

全图解

危急时刻 你该怎么办？

B
BOOK LINK

家庭必备 急救手册

(日) 山本保博 著
霍春梅 译

喉咙被卡

让患者侧卧，快速拍打其背部

让患者趴下，继续拍打

让患者呕吐的方法

让患者低下头，把手指伸入喉咙里



河南科学技术出版社

即刻实施急救

生病与受伤

事故与灾难

急救常识

TITLE: [必携 救急+災害ハンドブック]

by: [Yasuhiro Yamamoto]

Copyright © IKEDA PUBLISHING CO.,LTD

Original Japanese language edition published by IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

日本株式会社池田书店授权河南科学技术出版社在中国大陆独家出版发行本书的中文简体字版本。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2008—53

图书在版编目（CIP）数据

家庭必备急救手册 / （日）山本保博著；霍春梅译. —郑州：河南科学技术出版社，2009.4

ISBN 978-7-5349-4112-2

I. 家… II. ①山…②霍… III. 自然灾害—自救互救—手册 IV. X43-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第192283号



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司（www.booklink.com.cn）

总 策 划：陈 庆

策 划：陈 杨

装帧设计：郭 宁

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

责任编辑：刘 欣 赵影影

责任校对：柯 姣

印 刷：北京地大彩印厂

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：130mm × 185mm

印张：7 字数：200千字

版 次：2009年4月第1版

2009年4月第1次印刷

定 价：22.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

即刻实施急救

生病与受伤

事故与灾难

急救常识

家庭必备 急救手册

(日) 山本保博 著 霍春梅 译

 河南科学技术出版社
· 郑州 ·

本书的使用方法

对急救与灾难对策的基本知识进行说明

1 2 3 对一系列动作按顺序进行说明

➡ 对不同情况的处理方式进行处理

对本页的重点进行说明

人工呼吸①

人工呼吸的基本操作

人工呼吸，是指现场施救者对不能自主呼吸的伤病者，通过从口或鼻处吹气，强制性地向肺部送气的一种简单急救措施。确认没有呼吸10秒以上就要进行。

1 往口中或鼻子里吹气



2 一旦离开口以后，要再度吹气

无法进行人工呼吸的时候

如果对人工呼吸有心理抵触，也可以把手帕或纱布垫在口上进行吹气。因为某种原因无法进行人工呼吸的时候，可以省略人工呼吸，马上进入心脏按压等急救环节。

口对口的人工呼吸与疾病传染

多年来在世界各地进行的人工呼吸演习，还没有发现有病毒性肝炎等的传染病例，应该说不必担心人工呼吸会造成疾病的传染。但是，就算HIV（艾滋病病毒）等传染性比较弱的病毒，还是有可能通过口腔传染，所以希望采取人工呼吸措施的时候，能够使用防传染的护具。

确认伤病者没有呼吸10秒以上，就要进行人工呼吸



口对口的人工呼吸

1 捏住伤病者的鼻子

使伤病者的头后仰，下巴翘起来，一只手轻压额头的同时捏住伤病者的鼻子



如果伤病者口内有血液或者伤口，要避免口对口的口呼吸

2 往里吹气

先吸一口气后憋住气，然后用嘴紧紧包住伤病者的嘴，慢慢往里吹气，要一直看着鼻子



1次吹气大约持续1秒，心里默默数着“1、2”

3 确认呼吸

确认伤病者的胸部是否鼓起，如果胸部没有鼓起，要再次让伤病者保持呼吸道畅通，继续进行人工呼吸



4 进行第二次吹气

松开捏着鼻子的手，等伤病者的胸部回到原来的位置以后，再进行第二次吹气

人工呼吸①

32

33



注意事项



急救常识



保护儿童的注意事项



保护老人的注意事项



严禁

目 录

第1章	即刻实施急救	7
紧急情况须知①〈头脑、心志〉		8
紧急情况须知②〈情绪、方法〉		10
急救步骤		12
确认伤病情①〈意识、呼吸、脉搏、出血〉		14
确认伤病情②〈瞳孔、中毒、骨折、脸色〉		16
呼叫救护车		18
拨打急救电话后的操作步骤		20
一个人进行的心肺复苏术		22
两个人进行的心肺复苏术		24
意识恢复之后		26
确认有无呼吸、保持呼吸道畅通①		28
确认有无呼吸、保持呼吸道畅通②		30
人工呼吸①		32
人工呼吸②		34
心脏按压①		36
心脏按压②		38
AED的基础知识		40
AED的使用方法		42
出血的时候		44
止血①		46
止血②		48
止血③		50
绷带的缠绕方法		52
三角巾的使用方法		54
烧伤的时候		56
处理烧伤①		58
处理烧伤②		60
处理烧伤③		62
◆随身携带健康卡		64

胸痛	66
头痛	68
腹痛	70
呼吸困难	72
恶心、呕吐	74
吐血、咯血	76
喉咙被卡	78
流鼻血、内出血	80
休克症状	82
昏迷、昏厥	84
贫血	86
发烧	88
痉挛	90
儿童抽搐	92
中暑	94
食物中毒	96
急性酒精中毒	98
煤气中毒	100
缺氧	102
药物中毒、误服①	104
药物中毒、误服②	106
妊娠异常	108
头部受伤、肿包	110
眼、耳、鼻、口受伤	112
颈部、背部受伤	114
胸部、腹部受伤	116
撞伤、扭伤、脱臼	118
肌肉拉伤、肌腱断裂	120
骨折	122
擦伤、切割伤	124
刺伤	126
◆检查儿童是否安全的内容一览表	128

交通事故①	130
交通事故②	132
交通事故③	134
交通事故④	136
交通事故后的处理	138
溺水事故①	140
溺水事故②	142
溺水事故③	144
溺水事故④	146
火灾①	148
火灾②	150
火灾③	152
火灾④	154
火灾⑤	156
爆炸事故①	158
爆炸事故②	160
坠落事故①	162
坠落事故②	164
触电事故	166
冻病、冻伤	168
地震①	170
地震②	172
海啸	174
水灾	176
塌方	178
雷击	180
被虫咬伤或蜇伤①	182
被虫咬伤或蜇伤②	184
被动物咬伤①	186
被动物咬伤②	188
什么是自然灾害	190
◆确认老人是否安全的内容一览表	192

第4章 急救常识

193

急救箱的准备	194
接受急救培训	196
输血常识	198
防灾急救包的准备	200
灾难发生时为避难需做的准备	202
帮助受灾弱者	204
雪崩	206
迷路遇险	208
山里的危险动物和植物	210
海里的危险生物	212
发现有人自杀未遂	214
发现有人虐待儿童	216
急救与灾难专用电话簿	218
急救与灾难自用电话簿	219

随身携带健康卡（见64页）

随身携带填有自己健康状况的健康卡，在自己失去意识或遇到其他紧急情况时就会派上用场。因此要复印并剪切下来，放进钱包或记事本中备用。

- 本书中根据症状所提到的病名，是为了帮助读者作出判断而列举的，并不是诊断。如果症状不明、无法判断或者症状持续不退，一定要通报120、110或者咨询医生等专业人士，以免因延误病情而发生危险。

●●● 第1章 ●●●

即刻实施急救

主要内容

→ 紧急情况须知	8
→ 急救步骤	12
→ 确认伤病情	14
→ 呼叫救护车	18
→ 心肺复苏术	22
→ 确认有无呼吸、保持呼吸道畅通	28
→ 人工呼吸	32
→ 心脏按压	36
→ AED的使用方法	42
→ 止血	46
→ 绷带的缠绕方法	52
→ 处理烧伤	58

紧急情况须知①〈头脑、心志〉

刚好身在急救现场又参与对伤病者救治的人称为“现场施救者”。发生紧急情况的时候，“现场施救者”几乎决定了伤病者的命运，实际上，很多人就是因为得到了及时恰当的急救而脱险。

现场施救者应具备以下四种素质：

- ① 头脑=常识
- ② 心志=意志
- ③ 情绪=沉着冷静
- ④ 方法=技术

1 头脑……判断情况的常识



常识=判断情况的几个要点

有无意识

是否出血

是否骨折

情况紧急的时候，要根据这几 points 迅速作出判断，然后再叫救护车。
这几点的内容，后面章节中会予以说明（→14~17页）

紧急情况下应具备判断情况的常识以及救助他人的决心



2 心志……尽力救人的意志

看到有人突然倒在地上，能够立刻采取行动进行救助他人的人会有多少呢？现代社会中，尤其是在城市里，好像很多人都不愿意给自己找麻烦，但是仍然有许多勇于救人的好人。



意志=具有“尽力救人”的救助精神与行动力

呼叫伤病者

叫救护车

采取初步
急救措施

会在何时、何地成为“现场施救者”，没有人能够预料到。如果遇到紧急情况，那些“尽力救人”的人，具有高尚的救助精神。

紧急情况须知②〈情绪、方法〉

3 情绪……首先要保持冷静

发生紧急情况时，为了作出准确的判断，也为了救助伤病者，最重要的是“不要慌乱”。

例如，发生交通事故的时候，汽车损毁严重，伤者流血，呻吟声不断，面对这些，也许很难保持冷静。但是，惊惶失措不仅改变不了现状，而且还有可能造成二次伤害。



镇静=任何情况都不慌乱的心理准备

沉着地对情况
进行判断

考虑应该
怎么办

从容不迫地
行动起来

除了交通事故，如果看到有人摔倒或者遇到其他紧急情况，先深呼吸一下，使自己冷静下来，然后根据情况作出相应处理，这一点非常重要。

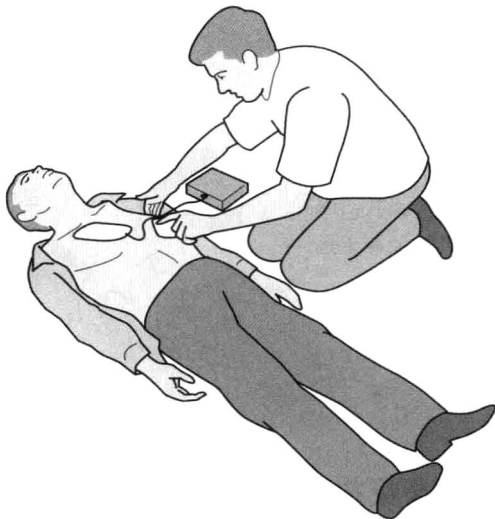
是否保持冷静、急救技术是否高超，决定着救助的成功率



4 方法……要掌握施救技能

对情况作出正确判断后，迅速拨打急救电话120通告情况，等待救护车的时候，有必要对伤病者进行初步施救（采取简单急救措施）。

即使主观上想“尽力救人”，但是，如果没有高超的人工呼吸和心肺复苏术等急救技术，救助的成功率也会大大降低。



技能=平时的积累掌握

接受急救培训

看书进行练习

备齐必要的
工具

平时学好实施简单急救的技能，到时候就会派上用场。积极参加公安消防部门举行的培训，并进行实地演习。本书也介绍了一些有效应对突发事件的基本技能。

急救步骤

1 进行救助

将伤病者转移到安全的地方



2 确认病情

→ 第14页

用“摇或叫”的方法，轻摇伤病者肩膀或在耳边呼叫伤病者，确认他神志是否清楚、有无呼吸



3 向120通告情况并准备做AED（自动体外除颤仪）

呼救（拨打120并请旁边的人协助做AED）
周围没有其他人的时候，先拨打120



急救的时候，先要确保伤病者的安全，然后和专业施救机构取得联系，接着采取简单急救措施



4 AED（自动体外除颤仪）的使用方法

→ 第42页

根据提示音进行操作



5 急救

如果伤病者没有呼吸和脉搏，要立刻进行急救

→ 心肺复苏术（第22页）

→ 人工呼吸（第32页）



6 运往医院

把伤病者交给救护人员 → 第21页



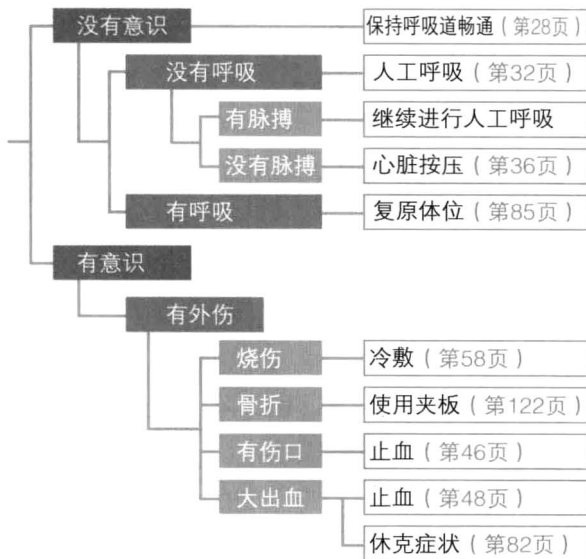
进行急救接力

- ① 拨打120
↓
- ② 简单急救措施
↓
- ③ 高级急救措施
↓
- ④ 高级急救治疗

把这四个要素连起来进行抢救称为“急救接力”（急救连锁）。①和②是“现场施救者”在发挥作用，在挽救生命的起跑线上占有重要的地位。

确认伤病情① 〈意识、呼吸、脉搏、出血〉

对于倒地的伤病者，要先确认有没有意识，之后再确认呼吸、脉搏及有无出血等情况，为了容易记住，可以将这些需要确认的事项进行联想记忆。确认病情及抢救步骤如下图所示。



1 是否有意识

在耳边呼叫或者轻摇、轻拍肩膀

没有反应的时候

→ 采取简单急救措施 (第20页)

有反应的时候

大声鼓励伤病者

2 有无呼吸

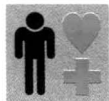
确认有无呼吸 (第28页)

如果没有呼吸

→ 保持呼吸道畅通 (第28页)

→ 人工呼吸 (第32页)

先呼叫伤病者，然后按照神志是否清楚→有无呼吸→有无脉搏→有无出血的顺序进行确认



3 有无脉搏（避免用拇指）

① 查看手腕脉搏

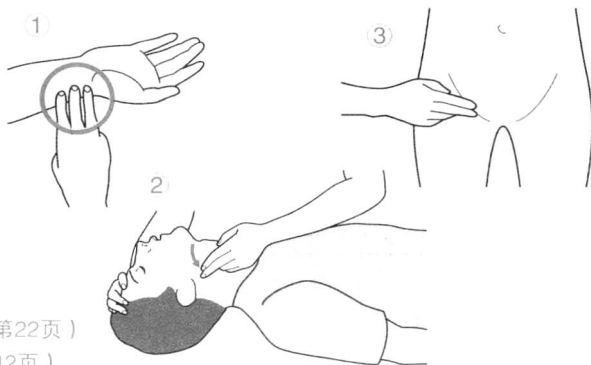
把食指、中指和无名指放在伤病者手腕掌面外侧的桡动脉上测量。

② 查看颈动脉

以食指及中指二指轻压伤病者喉头左侧或右侧移动进行寻找测量。

③ 查看大腿动脉

把食指和中指放在腹股沟（大腿根）的大腿动脉上进行测量。



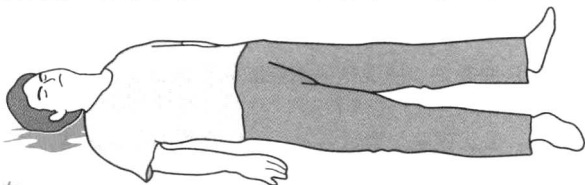
如果没有脉搏

→ 心肺复苏术（第22页）

→ 使用AED（第42页）

4 是否出血

确认身体受压的部位是否出血、大腿是否肿胀、有无内出血



如果有出血

→ 止血（第46页）