

家庭必备急救手册

学习家庭急救自救技能，
保护自己和家人的生命和健康！



佳文 编著

家庭急救 100招

家庭急救注意事项有哪些？

如何应对**突发性食物中毒**？

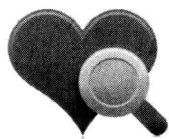
外伤止血方法有哪些？

小儿误吞异物怎么办？

.....

本书告诉你当遇到意外和伤害时，
在急救人员到达前你应该做的事！

广西人民出版社



佳文 编著

家庭急救 100招

JIATING JIJU 100 ZHAO



图书在版编目 (C I P) 数据

家庭急救 100 招 / 佳文编著. -- 南宁: 广西人民出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-219-08311-6

I. ①家… II. ①佳… III. ①急救-基本知识 IV. ①R459.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 036937 号

监 制 白竹林
策划编辑 王晓雪
责任编辑 王晓雪
责任校对 张雪芹 周娜娜
印前制作 麦林书装

出版发行 广西人民出版社
社 址 广西南宁市桂春路 6 号
邮 编 530028
网 址 <http://www.gxp-ph.cn>
印 刷 广西大一迪美印刷有限公司
开 本 770mm×1010mm 1/16
印 张 15
字 数 150 千字
版 次 2013 年 5 月 第 1 版
印 次 2013 年 5 月 第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-219-08311-6/R·97
定 价 24.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

如今，社会经济迅速发展，人们对生活质量的要求也在不断地提高，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，对于我们来说是十分必要的。这些知识能帮助我们在危急关头挽救自己和家人的生命，将伤害降到最低，对自己、对家人、对社会都是很有益处的。

月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，虽然我们的生活依然宁静，但谁也不能保证不会有意外发生。无论是因意外造成的创伤，还是诸如高血压、心脏病等疾病突然发病，如果不能在短时间内得到有效的急救，对于患者来说是十分危险的。有数据统计，我国每年有将近 50% 的心脑疾病患者因得不到及时救治而死亡，有 20% 的创伤患者因为没有得到迅速有效的治疗而丧命，全球每年有 70% 的病患因来不及被送到医院进行救治而死于家中或发病地。在辽宁省某市的一个建筑工地，一个工人不慎从高处跌落，造成了大腿骨骨折，后来这个工人经抢救无效死亡。大腿骨骨折竟然造成了伤者死亡，这令很多人感到不可思议，其实原因是伤者在事发地有大出血的情况，而在其周边的目击者中又没有懂得关于止血知识和方法的人，同时医生又不可能马上到达工地对工人进行救治，就这样，一个宝贵的生命消逝了。由此可见，掌握

一定的急救方法是十分必要的。

《家庭急救 100 招》能在平时生活中给人们以帮助，让大家在突发疾病或是遭到意外伤害时，在专业医护人员没有到达现场前，给予患者最为有效的救助和治疗。《家庭急救 100 招》从实际出发，让读者学习急救知识，掌握更多的急救方法，如心肺复苏怎么做，伤口如何包扎，对患者家属要怎样安抚，移动患者要注意哪些事项等。

现在有很多人有这样的认识误区，认为急救是“120”急救车上的急救人员或医院里医生的事，与自己无关。这样的认识导致我国很多人没有掌握正确的急救知识和方法，在危急时刻将希望完全寄托在医护人员身上，面对意外时手足无措，导致很多本该避免的惨剧时有发生。决定生死存亡的，很有可能就是事故发生或突发疾病后的几分钟，在这几分钟之内，医生无法马上赶到现场，患者也不能立刻被送往医院，而患者身边的人如果掌握了急救知识和方法就很有可能化险为夷，为患者的抢救赢得宝贵的时间。

《家庭急救 100 招》从家庭急救技能、常见急症急救、外伤急救自救、意外事故急救、儿童急救办法、受到不法侵害的自救办法和野外遇险的自救办法等七个大方面帮助读者了解急救常识，提高救护能力，希望能为读者及其家人提供更多的防范措施和保护。

编者衷心希望《家庭急救 100 招》能让读者在短时间内掌握各种正确的急救、自救技能。等危险来临或发生时，能更为有效地保护自己 and 他人，用科学的急救方法守护珍贵的生命。

目 录

第一篇 家庭急救技能

日常生活中，突发疾病或是意外伤害很难避免，一旦家中有人发生了危险，如果我们能在医生到来之前采取一些必要的急救措施，就有可能减轻患者的痛苦，挽救患者的生命，并对其治愈后的恢复也有所帮助。所以，掌握一些正确的家庭急救技能是十分必要的。

1. 家庭急救注意事项有哪些? 2
2. 打急救电话时有哪些注意事项? 5
3. 急救人员到达前要做什么? 7
4. 怎样让患者躺倒? 9
5. 怎样复原卧位? 11
6. 心肺复苏怎么做? 13
7. 如何进行人工呼吸? 16
8. 常用的输氧方法有哪些? 18
9. 怎样进行骨折固定? 20
10. 如何正确搬运患者? 23
11. 怎样用酒精擦浴降温? 25

第二篇 常见急症急救

调查显示，在家庭中发生的日常危重急症最多见，做好家庭急救，对于挽救患者的生命起着至关重要的作用。本章选取了一些日常生活

中常见的急症，并告诉读者一些简单易懂的处理方法，让读者在危险发生时，能快速有效地进行急救。

12. 突发心绞痛怎么办？	28
13. 急性心肌梗死应如何急救？	30
14. 心脏骤停怎么办？	32
15. 突发脑出血时该怎么办？	34
16. 突发性脑血栓如何急救？	37
17. 成人消化道有异物的处理方法有哪些？	39
18. 如何应对突发性食物中毒？	41
19. 药物中毒怎么办？	44
20. 药物过敏怎么办？	46
21. 消除呃逆的办法有哪些？	48
22. 中暑后如何急救？	50
23. 牙痛怎么办？	52
24. 酒精中毒有什么急救方法？	54
25. 对于猝死者该怎样急救？	56
26. 低血糖患者有哪些急救方法？	58
27. 便秘了该怎么办？	60
28. 得了痔疮怎么办？	63
29. 眩晕有哪些急救措施？	65
30. 中风如何急救？	67
31. 休克该如何进行急救？	69
32. 昏迷的急救办法有哪些？	71
33. 抽搐该如何急救？	73

第三篇 外伤急救自助

止血、包扎、固定、搬运是外伤救护的四项基本技术。实施外伤救助时要沉着冷静快速地对患者进行现场急救。外伤急救的原则是：先救命后治疗，先重后轻，先急后缓，先近后远，先止血后包扎，固定后再搬运。

34. 外伤止血方法有哪些？	76
35. 割伤和擦伤的急救办法有哪些？	79
36. 肘关节脱位怎么办？	81
37. 鼻子被异物阻塞时该怎么办？	83
38. 鼻子出血的紧急处理方法有哪些？	85
39. 手脚冻伤如何急救？	87
40. 烧伤的急救处理办法有哪些？	89
41. 化学物入眼怎么办？	91
42. 鼻子受伤怎么办？	93
43. 烫伤的紧急处理办法有哪些？	95
44. 蜂蜇中毒如何处理？	97
45. 被狗咬伤的紧急处理办法有哪些？	99
46. 断肢后的急救办法有哪些？	101
47. 脚踝扭伤怎么办？	103
48. 落枕之后怎么办？	105
49. 腰部扭伤如何急救？	107
50. 肋骨骨折怎么办？	109
51. 上臂骨骨折的急救办法有哪些？	111
52. 胫骨骨折该怎么办？	113

53. 大腿骨骨折该怎么办？	115
----------------------	-----

第四篇 意外事故急救

意外事故，是指发生在人们生活中的意外事件，它的发生不是人为故意，而是出于不可抗力或是不能预见的原因。当意外事故突然发生时，一定要冷静地采取适当的急救措施，挽救自己和他人的生命。

54. 发生车祸如何急救？	118
55. 空难的自救和急救方法有哪些？	121
56. 触电之后如何急救？	124
57. 遭到雷击该如何急救？	126
58. 溺水的自救和急救办法有哪些？	128
59. 发生火灾如何逃生？	131
60. 家用电器着火该如何处理？	133
61. 厨房着火该怎么办？	136
62. 公交车着火如何逃生？	138
63. 私家车着火该怎么自救？	140
64. 被困电梯如何自救？	143
65. 地震发生时如何自救？	146
66. 面对冰雹如何自救？	149
67. 突发泥石流该如何自救和急救？	151
68. 遇上火山喷发该怎么办？	153
69. 面对海啸该如何自救？	155
70. 高空坠落如何自救和急救？	157
71. 洗澡时突然晕倒怎么办？	159
72. 家庭汞中毒怎样急救？	161

73. 家庭煤气中毒该如何急救？	163
------------------------	-----

第五篇 儿童急救办法

据统计，我国每年有近五万名儿童因意外伤害而死亡。儿童意外伤害问题已经引起全社会的广泛关注，让儿童远离意外伤害，刻不容缓！当遇到儿童出现一些紧急的病症或是意外伤害时，若能在救护车赶到之前对儿童进行急救，就能大大减轻儿童的痛苦，将伤害降低。

74. 小儿烫伤如何急救？	166
75. 小儿打嗝不停怎么办？	168
76. 小儿割伤或擦伤的急救措施有哪些？	171
77. 小儿植物过敏怎么办？	173
78. 小儿遭到烟花爆竹伤害该怎么办？	175
79. 小儿眼内进入异物该怎么办？	177
80. 小儿耳内进入异物的急救办法有哪些？	179
81. 鱼刺等异物卡在小儿喉部该怎么办？	181
82. 小儿误吞异物该怎么办？	183
83. 小儿被猫抓伤或咬伤该怎么处理？	185
84. 小儿药物中毒怎么办？	187
85. 小儿高热惊厥如何急救？	189

第六篇 受到不法侵害的自救办法

遇到不法侵害时，一定要冷静应对，保护自身的生命安全最重要，并采取正确有效的方法自救逃生，减少人身伤亡损失。脱险后，及时报警，用法律武器保护自己的合法权益。

86. 中小學生路遇搶劫该怎么办？	192
-------------------------	-----

87. 遭遇入室抢劫该怎么办？	194
88. 被绑架该如何自救？	197
89. 防范被盗的方法有哪些？	199
90. 女性如何应对性骚扰？	202
91. 孩子在学校遭到校园暴力该如何应对？	204

第七篇 野外遇险的自救办法

野外活动大多是在较为偏僻的自然环境中进行，这些自然环境与城市、乡村等居住环境相比，存在着更多的自然伤害因素。在野外遇到危险状况时，掌握相应的急救措施，能减少事故造成的损伤，甚至挽救自己或他人的生命。

92. 野外遇险如何向外界求救？	208
93. 在野外迷路怎么办？	211
94. 在野外被毒蛇咬伤该怎么办？	213
95. 在沙漠中如何寻找水源？	216
96. 在野外游泳时被水草缠住该怎么办？	218
97. 在野外游泳时抽筋该怎么办？	220
98. 在野外食物中毒该如何急救？	222
99. 在野外遭遇高原反应怎么办？	224
100. 在野外出现脱水症状该怎样自救？	226

第一篇 家庭急救技能

日常生活中，突发疾病或是意外伤害很难避免，一旦家中有人发生了危险，如果我们能在医生到来之前采取一些必要的急救措施，就有可能减轻患者的痛苦，挽救患者的生命，并对其治愈后的恢复也有所帮助。所以，掌握一些正确的家庭急救技能是十分必要的。

1. 家庭急救注意事项有哪些？

在我们的生活中，随时有可能发生各种意外情况。在发生意外时，第一时间实施急救自救措施，是我们必须掌握的一门学问。那么，在进行急救时，需要注意哪些问题呢？

1. 家中成员如果突发危急情况，首先要保持冷静，避免慌乱中出错。

2. 如果有人触电，先要切断电源，然后用木棍等绝缘物体将电线拨开，再进行抢救。若是发生火灾，应先将伤者迅速运至远离火场的地方再进行急救。如果有人一氧化碳中毒，应立即将其抬到空气流通的地方再进行急救。

3. 仔细观察患者生命活动体征，检查患者心跳、呼吸和瞳孔反应是否异常。正常人的心跳在 60 次/分钟到 100 次/分钟之间，大出血患者的心跳会加快，而心跳力度会减弱。正常人的呼吸频率在 16 次/分钟到 20 次/分钟之间，病危患者的呼吸不规则，且程度变弱。在检查患者是否有呼吸时，可以将一片薄纸放在患者的鼻孔处，看薄纸是否来回飘动。若患者停止呼吸或心跳，应立即进行人工呼吸和胸外心脏按压。正常人的两个瞳孔是一样大的，遇到光线照射会立即收缩。患者受到严重伤害时，两个瞳孔的大小是不一样的，遇到强光照射时，瞳孔不会收缩或收缩延缓。



4. 若伤者出现骨折或脑出血症状，切记不要随意搬动伤者，以免造成更大的伤害。

5. 止痛药不能乱吃，因为止痛药可能会掩盖真正的病情，拖延救治时间。

6. 烧伤患者不宜喝水，肠胃外伤的患者不宜进食喝水。处于昏迷中的患者不能强制给其喂水，否则容易使水进入气管而导致窒息。

7. 腹部内脏脱出体外后不能立即复位，若是将没有消毒的内脏强行复位，有可能引发非常严重的感染。

8. 止血带的使用要特别注意，应每隔半个小时将止血带放松一下，以免肢体因包扎时间过长而造成肢体缺血性坏死。

9. 处于昏迷状态的患者不要让其仰卧，否则有可能造成口腔分泌物或呕吐物进入气管而导致窒息，应让其侧卧。

10. 被利器刺伤后不要马上进行包扎，否则会造成伤口缺氧，容易引起破伤风。应先将伤口进行彻底消毒，然后再注射破伤风抗毒素，最后再仔细包扎伤口。

11. 腹泻的患者不宜马上服用止泻药，否则会延缓体内毒素排出的时间，使肠胃的炎症加重。应先服用黄连素等消炎药之后，再服用止泻药。

12. 对于需要保暖的病患，要将毛巾、被子等物覆盖在其身上。

13. 对患者进行急救处理后，要及时联系医院前来接应，或是将患者送到医院。在选择医院时要以就近为原则，可以先在近处的小医院紧急处理后再转到大医院进行救治。

小贴士

家庭储存药物的方法：

1. 散装药物装进干净的瓶子中，瓶盖要拧紧。
2. 片剂可用带封口的塑料袋保存，将袋中空气挤出并将口封好。
3. 药物远离潮湿的地方，如厨房、洗手间、鱼缸和种植花草的地方。放置药物的抽屉或药箱中可放入一些干燥剂。
4. 药瓶内的棉花要及时拿走。药瓶没有开封前，棉花能起到吸收水分，使药物保持干燥的作用，可是一旦药瓶开封，棉花就会吸收空气中的水分，若不及时将棉花拿走，瓶内药物就会受潮。
5. 超过有效期的药物要及时处理掉，如不及时处理掉，很容易使其他药物也跟着变质。

2. 打急救电话时有哪些注意事项？

●拨打急救电话时需要注意：

1. 打急救电话时要果断，不可犹豫不决。要保持冷静清醒，讲话时要清晰有条理。

2. 将患者的性别、年龄和病情告知对方。对于患者是否神志清楚、呼吸困难等情况要详细描述，以利于急救人员做好事先的准备。

3. 将患者所在的详细地址告知对方，包括所在的区、路、街道和门牌号码，将周边的重要标志告知清楚。将救护车最合理的行驶方向和路线告知对方，将接应救护人员的人的穿着告知对方。

4. 将自己的联系电话留给对方，并保证电话处于畅通的状态，以利于随时和救护人员进行联系。

5. 将患者的相关详细情况交代清楚，等对方表明可以挂机后再挂机。

6. 耐心等待救护人员的到来，不要将患者提前搀扶或抬出家门来迎接救护车，以免使患者受到更大的伤害。

7. 平时对家中的小孩做好教育工作，教其在紧急情况下要拨打急救电话求助，如果没事的话不要随意拨打“120”急救电话，以免影响其他人使用。

小贴士

家中如果有人突然发生紧急情况，其他家庭成员的心态尤为重要。首先要保持镇静，不要慌乱，试着做几次深呼吸，然后将精力集中在如何抢救患者的身上。在最短的时间里，找到最有效的方法，控制好负面情绪，要对自己有信心。