



实用·有效·科学

◎主编 李 艳 王维恒



危急时刻要镇定

科学急救保性命

图解

居

家

急

救



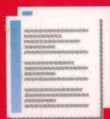
树立爱心 珍爱生命



图解形式 解读急救



争分夺秒 迅速施救

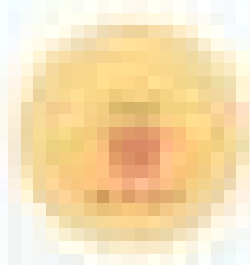


急救并非医师专利  
掌握技能你也能行



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



图解

# 居家急救



居家急救手册



居家急救手册



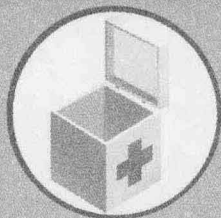
居家急救手册



居家急救手册

居家急救手册

图解



# 居家急救

主编 李 艳 王维恒

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目(CIP)数据

图解居家急救 / 李 艳, 王维恒主编. —北京: 人民军医出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5091-2737-7

I. 图… II. ①李…②王… III. 急救—图解 IV. R459.7-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 082934 号

---

策划编辑: 焦健姿

文字编辑: 王玉梅  
海湘珍

责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8152

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 9.75 字数: 142 千字

版、印次: 2009 年 7 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 15.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



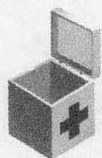
## 前言

1974年，美国一位老妇人在晚餐时，鸡块卡在喉部，呼吸困难，无法拨打呼救电话。情急中，她艰难地走出屋子，敲了邻居房门。正巧，70岁的邻居在报上刚刚读过“海姆立克急救法”。他立即对老妇人采用腹部冲击法救治，使岌岌可危的老妇人化险为夷。

1998年，一架飞往墨西哥的美国班机上，来自北卡罗来纳州的商人罗伯特·戈吉，突发心脏骤停。幸而飞机配备了自动体外除颤器，乘务员又接受过培训。他们立即对患者采取了心脏除颤，开创了飞机上成功抢救心脏骤停患者的先例。

生命需要自救与互救，需要急救知识和技能。学会和掌握与我们每个人都性命攸关的急救医学知识，当遭遇险境时，才可能逢凶化吉，挽救自己的生命；目睹他人突发意外时，如果是“第一目击者”，只要能及时伸出救援之手，就可能成为“危难之处显身手”的“救星”！

近代，西方发达国家十分流行“第一目击者”的培训。用1~2天或2~3天，学习以心肺复苏（CPR）为主要内容的急救知识和技能，通过考试后，可获得CPR培训证书。这些自己花钱，甚至利用周日接受培训的人，不少有过亲属痛失现场抢救宝贵时机的教训。有两亿多人口的美国，20世纪末CPR受训的人数已达7000万。我国不少高校、机关团体、工厂，也开始学习CPR。一些外企明确规定，必须对员工进行基础CPR培训，以便在发生紧急情况时，能够自救互救，挽救生命。事发现场，“救世主”首先是我



们自己——接受过 CPR 等急救知识和技能培训的“第一目击者”。据统计，欧美国家因在现场应用了 CPR 技术，每天约有 100 多人幸免于死。

当今世界，人们普遍关注的话题之一就是：在“缺医少药”的现场，如马路上、旅途中、商店里，你自己或他人突然发病或遭到外伤、灾害等意外，该怎么办？作者从事临床工作 30 余年，在患者一次次起死回生或带着遗憾离开人世之后，也都会有一种急迫的感受：应该让更多的人掌握基本的急救知识和技能。因为，医学救援早已走出了医院的急诊室。

鉴于上述，我们编写了《图解居家急救》。系统介绍了急救互救常识。灾难事故、中毒与虫、兽伤害的急救，以及内、外、妇、儿、五官科急症的急救处理知识和技能。本书内容丰富、科学实用、通俗易懂、叙述急救方法时注重可操作性强。并指导人们充分利用家庭和现场现有的物件做简易急救工具。本书寄希望于读者充分认识到：急救并非只有医师和专业人士才行。一般职业者、家庭成员，只要有自救信念，互救爱心，掌握急救技能和要领，同样可以实施有效自救和互救。

生命对每个人都只有一次，让我们珍惜生命，在遭受突发疾病或意外伤害时，科学、勇敢地自救与互救。

**王维恒**



## 上篇 常识类

### 第1章 急救与互救常识

如何配备家庭急救药箱 /2

怎样拨打“120” /4

您是否应该备一张“急救名片” /5

怎样自我设计“急救名片”呢 /6

创伤时怎样清创与包扎 /7

外伤出血怎么办 /8

怎样正确搬运伤员 /11

何谓心肺复苏术 /14

你会使用氧气袋与制氧器吗 /19



## 中篇 险情类

### 第2章 灾难事故的急救与互救

遇到地震怎么办 /22

乘飞机时遇险怎么办 /25

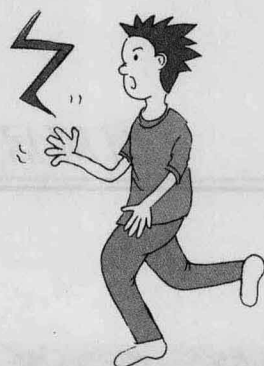
车祸现场如何自救与互救 /27

乘地铁停电怎么办 /28

遇到地铁着火怎么办 /30



乘电梯出意外怎么办 /32  
遇到触电伤着怎么办 /35  
火海中如何逃生 /36  
如何抢救烧伤患者 /40  
燃气泄漏怎么办 /41  
水灾中如何自救 /43  
溺水时如何自救与互救 /45



### 第3章 中毒急救与互救

发生食物中毒怎么办 /48  
家人吃药中毒怎么办 /53

### 第4章 虫、兽伤害的急救与互救

被犬咬伤后怎么办 /57  
毒蛇咬伤怎么办 /61  
如何对付毒虫伤害 /64



## 下篇 疾病类

### 第5章 内科急症的急救

发现猝死怎么办 /70  
如何处理高血压危象患者 /72  
发现中风怎么办 /74  
遇到高热患者怎么办 /77  
如何抢救中暑 /80  
如何对付心动过速 /82  
遇到急性心肌梗死患者怎么办 /84  
哮喘发作怎么办 /87





对癫痫发作患者如何处理 /89

突发咯血如何急救处理 /91

上消化道出血如何急救处理 /93

突发晕厥怎么办 /95

## 第6章 外科急症的急救与互救

遇到骨折怎么办 /97

“闪腰”了怎么办 /100

踝关节扭伤如何处理 /102

如何对付落枕 /103

肩关节脱位怎么办 /105

肘关节脱位怎么办 /107

急性荨麻疹如何应对 /109

## 第7章 妇产科病症的急救

女子痛经怎么办 /111

如何应对宫外孕 /113

孕妇流产怎么办 /114

异常阴道出血如何应对 /115

如何应对突然分娩 /116

## 第8章 儿科病症与意外伤害的急救

小儿气管异物如何抢救 /117

小儿消化道异物如何急救 /119

小儿咬断体温表怎么办 /120

儿童摔伤怎么办 /121

小儿出鼻血怎么办 /123

小儿烫伤怎么办 /125



小儿吃错药怎么办 /127

小儿发热怎么办 /128

小儿抽搐怎么办 /130

婴幼儿腹泻如何处理 /132

小儿疝气如何处理 /133



## 第9章 五官科病症的急救

眼内异物如何处理 /135

眼外伤如何急救 /136

化学性眼灼伤怎么办 /138

异物入耳怎么办 /139

如何应对突发性耳聋 /140

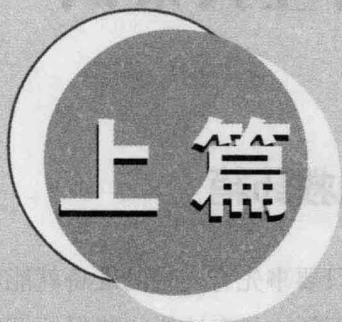
鼻出血怎么办 /141

鼻腔异物如何处理 /143

气管异物堵塞怎么办 /144

食管异物梗阻怎么办 /146





# 常识类



# 第1章 急救与互救常识

## 如何配备家庭急救药箱

每个人都有可能遇到紧急的健康问题，只要事先有一定的准备就能从容应对。家庭药箱要根据具体情况随时调整和更新，只有这样才能保证家中永远有一个称职的“家庭医生”。

配备家庭急救药箱时必须注意的问题：

### 1. 家庭药箱有哪些基本作用？

一是方便治疗常见的小病，比如偶尔的头疼脑热、皮肤瘙痒、普通感冒、口腔溃疡等；另一个关键作用是，在发生烧伤、烫伤、低血糖、心肌梗死等危急事件时，有药品准备的家庭往往能将“灾难”程度降到最低。

### 2. 需要准备哪些基本药物？

家庭药箱仅仅有创可贴和阿司匹林是不够的。还要准备的非处方药应含有止痛药，如对扑热息痛、布洛芬等；止泻药、抗酸药等；还可自备一些扑尔敏等防过敏药。

### 常见误区：

- ◎ 准备了消毒药品如碘酊，或者是刺激性更小的络合碘、创可贴等，却忘了准备必要的消毒工具(如消毒棉球、棉签等)。
- ◎ 忘记准备烧伤、烫伤、扭伤的应急药品(如烧伤油膏、云南白药、红花油)。
- ◎ 重复购置感冒药，其实感冒西药和中成药各备一两种就行了。
- ◎ 把抗生素当家庭常备药。抗生素是处方药，不适宜于家庭应急用，且必须在医生指导下使用。

### 3. 家庭药箱为什么要强调个性化?

家庭药箱除应备有上述基本药物外还应强调个性化。家里若有慢性患者,如糖尿病、高血压、类风湿性关节炎等,则应根据不同需要备药。

**例:** 很多慢性患者都要长期服用解热镇痛药,比如心血管患者要服用阿司匹林,类风湿性关节炎、老年退化性骨病等需要长期服用芬必得、西乐葆等,这些药物最常见的副作用是胃肠道出血,因此家庭要为他们准备好胃肠道药。

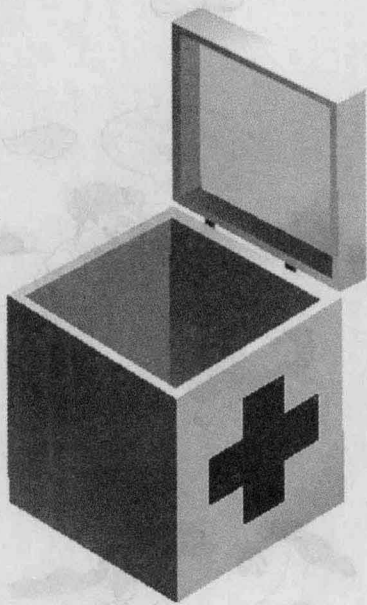
### 4. 家庭药箱在应用中要注意什么?

◎ 配齐了应急药品之后,放在易于拿到的地方。

◎ 保管好说明书。每次服用时都要仔细阅读一遍,以确定是否适合服用。

◎ 家庭急救箱的配置应根据家庭成员的健康状况而定。如解热类的药品,最好配置大人用和小孩用的两种。

◎ 家庭急救箱内的药品要定期检查和更换,以免失去药效或者变成有毒物质。





## 怎样拨打“120”

我国统一的急救电话号码为120，遇到急性伤病可直接免费拨打。

### 特别提示 拨打120呼救时注意事项：



1. 首先应准确地说明患者所在地的具体位置，包括具体路段、街道和标志建筑物；报告行车路线，并约定接车地点，同时提前到约定地点等车，以免救护车到后找不到人。

2. 简要说清疾病或损伤是怎样发生的，何时发生的，患者目前的伤病情况，并询问在救护人员未到达前该做如何处置。描述全部过程简明扼要，准确客观，以便救护人员通过电话指导现场急救。

3. 在约定接车地点听到或看到救护车过来时，应主动上前打手势迎接；如在夜晚，应手持醒目物品如白毛巾等上前迎接。



## 您是否应该备一张“急救名片”

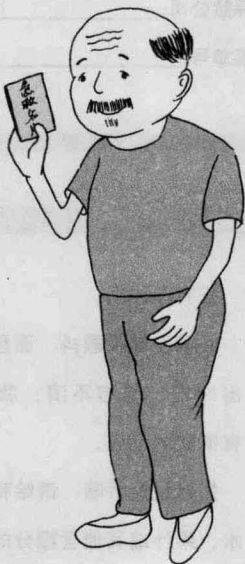
### 病案介绍

一天，某医院急诊室里送来了一位昏迷的患者，医护人员一边忙于听心音、量血压，一边准备给他输葡萄糖盐水，但是正当医护人员在他口袋里寻找证件时，突然发现一张鲜红色的急救名片，上面清楚地写着：“有糖尿病史。”这下把所有在场的医护人员吓了一跳，因为给糖尿病昏迷患者输葡萄糖盐水是有生命危险的。于是医生当即改用胰岛素治疗，该患者终于转危为安。

### 温馨提示

对某些身患特殊疾病如糖尿病、高血压、冠心病(心绞痛、心肌梗死)、支气管哮喘等病史者，特别是患病的老年人，应该制作一张“急救名片”，有的也称之为“身份病史卡”。因为它有时确实能起到挽救生命的作用，有人称为“救生卡”。

备一张“急救名片”好处多。有了名片，一旦发生意外而又无力自救时，人们会在当事人口袋里找到名片，及时通知家人，或送医院；医生看了名片，就能快速诊断、对症下药，在最短的时间内进行有效抢救。注意：急救名片应与随身携带的证件放在最容易被人找到的口袋内，不要放在隐蔽的钱包中，以便目击者及医护人员查找。



## 怎样自我设计“急救名片”呢

具体方法是：找一张色彩鲜艳、似一般名片大小的硬纸片。

### 救生卡

姓名：\_\_\_\_\_

性别：\_\_\_\_\_ 血型：\_\_\_\_\_

紧急联系电话：\_\_\_\_\_

紧急联系地址：\_\_\_\_\_

个人病史（含药物反应、过敏史）：  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

保险公司：\_\_\_\_\_

保单号：\_\_\_\_\_

正面

正面写清自己的姓名、年龄及联系电话，以及儿女的联系电话等。此外还须具备五个要素：病史、手术史、过敏史、传染病史和急救方法。

我有糖尿病。

如果发现我颤抖、面色苍白、  
出冷汗、神志不清，我可能是  
有低血糖反应。

如果我能吞咽，请给我一杯糖  
水、果汁或其他含糖分的饮料。

.....

请帮助送我到医院并通知我的  
家人。

反面

反面也可写些急救内容。

## 创伤时怎样清创与包扎

对开放性损伤的创口进行初步的清洗与包扎,称为裹伤。裹伤的目的是为了**保护创面、止血和减少伤口感染等**。

### 应急处理

先将遮盖在创口处的衣服等完全解开或剪开,检查创口,有效地止血,同时注意不使外界的灰尘、脏物与创口接触。如果创口上的污物很多,可用清水冲洗,有条件的最好使用肥皂水、淡盐水冲洗再用1:1000新洁尔灭溶液或双氧水洗创面,洗净后,创口周围用碘酒或酒精消毒,再行包扎。裹伤用的材料最好为消毒敷料与绷带,也可用洁净的布或毛巾代替。

### 特别提示 清创、包扎时还应注意以下几点:

1. 创口里有异物者,不要草率强行取出,以防引起出血。
2. 开放性骨折伤口,严禁用手指接触突出的骨头,应迅速将伤口包扎好,并将肢体固定。
3. 肢体离断伤者,如创缘整齐,当地有断肢再植医疗条件的,可将断肢用干净或消毒的布包好,放入洁净塑料袋内,随伤员送医院;如果天气炎热,可在包扎布或塑料袋外放些冰块,但不要让冰块直接接触断肢,以免冻伤。
4. 眼部受伤或有异物在里面,不可用手揉擦,以免加重眼结膜、角膜损伤,影响视力。
5. 颅脑损伤时,应注意保持伤员的呼吸道通畅。伤口出血严重的,要加压包扎。
6. 胸部开放性创伤呼吸困难时,应立即用不透气的材料(塑料布、胶布等)盖住创口,再用纱布垫或毛巾垫加盖,包扎。