



红十字培训教材
2000年人人享有保健



急救与护理问答

苏德昌 主编
林 森 副主编

科学普及出版社

97
R459.7
82
2

急救与护理问答

苏德昌 主 编
林 森 副主编

X1174/16



3 0092 0967 1

科学普及出版社
• 北 京 •



C

547566

图书在版编目(CIP)数据

急救与护理问答/苏德昌编著. —北京:科学普及出版社,1996.12

ISBN 7-110-04112-3

I. 急… II. 苏… III. ①急救—问答 ②护理—问答
IV. R459.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 16374 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

三河市永旺印刷厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:6 字数:130 千字

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:8.00 元

序

在生产和生活中,人们常发生意想不到的疾病和事故。比如:家庭中的老年人冠心病突然发作;两位骑自行车者相撞,其中一人腿骨骨折,怎么办?这样的事例可以说到处能遇到,不论在家庭里、在游泳池、足球场、电影院、火车上、飞机上、马路旁,以及工厂、矿山、农村里,随时可能发生事故或碰到生病的人。通常医务人员不可能都在场,这就需要向群众普及简易的救护知识。

《急救与护理问答》一书,正是群众自救、互救的实用教材。由于编著者们有丰富的医学急救知识,并参考了大量的群众急救资料。因此,这本书通俗易懂,科学性和实用性强,群众学得会,用得上。书中没有什么高深的理论,也不需要复杂的器械,好多是徒手急救的办法;还介绍了一些民间实用的中草药以及针灸治法,简便易学。群众掌握了这些方法,就可以在出现病痛或发现意外事故时进行救护,为挽救生命争取时间。

这本书值得在群众中普及推广,也可作为基层红十字急救培训教材。通过各级红十字会的不断努力,在城乡广大地区逐步形成一支群众自救、互救队伍,这样当发生自然灾害或意外伤害事故时,能迅速组队到达现场,开展自救互救工作,以保障人民群众的生命安全。

林 涛

1996年5月

前 言

为普及卫生保健知识、进一步搞好群众自救互救,我们编写了《急救与护理问答》一书。

在编写工作中,注重了自救和互救知识、自我保健知识的介绍,并对开展安全生产、预防事故和职业病的发生做了简明的讲解。这必将对群众防病治病,建立文明健康的生产、生活方式,进而达到“2000年人人享有卫生保健”等,起到良好的作用。

书中着重介绍了止血和包扎、骨折固定和搬运、心肺复苏、外伤急救、常见病、职业病救护、意外伤害的处理等几方面的内容,特别注重了自救互救的特点。比如,随着改革开放,农村中汽车、拖拉机大量增加,个体户开车发生车祸怎么办?意外伤害如何处理?乡镇化学工业有所发展,怎样防止化学溶剂中毒?农村中大量使用农药,怎样抢救农药中毒者?发生地震后对受伤人员怎么抢救?火灾中烧伤怎样救护?水灾中溺水人员的救援,老年人的各种突发疾病的抢救等等。目的是想广大群众掌握在各种场合下发生的伤病情况,怎样妥善地加以自救和互救,真正使城乡人民群众的生命得到安全保障。

本书重点介绍了现场的、初级的群众的自救和互救方法。因此是较实用的通俗急救读物。由于编写医学科普读物还是一个新的尝试,敬请广大读者和同行们加以指正。

编著者 1996.11

目 录

止血与包扎

常用的止血方法有哪些?	(1)
头皮止血方法有哪些?	(2)
面部与颈部出血如何处理?	(3)
手指、手掌出血怎么办?	(3)
前臂及上臂出血怎么办?	(4)
全上肢损伤、大出血时怎么办?	(5)
足趾、足和小腿出血怎么办?	(5)
大腿出血怎么办?	(6)
怎样使用止血带?	(6)
绷带包扎法有哪些?	(7)
三角巾包扎方法有哪些?	(8)
咯血病人的急救方法有哪些?	(9)
呕血病人怎样急救?	(10)

骨折固定和搬运

怎样判断病人发生了骨折?	(12)
急救骨折病人应注意什么?	(12)
上臂骨折怎么处理?	(13)
前臂骨折怎么处理?	(14)
手腕、手指骨折怎样处理?	(15)
大腿骨折怎样处理?	(15)
小腿骨折怎样处理?	(16)

颈椎骨折怎样处理？	(17)
胸、腰部脊柱骨折怎么办？	(18)
肋骨骨折怎么办？	(18)
徒手搬运方法有哪些？	(19)

心肺复苏

为什么要进行心肺复苏	(21)
发现倒地的病人后怎么办？	(22)
怎样打开病人的气道？	(22)
如何进行人工吹气？	(23)
怎样进行胸外心脏按压？	(23)
单人抢救如何进行？	(25)
双人抢救如何进行？	(25)
怎样现场抢救婴儿及儿童？	(26)

常见外伤急救

发现颅脑损伤病人怎么办？	(28)
颞下颌关节脱位后如何复位？	(29)
胸部受到外伤如何处理？	(30)
腹部受伤怎么急救？	(32)
发生断肢和断指时怎么办？	(33)
骨盆骨折怎么办？	(33)
发生地震造成被压埋的受伤者如何处理？	(34)
急性腰扭伤怎样处理？	(35)
脚扭伤怎么办？	(36)
发生交通事故造成的损伤怎么办？	(37)
手外伤如何处理？	(38)
发生爆震伤怎么办？	(39)

常见病救护

突然发生心动过速怎么办?	(41)
在家发生心绞痛如何处理?	(42)
急性心肌梗塞病人怎样救护?	(43)
脑出血病人的处理办法有哪些?	(44)
如何防治脑血栓?	(45)
发现中风病人怎么急救?	(46)
如何抢救洗澡时晕倒者?	(46)
半夜突然喘不过气来怎么办?	(47)
昏迷病人早期怎样处理?	(48)
高烧病人如何降温?	(49)
抽风病人如何抢救?	(50)
怎样防止胆囊炎病的急性发作?	(51)
家中怎样治疗脱肛病人?	(52)
更年期综合症怎样康复?	(53)
患前列腺炎怎么办?	(54)
尿失禁患者如何自我治疗?	(55)
妊娠呕吐的简易治疗法有哪些?	(56)
痛经如何自我缓解?	(56)
颈椎病人如何在家治疗?	(57)
肩周炎病人的运动疗法有哪些?	(59)
关节炎病人如何家庭治疗?	(60)
坐骨神经痛如何自我治疗?	(62)
秃发怎样自我康复?	(63)
眼内的灰尘异物怎么去除?	(64)
眼睛受到酸、碱化学烧伤怎么办?	(65)

发生鼻出血后怎么止住？	(66)
出现鼻外伤如何处理？	(67)
发生鼻堵塞怎么办？	(67)
耳鼻异物如何取出？	(68)
喉咙痛有何简易治法？	(69)
牙痛在家里怎么处理？	(70)
手足皲裂怎么防治？	(71)
发生中暑如何抢救？	(73)
晕车者怎样自我保健？	(74)
发生气管异物如何快速取出？	(74)
对醉酒者如何急救？	(76)
肝炎病人怎样在家疗养？	(77)
吃错药怎么办？	(78)
脚跟痛如何治疗？	(79)
肺结核病人怎样在家疗养？	(80)
眼外伤怎么处理？	(81)
红眼病如何防治？	(82)
迎风流泪怎么治疗？	(83)
手脚打泡怎么办？	(84)
手脚出汗过多如何处理？	(85)
出现食管异物如何取出？	(86)
接生员没到时,产妇生下孩子怎么办？	(87)
病理性白带如何防治？	(88)
怎样防治滴虫性阴道炎？	(89)
子宫脱垂可以预防吗？	(90)
产后奶少怎么办？	(91)

怎样进行冬病夏治?	(92)
-----------------	------

意外伤害的处理

触电者如何急救?	(94)
怎样抢救溺水人员?	(95)
发现烧伤者如何救护?	(96)
冻伤怎么处理?	(98)
对掉入冰窟窿者如何救援?	(99)
进入地窖发生窒息怎么抢救?	(101)
农药中毒如何急救?	(102)
发现食物中毒者怎么办?	(103)
发现食物中毒者如何紧急救护呢?	(104)
化学溶剂中毒的急救要点有哪些?	(105)
毒蛇咬伤怎样急救?	(106)
疯狗咬伤如何处理?	(107)
井下发生煤尘爆炸如何自救?	(108)
出现瓦斯爆炸怎样现场救护?	(109)
发生井下冒顶事故如何自救?	(110)
井下透水时有哪些应急措施?	(111)

职业病防治

工人常接触的生产性粉尘包括哪些?	(113)
生产性粉尘对职工身体有何危害?	(114)
粉尘可以造成哪些肺部病变?	(115)
怎样搞好防尘工作?	(116)
矽肺病人有哪些表现? 如何治疗?	(118)
石棉肺对人体健康有何危害? 怎样治疗?	(120)
水泥肺患者有哪些表现?	(121)

电焊工常见哪些职业病？怎样加以预防？	(122)
氨对人体有何危害？如何防治氨中毒？	(124)
氮氧化物中毒是怎么回事？	(125)
为什么会发生一氧化碳中毒？如何防治？	(126)
氰化物为啥能引起中毒？如何进行预防？	(128)
如何防治硫化氢的危害？	(129)
化肥生产过程中会产生哪些危害？如何加以预防？	(130)
热射病是怎么引起的？如何进行急救治疗？	(132)
如何搞好厂矿工人的防暑降温工作？	(133)
冻疮是怎么引起的？如何进行防治？	(134)
生产性噪声对人体有什么危害？如何加以预防？	(135)
拖拉机手如何预防振动病的发生？	(137)
汽油和煤油对人体有何危害？	(138)
苯中毒有什么发病“信号”？怎样加以防治？	(139)
什么是放射病？放射病可分为几种类型？	(141)
如何搞好放射性防护？	(142)
红外线对眼睛有何危害？怎样加以预防？	(143)
激光对眼睛和皮肤有何损害？怎样预防这种损害？	(144)
缫丝工人为啥容易患皮炎？怎样防治？	(146)
沥青作业工人怎样防治职业中毒？	(147)
铅对人体有何危害？如何防治铅中毒？	(148)
职业性癌是怎么引起的？如何预防职业性癌的发生？	(150)

职业性皮肤病有哪些表现？如何防治？	(152)
-------------------------	-------

简易救护技术

家庭抢救危重病人应注意什么？	(154)
扎针要点有哪些？	(155)
急救药箱里应准备哪些药物？	(156)
怎样进行热敷疗法？	(157)
怎样进行冷敷疗法？	(158)
如何进行捏脊治病？	(159)
民间刮痧怎样治病？	(160)
你会拔火罐疗法吗？	(161)
推拿按摩能治哪些病？	(162)
气功治疗如何进行？	(164)
如何点眼药？	(165)
点鼻药怎样用？	(166)
你会煎中药吗？	(167)
贴膏药有哪些要求？	(168)
如何在家给病人伤口换药？	(169)

红十字会知识

红十字会的性质和宗旨是什么？	(171)
红十字会的任务有哪些？	(171)
你了解红十字卫生救护的起源吗？	(172)
为什么要深入开展群众卫生救护工作？	(173)
为啥要在青少年中开展红十字青少年活动？	(174)
什么是输血和献血？	(175)
什么是成分输血？	(175)
什么是红十字无偿献血？	(176)

献血的标准有哪些?	(176)
献血前后应注意什么?	(177)
为什么说适量献血不会影响身体健康?	(177)
红十字会员应掌握的“十知道”是什么?	(178)

止血与包扎

常用的止血方法有哪些？

受到外伤后出血，是血管破裂所造成的。要想及时止血，就要将破口堵住，或把血管挤瘪，如同自来水管破了，用堵和截的办法断流一样。

若人体不要紧的部位出血，可采取堵住破口的办法。像四肢的血管破裂，看得见出血时，填进去消毒过的纱布，血就能止住。也可用止血粉，使血凝成块，自动堵住。当然这是指较小血管的止血。

如果采用断流的办法，即在离出血点较远处，血流的源头将血流堵住，好像将自来水的龙头关注，水就停止一样。不过，使用这办法时间不能太长，时间太久了，下流所在的细胞和组织得不到血液，就会坏死、变性。

具体地说，要止住血，除医院里用止血钳夹住血管，然后用丝线结扎的办法外，在日常生活中，中断血流常用“截”的办法：

1. 当四肢小静脉出血时，可将伤肢高举过心脏的水平（上肢可上举；下肢可在仰卧后，将下肢垫高，血就自动停止流动。
2. 四肢、头面或颈项等处出血，在某来血方向，用手下压。血管附近如有骨块，可将血管压向骨块所在部位，使血管紧紧受挤，血流中断。没有骨块可压，用手捏紧，也能止血。

3. 四肢较大血管破裂,在万不得已时,可用止血带止血,在来血方向加以绞紧,血管挤瘪,就不再失血了。但使用止血带,相隔一定时间要放松一次,以免造成肢体坏死。

头皮止血方法有哪些?

由于头皮层血管丰富,流血十分惹人注目,再加上头皮下面是颅骨,采用加压包扎法,血不久即可自止。但要注意,这是指颅骨没有碎裂的情况下,包扎时还要预防感染。具体方法是:

1. 出血者颅骨没有受伤,可在伤口上覆盖三五块干净纱布,用手按压在伤口上,7~8分钟后,如不再出血或出血减少,就可用绷带连头一起包扎紧。

2. 如上述办法止不住血,就要压迫附近的动脉血管,以减少来血。出血在前额、耳前头发,或太阳穴附近,可压迫额动脉。方法是一手托住病人的头;另手拇指按压出血同侧耳孔前面的骨块,感觉到血管跳动,正是颞动脉。如仍不能止住,可把对侧颞动脉一起压迫。用手压迫动脉,这是临时措施,等出血减少,不妨再作加压包扎。

3. 如头部骨头破碎,或头皮有石屑、碎玻璃等物,就不能按压头部,可用绷带扎个空心圈,扣在伤口四周,再在伤口上方轻微地盖上无菌纱布,上面用绷带包住空圈,再送医院处理。

面部与颈部出血如何处理？

嘴唇或面颊出血时，采取的办法是：

1. 用手在唇或颊的内外面捏住，血就可止住。具体做法是：把手洗净，用食指伸入口内，拇指在外。在出血伤口上盖一干净布，然后内外两指夹紧出血部位。几分钟后稍松手，流血减少，再用纱布包扎好。

2. 如伤面太广，手指又脏，可用颌外动脉压迫止血法。即用拇指或食指在下颌角前约 1.5 厘米，将动脉血管压于下颌骨上。

颈部出血时，处理既要快，又不能乱：

1. 出现大出血时，为减少失血，要马上用干净手帕裹住拇指，直接压向血流涌出的部位，按压的方向，以压向脊柱骨的方向最有效。加压力量要先轻后重，达到不流血即可。同时，火速请医生进行手术止血。

2. 如上述办法不能止血时，可采用颈总动脉压迫止血法，即在气管外侧，胸锁乳突肌前缘，将伤侧颈动脉后压于第五颈椎上。严禁双侧同时压迫，否则，病人发生脑细胞缺氧，将出现昏迷。

3. 如出血部位在颈的下部，压迫部位就要下移。如压在动脉出血点的上方，反会加重出血。

手指、手掌出血怎么办？

手指出血时，告诉病人，将手高举过胸，并且做到：

1. 立即用拇指和食指,捏紧出血手指的指根。指根出血或几个手指一起出血,可用拇指压住手掌近指根处;其余四指放在手背上,拇指和四指相对夹紧,就可止血。

2. 按压六七分钟后,等出血减少,再用灭菌纱布和绷带加压包扎。

3. 少量出血时,直接用绷带或纱布,稍用力包扎即可。

手掌出血时,病人坐下或卧床,举高伤肢,并做到:

1. 用四五块灭菌纱布覆盖伤口。要病人握拳紧捏纱布,外用绷带连全手一并包扎。

2. 全手受伤,或伤口内有碎玻璃等物,可举起伤肢,同时压迫肱动脉止血。即在伤口前面或后面,用拇指或四指压迫上臂内侧动脉血管,止血几分钟后再次包扎。

前臂及上臂出血怎么办?

前臂及上臂外伤后的止血方法是:

1. 病人躺下,举高或抬高伤肢。

2. 伤口处盖纱布四五块,用手按压纱布几分钟,等血止住,再加以包扎。

3. 上臂中段以下处出血,出血量往往很多,止血可采用压迫肱动脉法。方法是:用一手四指放在伤肢上臂中点处,在突出的肉块下缘,用力紧压。使肱动脉压向肱骨。这时拇指在上臂背面,和四指相对,合力捏紧,就能止血,几分钟后再次包扎。

4. 包扎后,如仍有鲜血渗出,在渗血处的外面,再加上几块纱布,再用绷带扎紧。这样层层包扎,渗血就能止住。