

实用家庭保健丛书

◎丛书编审委员会
总主编 崔宝善 周宏宇

家庭急救 实用问答

◎主 编 顾永传



三甲医院权威专家细致解答
家庭必备的急救指导手册，
教您最实用的急救伤害处理之道

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

实用家庭保健丛书

◎丛书编审委员会
总主编 崔宝善 周宏宇

家庭急救 实用问答

◎主 编 顾永传



三甲医院权威专家细致解答
家庭必备的急救指导手册，
教您最实用的急救伤害处理之道

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭急救实用问答 / 顾永传主编. --
南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5537-2619-9

I . ①家… II . ①顾… III . ①急救—问题解答 IV . ① R459.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 033956 号

(实用家庭保健丛书)

家庭急救实用问答

主 编 顾永传
责 任 编 辑 董 玲 郭 颖
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 14
字 数 140 000
版 次 2015 年 4 月第 1 版
印 次 2015 年 4 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-2619-9
定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

■ 总序

社会是由无数个家庭组成的，家庭的健康幸福关系到社会的和谐健康。您的家庭幸福吗？家庭幸福的标准是什么，是富有还是权利？都不是，家中无病人，每个家庭成员都健康，才算是真正的幸福家庭。在一个家庭中，只要有一个人患病，整个家庭就可能陷入一片愁云惨雾，甚至给整个家庭留下很多遗憾。

随着经济发展和生活水平的提高，人们的生活模式也发生了变化，处于健康和疾病之间——亚健康状态的人员逐渐增多。所以，近年来人们也越来越关注和重视健康，尤其是家庭保健。人们在希望自己拥有健康身体的同时，也希望家庭成员的自我保健能力能够达到理想的高水平，自己的家庭成为健康家庭。

为了更新健康观念，普及新知识，帮助大家摒弃不良的生活习惯，启发家庭成员用科学的健康观去看待当代的疾病预防和保健，我们组织了以解放军第八五医院为主的一批专家编写本套适合广大家庭的实用保健丛书，希望每位家庭成员都学会自我保

健，祛病健身延年，使广大读者及家人永远健康和幸福。

本丛书从老年养生、男性健康、女性保健、儿童养育、家庭急救、家庭营养、家庭护理、家庭用药等多个方面指导家庭成员进行自我保健。本丛书采用问答形式，一问一答，形式新颖，通俗易懂；穿插案例，用生动科学的例子讲述当前最受关注、最热门的保健常识、常见误区以及中医、按摩、食疗、心理、运动等保健方法。本丛书内容丰富、科学严谨、生动活泼，方法可行，具有较强的科学性、系统性、实用性和可读性。适合于家庭全体成员阅读，相信本丛书会对维护广大家庭成员的健康起到积极作用，为每个家庭的幸福作出有益贡献。

崔宝善 周宏宇

2015 年 2 月

■ 前言

“你幸福吗？”综合2012年全国各地幸福指数调查结果，人们在四个最简单直白的幸福观中，依次关注的是：健康平安→和谐和睦→吃穿不愁→安居乐业。调查结果显示：随着年龄的增长，人们对健康平安的祈求和关注度也越来越高，更多的人认为拥有健康才会拥有一切。

一个人的幸福，一个家庭的幸福，离不开个人和家庭的健康平安。然而有些意外的伤害和疾病往往不请自来，现实生活中“万一”是难免的。现代社会中，交通事故等各种意外伤害的发生率在明显升高；家庭中，突发急症、慢性疾病急性加重、偶发意外的可能性随时存在。一个家庭成员的病痛和伤害，往往给一个原本幸福的家庭蒙上挥之不去的阴影。

日常的急性疾病，以在家中发生最为多见，一些其他的意外，诸如吃错了药，煤气中毒，小儿气管异物，老人噎食等，也常在家中发生。因此，家，是人们发生日常疾病和意外伤害的“第一现场”。如果掌握了一定的科学急救知识，能在“第一现场”对病人进行及时有效的救治，也许就能避免种种恶果。

在你学习急救知识的时候,请一定要学习权威、科学的急救知识,不可随意试用民间土法或“秘方”,也不可随意套用个别网民的建议或“经验”。家庭成员如突发意外、旧病复发或遭受外伤,正确的急救非常重要,可以使伤害减少到最低程度。然而,如果发病时处置不当,乱用药物,往往会掩盖病情,延误疾病诊治。如果外伤时处置不当,往往给伤者造成二次伤害等更严重后果。所以不正确的抢救往往是南辕北辙、雪上加霜。

在工作及生活中我们发现,民众急救知识的普及,可以使心脏疾病、脑血管疾病、意外伤害、突发灾害、慢性病急性发作等危急重症的抢救成功率明显提高。人群中能准确使用心肺复苏这种基本的急救技能者,欧洲达到80%,美国70%,美国一年中通过民众心肺复苏救援存活的病人达到10万人次以上。相对而言,我国国民的现场急救意识和技能还很缺乏。根据上海浦东新区12000份市民的问卷调查,面临突发意外或发生危急疾病需要急救时,74%的人会选择报警,18.4%只会大声呼救,仅7.6%的市民懂得心肺复苏术。因而,急救知识在我国的宣传和普及,是我们医务人员义不容辞的责任和长期任务。急救常识的普及程度已经成为评定一个国家国民素质高低的重要指标之一。

为了在全国普及家庭急救常识，提高国民健康水平，我们组织了常年从事医院急诊工作和急救中心急救工作的医务人员，合编了这本《家庭急救实用问答》，以期把我们的工作经历和急救经验分享给广大读者。我们在书中就家庭急救的基本原则、日常生活急救、意外伤害急救、常见疾病急救、儿童急救、灾难急救、运动急救以及简易的急救技术等方面，用我们工作中遇到的实例，回答了大众对于家庭急救常见的疑问，用我们科学的医学知识和临床工作经验，讲述了家庭急救的基本常识和注意事项。

愿我们的这本《家庭急救实用问答》能成为读者家庭的急救指南工具书籍，愿人人都能掌握急救医学常识，保护家人的健康平安。

顾永传

2015年2月

■ 目 录

第一章 急救常识

1. 急救第一步：正确拨打120电话·····	002
2. 现场急救前，要对病人做哪些检查·····	005
3. 现场急救需要注意什么·····	008
4. 六种意外伤害，如何自救互救·····	010
5. 小儿急救原则应牢记·····	016
6. 为老人急救要细心·····	019

第二章 生活急救

7. 如何巧妙应对鼻出血·····	023
8. 掌握应急方法，迅速处理牙齿意外伤·····	025
9. 下巴“掉了”，如何紧急处理·····	027
10. 如何安全排出气管异物·····	029
11. 不同眼外伤，急救有区别·····	031
12. 如何安全清除耳内异物·····	033
13. 洗澡时晕倒了怎么办·····	035
14. 手受外伤如何处理·····	037
15. 指甲受伤如何紧急处理·····	040
16. 关节脱位的急救·····	042
17. 低温寒冷引起的冻伤如何急救·····	044
18. 意外触电如何急救·····	046

19. 发生中暑如何急救·····	048
20. 被狗咬伤后简单有效的急救措施·····	050

第三章 儿童急救

21. 宝宝呛奶的急救措施·····	053
22. 宝宝高热如何紧急降温·····	055
23. 宝宝吃错药或误吞异物，处理要得法·····	057
24. 小儿忽然发生全身抽搐怎么办·····	060
25. 小儿气管内异物的紧急救治·····	063
26. 儿童意外伤害急救Yes和No ·····	066

第四章 疾病急救

27. 心肺复苏：挽救生命分秒必争·····	072
28. 持续高热，不要盲目使用退热药·····	075
29. 呼吸困难的判别和紧急处理·····	077
30. 脑出血发作，早急救早见效·····	080
31. 夜间突发心衰怎么办·····	082
32. 顽固性呃逆的紧急处理方法·····	084
33. 出现期前收缩（早搏）怎么办·····	086
34. 如何识别和处理昏迷病人·····	088
35. 如何识别和处理晕厥病人·····	090
36. 对虚脱病人如何紧急施救·····	092
37. 突然瘫痪怎么办·····	094
38. 应对癫痫发作的正确急救方法·····	096
39. 突然肚子痛如何紧急处理·····	099
40. 突然腹泻如何处理·····	101
41. 发现呕血如何急救·····	104

42. 发现便血如何急救·····	106
43. 急性尿潴留的家庭应急处理·····	109
44. 突然出现血尿怎样应急处理·····	111
45. 女性阴道出血应采取哪些急救措施·····	113
46. 头部受外伤如何紧急处理·····	115
47. 断肢(指、趾)如何急救处理·····	117

第五章 中毒急救

48. 急性中毒患者的现场急救·····	120
49. 吃错药了怎么办·····	124
50. 发现食物中毒如何自救和急救·····	126
51. 酒精中毒,怎么抢救·····	128
52. 误食野菜、鱼胆中毒,应如何急救·····	131
53. 有机磷农药中毒的急救·····	133
54. 灭鼠药中毒的急救·····	135
55. 煤气中毒,别急着打电话·····	137

第六章 户外急救

56. 出游学点简易急救方法·····	140
57. 野外求救的方法小议·····	143
58. 旅途突发病的应急处理·····	146
59. 晕车晕船的急救·····	149
60. 游泳时发生抽筋不要慌·····	151
61. 遭遇蜂蜇伤、毒虫叮咬,不可马虎处理·····	153
62. 毒蛇咬伤的第一时间自救方法·····	155
63. 如何急救溺水和雷击伤·····	157

第七章 灾难急救

64. 面对灾难的自我防护技巧·····	161
65. 火灾来了如何逃生·····	164
66. 如何进行交通事故的现场急救·····	167
67. 坠楼损伤的急救处置·····	169
68. 紧急救治地震受伤者的六大步骤·····	171
69. 转运伤员有技巧·····	173

第八章 运动急救

70. 室外运动时意外伤害的处理·····	176
71. 运动损伤后的应急处理·····	179
72. 突然“崴脚”，如何正确急救·····	181
73. 摔伤拉伤的急救·····	184
74. 小腿抽筋的急救方法·····	186
75. 发生骨折的现场急救·····	188

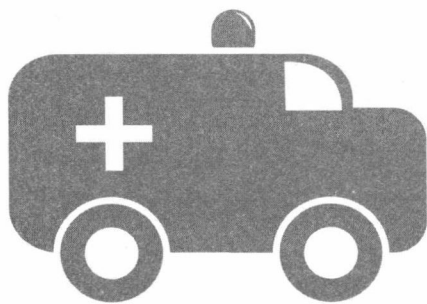
第九章 急救误区

76. 急救病人的最合适体位是平卧位吗·····	191
77. 咯血病人能屏住咳嗽，不让血咳出来吗·····	193
78. 鱼刺卡在喉咙，喝醋、大口咽饭团好吗·····	196
79. 烫伤烧伤病人急救时，越快送医院越好吗·····	198
80. 毒蛇咬伤后，能用嘴在伤口上吸出毒液吗·····	201
81. 溺水病人救到岸上后，要立即给病人倒水吗·····	204
82. 异物刺入身体，现场急救时要先拔除异物吗·····	207
83. 腹部外伤，外露的肠子要塞进肚子吗·····	209

第一章

急救常识

关注健康，学好养生保健知识
关爱生命，用好家庭急救常识



■ 1. 急救第一步：正确拨打120电话

疑问：有人突发急病时该怎么办？很多人的第一反应就是拨打120！可120拨通之后，你知道该怎么说，怎么做吗？

方法：有急病，120！几乎人人皆知，可电话接通后，如何在最短的时间内用最简洁、准确的语言让急救人员尽可能地了解各种信息，却不是人人都能做到的。其实正确拨打120电话，一定要讲清主要的三点内容：简要病情、具体地址、联系方式。

我有一个在120急救中心工作的医生朋友，有一次闲聊，他向我大倒苦水。事情是这样的，某日他接到120调度中心电话，称某地有一老太太因心脏病突发需要急救，家属在说了一个模糊的地址后便匆忙挂断电话！朋友赶到现场附近足足等了半小时的时间，原本的求救电话也一直打不通。原来家人匆匆拨打120，连地址都没说清楚就把电话挂了，之后就一直不停地给家里的其他亲戚报信。等电话终于接通，医生赶到现场后，反而被病人家属一顿埋怨，认为120太慢了。所幸的是老太太的病情并不太严重，安然送院诊治。

随着社会生活环境、生活方式的多样化发展，以及人民生活水平的不断提高，人们的健康需求和健康保护意识也不断增强，这使得社会对120急救的需求越来越多。面对突发危、急、重病，一个及时有效的120急救电话可以挽救一个人的生命，而优质、高效的120急救则离不开120电话的有效合理运用。

120是我国唯一的医疗急救特殊号码，功能等同于110、119，是

24小时免费服务。有人发生危急重症，只要你身边有电话，无论是手机、座机还是磁卡、投币电话，都可以第一时间拨打（不需要加区号）。

正确拨打120一定要做到以下几点：

（1）拨打120后，你也许会听到“您已进入120急救系统，系统正忙，请不要挂机”这样的语音提示，这是因为同时呼救的电话较多，电脑已对所有求救电话自动排序，按照先后顺序应答，这时候你需要耐心等待，千万不能因为焦急而挂断电话再重新拨号，否则等于重新排队，白白浪费时间。直到电话人工接听后，你的呼救才是真正受理了。

（2）在危急关头时拨打120电话难免会慌乱、恐惧，此时应尽量保持镇定，语言要清晰、简练、易懂，说话声音大一些，讲话速度慢一些，以方便120接线员能清楚听到你所求救的内容。在十分紧急又无法拨通120电话的情况下，也可拨打110、119等电话求救。

（3）正确详细地说明地址。正确详细的地址能够帮助120救护车以最短的时间到达现场，缩短救援时间。应尽可能地说出病人所在区、街道、小区、楼号、门牌号等，最好同时提供周边有显著标志的建筑，如加油站、学校、商场等，如果地形实在复杂，可约定在容易找到的地方等救护车。千万不要用“我在某大街或某小区，你们快点过来”这样的表述，因为120救护车司机并不是对所有街区都熟悉，更不要因为慌乱而说不清地址、甚至忘记说地址。

（4）准确简要地说明发生的病情、病人数、病人当前的情况。有的人仅仅用“人不行了”这样模糊的语言，还有的人抱怨“问那些干什么，赶紧派车过来”。其实这样都是不理智的，因为120接线员可根据你描述的情况，来合理安排救护人员，准备所有必需以及可能需要的医疗急救药品、器械等，同时可以在电话中给予必要的急救指导。

（5）拨通120电话后说话要简单、清楚、准确，可以告知接线员病人的性别、年龄，当前最危急的病情表现，比如头晕、头痛、胸

痛、胸闷、呼吸困难、出血、昏迷等，病人主要既往疾病史，比如高血压、糖尿病、冠心病、慢性支气管炎等，以及已经给病人做了哪些处理、吃了哪些药。如果是意外灾害性事故或突发公共事件，还应告知事件性质和伤亡人数，比如火灾、塌方、触电、溺水、车祸等。

(6) 时刻保持电话畅通。就如前面的事例一样，保持电话畅通能保证120急救中心进一步了解病人的情况，方便提供专业性的救助指导意见，减少救治环节中的阻碍。最好是留有备用电话，若只有座机，应守在电话旁并避免占线，随时听从医护人员的问题咨询或医疗指导。不要匆匆忙忙地挂断电话，要等120询问完相关信息并确认无误后再挂断电话。

(7) 在等待过程中，要确保自身与病人安全，尽量不要随意搬动病人，除非在120急救中心的指导下将病人移到安全、易于救护的地方。

(8) 要密切关注患者的神志、心跳、呼吸以及病情变化，不断给予安慰、鼓励，缓解其焦虑、恐惧等不良心理反应，如果有新的情况，应再次拨打120急救电话寻求帮助，在专业医生的指导下，对病人进行必要的救护，比如口对口人工呼吸、胸外心脏按压等，要认真听，努力去做。

(9) 若是在周围人员充足的情况下，应提前做好搬运准备，如尽量清理楼梯走廊中的障碍物、启动楼房中的电梯、打开大门等，以方便救护车或担架快速通行。

(10) 在救护人员到达现场后不要急于将病人送医院，应听从专业人员的安排，比如像心律失常、哮喘等疾病，应等病情稍微稳定后再送医院，否则反而可能加重病情。若在等待的过程中决定自行将病人送医院，应及时联系120急救中心，以免浪费医疗资源。

最后，请大家珍惜120，爱护120，没事时请不要骚扰120，因为一些不当的行为会让真正需要急救的病人错失救护的最佳时间。

■ 2. 现场急救前, 要对病人做哪些检查

疑问:当周围有人突发急病时, 除了呼救, 你还需要做什么吗?

方法:面对突发情况, 人们通常会在第一时间选择呼救, 但是急救车到达现场有时需要10分钟甚至更长时间, 而生命的急救黄金时间仅为4到6分钟。因此, 在等待专业救援的时间内需要对病人进行初步的急救处理, 而急救处理最重要的前提就是通过看、听、摸对病人的意识、脉搏、呼吸等重要生命体征进行快速仔细的检查。

有一次我一个朋友邀请我到他家做客吃饭, 席间大家谈笑风生, 突然我朋友面色青紫, 用手捂着自己的胸口, 不能说话, 双眼上翻, 呼吸微弱, 家里人这时慌了神, 认为朋友心脏病犯了, 有的赶紧联系120准备送医院治疗, 有的拿出心脏病药准备给朋友服下, 乱成一团。但是我发现朋友并不像心脏病突发, 在迅速仔细地检查了朋友的呼吸、心跳、意识后, 我判断朋友一定是食物阻塞气管引起了窒息, 便立刻进行了急救处理。伴随着剧烈咳嗽, 一大块菜团从朋友口中咳出, 朋友的症状立刻得到了缓解, 面色变得红润, 意识也恢复了, 最终转危为安, 事后我朋友以及朋友的家人对我万分感激。

当身边有人突发意外情况时, 人们除了呼救往往会惊慌失措、束手无策, 这样只会浪费病人最宝贵的黄金抢救时间。因此, 在危急关头必须要保持镇定, 如果你不知道该怎么做, 那就先对病人进