



中国家庭必备

- ①一看就懂的日常急救知识
- ②一学就会的应急救护方法

在日常家庭生活中，各种意外情况总是不可避免，我们要有足够的能力来保护自己和实施救助，正确的处理措施将起到非常重要的作用。这需要我们要掌握科学的自救与急救知识，及时准确地采取救助措施，帮助患者减缓病痛，更可免遭不测。

家庭急救全书

■ 矫浩然 编著

一书在手全家平安

科学·全面·实用

400多种

疾病与意外的紧急救护

珍爱生命·争分夺秒·迅速施救

1000多种

简便易行的救护方法

急救知识早知道
维护生命有妙招



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



现代家庭必备的急救知识宝典

家庭急救全书

一书在手全家平安

矫浩然◎编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭急救全书: 一书在手全家平安 / 矫浩然编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5308-7819-4

I. ①家… II. ①矫… 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 062445 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjchbs.com.cn

新华书店经销

北京德富泰印务有限公司印刷

开本 787 × 1 092 1/16 印张 31.25 字数 806 000

2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

在日常家庭生活中，各种意外情况总是不可避免，吃错了药、食物中毒、煤气中毒、小儿气管异物、老人噎食等，家庭是最常见的发病环境，而走路扭伤、突发疾病、野外游玩遇到各种危险等情况也频有发生。特别是各种突发疾病，如冠心病、中风、意外中毒和昏厥等疾病，这些病发作突然，病情恶化快，引起心脏骤停的话，最佳的抢救时间仅为黄金4分钟，10分钟后病人便可能进入到生物学死亡，难以生还。这时候我们应该怎么做呢？

对于各种疾病意外情况，人们的第一反应是打急救电话，等待专业人员来救援，可是专业急救人员到达现场再迅速也是需要时间的，那么在他们赶来的这段时间内，我们能做的就只是等待吗？我们是不是也可以采取一些必要的措施来延缓伤害，挽救生命呢？各种突如其来的危险具有难以预测和不可扭转的本性，种种情况都需要及时实施救治。面对各种情况，很多人因为缺乏自救和急救知识而惊慌失措，错过了最佳的抢救时间，导致悲剧的发生。

如果懂得一些急救与护理的基本知识，当身边的人发生意外时，就能有条不紊、分秒必争地加以救治与护理。这样既可减轻患者的病痛，又可减少并发症的发生，更可免遭不测。我们要有足够的能力来保护自己和实施救助，正确的处理和对待将起到非常重要的作用。想要有效地对伤者或病者实施救治，这需要我们掌握科学的自救与急救知识，及时准确地采取救助措施，帮助伤者缓解疼痛，防止更严重的情况发生，避免后遗症。

伤害发生后，正确的施救是避免造成伤者更大损伤的关键。它可以帮助伤者维持生命，促进恢复，保证伤员的生命安全。但是，错误的方法会延误治疗，甚至造成二次伤害，给伤者和家庭带来不可弥补的损失。因此当我们遇到危重病人时，一方面在家里或其他现场给予紧急必要的救护。同时，也要立即给急救中心、急救站或附近的医院、医生打电话，请医务人员前来救助。

那么，在伤害发生的第一时刻，我们该怎么做，才能挽救自己或者他人生命，减少残疾呢？首先不要惊慌失措，遇事慌张，于事无补。特别是遇到危重病人时，先看病人是否还有心跳呼吸，瞳孔和神志情况如何。如果心跳呼吸已停止，则应马上做口对口人工呼吸和胸外心脏按压，而不能急于包扎止血。其次不要自作主张，胡乱处理。一旦发生意外，人们往往心情紧张，乱叫病人，猛推猛摇病人，搬来拖去。这时最好原地救治，切忌随意搬动。

因此，我们在平时要留意学习一些基本的抢救知识，紧急关头要冷静处理。因此我们推出这本《家庭急救全书》，来让读者全面了解家庭急救的相关知识。本书介绍了全面系统的家庭急救自救知识与技能，让大家可以通过本书掌握必备的急救自救技巧，学会利用本书的知识来进行急救与自救。本书介绍了急救的基础知识和措施，例如对伤口进行简单的压迫止血，



使用止血带止血；常见急病的急救与自救技能，如脑出血、脑外伤、急性心肌梗塞、骨折病人等，不要急于搬动，而是根据病人的病情采取急救措施；各种创伤的急救和自救，如外伤、骨关节创伤、化学灼伤等，应该分情况进行处理；各种意外情况的急救自救等。本书既是急救自救知识的入门必读，又可以作为家庭急救的随身读本，无论有无医学基础，都可以通过本书学会基础的急救自救知识，了解必要的急救技能，随查随用，十分便捷。

人生之路总要经历许多的意外，无论是小范围的意外，还是很大的灾难，人们总会有各种危机的处境需要面对，如果你有足够的能力来自救和帮助他人，如果你有笃定和冷静的态度，如果你有必备的急救自救技能，你就能在各种意外情况中生存下来。不论是现在还是将来，一个人的身体越健康，拥有的知识越丰富，生存的机会就越多。





目 录

第一章 急救常识

第一节 家庭急救准备

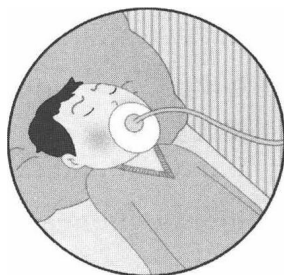
合理装备家庭药箱	2
选择家庭备药应注意的事项	3
家庭储药备忘录	3

第二节 常用的急救知识

常见伤病者的表象	6
测量体温	8
测量脉搏	9
测量呼吸次数	10
测量血压	11

第三节 常用的急救措施

酒精擦浴	13
冷敷	14
热敷	14
伤口止血	15
搬运伤病人	18
人工呼吸术	21
心肺复苏术	23



包扎术	26
固定术	28
洗胃术	30
灌肠术	31
输氧法	32
常用消毒灭菌法	32
判断危险急病	33
现场急救法	34

第二章 家庭护理

第一节 为家庭护理做准备

设定优先顺序和目标	36
-----------------	----

第二节 护理技能

给予药物治疗	38
提供健康的饮食	38
预防褥疮	40
洗澡	41
帮助如厕	41
监测症状	42
降低不活动的风险	44
帮助长期卧床者起床	46
增加活动范围的训练	46
为长期卧床者翻身	46
移动一个不能动的人	47

第三节 调整家内环境

布置房间	48
防止跌倒	48





调节家中温度	49
个体紧急反应系统	50
电话登记和保证	50

第四节 照顾护理者

照顾你自己	51
要求并接受他人的帮助	52
为护理人员缓解压力	52

第三章 疾病急救

第一节 常见急危重症

昏迷	56
眩晕	58
晕厥	60
休克	60
高热	62
窒息	64
缢死	65
颈肩痛	66
心脏猝死	67
胸痛	69
腰痛	70
关节痛	72
中暑	73
抽搐	75
急性腹痛	77
急性腹泻	78
恶心与呕吐	79

咯血	80
呕血	81
呃逆	82

第二节 内科

阵发性心动过速	84
心跳过慢	85
心绞痛	85
急性心肌梗死	87
心力衰竭	89
冠心病	90
急性主动脉夹层动脉瘤	92
心房扑动与心房颤动	93
早搏	94
病态窦房结综合征	95
感染性心内膜炎	96
急性心肌炎	96
急性心包炎	97
心脏黏液瘤	98
急性肺源性心脏病	99
上呼吸道感染	100
流感	101
急性支气管炎	101
支气管哮喘	102
支气管扩张症	103
急性肺炎	103
大叶性肺炎	104
急性胸膜炎	106
阻塞性肺气肿	107
呼吸困难	107
成人呼吸窘迫综合征	108
气胸	109
脑溢血	110
脑血栓	112
蛛网膜下腔出血	113
短暂性脑缺血发作	114
脑震荡	115
脑中风	116



自发性气胸	118
肺性脑病	119
流行性乙型脑炎	120
高血压	122
高血压危象	124
低血糖	124
糖尿病	125
意识障碍	128
急性肾衰竭	129
肾及输尿管结石	130
膀胱结石	132
急性肾盂肾炎	133
肾病综合征	134
急性前列腺炎	136
急性胆道蛔虫症	137
肠梗阻	138
急性阑尾炎	140
急性胃炎	141
急性肠胃炎	142
急性胆囊炎	143
急性胰腺炎	144
消化性溃疡穿孔	145
便秘	146
便血	148
血尿	149
尿痛	150
急性尿潴留	151
急性细菌性痢疾	152
阿米巴痢疾	153

急性血吸虫病	154
急性白血病	155
弥散性血管内凝血	156
急性粒细胞缺乏症	157
血友病	158
疝气	159
急性风湿热	160
贫血	161

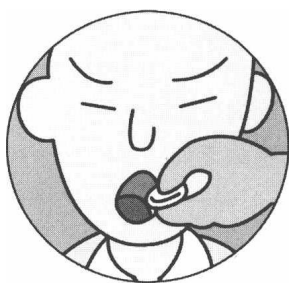
第三节 五官科

沙眼	162
麦粒肿	163
急性结膜炎	164
急性泪囊炎	165
急性角膜炎	165
急性虹膜睫状体炎	166
急性青光眼	166
急性闭角型青光眼	167
鼻出血	168
鼻炎	169
中耳炎	170
突发性耳聋	172
急性扁桃体炎	173
急性喉炎	174
急性咽炎	175
咳嗽	176
牙痛	177
口腔出血	178
口腔溃疡	179
急性智齿冠周炎	180
急性牙髓炎	181
急性牙龈炎	182

第四节 妇产科

阴道出血	183
乳房不适	184
急性乳腺炎	185
急性盆腔炎	186
急产	188





妊娠高血压综合征	189
早期产后出血	190
倒经	191
痛经	191

第五节 皮肤科

毛孔粗大	193
皮肤干燥	194
手部干裂	195
药物性皮炎	195
带状疱疹	196
接触性皮炎	197
急性荨麻疹	197
过敏性紫癜	198
丹毒	199
气性坏疽	200
破伤风	201

第六节 神经精神科

头痛	203
偏头痛	205
三叉神经痛	207
坐骨神经痛	208
癫痫	209
癔病	212
甲状腺机能亢进	213

第七节 家庭常见病应急小窍门

治疗呼吸应急小窍门	215
止咳小窍门	216
治疗感冒小窍门	217

防治晕车小窍门	217
治疗头晕小窍门	218
防治腹泻小窍门	218
降压小窍门	218
降血糖小窍门	219
治疗烫伤小窍门	219
治疗冻疮小窍门	220
治疗湿疹小窍门	220
治疗痱子小窍门	221
除狐臭小窍门	221
治脚气小窍门	221
止痒小窍门	222
治疗皮炎小窍门	222
防止手脚干裂小窍门	223
助消化小窍门	223
防治咽喉疾病小窍门	224
防治中耳炎小窍门	224
防治牙痛小窍门	224
防治口腔疾病小窍门	225
防治头痛小窍门	225
防治腹痛小窍门	226
防治腰痛小窍门	226

第四章 中毒急救

第一节 中毒概述

中毒常识	228
中毒的诊断	228
中毒急救处理原则	230
中毒引起的呼吸衰竭	234
中毒引起的脑水肿	235
中毒引起的肺水肿	236
中毒引起的急性肝功能衰竭	237
中毒引起的急性肾功能衰竭	238
中毒引起的脱水	239
中毒引起的电解质紊乱	240
中毒引起的代谢性酸中毒	241



第二节 食物中毒

黄曲霉毒素中毒	243
细菌性食物中毒	243
发芽马铃薯中毒	244
四季豆中毒	244
变质甘蔗中毒	245
毒蕈中毒	245
羊角菜中毒	246
鲜黄花菜中毒	246
地瓜中毒	247
苦杏仁中毒	247
荔枝中毒	248
芦荟中毒	248
苍耳中毒	248
石蒜中毒	249
麻风果中毒	249
白果中毒	249
人参中毒	250
蓖麻子中毒	250
莽蕈子中毒	251
蚕豆中毒	251
毛豆中毒	252
毒麦中毒	252
黑斑甘薯中毒	253
木薯中毒	253
毒芹中毒	253
巴豆中毒	254
豆浆中毒	254
酒精中毒	255



臭米面中毒	255
黄变米中毒	256
桐油中毒	256
棉籽油中毒	257
变质油脂中毒	257
高温加热油脂中毒	258
蟾酥中毒	258
河豚中毒	259
鱼胆中毒	260
贝类中毒	260
蚕蛹中毒	261
蜂蜜中毒	261
动物甲状腺中毒	262
动物肾上腺中毒	262
动物肝脏中毒	263
糖精中毒	263
味精中毒	263
瘦肉精中毒	264
盐卤中毒	264
亚硝酸盐中毒	264

第三节 药物中毒

安定中毒	266
多虑平中毒	267
氯丙嗪中毒	267
氟氰平中毒	268
碳酸锂中毒	269
卡马西平中毒	270
苯妥英钠中毒	271
洋地黄类药物中毒	271





利血平中毒	273
心得安中毒	273
氨酰心安中毒	274
胰岛素中毒	274
磺脲类降糖药中毒	275
双胍类降糖药中毒	275
避孕药中毒	276
棉田中毒	276
阿片类药物中毒	277
安非拉酮中毒	277
铁中毒	278
锌中毒	278
碘酒中毒	279
马钱子中毒	279
阿司匹林中毒	280
山豆根中毒	280
细辛中毒	281
朱砂中毒	281
胆矾中毒	282
砒霜中毒	283
曼陀罗中毒	284
痲子粉中毒	284
樟脑丸中毒	284

第四节 农药中毒

有机磷农药中毒	285
氨基甲酸酯类农药中毒	288
拟除虫菊酯类农药中毒	289
沙蚕毒素类农药中毒	289
有机氮类农药中毒	290
敌鼠中毒	291
氟乙酰胺中毒	291
磷化锌中毒	292

第五节 工业毒物中毒

铅中毒	293
汞中毒	294
砷中毒	295
铊中毒	296

苯中毒	296
甲醇中毒	297
汽油中毒	298
柴油中毒	298
煤油中毒	299
沥青中毒	299
氨气中毒	300
二氧化硫及三氧化硫中毒	301
硫化氢中毒	301
一氧化碳中毒	302
失火烟雾中毒	303
沼气中毒	304
碱中毒	304
酸中毒	305
黄磷中毒	305
漂白剂中毒	306
芥子气中毒	306

第五章 创伤急救

第一节 外伤急救

头部外伤	310
腹部外伤	311
胸、腹外伤	312
手部外伤	313
皮肤擦伤	314
皮肤过敏	315
冻伤	317



烧伤	318
第二节 骨、关节、软组织创伤急救	
颅底骨折	322
脊柱骨折	322
肩关节脱位	323
肘关节脱位	324
前臂骨折	325
肋骨骨折	325
下肢骨折	326
手软组织损伤	327
头部软组织损伤	327
踝关节扭伤	327
急性腰扭伤	328
坠落伤	328
膝关节韧带拉伤	328
颞下颌关节脱位	329
创伤性气胸与血胸	329
第三节 五官损伤急救	
鼻外伤	331
眼睛碰伤	332
眼球伤	332
电光性眼炎	332
沙尘进眼	333
小虫进耳	333
突发性耳聋	334
外耳道异物	334
鼓膜破裂	335
第四节 化学灼伤急救	
化学性皮肤灼伤的处理原则	336
酸灼伤	336
碱灼伤	337
氢氟酸灼伤	337
氯磺酸灼伤	338
黄磷灼伤	338
溴灼伤	339
三氯化磷灼伤	339
三氯化锑灼伤	339



苯酚灼伤	340
乙二酸灼伤	340
硫酸二甲酯灼伤	340
铬酸盐灼伤	341
氯化钡灼伤	341
二硫化碳灼伤	341
二甲基甲酰胺灼伤	342
汽油浸渍伤	342
沥青灼伤	342
氯乙酸灼伤	342
化学性眼灼伤	343

第五节 几种特殊创伤急救

肢体（手指）离断伤	344
腹部内脏脱出	344
伤口异物	344

第六章 意外急救

第一节 家庭内外急救

手指被夹伤	346
手指切割伤	346
指甲受伤	347
鱼骨刺喉	347
老年人跌倒	348
老年人噎食	348
牙齿撞掉	349
手脚扎刺	349
触电	350



晒伤皮肤	350
高处跌伤	351
掉下地铁站台	351
电梯被困	351
车祸现场	351
割脉	352
刎颈	352
溺水	352
游泳抽筋	353
车辆落水	353
汽车玻璃碎裂	354
行驶中汽油不够	355
汽车陷入泥泞	355
汽车轮胎爆裂	355
汽车着火	356
汽车翻车	356
油料溢出油箱	357
刹车失灵	357

第二节 动物伤害急救

蜈蚣咬伤	358
蛇咬伤	358
蜂蜇伤	359
毛毛虫蜇伤	360
蝎子蜇伤	360
毒蜘蛛咬伤	361
蚂蟥咬伤	361
章鱼咬伤	361
水母刺伤	362
海蜇蜇伤	362

第七章 遇险急救

第一节 自然灾害急救

台风	364
龙卷风	364
火山喷发	365
地震	365
火灾	366

海啸	367
水灾	367
雷击	368
雪崩	368
泥石流	369

第二节 社会安全事故急救

踩踏	370
矿难	370
瓦斯爆炸	371
核事故	371
海难	372
空难	373
空袭	374
被恐怖分子劫持	375
遇到枪击	376
遭遇入室抢劫	376
被骚扰者跟踪	377
遇到性侵犯	378
遭遇家庭暴力	380

第八章 旅游急救

第一节 户外旅游常识

旅游方式的选择	382
旅游地的选择	383
旅游前的准备	383
旅游安全	385

第二节 不同人群的旅游保健

老年人旅游注意事项	388
-----------------	-----



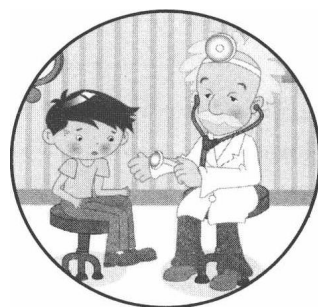
儿童旅游注意事项	388
新婚妇女旅游注意事项	389
孕期妇女旅游注意事项	389
心血管病患者的旅游注意事项	390
糖尿病患者旅游注意事项	390
胆结石病人旅游注意事项	390
痛风病人旅游注意事项	391

第三节 旅游中各种疾病的救护

旅游中传染性疾病的救护	392
旅游中高原反应的救护	392
旅游中晕动症的救护	392
旅游中失眠症的救护	393
旅游中疲劳症的救护	393
旅游中血栓症的救护	394
旅游性精神病的救护	394
旅游中低血糖的救护	394
旅游中头痛的救护	395
旅游中发热的救护	395
旅游中腹泻的救护	395
旅游中小腿抽筋的救护	396
旅游中病毒性肝炎的救护	396
旅行中突发病的救护	396

第四节 野外生存技能

露营地的选择	397
露营地的建造	397
防范野生动物的侵袭	398
遭遇恶劣天气	398
辨别方向	399
寻找水源	400
净化水质	401
获取食物	402
野外取火	403
预测天气	405
山地行走注意事项	406
冰川雪坡行走注意事项	406
穿过河流注意事项	407
穿越丛林注意事项	407



沼泽流沙行走注意事项	408
沙漠中行走注意事项	408

第九章 心理急救

第一节 常见心理疾病急救

恐慌	410
孤独症	410
嫉妒	411
疑病症	411
社交恐惧症	412
愤怒	412
悲观	413
强迫症	413
焦虑症	414
优柔寡断	415
神经衰弱	415
抑郁症	415
更年期综合征	416
离退休综合征	417
健忘症	417

第二节 灾难应激障碍急救

急性应激障碍	419
创伤后应激障碍	420

第十章 儿童急救

第一节 儿童意外伤害急救

气管异物	422
------------	-----



异物入眼	422
异物入鼻	423
虫子钻进耳朵	423
耳内进水或奶	424
误吞异物	424
喉咙卡住异物	424
咬断体温表	425
头部撞击昏迷	425
颈部撞伤	425
烧烫伤	426
咽部烫灼伤	426
宠物咬伤	426
老鼠咬伤	427
鞭炮炸伤	427

第二节 儿童病症急救

呃逆	428
龋齿	428
流鼻血	429
吮吸手指或咬指甲	429
口吃	429
多动症	430
疳子	430
高热惊厥	431
急性喉炎	431
肺炎	431
腹泻	432
水痘	432
麻疹	433
风疹	434
蛔虫病	434
蛲虫病	435
害羞	435
分离焦虑	436
校园欺凌	437
家庭虐待	437

附录 疾病自查诊断流程图

发热	439
头晕及昏厥	441
眩晕	443
头痛	444
脱发	447
咳嗽	449
咯血	451
喘鸣	452
牙痛	453
口臭	454
呕吐	456
腹痛	458
腹泻	460
便秘	461
心悸	463
胸痛	464
尿痛	466
腰背痛	467
女性乳房疼痛或有硬块	470
膝痛	471
脸部痛	472
耳痛或耳鸣	474
口、舌痛	476
颈痛或颈部僵硬	478
手臂痛	480
足痛	482





第一章

急救常识



俗话说，病来如山倒。在现实生活中，你和你的家人随时都有可能遭受急性病的袭击。因此，掌握基础的、必要的急救措施，会对发病患者带来极大的帮助。此外，还应备一个急救箱，箱里配置的药品一定要确保品质和有效期。



第一节 家庭急救准备

现代家庭一般都有家庭小药箱，准备一些常用药品，以备家人患病时使用。对于那些喜欢备用家庭小药箱的人来说，学会备用哪些药品，并如何来保存这些药品是一件十分重要的事。

□合理装备家庭药箱

随着人们生活水平的提高和医药卫生知识的普及，人们防病健身的意识也随之加强，人们从关注吃饱穿暖到更加注重身体健康。现在许多家庭都备有药品，使得一些小病能够得到及时治疗。一些患者在病愈后也会将未用完的药品保存下来，以备有病时再用。但是，任何药物都有两面性，它既可以治病，又会危害人体健康。如过期药品、假劣药品、滥用药、一次性药具处置不当，都是用药安全的隐患。所以，日常生活中，我们应根据家庭成员的健康状况。有针对性地准备少量但是比较安全有效的常用药物，并应学会科学合理地使用。

【家庭小药箱的配置物品】

消过毒的纱布、棉棒等，这些都是急救时常用的配置物品。如有条件，最好有1条长1米左右的大三角巾；体温计是必须准备的量具；医用的剪子、镊子（在使用前先用火或酒精消毒）也要相应地配齐；准备好碘酒、红药水、烫伤膏、眼药膏、止痒清凉油、伤湿止痛膏、创可贴及75%酒精等外用药；配置解热、止痛、止泻、防晕药、消炎药和助消化药等内服药。

【家庭备药的考虑因素】

1. 要根据家庭人员的构成和各自的健康状况贮备药品

如果家中有老人和小孩，要特别注意准备他们常用的药品。家中有高血压病人、结核病人、冠心病病人、癫痫病人时，家庭应常备治疗这些疾病的药物。家庭药箱不要混入致使家庭成员过敏的药物。

2. 要选择不良反应较少的药品

这类药品的不良反应已得到充分的临床证实，一般在说明书上都有明确的说明，比较容易发现和预防。新药由于上市时间短，有可能会出现一些意外的不良反应，因此不适于家庭备用。

3. 要选择疗效比较稳定、用法相对简单的药物

应当尽量选择口服药、外用药。

4. 选择常见病、多发病用药

家庭急救小药箱的必备基础药要针对家庭成员的身体状况、容易出现疾病以及季节变化容易引发的疾病选择备用药物。

5. 备药量不应过多

家庭备药除个别需要长期服用的品种外，备量不应当过多，一般够三五日剂量即可，以免备量过多造成失效浪费。应当在3~6

