

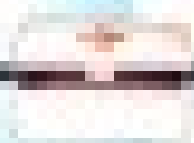
急救与自救

First Aid & Self-help

闫 波 主编



北京大学医学出版社



急救与自救

First Aid & Self-help

周 波 主编



中国铁道出版社

急救与自救

主 编 闫 波

副主编 姜正伟 王连馥

编 者 (按姓氏汉语拼音排序)

姜正伟 刘 挺 王连馥

闫 波 张海滨 朱凤英

北京大学医学出版社

JLJIU YU ZLJIU

图书在版编目 (CIP) 数据

急救与自救/闫波主编. —北京: 北京大学医学出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5659-0453-0

I. ①急… II. ①闫… III. ①急救—基本知识②自救互救—基本知识 IV. ①R459.7②X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 215892 号

封面图片出于『 (c) IMAGEMORE Co., Ltd. 』

急救与自救

主 编: 闫 波

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010—82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京瑞达方舟印务有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 张彩虹 赵 欣 责任校对: 张 雨 责任印制: 苗 旺

开 本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 7 字数: 107 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0453-0

定 价: 16.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

本书由

北京大学医学科学出版基金

资助出版

前 言

当你或你身边的人突然发病或受伤时，你也许会感到茫然失措，那种急切求助的心情也许用任何语言都难以表达。如果你能具有一定的急救与自救常识和技能，就能在关键时刻派上用场，起到守护生命的作用。

在美国，为了及时挽救突发疾病患者的生命，政府要求每个成年人都学习并必须掌握心肺复苏的抢救技能。在德国，政府要求出租车司机必须在完成若干小时的急救知识培训后才能上岗。在我国，急救与自救知识已经在普及。

实际上，如果通过短时间的急救与自救知识的培训，掌握基本的急救与自救常识和技术，就可以避免一些不幸的发生。学会基本的急救与自救常识，有益于自身，有益于亲人，有益于社会。

在近四十多年的急诊与急救工作中，我们看到了太多的伤感与悲痛，看到了本不该有的结果，感触良多。怀抱着满腔的热情，担负着对大众、对社会的责任，本书编委会根据多年的急诊工作经验，结合人们的日常生活和常见的急危重症、急性中毒、损伤以及自然灾害等，编纂了急救与自救的常识和技术普及图书，希望能给大众带来帮助。

本书的目的是普及基本的急救与自救知识与技能，让更多的人学会急救，学会自救和救人。

闫 波

目 录

总论	1
急救与自救的理念	3
建立以急救与自救为起点的社区急救	4
社区急救与自救体系建设	7
急救箱(包)	9
急救与自救的自我保护原则	10
生命体征的检查与判断	12
各论	19
徒手心肺复苏术	21
食物和异物卡喉窒息的急救手法	36
急救通气技术	43
创伤急救四项技术	46
止血	46
包扎	53
固定	56
搬运	64
常见急症的急救与自救	70
昏迷的急救与自救	70
高热的急救与自救	72
惊厥的急救与自救	75
头痛的急救与自救	77
心绞痛的急救与自救	79
呼吸困难的急救与自救	82
呕吐的急救与自救	85
腹泻的急救与自救	87
呕血的急救与自救	90
窒息的急救与自救	93

常见意外伤害的急救与自救	95
电损伤的急救与自救	95
烧伤的急救与自救	97
冻伤的急救与自救	107
毒蛇咬伤的急救与自救	111
昆虫咬伤的急救与自救	119
淹溺的急救与自救	123
有害气体中毒的急救与自救	124
高原反应的急救与自救	128
减压病的急救与自救	133
晕动病的急救与自救	136
食管异物的急救与自救	138
胃肠异物的急救与自救	141
眼部异物的急救与自救	144
鼻腔、外耳道异物的急救与自救	148
折针与扎刺的急救与自救	153
运动损伤的急救与自救	155
游泳时遇到意外的急救与自救	160
车辆相关的急救与自救	163
灾害的急救与自救	167
交通事故伤害的急救与自救	167
空难事故伤害的急救与自救	173
海难事故伤害的急救与自救	177
火灾伤害的急救与自救	181
地震伤害的急救与自救	186
塌方伤害的急救与自救	195
爆炸伤害的急救与自救	198
常见中毒的急救与自救	203
酒精中毒的急救与自救	203
安眠药中毒的急救与自救	205
细菌性食物中毒的急救与自救	206
自救互救小百科	209



总论

急救与自救的理念

急救与自救的目的是让目击者和患者自己在急诊医生到来之前做一些有益的治疗和处理，提高抢救成功率，减少致残率。

心脑血管病、意外事故严重危害人们的健康，急性中毒、地震、洪水等在日常生活中时有发生，需要人们掌握一定的急救与自救知识。

时间是急救非常重要的因素，脑组织在常温缺血、缺氧条件下只能耐受 4 分钟。在 10 分钟内对严重失血、窒息、气道梗阻进行正确救治，可以成功挽救 2/5 患者的生命。

流行病学调查显示：危重的多发伤、严重创伤性和（或）失血性休克患者的伤后“黄金一小时”内是抢救成功的关键，前 10 分钟又是决定性的时间。

任何灾害发生后，要在 10 分钟内得到政府、急救体系的救护是有一定困难的。在灾害频发的今天，提高大众的急救与自救意识和技术迫在眉睫。



建立以急救与自救为起点的社区急救

根据国家对社区的发展建议和国外先进的经验,建立“社区大众自救、互救—社区医院急救—中心医院急救”的三级体系。形成“全民大众—120 急救网络—医院救治”的急救链才能形成一个完整的国家急救体系,才有可能形成以国家为整体的急救效能,以改进我国的社区急救水平,与国际接轨。

现代居民以社区为生活的中心,发病也一般在社区内。当患者处在紧急情况时,往往在第一时间自救、互救或被送往社区医院进行救治。在 120 或 999 急救人员未到达现场前,第一现场的救治是由居民自救、互救和社区医生完成的。社区居民的自救与互救能力就是决定患者预后的重要因素之一。

1. 社区大众自救、互救预案

(1) 明确高危者:定期体检,每 1~2 年一次,有遗传病史者做常规筛查,明确是否存在出现心脏猝死、心脏病发作、脑卒中的风险。高风险行业做好意外伤病的紧急自救与互救预

案，例如建筑行业要有坠落伤、贯通伤、断指/趾等紧急预案。

(2) 识别先兆：警惕与识别心肌梗死、脑卒中、恶性心律失常、急性中毒等急性致死性疾病的早期表现，要掌握好生命体征的判断知识和技能。

(3) 报警：在发现呼吸异常、意识异常、体位异常者后立即报警，而不是等待。报警包括大声呼救、电话呼叫 120 急救系统等。

(4) 掌握现场急救与自救的知识和技术：包括正确判断生命体征并根据判断结果进行相应的急救处置、解除气道异物、心肺复苏、自动体外除颤 (AED)、止血、畅通呼吸道、催吐、包扎、固定和防止搬运时再损伤的技能，是在专业医护人员到来之前的救命知识。

2. 社区大众自救、互救框架

(1) 组织多层面的大众自救与互救宣传的培训，配备醒目的急救器械，设置社区内的自救与互救宣传栏，社区、企事业单位应该有组织地进行自救与互救培训。家中有心血管、脑血管、呼吸系统疾病等高危风险者，家庭成员应该参加培训，掌握自救与互救知识。在社区内建立以居委会为中心的急救组织：由退休医

师、志愿者等组成，进行有组织的急救培训、急救演练（以社区、大楼、单元、家庭为单位的急救演练），提供健康教育、疾病筛查等服务。

（2）社区急救网络与 120 或 999 急救中心、医院的有机衔接：在以上急救网络中，如何使社区急救网络与 120 或 999 急救中心、医院有机衔接也是关系患者最终预后的重要一环。

3. 制定家庭和个人的急救计划 家中有 65 岁以上老年人，有冠心病、高血压、糖尿病、支气管哮喘、癫痫等病史者或有其他可能引发猝死的危险因素的患者，在平时应注意制定急救计划。

（1）报警：熟知急救报警电话和家庭医生的电话，让就近的可能帮上忙的人知晓患者发病。

（2）知道最近的能提供 24 小时急诊服务的大医院和社区医院的位置和交通路线。

（3）准备好急救箱：备好急救器材、急救药品等应急物品。

（4）做好应急预案，在疾病急性发作、危及生命时，做好自救与互救的救命之术，为 120 或 999 急救、院内急救赢得时间。

社区急救与自救体系建设

一、具体措施

与国外发达的急救网络体系比较，如何提高社区急救体系对心搏、呼吸停止抢救的成功率还有很长的路要走，需要采取多种手段、多种方法进行急救体系的建设。具体的措施有以下几点：

1. 需要政府政策的大力扶持。
2. 需要以社区、企事业单位为单元的急救体系网络化建设。
3. 需要加强社区医院的建设并且健全急救培训制度。
4. 推广大众急救培训。
5. 提高急救医护人员的技术水平，配备有效的急救器械等。

二、培训

除了社区急救网络的法律、法规建设及硬件的投入外，同时还要进行大众急救培训工作。

全国从事急诊急救工作的医务人员们有丰富

的急救经验，将是完成现阶段我国急救事业中社区急救教育培训的主力军，理由有如下几点：

1. 急诊科医务人员具备丰富的急救经验和能力储备：他们面临的各类灾害事件最多，经验最丰富，锻炼、积累了抢救的能力与知识。

2. 急诊科医务人员具备突发事件的心理应激储备：多年的磨炼使他们具有超过常人的心理负荷的能力。

3. 急诊科已经形成了急救教育培训的模式。这种面向大众的教育培训，对他们而言只是改变了授课对象和知识的难度。

三、准备工作

要完成这项光荣的任务，还需要从以下几个方面做好准备：

1. 加强急诊科硬件建设，使之达到信息化管理水平，不断完善基础设施建设，更新医疗设备，使其布局合理，配套功能齐全。

要完善院内急救指挥和调度系统，如成立急救指挥领导小组；建立和完善地面卫星定位跟踪系统、无线对讲系统、车载电话系统等。选派责任心强、思维敏捷、身体健康、急救经验丰富的医务人员充实到急诊第一线。建立起