

王其先◎编著

百病应急 自救自助手册

BaiBing YingJi
ZiJiu ZiZhu ShouCe



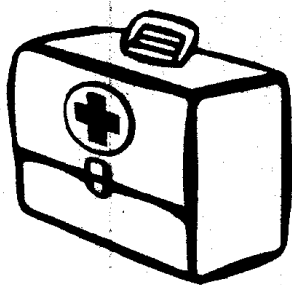
常见病自我调理
家庭健康的全面指导
急症紧急救护
中西医结合的有效疗法



内蒙古人民出版社

百病应急 自救自助手册

王其先 / 编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

百病应急自救自助手册 / 王其先编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2002.9

ISBN 7-204-06539-5

I. 百… II. 王… III. 常见病—诊疗—手册 IV. R4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 067781 号

百病应急自救自助手册

王其先 / 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行 中国电影出版社印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 8.5 字数: 186 千

2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 册

ISBN 7-204-06539-5/R · 185 定价: 20.00 元

第一章 紧急病症应急自救与自助

- 1、对呼吸骤停的人，怎样在现场进行人工呼吸 /3
- 2、对心脏骤停的人，怎样进行现场心脏按压 /5
- 3、在现场怎样救助意外昏迷的人 /7
- 4、怎样准确拨打急救电话 /8
- 5、遇到有被人电击，在现场怎样应急救助 /9
- 6、发现溺水者，在现场怎样应急救助 /11
- 7、发现有人服毒，在现场怎样应急救助 /12
- 8、在现场怎样应急救助误服强酸中毒的人 /13
- 9、在现场怎样应急救助误服强碱中毒的人 /14
- 10、发现有人煤气中毒，怎样应急处理 /15
- 11、在家里怎样救助醉酒者 /17

第二章 内科疾病应急自救与自助

- 1、急性心肌梗塞现场应急自救 /21
- 2、急性脑中风现场应急救助 /22
- 3、怎样在现场救助突然晕厥的人 /24
- 4、家庭怎样救助癫痫病患者 /25
- 5、怎样应急救助突发眩晕的人 /28
- 6、急性腹痛自助4法 /30
- 7、呕吐病人自助4法 /32
- 8、急性咳血怎样自救 /34
- 9、怎样在现场应急救助中暑病人 /36

目录 CONTENTS

10、感冒有效自助5法	/38
11、咳嗽简易自助4法	/40
12、慢性支气管炎简易自助3法	/41
13、支气管哮喘应急自救与自助7法	/44
14、肺炎自助2法	/47
15、肺化脓症自助3法	/49
16、呃逆应急自助5法	/51
17、腹部胀气自助8法	/52
18、慢性腹泻自助7法	/54
19、便秘自助7法	/56
20、胃部疼痛应急自助5法	/59
21、急性胃肠炎自助9法	/60
22、慢性胃炎自助3法	/62
23、胃、十二指肠球部溃疡自助7法	/65
24、胃下垂自助7法	/68
25、溃疡性结肠炎自助2法	/71
26、慢性胆囊炎自助2法	/73
27、病毒性肝炎自助9法	/75
28、糖尿病患者怎样自助	/78
29、单纯性肥胖自助4法	/81
30、尿路感染自助6法	/82
31、慢性肾炎自助4法	/84
32、高血压病自助8法	/88
33、慢性低血压自助5法	/89
34、冠心病自助5法	/91
35、失眠自助5法	/93

36、神经衰弱自助4法	/93
37、面神经炎自助6法	/95

第三章 小儿科疾病应急自救与自助

1、在家里,怎样应急救助小儿惊厥	/99
2、在家里,怎样应急救助小儿高烧	/101
3、小儿厌食自助3法	/103
4、小儿腹泻自助5法	/104
5、小儿遗尿自助4法	/106
6、小儿多动症家庭自助疗法	/108
7、小儿生长痛家庭怎样自助治疗	/110
8、小儿口吃自助3法	/111
9、百日咳自助7法	/112
10、流行性腮腺炎自助11法	/114
11、新生儿鼻塞自助4法	/115
12、小儿斜视自助3法	/116
13、小儿疳积自助5法	/118
14、尿布皮炎自助7法	/119

第四章 外科疾病应急自救与自助

1、怎样应急救助外伤出血	/123
2、肌肉拉伤后怎样应急自助	/126

目录 CONTENTS

3、急性踝关节扭伤怎样应急自助	/127
4、急性腰扭伤的应急自助	/128
5、怎样在现场应急救助骨折伤员	/130
6、怎样对狗咬伤的人进行应急救助	/132
7、蛇咬伤应急自救3法	/132
8、蜂蜇伤应急自助疗法	/133
9、怎样在现场对烧伤的人进行应急救助	/134
10、怎样对冻伤者进行现场应急救助	/135
11、落枕有效自助5法	/137
12、颈椎病自助5法	/139
13、肩周炎自助4法	/142
14、腰椎间盘突出症有效自助8法	/143
15、慢性腰痛自助6法	/152
16、坐骨神经痛自助4法	/155
17、膝关节增生自助4法	/157
18、足跟痛自助4法	/160
19、对老年骨质疏松症怎样自助	/162
20、肋软骨炎有效自助2法	/163
21、皮肤疖肿自助8法	/164
22、急性乳腺炎自助12法	/166
23、下肢静脉曲张自助7法	/168
24、血栓性脉管炎自助4法	/170
25、胆绞痛有效应急自助3法	/171
26、疝气痛自助11法	/173
27、痔疮自助7法	/175
28、泌尿系统结石自助8法	/178

29、肾绞痛应急自救3法	/180
30、膀胱尿潴留有效自助6法	/181
31、前列腺增生自助5法	/184
32、阳痿自助5法	/185

第五章 妇科疾病应急自救与自助

1、痛经9个自助疗法	/191
2、月经不调自助3法	/194
3、功能性子宫出血自助3法	/196
4、白带异常自助8法	/198
5、子宫脱垂自助4法	/202
6、女性不孕症自助5法	/204
7、妊娠呕吐自助7法	/207
8、产后缺乳有效自助6法	/209

第六章 五官科疾病应急自救与自助

1、睑缘炎自助5法	/213
2、近视眼自助4法	/214
3、眼里进了异物怎样应急自助	/217
4、电光性眼炎自助2法	/218
5、怎样应急救助酸碱烧伤眼睛	/219
6、麦粒肿有效自助5法	/221

目录 CONTENTS

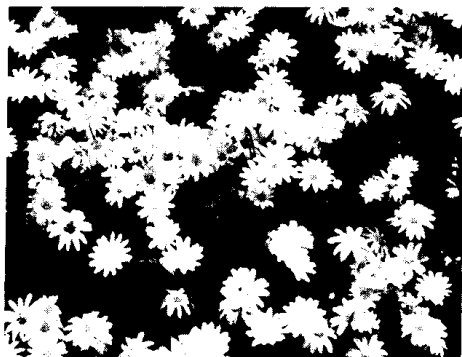
7、老花眼有效自助5法	/222
8、小虫入耳应急自助3法	/225
9、急性中耳炎自助	/225
10、顽固耳鸣有效自助6法	/227
11、怎样应急救助鼻出血患者	/229
12、慢性鼻炎有效自助4法	/231
13、鼻窦炎有效自助7法	/234
14、怎样应急救助小儿气管异物窒息	/235
15、咽部误吞异物应急自助4法	/237
16、急性扁桃体炎有效自助6法	/238
17、慢性咽炎自助4法	/240
18、牙痛应急自助10法	/243
19、复发性口腔溃疡有效自助8法	/246

第七章 皮肤科疾病应急自救与互助

1、皮肤疣有效自助5法	/251
2、手足癣和甲癣有效自助8法	/252
3、脚臭自助5法	/254
4、神经性皮炎自助3法	/255
5、荨麻疹自助9法	/256
6、带状疱疹有效自助5法	/260
7、痤疮自助3法	/261

第一章

紧急病症 应急自救与自助



1、对呼吸骤停的人，怎样在现场进行人工呼吸

人一旦呼吸停止，肺内血液即得不到氧气供应，全身细胞则处于缺氧状态，人体器官尤其是大脑和心脏对缺氧非常敏感，数分钟缺氧，人就会死亡。因此，为了抢救生命，必须立即进行人工呼吸。人工呼吸动作要迅速、准确，步骤如下：

- (1) 立即将病人平放在硬实的平面上（木板床或地面上）。
- (2) 快速查看患者口咽腔有无异物（如淹溺者可能有泥沙），如有异物迅速以手指清除。

图 1-1
托起下巴，
头向后仰



- (3) 立即进行口对口人工呼吸：首先将病人下巴托起使他头向后仰、鼻孔朝天，目的是使他呼吸道通畅（见图 1-1）。接着，救助者深深吸一口气，紧紧对住病人嘴向病人肺里吹气，同时捏住病人鼻子

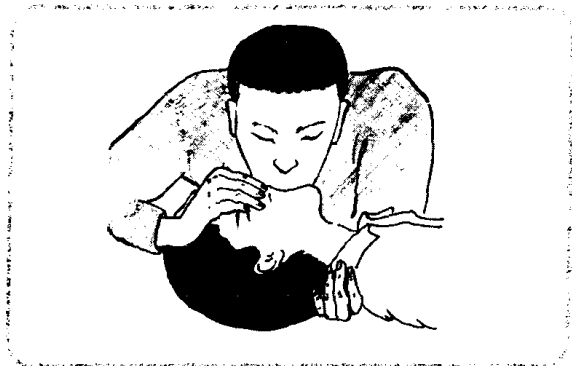


图 1-2
口对口向肺里吹气



图 1-3
口对口鼻向肺里吹气

以防漏气（见图1-2），吹气使病人的胸廓膨胀后，将病人鼻子松开，同时移开自己的嘴巴停止吹气，病人胸廓会自动回缩将气呼出。如此每分钟进行15次左右。直到病人自主呼吸出现或有专业医务人员接替抢救为止。

（4）当被救者是小孩，给小孩进行人工呼吸时，小孩头部后仰不要那么厉害，因为小孩的脖子较短，呼吸道较软，过分后仰容易使气管变扁，反而使气流不通畅。另外小孩口鼻距离小，救助者可用自己的

嘴将小孩的口鼻都包住进行吹气(见图1-3),小孩肺容量小,吹气不要过猛,也不要吹气太多,发现孩子胸部隆起即松开嘴,停止吹气。

(5)如果患者同时有心跳停止,则人工呼吸和心脏按压都要立即进行,但心脏按压要先于人工呼吸。

2、对心脏骤停的人,怎样进行现场心脏按压

5

心跳停止,全身血液循环也立即停止,身体细胞即停止氧的供应,一切生命活动无法进行,尤其是脑细胞对缺氧的耐受力很低,数分钟会出现脑死亡。因此,心脏停跳后,必须立即进行人工心脏按压。步骤如下:

(1)立即将病人平放在地板上或硬板床上。救助者位于患者一侧,将两手掌上下相叠起来,掌根放在患者胸骨中下段,用力将患者胸骨垂直下压(压向患者脊柱方向),使患者胸骨及相连的肋软骨下陷3~4厘米,压下后,手立即停止用力,并准备下一次的按压。按压频率为每分钟80次左右。

(2)如果受害者呼吸和心跳都停止了,则心脏按压和人工呼吸都必须立即进行,首先进行的应是心脏按压。如果现场有两人参加救助,

则1人进行心脏按压,1人进行口对口人工呼吸,心脏按压和人工呼吸次数比例为5:1,即心脏按压5次,人工呼吸1次,但要注意在向肺内吹气时,不要按压心脏。如果现场只有1个救助者,救助者可向心脏按压15次,向肺内吹气2次。心脏按压和人工呼吸一直进行到病人自主心跳、呼吸恢复,或有专业人员接替为止。

(3) 给小孩进行心脏按压时,可以只用一只手进行按压,以免用力过大。救助2岁以下小儿时,按压者要把一只手伸到孩子的背后,握住他对侧的上臂,用前臂和肘部托住孩子的背,用另一只手的食指和中指在孩子两乳连线的中点进行按压(见图1-4),用力要适中,每次按压,应使胸骨下陷2厘米左右。

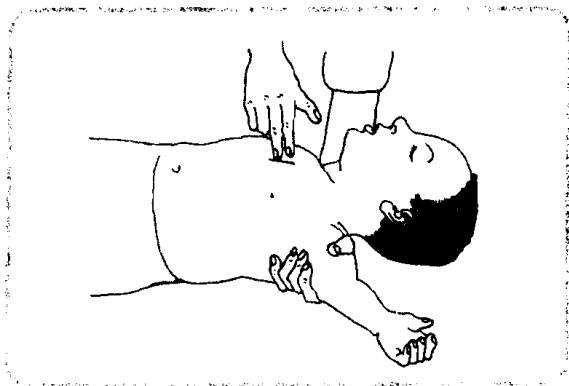


图1-4

给2岁以下小儿进行
心脏按压

3、在现场怎样救助意外昏迷的人

在生活中,谁都有可能遇到有人突然人事不省或意外昏迷,如触电、溺水、外伤、心脏猝死、中毒等等,此时如果你能给他恰当地救助,你就给了他一个生还的机会。因为你给医生挽救生命赢得了时间。怎样在现场应急救助突然昏迷的人呢?救助者一定要做到先救急、后助缓,忙而不乱,救助的关键是支持生命,维持呼吸和心跳。救助步骤如下:

(1) 立即察看有无呼吸和心跳。看一眼胸腹部有无呼吸起伏,即可明了有无呼吸,用眼睛看呼吸的同时,还要判断有无心跳。最简便的方法是摸一下脉搏或颈动脉波动是否存在。摸颈动脉波动方法是用手先摸到颈前部正中的气管,再由食指、中指、无名指三指并拢移向侧面气管和颈部肌肉之间的沟中,进行触摸(见图1-5)。如果有心跳,

图1-5

手指移向气管外侧和颈部肌肉之间的沟里,触摸颈动脉搏动



就会摸到有颈动脉搏动。经过瞬间判断,如果没有呼吸,心跳还有,立即进行人工呼吸。如果呼吸心跳都没有,人工呼吸和人工心脏按压都要立即进行,但人工心脏按压要先于人工呼吸(方法详见本书第3页和第5页人工呼吸和心脏按压有关文字)。

(2) 如果怀疑患者呼吸心跳骤停,但没能确切断定,则应立即按呼吸或心跳已停止进行处理,可以在进行人工呼吸或心脏按压的过程之中再想办法进一步判断,千万不要为了进一步明确诊断而过久耽搁时间,因为此时的每一秒时间都和患者心、脑、肺能否复苏有关。

(3) 在进行上述救助同时,呼喊他人帮忙,拨打急救电话,请求医务人员到场救助。

(4) 昏迷者如果呼吸和心跳都存在,也应立即拨打急救电话(详见后文),请求专业医务人员到场救助,同时进行必要的力所能及的救助,如数脉搏、测血压、体温,了解有无服毒可能,有无脑卒中(脑中风)、内出血等等的可能,以便给医务人员提供可靠资料。

4、怎样准确拨打急救电话

遇到生命危急的紧急情况,要立即想到拨打急救电话,以便让医务人员迅速来到现场,或就地抢救,或护送病人到医院。但是,情急之下,怎样快速准确拨打急救电话呢?首先请记住,全国各城市急救电