
| 22. 什么是心绞痛?                  | (67) |
| 23. 心绞痛有哪些常见诱因?              | (68) |
| 24. 心绞痛一般怎么分型?               | (68) |



|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 25. 心绞痛怎么进行急救? .....        | (69) |
| [附录 1] 冠心病易患因素和预防 .....     | (69) |
| [附录 2] 常用的一些治疗心绞痛的药物 .....  | (71) |
| <b>第八节 心肌梗死</b> .....       | (71) |
| 26. 什么是心肌梗死? .....          | (71) |
| 27. 心肌梗死常见哪些表现? .....       | (72) |
| 28. 心肌梗死该怎么急救? .....        | (72) |
| [附录] 关于心肌梗死的总结 .....        | (72) |
| <b>第九节 心律失常</b> .....       | (73) |
| 29. 什么是心律失常? .....          | (73) |
| 30. 为什么会出现心律失常? .....       | (73) |
| 31. 心律失常有哪些危害? .....        | (73) |
| 32. 心律失常怎么分类? .....         | (73) |
| 33. 出现心律失常该怎么办? .....       | (74) |
| [附录] 治疗心律失常的常用药物 .....      | (74) |
| <b>第十节 高热</b> .....         | (75) |
| 34. 常见的高热有哪些病因? .....       | (75) |
| 35. 高热的病情如何判定? .....        | (75) |
| 36. 出现高热时该怎么办? .....        | (76) |
| <b>第十一节 支气管哮喘</b> .....     | (76) |
| 37. 支气管哮喘病人平时该注意哪些情况? ..... | (76) |
| 38. 病人出现重症哮喘怎么办? .....      | (77) |
| <b>第十二节 上消化道出血</b> .....    | (77) |
| 39. 上消化道出血有哪些常见症状? .....    | (77) |
| 40. 引起上消化道出血的常见疾病有哪些? ..... | (78) |
| 41. 怎么估算上消化道出血的出血量? .....   | (78) |
| 42. 当病人出现上消化道出血时该怎么办? ..... | (78) |
| <b>第十三节 癫痫</b> .....        | (78) |
| 43. 癫痫的常见病因有哪些? .....       | (79) |
| 44. 癫痫大发作有哪些常见表现? .....     | (79) |
| 45. 什么是癫痫持续状态? .....        | (79) |
| 46. 如何正确处理癫痫持续状态? .....     | (79) |
| [附录] 癫痫日常生活注意事项 .....       | (80) |
| <b>第十四节 急性脑血管病</b> .....    | (80) |



|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| 47. 什么是急性脑血管病？ .....              | (80) |
| 48. 急性脑血管病有哪些常见病因？ .....          | (80) |
| 49. 出现急性脑血管病该怎么办？ .....           | (80) |
| 50. 什么是短暂性脑缺血发作？ .....            | (81) |
| 51. 出现短暂性脑缺血发作该怎么办？ .....         | (81) |
| 52. 什么是脑梗死？ .....                 | (82) |
| 53. 脑梗死有哪些常见的表现？ .....            | (82) |
| 54. 什么是脑出血？ .....                 | (82) |
| 55. 脑出血有哪些常见表现？ .....             | (82) |
| 56. 与其他急性脑血管病相比较，脑出血的特点有哪些？ ..... | (82) |
| 57. 脑出血有哪些常见病因？ .....             | (83) |
| 58. 脑出血有哪些常见诱因？ .....             | (83) |
| 59. 老年人得了脑出血怎么办？ .....            | (83) |
| 60. 老年人平时怎么预防脑出血的发生？ .....        | (83) |
| [附录] 脑血管病的危险因素 .....              | (83) |
| <b>第十五节 急性胃肠炎</b> .....           | (84) |
| 61. 老人得了急性胃肠炎怎么办？ .....           | (84) |
| <b>第5章 外科急症自救互救</b> .....         | (86) |
| <b>第一节 软组织损伤</b> .....            | (86) |
| 1. 什么是软组织损伤？ .....                | (86) |
| 2. 软组织损伤严重吗？ .....                | (86) |
| 3. 当遇到软组织损伤时怎么办？ .....            | (87) |
| <b>第二节 创伤严重程度评估</b> .....         | (87) |
| 4. 如何正确评估和救治创伤呢？ .....            | (88) |
| <b>第三节 骨折</b> .....               | (89) |
| 5. 中老年人骨折原因和特点是什么？ .....          | (89) |
| 6. 如何预防老年人骨质疏松和跌倒？ .....          | (90) |
| 7. 常见骨折有哪些？ .....                 | (91) |
| 8. 骨折临时固定与急救方法有哪些？ .....          | (91) |
| 9. 上肢骨折分类、症状及救治方法有哪些？ .....       | (92) |
| 10. 下肢骨折症状与救治方法有哪些？ .....         | (92) |
| 11. 为什么要高度重视股骨颈骨折？ .....          | (93) |
| 12. 如何治疗骨盆骨折？ .....               | (93) |



|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 第四节 关节脱位 .....            | (95)  |
| 13. 什么是肩锁关节脱位? .....      | (95)  |
| 14. 什么是肩关节脱位? .....       | (95)  |
| 15. 肩关节脱位如何自救? .....      | (95)  |
| 16. 什么是肘关节脱位? .....       | (95)  |
| 第五节 火器伤 .....             | (96)  |
| 17. 火器伤的伤情特点有哪些? .....    | (96)  |
| 第六节 锐器伤 .....             | (97)  |
| 18. 锐器伤的致伤特点有哪些? .....    | (97)  |
| 第七节 挤压伤 .....             | (97)  |
| 19. 挤压伤的特点是什么? .....      | (97)  |
| 20. 挤压伤的症状有哪些? .....      | (97)  |
| 21. 发现挤压伤时该如何急救? .....    | (97)  |
| 第八节 头颈部外伤 .....           | (98)  |
| 22. 头部外伤通常有哪些症状? .....    | (98)  |
| 23. 出现头部外伤时应该如何急救? .....  | (98)  |
| 第九节 颈部外伤 .....            | (99)  |
| 24. 喉和气管损伤有哪些症状? .....    | (99)  |
| 25. 喉和气管损伤如何急救? .....     | (99)  |
| 26. 颈部血管损伤有哪些危害? .....    | (99)  |
| 27. 如何处置颈部血管损伤? .....     | (99)  |
| 第十节 眼外伤 .....             | (100) |
| 28. 常见的眼外伤致伤因素有哪些? .....  | (100) |
| 29. 发生眼外伤应该如何临时处理? .....  | (100) |
| 第十一节 脸鼻部外伤 .....          | (100) |
| 30. 脸鼻部外伤该注意些什么? .....    | (100) |
| 31. 如何检查鼻血中是否含有脑脊液? ..... | (100) |
| 第十二节 脊柱疾病 .....           | (101) |
| 32. 脊柱骨折常见症状有哪些? .....    | (101) |
| 33. 发现脊柱骨折时应该如何搬运? .....  | (101) |
| 34. 如何正确认识腰椎间盘突出症? .....  | (101) |
| 35. 如何防治腰椎间盘突出? .....     | (103) |
| 36. 如何正确认识颈椎病? .....      | (103) |
| 37. 如何正确防治颈椎病? .....      | (104) |