



101条建议， 让你远离急诊室

[法] 吉拉尔德·克埃尔泽克博士 著
王金英 王颖琴 曹春波 译



当意外发生时，难道你只能束手无策坐等命运安排？而到事后才说“要是我早知道……我就不会……”。这是一本在关键时刻也许可以救你一命的实用指南。担任了多年急诊医生的作者将所有专业知识与经验全都集中到了这本书中。学会一些简单小动作、小常识，也许就可以保护你与亲友。

世界图书出版公司

101条建议， 让你远离急诊室

[法] 吉拉尔德·克埃尔泽克博士 著
王金英 王颖琴 曹春波 译

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

101 条建议:让你远离急诊室/(法)克埃尔泽克博士著;王金英,王颖琴,曹春波译. —上海:上海世界图书出版公司, 2016. 4

ISBN 978-7-5192-0557-7

I. ①1… II. ①克… ②王… ③王… ④曹… III. ①急救-基本知识 IV. ①R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 011541 号

Original title: 101 conseils pour ne pas atterrir aux urgences by Gérald KIERZEK

  Editions Robert Laffont, S. A., Paris, 2014

Current Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris
迪法国际版权代理 (www.divas-book.com).

101 条建议,让你远离急诊室

[法]吉拉尔德·克埃尔泽克博士 著
王金英 王颖琴 曹春波 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海景条印刷有限公司印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话:021-59815625)

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/32 印张:7.75 字数:150 000

2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5192-0557-7/R·363

定价:29.80 元

图字号:09-2015-142

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

献给索菲和梅林

自助者天助。

如果不去狩猎,就不可能在狩猎事故中
杀死人。

——阿尔弗雷德·贝斯特《被摧毁的人》

今天,烧烤时发生了意外,我进了急诊室。
因为烧伤?不。因为笑得太厉害,我用烧烤签
戳到了自己的脸。

——某网站网友

序

啊,吉拉尔德,要是你几年前就能写出这本书该有多好!

当我像很多正在专业化的住院医师一样在医院急诊室值班时,我多么希望手头有这么一本书啊。

我会坚决把它推荐给那个年轻的女孩。她在公司扭伤脚踝,没有找到更好的处理办法,只能2天后凌晨三点来到急诊室,因为绷带使她皮肤发痒!或者把它推荐给那些忧心忡忡、把女朋友带到我这儿的年轻人。他们的女朋友因喝了大量的莫吉托、伏特加和白兰地而呕吐。当时是五点,我刚刚躺下,因为我一个晚上都在做手术……

如果一个医生上午在手术室做了一个上午的手术,下午又接连坐诊,傍晚查房,整晚值班,深夜时已经筋疲力尽,在刚要躺下时,电话响了(请相信我,这绝不是莫扎特的小夜曲……),通知他再到急诊室来接待一位患者,他对患者是不会那么有耐心的。我承认我就曾想骂那个因为指甲嵌入肉内无法睡觉而来到急诊室的患者。

有了你这本书，值班医生也许能争取到几个小时的睡眠时间，但更重要的是人们将失去 101 条来急诊室的理由。

吉拉尔·德，你什么时候萌生让我写序的想法呢？读者们，翻翻目录，猜猜吧。看，你猜着了！当然是从第二部分起……可是，不，我亲爱的吉拉尔·德，我不会上当的。我认为这太容易预见了，因为我这个医科学生的思想是战胜不了我的额叶前部皮质，那里负责我的理智。

然而，我坚持不住了，我向你承认，阅读这 101 条建议时，我又想起了我在急诊期间接待过的一些言行激烈的人。他们的消化道末端出现了不可思议的东西，他们的情况尤其能说明你为什么提出某一建议……

但是急诊，不仅仅只是些狩猎的故事，像我们行话里用来指那些极其特别的病例的所讲的那样。这是些日常的急诊，且大部分是真正的急诊。为了挽救生命，也为了减轻各种各样的疼痛，急诊需要医疗人员和设备的介入。因此，急诊室是一个许许多多人等待的地方。

我们的社会变得越来越咄咄逼人、越来越烦躁、要求越来越苛刻。因此，急诊室有时也成了这样一种地方，因为人们焦虑恐慌，再加上公民意识缺失，所以会有暴力情况发生，医疗人员有时处境危险。

因此，学习信任医生、学习等待医生的行为同样至关重要。

这本书能帮助到所有人。

自己家里有了急诊医生……这是多么奢侈啊！

米歇尔·西姆斯

引 言

“您发生什么事了?”这是来到急诊室的人常被问到的第一个问题。而回答也常以这样的话作为开场:“说起来挺蠢的,刚才我正在……”

每年在法国,日常生活事故造成 450 万人受伤,50 万人入院,2 万人死亡(致死率是交通事故的 5 倍,工作事故的 20 倍)。

其中,50% 的日常生活事故发生在家里,17% 发生在游乐场或运动场,24% 发生在公共场所或者交通运输区域。而跌倒、碰撞、创伤(例如割伤、碾压、扎伤)则占日常生活事故的 85%。

根据活动类型可将日常生活事故分类

游戏消遣	34%
其他活动/步行	31%
体育运动	17%
家庭活动	7.6%
基本劳动	6.9%
修补零活	3.6%

当然,此类事故的发生有时难以避免。但是如果采取一些建议和简单的急救措施,可以减少某些事故的发生。这些建议和措施得提前了解!

我是一名急诊室医生,一周7天,一年365天,每天都要接待超过140个患者。10年来,每天我问诊、检查、缝合、用石膏固定、治疗患者,他们是日常生活事故的受害者,也承受其他生活中的大小病痛。

每天我都计算到底一个事故多快发生,寻思着如何避免。

自打我在急诊室工作以来,我洗餐具的时候再也不会杯子里面转着擦,下楼梯的时候也不手插口袋或者低头发短信,我也不会嘴里塞满食物的时候说话(尤其是嘴里有兔肉或鱼肉的时候,这不仅仅是出于礼貌的举动),也不会在大风天刮墙。

原因为何?读了这本书你们自然就会了解。在这本书中,我会通过在急诊室所经历的101种情况(这些情况本可以提前预料),跟大家分享我的经验和建议。通常,在看完病之后,我都会给患者一些建议,借写此书,我将这些建议“公之于众”。

目 录

引言	1
----------	---

一、在家里	1
-------------	---

1. 擦拭餐具致使你去手部急救中心	3
2. 在洗碗机里放置刀具	5
3. 玻璃餐桌或办公桌不是座椅	7
4. 不要盲目相信窗户护栏	9
5. 没有钥匙也不要表演杂技	11
6. 永远不要在床上抽烟	14
7. 墙上钻孔,当心电	16
8. 厨房里动作不要太大	18
9. 为了能幸福地边唱歌边淋浴	20
10. 对于上了一定年纪的人来说,爬楼梯对身体 不是很好	22

11. 阳台上的绳索	24
12. 牡蛎去壳是一门技术	26
13. 赤脚还是穿拖鞋	27
14. 切吧,剁吧,但不要伤到手指	29
15. 脱毛时不要烫伤	31
16. 开罐头的声音	33
17. 误食	35
18. 整理你的药品	38
19. 不要把婴儿独自留在婴儿桌上	40
20. 勿拿清洁用品做实验	42
21. 可以给头发染色或脱色,但不要把头发烧坏	44
22. 宝宝洗澡	46
23. 当心旧电器	48
24. 如果油着火了,请不要浇水	50
25. 来点空气	52

二、亲密关系

26. 与陌生人发生性关系	57
27. “指环事故”	59
28. 不恰当的游戏	61
29. 性交失误	63
30. 从前往后	65
31. 门襟拉链——男性头号敌人	67
32. 不要坐在冰箱里	69

三、运动、休闲和其他的欢庆活动	71
33. 不要边吃东西边讲话	73
34. 对着天花板开香槟	76
35. 当心狗(猫,蝙蝠.....)	78
36. 当心飞镖,不要成为靶子	81
37. 重物勿靠墙放置	83
38. 站得越高,摔得越狠	85
39. 我吞下一只马蜂	87
40. 刺,不要扎进来	89
41. 嗨,被强力胶粘住了	91
42. 不应该总把冰打破	93
43. 千斤顶突然倒了	95
44. 奶奶说“饭后不要洗澡”	97
45. 切断电路	99
46. 生火	102
47. 眼里充满阳光	104
48. 弧光打眼	106
49. 扑通	108
50. 蒸桑拿的方法	110
51. 空着肚子或吃太饱时不要去运动	112
52. 大海、注射器和阳光	114
53. 切勿改变工具的本来用途	116
54. 只大口地品味生活	118
55. 不要跳进狼嘴里	120

56. 乡村的乐趣	122
四、在路上	125
57. 夹在两车之间	127
58. 永远不要跑着赶火车	129
59. 从合适的一侧下车	131
60. 能落在你头上的不只有天	133
61. 现代化时代的危险:短信、微博、微信信息 ...	135
62. 骑摩托车别太性感	137
63. 孩子坐二轮车,要坐稳了	139
64. 被困在了电梯里,不要恐慌	141
65. 小心车门	143
66. 完美司机的装备	145
67. 摩托车手的安全装备	147
68. 乘坐公共交通工具,抓牢了	150
69. 在下坡路上开车,请排在卡车后面	153
70. 司机们,上路之前请排空膀胱	156
71. 在马路上听音乐	158
72. 停车场和车库出口,危险	160
73. 当心长途旅行,久坐不动	162
74. 旅行的乐趣	164
五、预防胜于治疗	167
75. 冲洗马桶之前先回头看看	169

76. 打喷嚏吧,不要抑制你的“大脑性高潮”	171
77. 孕妇,请左侧卧睡	173
78. 如果鼻子出血,请将头部倾斜,但切勿向 后仰	175
79. 烧伤创面上涂油脂	177
80. 出血不止,要当心	181
81. 你的耳朵不喜欢棉签	183
82. 让人心悸的牡蛎	185
83. 心绞痛? 请给我们打电话	187
84. 痘痘之战	189
85. 触摸自己的乳房或睾丸	191
85. 只舔你的嘴唇	193
87. 帮助他人,无需去急诊室	195
88. 学会使用回形针	197
89. 维生素把你送到急诊室	199
90. 给自己买个拳击球	201
91. 关闭水龙头——陷阱	203
92. 随身携带你的心电图	205
93. 出门别忘带药	207
94. 切勿太用力打孩子耳光	209
95. 喝水,但别过量	211
96. 永远不要突然起身	213
97. 水银温度计和不含水银的温度计	215
98. 发生事故时要从容不迫	217

99. 总是随身带点糖	219
100. 自我用药要适度	221
101. 尽管这些建议,如果你还是没能远离急 诊室	223
 结论	 225
人员及角色	226
你在急诊室的经历	226
为什么在急诊室要候诊	229
如何疏通急诊室	230
 致谢	 232

一、

在家里
