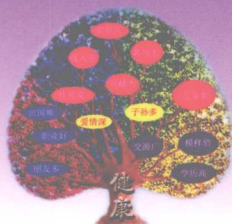


大众**保健**知识问答丛书
 DAZHONG BAOJIAN
 ZHISHIWENDA CONGSHU ● 郭涛 主编



幸福诚可贵
 健康价更高

愿您以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树！

医疗自救

杨永丽
 刘蓉 ● 主编

YILIAO ZIJIU
 CHANGSHI WENDA

常识问答

云南出版集团公司
 云南科技出版社



大众**保健**知识问答丛书

DAZHONG BAOJIAN
ZHISHI WENDA CONGSHU • 郭涛 主 编

医疗自救 常识问答

YILIAO ZIJIU CHANGSHI WENDA

主 编 杨永丽
刘 容

云南出版集团公司
云南科技出版社
• 昆明 •

图书在版编目(CIP)数据

医疗自救常识问答 / 郭涛总主编; 杨永丽 刘蓉分册主编.

—昆明: 云南科技出版社, 2007.6

(大众保健知识问答丛书)

ISBN 978-7-5416-2518-3

I. 医... II. ①郭... ②杨... ③刘... III. 急救 - 问答

IV. R459-7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 077664 号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码 650034)

昆明市五华区教育委员会印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 3.75 字数: 108 千字

2008 年 3 月第 1 版

2008 年 3 月第 1 次印刷

《大众保健知识问答丛书》编委会名单

主 编 郭 涛

副主编 刘 蓉

编 委 (按姓氏笔画排序)

仇爱武	艾清龙	刘 建	刘中梅
刘玉萍	孙朝昆	李 红	李江川
李建美	陈庆玲	陈娅蓉	何 黎
肖践明	杨永丽	张艳飞	张瑞虹
周曾全	赵金奇	赵振蒙	黄永坤
隋 军	龚跃昆	韩明华	蔡红雁

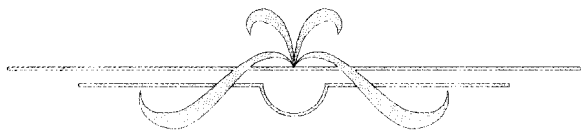
本书编委

主 编	编 委	杨永丽	刘 蓉
		刘 流	周 铎
		汤亚明	马云海
		刘 苓	李武胜

参编人员 代 静 张静华 邹 音



幸福诚可贵，健康价更高！



任何科学体系一旦能用数学模型表达就将发生质的飞跃，研究幸福尤其如此。在量化幸福的方程式中： $\text{幸福} = \text{健康} \times 10^{\sum n}$ ，收入丰、贡献大、住房宽、智商高、朋友多、模样俏、儿女孝、职称高、交通便、爱好广……等，都是影响结果的自变量，它们的取值根据“存在”与“不存在”只能是1或0。只要拥有健康（取值=1），随着 $n=1$ 或2或3或4……幸福总量将以10倍的级差递增；一旦失去健康（取值=0），即便 $n=\infty$ ，幸福总量将恒等于零。

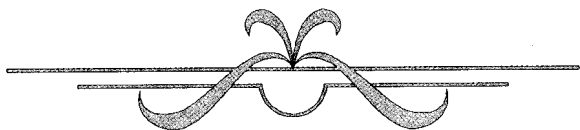
亲爱的读者，您也许已发现，幸福方程式的结果并不重要，重要的是该数学模型蕴藏的真理——幸福诚可贵，健康价更高！愿您以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树！

伴随人口老龄化、城市化和生态环境破坏，各种急/慢性、传染/非传染性疾病成为人类生存的最大威胁。仅以心脑血管病为例，全球患者超过3亿人，中国每分钟病死/病残者分别达4人和3人，成为我国因病死亡的第一位。由于其病程长、难根治、资源耗费巨大，已经或将给千万个家庭造成灾难。科学研究表明：生活方式优化和自我保健措施至少可减少50%的病死/病残发生率，即医学界拼搏百年仍不能阻止新老疾病肆虐人类的重要原因之一是公众缺乏必要的保健常识和医生轻视预防。从事疾病预防、诊断、治疗和康复的专门机构有责任率先关注公众健康教育、推进社会文明。为此，由云南省心血管病研究所牵头并组织来自不同学科方向的数十位医学专家共同编写了这套《大众保健知识问答丛书》（20个分册），全套书收录了涉及男女老少合理饮食、合理锻炼、合理睡眠以及合理用药等医学常识的2000多个问题和解答。读者可在轻松零散的闲暇中了解、掌握保健知识，感受到医学科学的博大精深和医务工作者的爱心与智慧……

该丛书向追求幸福的读者朋友献上21世纪最珍贵的礼物——保健知识，愿您和您的亲朋好友拥有21世纪最宝贵的财富——健康！



前 言



意外发生时，第一时间为伤病者提供有效救护的人就是我们自己，赢得时间就意味着留住生命，掌握更多急救自救方法，可以让脆弱的生命坚强起来。在日常生活中我们常常会碰到自己的亲人因突发疾病、意外事件使生命处于危险之中，需要我们紧急救治，如何在遇到突发事件时不慌乱，能采取及时有效的应对措施，是我们每个人需要面对的问题，因此我们平时就应该掌握一些急救知识，希望在危机到来时我们能够从容应对。

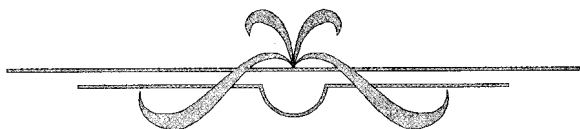
面对突如其来的病痛，患者往往会感到不知所措甚至极端恐惧。以往的生活规律从此被打破，陷入了紧张、无序的生活状态。而健康、规律的生活，是生活质量的重要条件。编者根据多年的临床工作经验和生活经验，并查阅大量资料，从生活中常遇到的一些急救问题入手，教会您一些医疗自救常识和简单的急救方法，使您坦然面对生活。希望我们这本书能对大家有所帮助。

本书集科学性、实用性、时代性于一体，提供了急救领域中的新信息、新理念、新技能，具有较强的操作性和指导意义。希望广大读者能从中找到有价值的学习内容并将其应用到实际生活中，达到自我保健、自我防范的目的。

本书在编写过程中难免存在诸多不足之处，请读者给予指正和谅解。



目 录



一、急救篇

1. 院外急救的原则是什么? (1)
2. 家庭急救有哪些注意事项? (2)
3. 检查伤者时应该注意哪些情况? (3)
4. 打“120”急救电话的要点是什么? (3)
5. 急救过程中的十戒是什么? (4)
6. “人中穴”有什么急救作用? (5)
7. 心跳呼吸骤停的标志是什么? (5)
8. 为什么心跳呼吸骤停必须立即抢救? (6)
9. 怎样抢救心跳呼吸骤停者? (6)
10. 抢救心跳呼吸骤停有哪些注意事项? (7)

二、内科篇

11. 哪些原因可引起发热? (8)
12. 高热时应该怎样急救? (9)
13. 什么是虚脱? (9)
14. 洗澡晕倒时应该怎么办? (10)
15. 怎样预防洗澡时晕倒? (10)
16. 考生晕场怎么办? (10)
17. 什么是晕厥? (11)
18. 发生晕厥怎么办? (11)
19. 什么是急性脑血管病 (脑中风)? (12)
20. 脑中风有哪些类型? (12)



21. 中风有什么先兆? (12)
22. 脑中风急救要点有哪些? (13)
23. 什么是短暂性脑缺血发作? (14)
24. 短暂性脑缺血发作应该采取哪些急救措施? (14)
25. 什么是咯血? 咯血的前兆有哪些? (14)
26. 咯血为什么会引起窒息? (15)
27. 咯血窒息时有哪些症状? (15)
28. 咯血的急救原则是什么? (15)
29. 呼吸困难怎样处理? (16)
30. 支气管哮喘发作期有哪些症状? (16)
31. 支气管哮喘发作应该采取哪些急救措施? (17)
32. 高血压病人突然昏倒是怎么回事? (17)
33. 服降压药头晕是怎么回事? (17)
34. 高血压病人降压过度有什么危害? (18)
35. 什么是高血压危象? (19)
36. 什么是高血压脑病? (19)
37. 出现血压突然升高怎么办? (19)
38. 什么是心力衰竭? (19)
39. 急性左心衰竭时有哪些症状? (20)
40. 急性左心衰竭(心源性哮喘)时怎么办? (20)
41. 冠心病有哪些危险先兆? (20)
42. 怎样识别心绞痛? (21)
43. 心绞痛发作时怎么办? (22)
44. 心肌梗死发作时的症状是什么? (22)
45. 心肌梗死发作时怎么办? (22)
46. 心跳太快有哪些原因? (23)
47. 阵发性室上性心动过速怎么办? (23)
48. 心跳太慢怎么办? (24)
49. 什么是噎食? (24)
50. 老年人为什么容易发生噎食? 应如何预防? (25)
51. 噎食发生时有哪些特征? (25)



52. 发生噎食时应怎么办?	(25)
53. 呃逆时怎么办?	(26)
54. 呕吐的病因有哪些?	(26)
55. 呕吐时应该怎样应急处理?	(27)
56. 什么是呕血?	(28)
57. 哪些原因引起呕血?	(28)
58. 呕血有哪些症状?	(28)
59. 发生呕血时需要判断哪些内容?	(29)
60. 发生呕血时应该怎样急救?	(29)
61. 应该怎样区别咯血与呕血?	(30)
62. 便血应该怎样判断?	(30)
63. 便血应该怎样急救?	(31)
64. 大便黑是怎么回事? 会有哪些表现?	(31)
65. 发生黑便便血应该怎么办?	(32)
66. 什么是上消化道出血? 有哪些临床表现?	(32)
67. 上消化道出血应该怎样现场急救?	(33)
68. 什么是急性胰腺炎?	(34)
69. 急性胰腺炎应该怎样急救?	(34)
70. 发生胆绞痛应该怎样应急处理?	(35)
71. 发生急性肠胃炎时应该怎样应急处理?	(35)
72. 什么是肝昏迷?	(35)
73. 肝昏迷的病因有哪些?	(35)
74. 发生肝昏迷应该怎样紧急处理?	(36)
75. 糖尿病有哪些典型表现?	(36)
76. 糖尿病有哪些常见的合并症?	(36)
77. 常见糖尿病急症有哪些?	(37)
78. 糖尿病昏迷的急救原则是什么?	(38)

三、外科篇

79. 外伤时怎样观察判断病情?	(39)
80. 发生外伤时应该怎么办?	(40)
81. 什么是急腹症?	(40)



82. 急性腹痛疾病可以分为几类? (41)
83. 急性腹内脏器疾病所致的急性腹痛有哪些特点? (42)
84. 发生急性腹痛时怎么办? (42)
85. 消化道异物常由哪些原因引起? (43)
86. 消化道内有异物时有哪些症状? (43)
87. 消化道内有异物应该怎样急救? (43)
88. 什么是疝气? (44)
89. 发生疝气应采取哪些急救措施? (44)
90. 腹部外伤有哪些症状? (44)
91. 发生腹部外伤时应该怎样急救? (45)
92. 什么是急性胆道蛔虫症? (45)
93. 急性胆道蛔虫症应该怎样急救? (45)
94. 什么是肠梗阻? 由哪些原因引起? (46)
95. 怎样判断发生肠梗阻? (46)
96. 发生肠梗阻应该怎样急救? (47)
97. 骨折的主要症状有哪些? (48)
98. 外伤骨折时怎么办? (48)
99. 发生肋骨骨折时应该观察哪些情况? (48)
100. 肋骨骨折的类型有哪些? 应该怎样急救? (49)
101. 如何判断是否发生了脊柱骨折? (49)
102. 发生脊柱骨折时应该如何急救? (50)
103. 发生断肢时应该怎样进行急救? (50)
104. 踝关节损伤有什么症状? (51)
105. 关节损伤时应该怎样急救? (51)
106. 发生关节脱位时应该怎么办? (51)
107. 发生急性扭伤时怎么办? (51)
108. 什么是冷冻伤? 非冻结性冷伤的原因、症状是什么?
应该怎样急救? (52)
109. 冻结性冷伤的原因、症状是什么? 应该怎样急救? (52)
110. 运动伤的急救原则是什么? 应该怎样判断并进行急救? ... (53)
111. 止血有哪些方法? (54)



112. 外伤出血时应该压哪里来止血?	(55)
113. 如何合理使用固定术?	(56)
114. 头部受伤发生头皮血肿时怎么急救?	(56)
115. 头皮裂伤时怎么办?	(57)
116. 头皮撕脱伤时如何处理?	(58)
117. 颅底骨折时如何处理?	(58)
118. 开放性颅脑损伤时如何处理?	(58)
119. 扭伤时应该怎么办?	(59)
120. 什么叫小挫伤? 小挫伤后应作如何处理?	(59)
121. 什么叫小擦伤? 小擦伤后应作如何处理?	(60)
122. 什么是急性腰扭伤? 腰扭伤怎么处理?	(60)
123. 什么是腰椎间盘突出症?	(61)
124. 腰椎间盘突出症急性发作时怎么办?	(61)
125. 肌肉拉伤应该怎样正确处理?	(61)
126. “闪腰”偏爱哪些人?	(61)
127. “闪腰”之后怎么办?	(62)
128. “闪腰”后有哪几种简易疗法?	(62)
129. 胸腹部受到强烈打击时怎么处理?	(63)
130. 锐器刺伤后应作如何处理?	(63)
131. 踩到针或铁钉应该怎么办?	(64)
132. 生鸡眼时怎么处理?	(64)
133. 什么是自发性气胸?	(64)
134. 自发性气胸应该采取哪些急救措施?	(64)
135. 指甲受伤应该怎样急救?	(65)
136. 被烧伤时应该怎么办?	(65)
137. 如何抢救触电病人?	(66)

四、五官篇

138. 什么是电光性眼炎? 有哪些症状? 应怎样急救?	(67)
139. 沙尘进眼应该怎样急救处理?	(67)
140. 发生航空性中耳炎怎么办?	(68)
141. 小虫进耳应该怎样急救?	(68)



142. 鼻腔内有异物时有哪些表现? 应该怎样急救? (69)
143. 鼻出血有哪些原因及症状? (69)
144. 鼻出血时应该怎样急救? (70)
145. 发生鼻出血时应注意些什么? (70)
146. 呼吸道异物由哪些原因引起? (71)
147. 呼吸道内有异物时有哪些症状? 应该怎样急救? (71)
148. 吃鱼时鱼刺卡在嗓子里怎么办? (72)
149. 发生牙周炎时怎么办? (72)
150. 引起牙龈出血的原因有哪些? (72)
151. 牙龈出血应该怎样紧急处理? (73)
152. 什么是牙神经痛? (74)
153. 牙痛应该怎样应急处理? (74)

五、儿童篇

154. 儿童发生意外时怎么办? (75)
155. 对危重病儿急救的原则是什么? (75)
156. 儿童免疫预防接种(接种疫苗)后出现反应怎么办? ... (76)
157. 什么是小儿惊厥? (76)
158. 引起小儿惊厥的原因有哪些呢? (77)
159. 发生小儿惊厥应该怎样急救? (77)
160. 小儿鼻孔堵塞时应该怎么办? (78)
161. 应该怎样喂孩子吃药? (78)
162. 小儿腹痛时应该观察些什么? (78)
163. 小儿常见引起腹痛的疾病有哪些? (79)
164. 宝宝从高处翻落后应该怎样处理? (80)
165. 小儿哭闹不安怎么办? (81)
166. 小儿呕吐怎么办? (81)
167. 小儿腹泻怎么办? (82)
168. 小儿出疹怎么办? (82)
169. 婴儿出现臀红怎么办? (83)
170. 发生流行性腮腺炎怎么办? (84)



六、旅游篇

- 171. 接触到有毒的植物该怎么办? (86)
- 172. 野外急救原则有哪些? (86)
- 173. 如何处理游泳产生的抽筋现象? (87)
- 174. 登山时抽筋如何处理? (88)
- 175. 什么是中暑? (88)
- 176. 中暑有哪些原因? (88)
- 177. 中暑有哪些表现? (88)
- 178. 发生中暑时应该怎样急救? (89)
- 179. 什么叫晕动症? 发生晕动症时应该怎样急救? (89)
- 180. 什么是高原病? (90)
- 181. 高原反应的症状有哪些? 应该怎样自我判断? (90)
- 182. 应该怎样预防高原反应? (91)
- 183. 老人旅行应该怎样保健? (91)
- 184. 对溺水病人应如何急救? (92)

七、中毒篇

- 185. 急性中毒的急救原则与技术是什么? (94)
- 186. 毒虫叮咬应该怎样紧急救治? (96)
- 187. 怎样判断是否被毒蛇咬伤? (96)
- 188. 被毒蛇咬伤应该怎样急救? (96)
- 189. 蜂螫伤有哪些症状? (97)
- 190. 被蜂螫伤应该怎样急救? (97)
- 191. 蚂蟥咬伤后应作如何处理? (98)
- 192. 狂犬病的病因是什么? (98)
- 193. 狂犬病有哪些症状? (99)
- 194. 被狗咬伤后应该怎样急救? (99)
- 195. 煤气中毒怎么办? (100)
- 196. 农药中毒应该怎样自救? (100)
- 197. 汽油中毒应该怎样自救? (101)
- 198. 食物中毒时应该怎样及时自救? (101)
- 199. 进食发芽马铃薯中毒应该怎样急救? (102)



- 200. 什么是毒蕈中毒? (102)
- 201. 蘑菇中毒应该怎样急救? (103)
- 202. 蚕豆中毒有哪些症状? 应该怎样急救? (103)
- 203. 沙门氏菌食物中毒有哪些表现? 应该怎样急救? (103)
- 204. 服鱼胆中毒有哪些表现? 应该怎样急救? (104)
- 205. 发现服错药时应该怎么办? (105)
- 206. 服错药后应该及时采取哪些措施? (105)
- 207. 酒精中毒有哪些表现? 应该怎样急救? (106)



一、急救篇



1. 院外急救的原则是什么？

院外急救总的任务是采取及时有效的急救措施和技术，最大限度地减少伤病员的疾苦，降低致残率，减少死亡率，为医院抢救打好基础。经过院外急救能存活的伤病员优先抢救，这是总的原则。为了更好地完成这一光荣艰巨的任务，还必须遵守以下6条原则。

(1) 先复后固的原则：指既有心跳呼吸骤停又有骨折者，应首先用人工呼吸和胸外按压等技术使心肺脑复苏，直到心跳呼吸恢复后，再进行固定骨折的原则。

(2) 先止后包的原则：指遇到大出血又有创口者，首先立即用指压、止血带或药物等方法止血，接着再消毒创口进行包扎的原则。

(3) 先重后轻的原则：指遇到垂危的和较轻的伤病员时，优先抢救危重者，后抢救较轻的伤病员。

(4) 先救后送的原则：过去遇到伤病员，多数是先送后救，这样常耽误了抢救时机，致使不应死亡者丧失了性命。现在应把它颠倒过来，先救后送。在送伤病员到医院途中，不要停止抢救措施，继续观察病伤变化，少颠簸，注意保暖，平安到达目的地。

(5) 急救与呼救并重的原则：在遇到成批伤病员时，又有多人在场的情况下，应较快地争取到急救外援。



(6) 搬运与医护的一致原则：过去在搬运危重伤病员时，搬运与医护、监护工作行动上有分家现象。搬运是由交通部门负责，途中医护是卫生部门来协助，好似只有协助之责。现在通常有专门的急救车负责运送伤病员，边运送，边救治。



2. 家庭急救有哪些注意事项？

- (1) 救护人员自身要镇静：切忌慌张，慌张易出差错。
- (2) 首先观察病人的生命活动体征：如心跳、呼吸、血压以及瞳孔反应。一旦心跳呼吸停止，则应立刻做人工呼吸和胸外心脏按压，不要忙于包扎伤口和止血，以免耽误伤者病情。
- (3) 敌敌畏、敌百虫中毒忌用热水或酒精擦洗，以防促进毒物吸收。应立即脱去污染衣服并用冷水将病人擦拭干净。
- (4) 触电者不要徒手去拉：应立即切断电源，如拉开电闸或用绝缘物挑开电线。
- (5) 急性腹痛不能乱服止痛药：止痛药止痛会掩盖病情、延误诊断。应立即送医院做详细检查。
- (6) 心脏病患者发生气喘忌平卧位，以免增加肺淤血和心脏负担。应取坐位使两腿下垂，减少回心血量。
- (7) 脑出血忌随意搬动：随意搬动会扩大脑出血范围，应立即平卧，头部抬高就地治疗。
- (8) 铁钉、木刺扎伤等小而深的伤口不能马虎包扎：应立即清洁伤口，注射破伤风血清。
- (9) 昏迷病人忌进食、饮水等，以免误入气管，引起窒息或吸入性肺炎，应使头偏向一侧，防止呕吐物吸入肺部。
- (10) 腹部外伤内脏（小肠）忌还纳，以防感染：应立即用干净纱布覆盖，送医院处理。
- (11) 止血带忌长时间结扎，以防肢体缺血坏死、应每隔 1 小时松开 15 分钟左右。



(12) 抢救时忌舍近求远：抢救病人应争分夺秒，立即送最近的医院抢救。

(13) 严禁滥进饮料：胃肠外伤病人不可以喝水进食，烧伤病人不宜喝白开水，急性胰腺炎病人应禁食，昏迷病人忌强灌饮料，以免误进气道引起窒息。



3. 检查伤者时应该注意哪些情况？

(1) 注意伤病者的外观，包括皮肤颜色，并检查可以提供受伤或突然生病的所有症状。如果伤病者皮肤黑，就要根据黏膜或嘴唇以及眼睑表面颜色的变化来判断。

(2) 检查伤病者的脉搏：如果腕部不能触到动脉搏动，那么检查脖子旁边的颈部大动脉。

(3) 查看伤病者是否清醒、昏睡或无知觉；是否能回答提问。

(4) 如果伤病者无知觉，要寻找头部受伤的痕迹。对于有知觉的伤病者，寻找其面部或身体一侧的麻痹情况。了解伤病者最近是否抽搐过。

(5) 查看伤病者的眼睛并检查其瞳孔大小及对光反射情况。

(6) 检查伤病者的躯干和四肢的受伤部位是否有骨折，是否可以张开和收起来。

(7) 检查伤病者脖子前部，了解其是否做过喉头切除手术。当进行其他方面的急救时，不要阻塞做过喉头切除手术患者的空气吸入口，否则就可能引起窒息而死亡。

(8) 如果怀疑是中毒，检查伤病者嘴部是否有污迹及发黑，并检查周围的中毒源，如药丸、药瓶、家用化学剂或农药等。



4. 打“120”急救电话的要点是什么？

(1) 留下自己的姓名和电话号码以及病人的姓名、性别、年龄，以便联系。切勿惊慌、保持镇静、讲话清晰、简练易懂。