



# 家庭急救自护 好帮手

主编 郝言言 吕双喜

JIATING JIJIU ZIHU  
HAO BANGSHOU



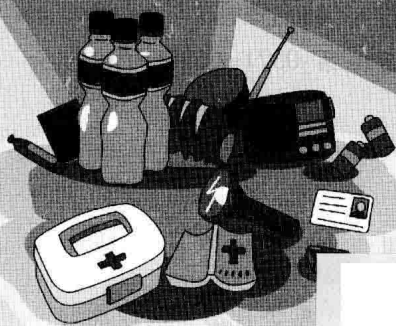
郑州大学出版社



# 家庭急救自护 好帮手

主编 郝言言 吕双喜

JIATING JIJIU ZIHU  
HAO BANGSHOU



郑州大学出版社  
郑州

图书在版编目(CIP)数据

家庭急救自护好帮手/郝言言,吕双喜主编. —郑州:郑州大学出版社,  
2014.7

ISBN 978-7-5645-1894-3

I. ①家… II. 郝…②吕… III. ①急救-基本知识  
IV. ①R 459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 125012 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

郑州市金汇彩印有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:12.5

字数:191 千字

版次:2014 年 7 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

印次:2014 年 7 月第 1 次印刷

---

书号:ISBN 978-7-5645-1894-3 定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

## 编者名单

**主编:**郝言言 吕双喜

**编委:**李 宏 刘 毅 王媛媛 赵群丽 王晓毅  
张雪莲 闻雪珠 张卫东 杨谐挺 张 萍  
马九堂 崔召贵 苏文斌 窦丛坤 朱官军  
贾卫林 何 珑 叶永中 郑燕彬 陶 萍

## 前言

随着社会经济的飞速发展,人们对生活质量的要求也与往昔不可同日而语。对于我们而言,非常有必要学习并掌握一些急救护理、疾病防治、灾害脱险等方面的知识。这些知识可以帮助我们在危急关头挽救自己与家人的生命,尽可能地把伤害降至最低,对自己、家人和社会都是非常有益的。

人有旦夕祸福,月有阴晴圆缺。虽然我们的日常生活平淡无奇,可是谁也无法担保不会出现意外事故。不管是高血压、心脏病等病症的突然发作,还是因意外导致的创伤,倘若在短时间内无法得到正确有效的急救,那么对于患者而言将是非常危险的。

根据有关数据统计,全球每年有 70% 的患者由于来不及被送往医院进行救治而死在家里或发病地。即便限于国内,每年也有 20% 的创伤患者由于没有得到快速有效的治疗而死亡,有将近 50% 的心脑疾病患者因为得不到及时的救治而丧命。由此可见,掌握一定的急救方法是十分必要的。

现在很多人都有一种错误的认识,就是认为急救与自己无关,而完全是急救车上的急救人员或医院里医生的事。这样的错误认识,导致很多本来可以避免的惨剧不幸发生了。由于没有意识到掌握正确的急救知识和方法的重要性,因此一旦在危急时刻,面对意外总是手足无措,不知如何是好,而把全部的希望都寄托在医护人员身上。

事实上,事故发生或突发疾病后的几分钟,往往是决定患者生死存亡的黄金时间,倘若患者不能马上被送到医院,医生也无法立即赶到现场,而患者身边的人,如果对急救知识与方法有所掌握或了解,那么就很可能让患者



化险为夷,转危为安,为其赢得宝贵的抢救时间。

在某些国家,曾提出过一种“急救链”的急救模式:第一链是公众的自救互救;第二链是救护车上的医务人员现场施救;第三链才是医院医生的急救。环环相连,才使一些危重患者起死回生。倘若与公众的自救互救相脱离,那么急救链也就会断裂,危重患者的生存有可能化为泡影。这主要是因为,伤后1小时是很多危重伤病的急救黄金时间,而心跳呼吸骤停后的4分钟则是猝死的最佳抢救时间,特别是对于呼吸道出现异物的情况,其现场急救更应分秒必争,只有“第一目击者”及时且正确地采取急救措施,才能让危重患者重获生存的希望。

本书从家庭常见意外事故急救、常见疾患应急救护、身体外伤应急救护、公共场所突发事件自救、交通意外事故自救、野外遇险应急救护、突遇自然灾害应急方法等七大方面入手,不仅为读者提供了很多正确有效的防范与保护措施,而且还能帮助读者及其家人掌握急救知识,增强救护能力。

此外,书末还附有“简单实用的应急技术”和“你必须掌握的急救常识”两个附录,不仅详细介绍了常用的急救穴位、常用的报警急救电话及使用方法、家庭急救和处理伤口的误区,而且还精心阐述了心肺复苏、人工呼吸、胸外心脏按压、快速止血、搬运伤员、包扎伤口、冷敷与热敷的具体步骤。

认真阅读本书,可以让读者在最短的时间内,了解和掌握各种正确有效的急救自护方法。一旦危险来临,读者就可以更为有效地对自己和他人施行抢救和保护了。希望在以后生活中,有越来越多的人能够重视急救自护措施,并坚持参加医疗卫生机构组织的初级急救培训。如此一来,那些濒于死亡的危重伤病者就会为我们所挽救,这样社会也才会变得更加幸福、更加和谐、更加美丽。

编者

2013年8月



|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| <b>第一章 家庭常见意外事故急救 .....</b>   | <b>1</b>      |
| 家里突然着火如何自救 .....              | 2             |
| 烧伤、烫伤的急救办法有哪些 .....           | 3             |
| 煤气中毒有什么急救办法 .....             | 5             |
| 酒精中毒如何救治 .....                | 6             |
| 药物中毒怎么办 .....                 | 8             |
| 触电时的紧急救护措施 .....              | 9             |
| 异物入眼怎样处理 .....                | 11            |
| 异物入鼻如何进行救护 .....              | 12            |
| 外耳道有异物如何处理 .....              | 14            |
| 喉咙被鱼刺等异物卡住怎么办 .....           | 15            |
| 异物入呼吸道如何急救 .....              | 17            |
| 小儿误吞异物的处理办法 .....             | 18            |
| 被猫狗等宠物伤到如何处理 .....            | 19            |
| 被蚊虫、毒虫咬伤或蜇伤怎么办 .....          | 21            |
| <br><b>第二章 常见疾患应急救护 .....</b> | <br><b>23</b> |
| 缓解头痛的紧急方法 .....               | 24            |
| 突发心绞痛怎么办 .....                | 25            |
| 胃痛的紧急缓解方法 .....               | 27            |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 腹泻了应该怎么办 .....     | 29 |
| 便秘的紧急处理方法有哪些 ..... | 30 |
| 眩晕有哪些急救措施 .....    | 32 |
| 夏天中暑后如何急救 .....    | 33 |
| 休克该如何进行急救 .....    | 35 |
| 晕厥的急救方法有哪些 .....   | 36 |
| 中风有哪些急救措施 .....    | 37 |
| 突发性脑血栓如何急救 .....   | 39 |
| 急性心肌梗死怎么办 .....    | 40 |
| 哮喘有哪些急救措施 .....    | 42 |
| 鼻子出血的紧急处理方法 .....  | 43 |
| 消除呃逆的办法有哪些 .....   | 45 |
| 牙痛的处理办法有哪些 .....   | 47 |
| 过敏有哪些急救措施 .....    | 48 |

### 第三章 身体外伤应急救护 .....

|                    |    |
|--------------------|----|
| 被刺伤时的急救要点 .....    | 52 |
| 跌倒摔伤应该如何处理 .....   | 53 |
| 割伤擦伤的急救办法 .....    | 54 |
| 手指或脚趾戳伤怎么办 .....   | 56 |
| 烧伤的急救处理办法有哪些 ..... | 57 |
| 关节脱位的急救办法有哪些 ..... | 59 |
| 踝关节扭伤怎么办 .....     | 60 |
| 腰部扭伤如何急救 .....     | 62 |
| 肌肉拉伤的自我救治方法 .....  | 63 |
| 跟腱断裂后的处理方法 .....   | 65 |
| 断肢后的急救办法有哪些 .....  | 66 |
| 颅脑损伤的紧急处理方法 .....  | 68 |
| 发生颈椎骨折时怎么办 .....   | 69 |



|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 肋骨骨折如何处理 .....              | 70        |
| 手脚冻伤的急救办法 .....             | 72        |
| 爆炸伤的现场急救原则 .....            | 73        |
| <b>第四章 公共场所突发事件自救 .....</b> | <b>75</b> |
| 住楼居民被火围困怎么办 .....           | 76        |
| 影剧院发生火灾如何自救 .....           | 77        |
| 遇到拥挤踩踏事故怎么办 .....           | 79        |
| 女性遭到性侵犯怎么办 .....            | 80        |
| 被绑架应该如何自救 .....             | 82        |
| 遭遇持械抢劫该怎么办 .....            | 83        |
| 碰上入室抢劫如何应对 .....            | 85        |
| 遇到飞车抢夺怎样处理 .....            | 86        |
| 有人跟踪自己时怎么办 .....            | 88        |
| 乘电梯被困如何自救 .....             | 90        |
| 怎样应对街头“碰瓷儿”的人 .....         | 92        |
| <b>第五章 交通意外事故自救 .....</b>   | <b>94</b> |
| 私家车失火该怎么处理 .....            | 95        |
| 公交车失火该如何逃生 .....            | 96        |
| 汽车落水后该如何逃生 .....            | 97        |
| 汽车翻车如何自救 .....              | 99        |
| 轮胎突爆时应该怎么办 .....            | 100       |
| 发生车祸如何自救与互救 .....           | 102       |
| 驾驶中刹车突然失灵怎么办 .....          | 103       |
| 火车脱轨的逃生方法 .....             | 105       |
| 遇上火车失火该怎么办 .....            | 106       |
| 飞机迫降时应该如何做 .....            | 108       |
| 碰到飞机起火如何自救 .....            | 109       |

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 飞机失事时的自救方法 .....                | 111     |
| 轮船失火的逃生办法有哪些 .....              | 112     |
| 轮船失事时该如何自救 .....                | 114     |
| 遇到地铁突发事件怎么办 .....               | 115     |
| 地铁失火时的逃生措施 .....                | 117     |
| <br><b>第六章 野外遇险应急救护</b> .....   | <br>119 |
| 野外遭遇高原反应怎么办 .....               | 120     |
| 野外出现脱水症状怎么办 .....               | 121     |
| 在野外食物中毒如何急救 .....               | 122     |
| 野外被毒蛇咬伤怎么办 .....                | 124     |
| 高处坠落的常见解救方法 .....               | 125     |
| 野外溺水的自救与互救 .....                | 126     |
| 落入冰窟窿中怎么办 .....                 | 128     |
| 陷入泥沼应该如何逃脱 .....                | 129     |
| 在野外迷路了怎么办 .....                 | 131     |
| 在沙漠中如何寻找水源 .....                | 132     |
| 如何预防和治疗雪盲症 .....                | 134     |
| 野外遇险怎样向外界求救 .....               | 135     |
| <br><b>第七章 突遇自然灾害应急方法</b> ..... | <br>138 |
| 地震出现时的防护与避险 .....               | 139     |
| 冰雹来临时的防御和应急 .....               | 140     |
| 台风临近时的自救措施 .....                | 142     |
| 龙卷风突袭下的避险方法 .....               | 144     |
| 风暴潮来袭时如何自救 .....                | 145     |
| 洪水来袭时怎样应对 .....                 | 146     |
| 遇上泥石流灾害怎么办 .....                | 148     |
| 滑坡来临时怎样逃生 .....                 | 149     |

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| 碰到崩塌如何自救逃生 .....               | 151     |
| 暴雨来临时如何避险 .....                | 152     |
| 雷电天气怎样保护自己 .....               | 154     |
| 突遇大雾如何应对 .....                 | 155     |
| 遇到雪灾时如何自救 .....                | 157     |
| 雪崩发生时怎样避险自救 .....              | 159     |
| 沙尘暴来临时的应对方法 .....              | 160     |
| 火山爆发时的自救措施 .....               | 162     |
| 海啸的防护、应急与自救 .....              | 163     |
| <br><b>附录一 简单实用的应急技术 .....</b> | <br>165 |
| 十个常用的急救穴位 .....                | 165     |
| 常用的急救、报警电话 .....               | 166     |
| 急救电话的使用方法 .....                | 166     |
| 家庭急救的五大误区 .....                | 168     |
| 处理伤口的六大误区 .....                | 169     |
| <br><b>附录二 必须掌握的急救常识 .....</b> | <br>171 |
| 如何进行心肺复苏 .....                 | 171     |
| 怎样进行人工呼吸 .....                 | 173     |
| 胸外心脏按压怎么做 .....                | 175     |
| 常用的快速止血方法 .....                | 176     |
| 如何正确搬运伤者 .....                 | 178     |
| 怎样对伤口进行包扎 .....                | 180     |
| 如何进行冷敷 .....                   | 181     |
| 怎样进行热敷 .....                   | 183     |
| 家中常备的药物 .....                  | 184     |

## 第一章

# 家庭常见意外事故急救

在现实生活中,意外伤害时有发生。一旦家中有人发生了危险,倘若在医务人员到来之前,我们能够进行一些必要的急救措施,那么就有可能使伤病者的痛苦得到减轻,乃至挽救伤病者的生命,并且还有助于其治愈后的恢复。因此,对于一些正确的家庭常见意外事故的急救技能,我们很有必要掌握。

## 家里突然着火如何自救

火灾是一种突发性的、毁灭性的灾难。如果家里突然着火,被困在火场中,人的生命就会受到严重的威胁。在等待消防员到来的时间里,倘若掌握了正确的逃生方法与急救知识,往往可以让自己与他人化险为夷。

### 平房中如何逃生

如果睡觉时被烟呛醒了,应立即下床向房间外面冲去。不要等穿好了衣服才往外跑,在这种情况下,时间就是生命。

倘若整个房屋都起火了,这时应匍匐着向门口爬去,在这之前,最好是找一块湿毛巾将自己的口鼻捂住。如果烟火封住了正门,那么千万不要通过!这个时候应该尝试走其他的出口,并随手关闭你所通过的门窗,这样有利于延缓火势向其他的房间蔓延。

倘若烟火将人围困在屋内,应该用水浸湿毯子或被褥,然后披在身上,特别是要把头部包好,用湿毛巾捂住口鼻,做好防护措施之后,就迅速往外面冲,这样便能降低受伤的可能性了。

发生火灾时,切不要钻到床下、桌下或壁橱内躲藏,也不要为了抢救家中的贵重物品,而冒险返回正在燃烧的房间。

### 高楼中如何逃生

当发现楼内着火时,切不要慌乱,应冷静探明火灾发生的方位和风向,在火势没有蔓延前,迅速往逆风方向逃生,离开火灾区域。

发生火灾时,倘若楼道被烟火封死了,应马上关闭房门和通风孔,以防进烟。然后用湿毛巾捂住口鼻,这样可以避免吸入大量的热烟和有毒气体,同时将衣服浇至湿透,以防衣物燃烧。倘若楼道中有烟无火,不妨在头上套一个大的透明塑料袋,以防烟气刺激眼睛或吸入呼吸道。逃离时,应尽量采取弯腰的低姿势。

切不可从窗口往下面跳。倘若楼层不是很高,可以自制救命绳,从窗口降到安全的地方。

发生火灾时,千万不要乘坐电梯,因为电梯随时都有可能出现故障,这

样一来就逃生无望了。在往底楼逃生时,最好是走防火的安全疏散楼梯;倘若防火楼梯在中途被堵死了,应马上返回屋顶平台,并呼救求援;也可以将楼梯间的窗户玻璃打碎,向外大声呼救,让救援人员可以知道你的确切位置,以便营救。

### 被困在室内如何逃生

如果被困在室内,可以把毛毯或棉被夹在门上,接着不断地往毛毯和棉被上浇水,这样能够阻隔外面的火焰与有毒烟雾进入室内,从而达到延缓火势的目的。倘若室内实在无路可走,可以快速跑到卫生间,将门关严,用东西将门缝塞紧,将周围淋上水,然后进入放满水的浴缸中。

### 温馨提示

求救的时候,可以站在阳台、楼顶或窗口处大声呼喊,也可以向窗外扔塑料瓶,以便引起其他人的注意。等待救援时,要尽力爬到墙边,这样可以让消防营救人员更容易发现你,而且也能防止自己被掉落的东西砸到。

## 烧伤、烫伤的急救办法有哪些

在日常生活中,难免会碰上烧伤、烫伤的情况,特别是在夏天,衣服穿得很少,大量皮肤裸露在外面,极易出现烧、烫伤事故。一旦发生这些问题,应立即采取正确的处理方法。某些烧、烫伤倘若没有及时进行处理,有可能造成严重的后遗症。

对于烧、烫伤患者来说,倘若在就医之前处置不当,往往会使创面加深,这时就必须通过手术植皮才能恢复了。事实上,在刚刚发生烧、烫伤后的短短几分钟内,倘若处理得当,可以明显使伤情减轻,甚至还能避免做植皮手术。

### 如何应对火烧伤

倘若衣服着火,这时千万不要跑动,否则只会使火焰更大。可以用一条大毯子、衣服、抹布或类似物将身上的大火覆盖住。衣服着火时,还可以把衣服脱去,然而有必要留下和身体黏着的部分。将自己用潮湿的被单或类



似物包裹住,然后马上去医院检查。

倘若皮肤已经被烧坏了,为了保护伤处,降低感染率,可以用一块干净的垫子覆盖在上面。倘若烧伤的程度比较严重,某些皮肤甚至出现了炭化的迹象,这个时候,应避免进行过多处理,以防患处出现二次损伤。

### 化学品烧伤怎么办

当硫酸、火碱等化学品烧伤皮肤时,应立即用干毛巾轻轻除去残留在皮肤上的化学物,接着用大量的冷水冲洗患处。然而像硫酸等化学物可以与水发生剧烈的化学反应,因此切不可直接用水冲洗。

### 液体烧伤的急救方法

由烫的液体引起的烧伤,即为烫伤。在各类烧、烫伤中,以热液烫伤最为常见。如果发生热液烫伤的话,通常都应采取“冲、脱、泡、盖、送”的处理方式。具体方法如下。

冲。为了达到皮肤快速降温的目的,可以用流动的自来水进行冲洗,或者是浸泡在冷水中。千万不要把冰块直接放在伤口上,这样可以避免皮肤组织二次受伤。

脱。倘若身上穿有衣服,或是鞋袜部位被烫伤了,切不可急忙将被烫部位的鞋袜或衣服脱去,这样只会令皮肤的表皮脱落,容易发生感染,让病情延误。正确的做法是,在对伤口进行充分湿润之后,小心地将身上的衣物除去,不妨用剪刀剪去衣物。如果有水疱的话,注意不要将其弄破,因为水疱对创面可以产生保护作用。

泡。继续在冷水中浸泡,以30分钟左右为宜,这样可以使疼痛减轻。若伤口面积过大,抑或是患者年龄太小,那么最好不要浸泡得太久。

盖。用干净的床单或纱布覆盖伤处。覆盖之前,可以将1厘米厚的湿润烧伤膏涂抹在创面上,如果没有药膏的话,也可以涂抹食用油,这样可以避免创面干燥。然而需要注意的是,切不可将醋、酱油、牙膏、肥皂、草灰等涂抹在伤处,这样只会刺激创面,为以后的治疗制造困难。

送。马上将伤者送往正规的医院诊治。对于面积较小的烧伤,确实可以自行处理,然而若是其他情况的话,最好是尽快送往就近的医院进行诊治。

## 温馨提示

许多伤者在烧、烫、伤之后,喜欢将香油、酱油、黄酱、牙膏等涂抹在创面上,然后再到医院就诊。事实上,这些日用品不仅无法治疗烧、烫伤,而且还会增加医生治疗的困难。在创面上涂抹紫药水,由于其着色颇重、很难洗净,也极易影响医生的诊断。

## 煤气中毒有什么急救办法

倘若在通风不畅的密闭居室中使用燃气热水器长时间洗澡,或使用煤炉取暖、做饭,这个时候可能会出现煤气中毒事故。人一旦煤气中毒后,常常会出现如下症状:头晕、恶心、呕吐、心慌、皮肤苍白、意识模糊。情况严重的话,会神志不清、牙关紧闭、全身抽搐、大小便失禁、呼吸和脉搏增快、面色口唇有樱红色出现,等等。那么,发生煤气中毒,我们应该如何进行急救呢?

### 👉 离开中毒环境,避免爆炸

应立即让患者离开中毒环境,将其转移到通风良好、空气新鲜的地方,马上将门窗打开,流通空气,并注意保暖。需要注意的是,在保证中毒环境空气流通之前,禁止使用容易产生明火、电火花和设备,如燃气灶、蜡烛、手电筒、电灯、电话、手机、电视等,因为室内一氧化碳浓度过高的话,一旦遇到明火,就会发生爆炸。

### 👉 仔细检查,保持呼吸畅通

在最短的时间内,对患者的呼吸、脉搏和血压情况进行仔细的检查,根据这些情况进行紧急处理。为了避免加重心、肺负担和增加氧的消耗量,应让患者安静休息,尽量不要活动。为了保持呼吸道通畅,应将患者的衣扣松解,把口鼻内的分泌物清除掉。倘若发现患者呼吸骤停,应马上进行口对口的人工呼吸,同时做心脏体外按摩。

### 👉 送院治疗,杜绝后遗症

待病情稳定后,可以把患者护送到医院做进一步的检查治疗。需要注意的是,即便患者中毒程度比较轻,或已经脱离了危险,也应尽快送到医院

进行检查,为了减少后遗症,最好是做一下“维 C”、吸氧等治疗。不要因为患者一时脱离危险,而麻痹大意,抱存侥幸心理,不去医院做进一步治疗。倘若不去医院诊治的话,很有可能产生记忆力衰退、痴呆等严重后遗症。

如果情况危急,来不及去医院,也可呼叫 120 急救服务,在施以急救措施的同时,等待急救医生到现场对患者进行救治。

### 进行针刺、高压氧等治疗

将患者送到医院后,应马上对其进行针刺治疗,取穴为太阳、列缺、人中、少商、涌泉、十宣、合谷、足三里等。轻、中度的中毒者,针刺之后,一般都能慢慢苏醒过来。然后静脉注射 50% 葡萄糖液 50 毫升,另加维生素 C 500 ~ 1 000 毫克。对于轻、中型病人而言,通常可以连用 2 天,每天 1 ~ 2 次,这样不但可以使能量得到补充,而且能起到脱水的作用。早期应用,可以预防或减轻脑水肿。

倘若患者昏迷不醒,应按昏迷进行处理,马上给予氧气,如果有条件的話,可以立即转到医院高压氧舱室进行高压氧治疗。对于中、重型煤气中毒患者,尤其适用于这项治疗。此疗法不但可以让患者苏醒,而且还能减少后遗症的发生。

### 温馨提示

煤气中毒者在初愈后,应坚持早上在阳台或到公园做深呼吸和扩胸运动,每天锻炼 30 分钟左右。对于轻、中型中毒者来说,应连续晨练 7 ~ 14 天;对于重型中毒者来说,可以根据后遗症的情况而定,最好是可连续晨练 3 ~ 6 个月,附加太极拳、五禽戏、八段锦等。

## 酒精中毒如何救治

当逢年过节、亲友相聚时,酒精中毒的人特别多。酒精属于微毒类,可以对大脑皮层产生作用。一旦酒醉,首先表现为兴奋,然后影响运动中枢和呼吸中枢,出现红光满面、爱说话、语无伦次、步态不稳以致摔倒等症状,接着便会出现呕吐、昏睡、颜面苍白、血压下降等症状,一旦陷入昏迷后,极有可能导致死亡。因此,对于酒精中毒,一定要引起重视,及时治疗。