

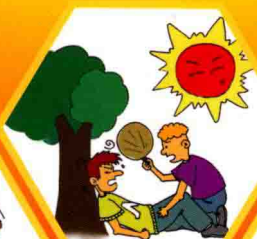


30年社庆特供图书

家庭实用 急救图册

主编 崔仲奇

夏季中暑



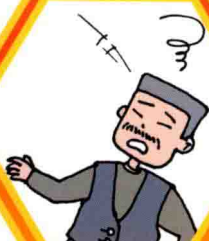
列车事故



头部撞伤



宠物咬伤



煤气中毒



心肺复苏术

颈部扭伤



中国医药科技出版社

30 年社庆特供图书

家庭实用 急救图册

主编 崔仲奇

中国医药科技出版社

内 容 提 要

《家庭实用急救图册》是一本家庭必备的急救手册，内容包括家庭急救基本常识、常用技能、意外事故急救、常见急症急救、外伤急救自助、儿童急症急救办法、女性急症急救办法等，每个知识点均采用图文结合的讲述方式，语言通俗易懂，图片形象生动，内容贴近生活，能帮助读者了解急救常识，提高救护能力，让读者在急救人员到达前，能第一时间采取急救措施，保护自己，救助他人！

图书在版编目（CIP）数据

家庭实用急救图册 / 崔仲奇主编. —北京：中国医药科技出版社，2016.5

ISBN 978-7-5067-8403-0

I. ①家… II. ①崔… III. ①急救—图解 IV. ①R459.7-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第080978号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $1/16$

印张 14 $1/2$

字数 205千字

版次 2016年5月第1版

印次 2016年5月第1次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8403-0

定价 49.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

Foreword

在 我们的一生中，大约有25%的死亡不是因为衰老或者绝症造成的，而是因为意外事故、灾害等造成的损伤得不到现场的急救、自救，或者说是被错误的急救、自救，从而错失了最佳救治时机导致的。

比如被猫狗咬伤后，有的人不仅不冲洗伤口，反而涂上红药水包上纱布，殊不知这种处理方式不仅没有杀灭病毒，反而让狂犬病毒在缺乏氧气的情况下大量生长。比如说鱼刺卡住喉咙，有的人会用喝醋的方法软化鱼刺，殊不知喝下去的醋与鱼刺接触这么短的时间根本来不及软化鱼刺，反而醋的酸度有可能刺激并灼伤食管黏膜，导致受伤的部位扩散、加深。此外，像是孩子吃饭噎着猛捶孩子的背，耳朵进了异物用尖锐的物质抠挖耳洞，夏季中暑自服退烧药等等，都是常见的处理方式，但是都是错误的，极有可能在原本的意外上增添另一重伤害。

因此，在“天有不测风云，人有旦夕祸福”的生活当中，谁也不知道哪天会碰到什么意外，更不知道碰到意外的时候幸运女神是否会在身边随时护佑，而且就算我们拨打了120，也要给120急救人员留出准备的时间和路上的时间，那在这段等待的时间之内，





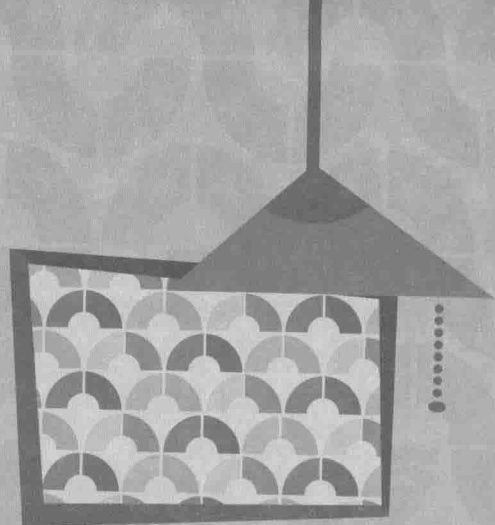
我们除了寄希望于幸运之外，
还能做的就是丰富自己急救与自救的知
识，因为只有这样，才能尽自己最大的努力去
救他人，救自己，避免不正确的救助措施，从而
保住伤者、患者的生命，为急救人员争取时间。

本书共分为九章。前两章总体介绍急救与自救的基本常识
和常用技能，帮助每一位读者打下急救自救的坚实基础。第三至九章
分别介绍意外事故、灾难、中毒、常见急症、外伤、儿童急症和女性急
症等情况发生时的急救办法，不仅每一种分类下面都罗列了日常生活中
最常见的意外、急症等，而且还从预防、常见错误处理方式、正确的急救
措施及注意事项等角度介绍各种生活急救自救常识和技巧，语言通俗易懂，
图片形象生动，内容实用，操作简单，为我们家庭生活中可能面临的诸多
危机和难题提供了快速、有效、可行的应急处理对策。

遇到什么问题，对应目录查找，一查便能轻松找到，对应内容去看，
每一条都清晰明了，让每一位读者都能在最短的时间内，学习最有效的
急救、自救方法，使生活无忧无虑，幸福平安。

编者

2016年3月



目录

Contents

CHAPTER 第一章

01

家庭急救基本常识

001

- 一、急救原则 / 001
- 二、怎样拨打急救电话 / 004
- 三、生命体征的观测 / 005
- 四、家庭急救的注意事项 / 007
- 五、家中常备急救箱 / 009
- 六、急救用品代用法 / 010

CHAPTER 第二章

02

家庭急救常用技能

011

- 一、止血方法 / 011
- 二、包扎方法 / 015
- 三、固定方法 / 019
- 四、搬运患者方法 / 026
- 五、人工呼吸术 / 028
- 六、心肺复苏术 / 029
- 七、冷敷法 / 032
- 八、洗胃法 / 033

CHAPTER 第三章

03

意外事故的急救办法

037

- 一、宠物咬伤 / 037
- 二、鱼刺卡住喉咙 / 039
- 三、吃饭噎着 / 041
- 四、异物堵住呼吸道 / 044
- 五、异物进入耳朵 / 045
- 六、刺伤动脉致大出血 / 047



- | | |
|----------|-------|
| 七、洗澡突然晕倒 | / 048 |
| 八、游泳溺水 | / 050 |
| 九、手指被切断 | / 052 |
| 十、成人触电昏厥 | / 054 |
| 十一、烫伤 | / 057 |
| 十二、低温冻伤 | / 060 |
| 十三、被困电梯 | / 062 |
| 十四、踩踏事故 | / 064 |
| 十五、地铁事故 | / 066 |
| 十六、列车事故 | / 069 |
| 十七、交通事故 | / 071 |

CHAPTER 第四章

04

灾难中的急救与自救

073

- | | |
|---------|-------|
| 一、火灾逃生 | / 073 |
| 二、雷电击伤 | / 076 |
| 三、遭遇泥石流 | / 079 |
| 四、洪水来袭 | / 081 |
| 五、空中遇险 | / 083 |
| 六、海难沉船 | / 085 |
| 七、遭遇龙卷风 | / 087 |
| 八、身陷泥潭 | / 089 |
| 九、突发地震 | / 092 |

CHAPTER 第五章

05

中毒的急救

095

- | | |
|----------|-------|
| 一、食物中毒 | / 095 |
| 二、煤气中毒 | / 098 |
| 三、酒精中毒 | / 101 |
| 四、被蛇咬伤中毒 | / 103 |



五、蜂虫蜇伤中毒	/ 105
六、强酸强碱中毒	/ 107
七、沼气中毒	/ 108
八、汽油中毒	/ 110
九、有机磷农药中毒	/ 112
十、敌敌畏中毒	/ 114
十一、灭鼠药中毒	/ 115
十二、铅中毒	/ 117

CHAPTER 第六章

06

常见急症的急救	119
一、晕厥	/ 119
二、心肌梗死	/ 120
三、心绞痛	/ 121
四、心脏突然停止跳动	/ 123
五、脑出血	/ 124
六、哮喘突发	/ 126
七、急性胃出血	/ 127
八、头痛	/ 129
九、突发性高血压	/ 132
十、中风	/ 133
十一、过敏性休克	/ 135
十二、夏季中暑昏迷	/ 137

CHAPTER 第七章

07

外伤的急救与自救	139
一、眼睛撞伤	/ 139
二、爆竹炸伤眼睛	/ 140
三、头部外伤	/ 141
四、颈部扭伤	/ 143



五、手指关节错位	/ 144
六、指甲受伤	/ 146
七、关节脱臼	/ 147
八、运动骨折	/ 149
九、肋骨骨折	/ 151
十、闪腰	/ 153
十一、小腿抽筋	/ 154
十二、崴脚	/ 156
十三、脚磨出水疱	/ 158
十四、脚踩铁钉	/ 159
十五、肌肉拉伤	/ 161
十六、跟腱受伤	/ 163
十七、韧带损伤	/ 164
十八、皮肤灼伤	/ 166
十九、脊柱损伤	/ 168

CHAPTER 第八章

08

儿童急症的急救办法

171

一、小儿流鼻血	/ 171
二、小儿疝气	/ 173
三、小儿癫痫	/ 174
四、小儿腹痛	/ 176
五、小儿痢疾	/ 178
六、小儿头部外伤	/ 180
七、小儿颈部外伤	/ 181
八、小儿气管异物	/ 183
九、小儿咳嗽哮喘	/ 184
十、小儿呕吐	/ 185
十一、小儿高热	/ 187
十二、小儿误服药物	/ 189



十三、被烟花爆竹烧伤炸伤	/ 191
十四、小儿烫伤	/ 192
十五、小儿眼外伤	/ 193
十六、小儿惊厥	/ 196
十七、婴儿猝死综合征	/ 197
十八、婴儿窒息	/ 200
十九、小儿触电	/ 202
二十、儿童跌倒坠落	/ 205

CHAPTER 第九章

09

女性急症的急救办法

209

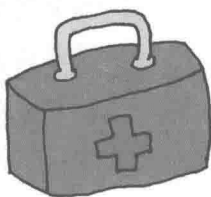
一、急性腹痛	/ 209
二、妊娠早期出血	/ 212
三、意外流产	/ 215
四、产后中暑	/ 216
五、突然分娩	/ 218
六、提前破水	/ 219
七、产后出血	/ 221



CHAPTER

01

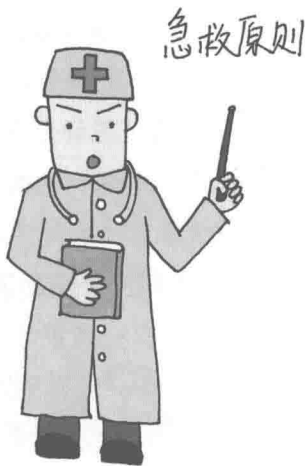
第一章 家庭急救基本常识



一、急救原则

(一) 现场急救

1. 遇到意外伤害发生时，不要惊慌失措，要保持镇静，并设法维持好现场的秩序。观察现场环境，确保自己和伤者的安全。
2. 强烈呼唤“第一目击者”。所谓“第一目击者”就是经过短期培训、掌握相当医疗常识，甚至获得相关培训证明者，找到这样的人，可以在救护车到来之前为伤员争取活命的时间。
3. 如果周围环境没有危险，不会危及生命，一般不要轻易搬动伤员，以免在搬动中出现其他更严重的伤害。



4. 暂时不要给伤员喝任何饮料或进食。
5. 如果发生意外时现场没有人,应该大声向周围呼救,请求来人帮助,并尽快拨打 120、110 等呼叫急救车,或者也可以拨打当地担负急救任务的医疗部门的电话。总之,要充分利用现场的人力、物力来尽最大可能协助急救。
6. 遇到严重事故、灾害或中毒时,除急救呼叫外,还应立即向有关政府、卫生、防疫、公安、新闻媒介等部门报告,现场在什么地方、病伤员有多少、伤情如何、都做过什么处理等,以增加救援,避免造成不可挽回的影响。
7. 根据伤员伤情边分类边抢救,抢救的原则是先重后轻、先急后缓、先近后远。这一顺序中切记,一定要先处理危重伤员,再处理较轻伤员。
8. 在同一伤员中,先救治生命,再处理局部创伤。
9. 对于呼吸困难、窒息和心跳停止的伤员,用最快的速度将伤员的头调节成后仰位,托起下颌,使呼吸道保持畅通,同时施行人工呼吸、胸外心脏按压等复苏操作,进行原地抢救。
10. 对于伤情稳定,估计转运途中不会加重伤情的伤员,迅速组织现场人力,利用各种交通工具将其送往最近的医院进行急救和后续的检查治疗等。
11. 现场急救的一切行动必须服从有关领导的统一指挥,不能各自为政,这是最基本也是最有效率的一条急救原则。

(二) 伤员转送

1

转送伤员要在确定伤员伤情稳定的情况下进行,而且要挑选合适的搬运方法和搬运工具。

在搬运伤员时,动作要轻巧、敏捷、协调。

2

3

如果转送伤员路途较远，需要寻找适合的工具，以轻便且振动较小的交通工具为首选。

4

途中要严密观察伤员的病情变化，必要时必须进行急救处理。

5

伤员在转送途中，陪送人需要记住伤员的伤情及急救处理的经过等，到院后及时反馈给医生，方便他们做进一步处理。

（三）复合伤员的救护

1. 复合伤是由2种或2种以上的致伤因素造成解剖部位或脏器的损伤，且有一处危及生命的伤害，如热压伤、烧冲伤等，是各种事故中比较严重的一种。对于复合伤员的急救首先要做的就是准确判断伤情。
2. 复合伤员的急救顺序一般是心胸部外伤——腹部外伤——颅脑损伤——四肢、脊柱损伤等。
3. 复合伤员受伤后12小时是最佳急救期，如果现场没有危险，则在现场先进行急救，然后迅速送往医院进行抢救和后续的治疗等。在转送的途中，要让伤员保持正确的体位和呼吸道的畅通。
4. 如果伤员既有骨折，又有心跳呼吸骤停的情况，首先要做的就是实施心肺复苏术，进行口对口人工呼吸和胸外心脏按压。先抢救心跳呼吸骤停、窒息、大出血、开放性张力性气胸、休克等比较严重的伤情，再对骨折等进行包扎。
5. 包扎伤口的时候，要先采取指压法或者止血带止血法为伤员止血，之后再以科学的方法进行包扎，以免伤员血液大量流失出现生命危险。

6. 在展开急救之前，首先要做的是拨打 120 急救电话，并有条不紊地陈述地点、患者伤情等简要情况，做到急救与呼救并重。

二、怎样拨打急救电话

在发生紧急事故时，最常用的急救电话是 120，拨打电话求救时需要说清楚的内容有以下几点。

1. 说明意外事件的类型、发病或受伤的情况、伤病者所在详细地址，或距离最近的醒目标志，并随时保持电话畅通，方便联系。
2. 说明伤病者的姓名、性别、年龄等。
3. 目前伤病者最危急的情况，如昏倒在地、呼吸困难、大出血等症状，以及事故或发病的时间、过程等。向救护人员报告已做过的处理或请教处理方法。
4. 如果是意外灾害事故、突发事件等造成有成批伤病者的时候，不仅要拨打 120 急救，说明伤害性质，如中毒、车祸、溺水、触电等，同时说明受伤人数，最好再拨打 110 报警电话，寻求警方帮助，做好现场防护工作。
5. 一定要让 120 调度人员先挂断电话，以保证对方已经完整了解他们所需要的信息。
6. 呼救后立即做好准备工作，如果救护车 20 分钟之后仍未到达，则再次打电话进行询问，以避免突发状况。



三、生命体征的观测

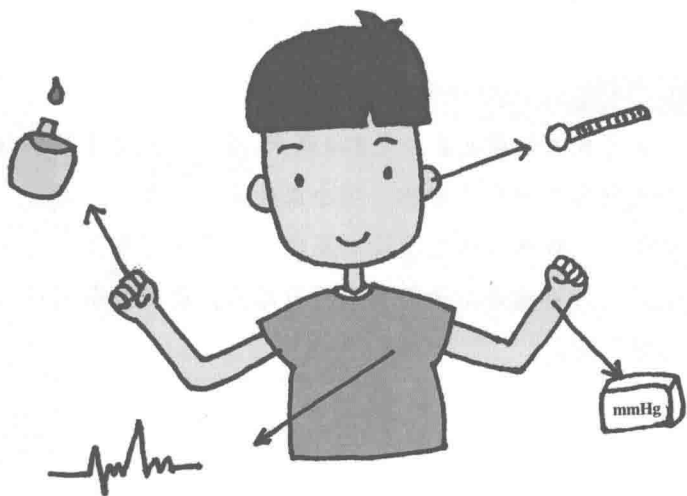
当遇到严重外伤、疾病等情况时，生命体征也会随之发生变化，通常可以通过对呼吸、脉搏、血压、瞳孔等进行观察，做出初步判断。

意识

正常人的神志清晰，如果有人出现呼吸、心跳存在，但是按压或针刺人中穴毫无反应，则有可能是失去了意识。一般意识失去时间越长，病情就越严重。

呼吸

正常成人的呼吸是 16~20 次 / 分，一呼一吸时间均等。检查呼吸是否存在，一看（看胸部或腹部有无起伏）、二听（听口、鼻有无呼吸声音）、三感觉（感觉口、鼻有无气流溢出）。当检查完成确定呼吸微弱或停止时，则需要进行人工呼吸。



脉搏

正常人在安静状态下的脉搏一般是 60~100 次/分，跳动均匀有力。小于 60 次/分表示心动过缓；大于 100 次/分表示心动过速。在急救现场，一旦无法测到颈动脉搏动，则代表心跳已经停止，需要进行人工呼吸、胸外按压等急救措施。

血压

正常成人的血压界于 140/90mmHg(18.6/12kPa)~90/60mmHg(12/8kPa) 之间。

异常血压的种类：一般有高血压、临界高血压和低血压三种。其中高血压的收缩压在 22kPa 以上或舒张压在 13kPa 以上；临界高血压的收缩压高于 19kPa 而低于 22kPa，或舒张压高于 12kPa 而低于 13kPa；低血压的收缩压低于 12kPa，舒张压低于 7kPa。

异常血压的护理：首先要排除外因，如袖带过松或过紧。出现异常时可检查后重新测量。其次，救护人员应该表现心境平和，在测得伤病者血压异常时，不要表现出焦虑、急躁等，耐心再测一遍的同时注意观察伤病者的生命体征。最后，要注意正确的处理方法，如果伤病者血压过高，应立即让其平卧；如果伤病者血压过低，应立即让其平卧或抬高下肢，头部要稍微抬起。

瞳孔

正常成人的瞳孔直径是 2~4 毫米，等大而且是正圆形，位于眼球的中央。如果两侧瞳孔出现不对称、缩小或放大、不整齐、对光反应迟钝等，则表示有病态。如果瞳孔对光没有反应，角膜反射消失则是死亡的表现。如果瞳孔放大，可能是由于药物作用引起的，也可能是死亡的征象之一，此时要做好区别。
