

实用、有效、科学

SHIYONGYOUXIAO
KEXUE

现代

彦子/编著

XianDaiJiaTingJiJiu
ZiZhu
BiBeiShouCe

家庭急救

自助必备手册

如何应付生活中的种种不测？如何面对生活中常见病的复发？
这本书会给你最好的帮助，
它是每一个幸福家庭的必备应急图书，它会给你健康的全面指导，
让你更好地预防和应付生活中的意外急症和事故。

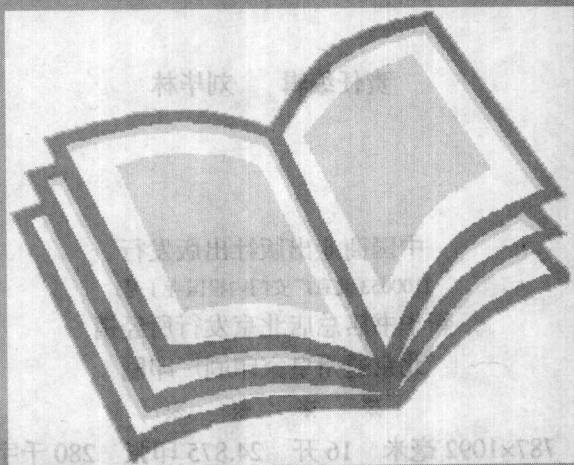
珍藏版



中国商业出版社

现代家庭 急救自助必备手册

彦子 编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭急救自助必备手册 / 彦子编著. —北京: 中国商业出版社, 2005.6

ISBN7-5044-5437-0

I. 现... II. 彦... III. 急救—基本知识
IV. R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 056819 号

责任编辑 刘毕林

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京通州皇家印刷厂印刷

※ ※ ※ ※

787×1092 毫米 16 开 24.875 印张 280 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

定价: 33.80 元

※

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前言

让家庭平安幸福,是每一个人的梦想,但生活中往往会有各种意外和不幸的发生,家庭急救手册便成为生活中所必须具备的工具书。

家庭应急是医学领域内的一门新兴科学,也是医疗保健所必须具备的知识。随着现代经济的迅猛发展,生活中的各种急症和意外也越来越多见。每个人也对自身的安全更加重视。因此,家庭应急常识便成为每个人所必须掌握的基本知识。

如何应付生活中的种种不测?如何面对生活中常见病的复发?这本书会给你最好的帮助,它是每一个幸福家庭的必备应急图书,它会给你健康的全面指导,让你更好地预防和应付生活中的意外急症和事故。

本书最通俗、最科学地列举了生活中经常出现的急症和意

外事故,并提出了相应的急救措施和解决方法,为读者提供了一个全面的应急知识。因此,不管遇到什么危急事故或突发急症,都不能惊慌,要保持镇静,然后依照急救措施来解决。

这是一本献给每一个幸福家庭的应急工具书,一书在手,家庭应急不用愁!

目 录



第一章 急救知识篇

- 什么是急救 / 2
- 家庭急救注意事项 / 2
- 家庭急救“一看二听三戒” / 3
- 急救的心理准备 / 4
- 现场急救技术 / 5
- 现场急救应采取的初步措施 / 8
- 什么时候求医 / 9
- 怎样拨打 120 电话 / 11
- 意外伤害急救原则 / 12
- 如何判断伤者意识状况 / 13
- 呼吸检查法 / 14
- 脉搏检查法 / 15
- 人工呼吸的四个步骤 / 16
- 人工呼吸的注意要素 / 17
- 人工呼吸操作前应作好的准备 / 18
- 心脏挤压的 4 个急救步骤 / 18
- 心肺复苏术(CPR) / 19
- 婴幼儿的心肺复苏术 / 22
- 家庭急救的几项禁忌 / 22
- 人中穴的急救作用 / 24
- 肥皂水急救 / 24
- 如何紧急止血 / 25
- 包扎止血法 / 29
- 包扎伤口要点 / 30

目 录



如何进行冷敷 / 31

如何进行热敷 / 32

舒适的体位 / 32

第二章 疾病急救篇

一、内科疾病急救 / 35

家庭保健应急预案 / 35

吃错药的催吐方法 / 36

识别心脏骤停要点 / 37

咳嗽 / 38

呕吐 / 38

发烧 / 39

呼吸困难 / 40

胸口疼痛 / 40

下痢 / 41

风寒 / 42

腹泻 / 42

呃逆 / 43

癫痫 / 44

发生猝死的2个应急步骤 / 46

休克的7个紧急处理措施 / 46

突发心脏病的4个紧急处置方法 / 47

脑溢血的家庭急救 / 47

冠心病猝死的急救 / 48

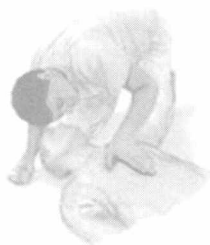
心绞痛 / 50

心肌梗塞的4个急救措施 / 50

咳血的急救 / 51

消化道出血急救 / 52

目 录



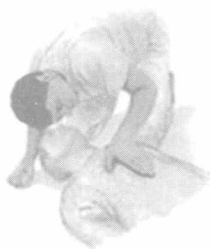
急腹症如何处理	/ 52
哮喘病人不能背	/ 54
疝气急救法	/ 54
糖尿病昏迷急救法	/ 55
高血压急救法	/ 56
脑贫血急救法	/ 57
心力衰竭	/ 58
心动过速	/ 58
心动过缓	/ 59
突然出现剧痛时怎么办	/ 60
急性腹痛急救法	/ 60
怎样抢救昏迷者	/ 61
发生高热后怎么办	/ 62
怎样抢救晕厥者	/ 64
怎样抢救中风者	/ 65
贫血	/ 66
痉挛(抽搐)	/ 66
肺化脓症自助疗法	/ 67
胃部疼痛应急自助 5 法	/ 68
急性胃肠炎自助疗法	/ 68
慢性胃炎自助疗法	/ 69
胃、十二指肠球部溃疡自助疗法	/ 69
胃下垂自助疗法	/ 70
溃疡性结肠炎	/ 71
慢性胆囊炎	/ 71
病毒性肝炎	/ 72
尿路感染	/ 73
慢性低血压	/ 73
神经衰弱	/ 74
面神经炎	/ 75
肩周炎	/ 75
腰椎间盘突出	/ 76

目 录

慢性腰痛	/ 77
坐骨神经痛	/ 77
肋软骨炎	/ 78
下肢静脉曲张	/ 78
血栓性脉管炎	/ 79
胆绞痛有效应急法	/ 79
疝气痛	/ 80
痔疮	/ 81
泌尿系统结石	/ 82
肾绞痛应急法	/ 83
膀胱尿潴留	/ 84
前列腺增生	/ 85
阳痿	/ 85
脑血管意外的家庭急救	/ 86
消化道出血的家庭急救	/ 87
脑卒中正确的应急措施	/ 87
急性胆囊炎	/ 89
急性梗阻性化脓性胆管炎	/ 90
急性胰腺炎	/ 91
急性阑尾炎	/ 93
急性肠梗阻	/ 94
心律失常急症的急救	/ 96
急性左心衰竭	/ 99
脑梗死的急救	/ 102
二、小儿疾病急救	/ 104
孩子小脚别进自行车轮后应怎样处理	/ 104
小儿消化道异物	/ 105
小儿咬断体温表怎么办	/ 106
小儿颈部撞伤后急救	/ 107
孩子头部撞伤昏迷时急救	/ 107
小儿头面部受伤瘀血急救	/ 108
小儿误服毒物	/ 108



目 录



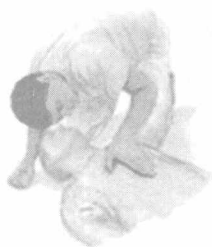
- 幼儿气管异物急救 / 109
- 小儿煤气中毒急救 / 110
- 婴幼儿流鼻血 / 111
- 小儿眼外伤急救法 / 112
- 小儿惊厥急救法 / 113
- 小孩抽筋怎么办 / 113
- 幼儿发烧怎么办 / 114
- 儿童手指夹伤如何救治 / 115
- 小儿烫伤急救法 / 116
- 小孩吃错药急救 / 117
- 小儿中暑如何退热 / 117
- 误食干燥剂怎么办 / 118
- 新生儿高热急救法 / 119
- 小儿呼吸道异物阻塞急救要点 / 119
- 小儿抽风急救的6个步骤 / 120
- 婴儿及儿童腹泻 / 120
- 小儿遗尿 / 121
- 小儿口吃 / 122
- 流行性腮腺炎 / 122
- 新生儿鼻塞 / 123
- 小儿斜视 / 124
- 小儿疳子 / 124
- 尿布皮炎 / 125
- 百日咳的急救护理 / 126
- 三、外科疾病急救 / 127
- 出血的处理 / 127
- 手外伤后怎么办 / 129
- 运动伤害紧急处理法 / 129
- 轻度脚扭伤 / 130
- 下巴脱位急救 / 130
- 急性腰扭伤怎么办 / 131
- 刃器刺伤急救要点 / 132

目 录

- 腹部受到强烈打击时 / 132
- 胸部受伤 / 132
- 关节脱臼 / 133
- 急性扭伤 / 134
- 指甲损伤怎么办 / 135
- 重度踝关节扭伤后怎么办 / 135
- 头皮撞伤如何处理 / 136
- 头皮血肿如何处理 / 136
- 发生外伤性气胸如何处理 / 137
- 外伤性血胸如何处理 / 138
- 肛门闭合性损伤如何处理 / 138
- 腹部开放性损伤如何处理 / 139
- 阴囊外伤怎么办 / 140
- 手切割伤怎么办 / 141
- 尾骨骨折时的对策 / 141
- 跟腱断裂时的对策 / 142
- 鼻骨或颧骨受伤 / 143
- 肘关节脱位急救 / 143
- 枪弹伤急救 / 144
- 破伤风 / 145
- 四、妇科疾病急救 / 147
- 产后中暑急救法 / 147
- 妊娠中暑的中医救治 / 148
- 外阴损伤 / 149
- 阴道损伤 / 149
- 难产处理 / 150
- 异位妊娠(宫外孕)急救 / 150
- 突然分娩紧急处理 / 151
- 倒经时怎么办 / 152
- 流产的急救措施 / 153
- 女性生殖器出血 / 153
- 急性乳腺炎 / 154



目 录



- 痛经 / 155
- 功能性子宫出血 / 156
- 白带异常 / 157
- 子宫脱垂 / 157
- 女性不孕症 / 158
- 妊娠呕吐 / 159
- 产后缺乳 / 159
- 怀孕晚期孕妇突发阴道流水 / 160
- 孕妇在产前发生抽搐 / 160
- 孕妇发生腿抽筋 / 161
- 输卵管妊娠 / 161
- 黄体破裂 / 164
- 卵巢囊肿蒂扭转 / 165
- 卵巢囊肿破裂 / 166
- 浆膜下肌瘤蒂扭转 / 167
- 残角子宫妊娠 / 168
- 五、其他疾病急救 / 169
- 突发性耳聋的急救 / 169
- 牙痛的急救 / 170
- 老年人突然失明急救法 / 171
- 蚊虫叮咬的处置方法 / 172
- 冻伤急救法 / 172
- 正确处理擦皮伤 / 173
- 晒伤后的紧急护理 / 173
- 中暑的3个家庭急救方法 / 174
- 流鼻血 / 174
- 腓肠肌(腿肚子)抽筋 / 175
- 脚部急救 / 175
- 耳廓外伤后该怎么办 / 175
- 失眠 / 176
- 老年骨质疏松症 / 177
- 皮肤疖肿 / 178

目 录

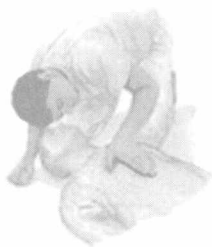
睑缘炎	/ 179
麦粒肿	/ 179
急性中耳炎	/ 180
顽固耳鸣	/ 181
急性扁桃体炎	/ 181
皮肤疣	/ 182
荨麻疹	/ 183
带状疱疹	/ 184
痤疮	/ 184
水痘的急救护理	/ 185
热衰竭的急救护理	/ 186
瘰病的急救护理	/ 187
麻疹的急救护理	/ 188
治疗急性充血性青光眼	/ 188
航空性中耳炎怎么办	/ 189
咽喉部外伤要注意什么	/ 190
“掉下巴”的应急指导	/ 190
鼓膜穿孔急救	/ 192
急性放射病	/ 193
急性高原病	/ 195

第三章 创伤急救篇



4 种创伤的处置方法	/ 199
烧伤的 5 个现场急救措施	/ 200
一般骨折的急救与运送原则	/ 201
骨折后不能乱揉捏	/ 202
断肢或断指的 5 个急救措施	/ 203
四肢骨折急救法	/ 204

目 录



外伤	/ 205
头部受伤	/ 206
头皮裂伤如何处理	/ 207
头皮撕脱伤如何抢救	/ 207
碱灼伤	/ 208
灼伤的急救处理	/ 208
酸烧伤的紧急处理	/ 210
胸外伤急救法	/ 211
腹部外伤急救法	/ 212
颌骨折裂急救	/ 213
颅脑外伤急救与运送法	/ 214
脊柱和脊髓损伤	/ 215
锁骨骨折如何处理	/ 217
肋骨骨折如何处理	/ 218

第四章 中毒急救篇

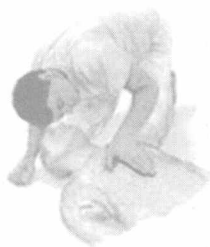
一、食物性中毒	/ 221
食物中毒的4项应急处理	/ 221
食物中毒可分为哪几类	/ 222
食物中毒有哪些特点	/ 222
怎样预防食物中毒	/ 223
细菌性食物中毒如何抢救	/ 224
毒草中毒的处置方法	/ 224
发芽马铃薯中毒的处置方法	/ 225
毒蘑菇中毒	/ 226
酒精中毒的家庭处理	/ 227
河豚鱼中毒	/ 227
不新鲜的螃蟹不能吃	/ 228

目 录



- 有毒蜂蜜中毒如何处理 / 228
- 如何防止维生素 A 中毒 / 229
- 腐烂的白菜不能吃 / 230
- 吃蔬菜致亚硝酸盐中毒后怎么办 / 230
- 四季豆中毒如何处理 / 231
- 霉变甘蔗中毒如何抢救 / 232
- 桐油中毒如何抢救 / 233
- 白果中毒如何处理 / 233
- 人参中毒如何处理 / 234
- 蓖麻子中毒如何处理 / 235
- 急性木薯中毒 / 235
- 棉籽中毒 / 236
- 马钱子中毒 / 236
- 急性鱼类胆毒中毒 / 237
- 急性动物肝中毒 / 237
- 二、非食物性中毒 / 238**
- 成人误服药物及毒物 / 238
- 煤气中毒的 6 个急救措施 / 239
- 一氧化碳中毒 / 239
- 刺激性气体中毒的处置方法 / 241
- 强酸中毒的处置方法 / 241
- 强碱中毒的处置方法 / 242
- 汽油中毒有哪些表现 / 242
- 汽油中毒如何处理 / 243
- 巴比妥类药物中毒的处置方法 / 243
- 安定中毒的处置方法 / 244
- 有机磷农药中毒的处置方法 / 244
- 杀鼠剂中毒的处置方法 / 244
- 化武毒气如何防范 / 245
- 安眠药中毒急救 / 246
- 甲醇中毒如何抢救 / 246
- 碘酒中毒如何处理 / 247

目 录



来苏儿中毒如何抢救	/ 248
高锰酸钾中毒如何抢救	/ 248
盐卤中毒如何抢救	/ 249
磷化锌中毒如何抢救	/ 250
砒霜中毒如何抢救	/ 251
氰化物中毒如何抢救	/ 252
沼气中毒如何抢救	/ 252
地窖窒息如何抢救	/ 253
沥青中毒如何处理	/ 254
怎样处理液化石油气中毒	/ 255
急性氯气中毒症状及急救	/ 256
笑气中毒症状及急救	/ 257
天然气中毒症状及急救	/ 257
硫化氢中毒症状及急救	/ 258
可卡因过量服用后的急救	/ 259
吗啡和海洛因过量服用后的急救	/ 260
迷幻药过量服用后的急救	/ 261
美沙酮过量服用后的急救	/ 262
鸦片过量服用后的急救	/ 263
镇静剂过量服用后的急救	/ 264
阿托品类内服药中毒的急救	/ 265
亚硝酸盐类内服药中毒的急救	/ 266
枸橼酸盐中毒	/ 267
急性苯中毒	/ 268
急性苯胺和硝基苯类中毒	/ 268
氨及氨水中毒	/ 269
急性甲醇中毒	/ 270
铅中毒	/ 271
汞中毒	/ 272
锰中毒	/ 272
急性砷中毒	/ 273
急性钡中毒	/ 274

目 录

- 苯酚中毒 / 275
- 三环类抗抑郁药中毒 / 275
- 水杨酸类中毒 / 276
- 洋地黄类药物中毒 / 277

第五章 意外急救篇

- 被狗咬伤的 5 个紧急处置方法 / 279
- 蜈蚣螫伤的急救法 / 279
- 针刺入体内的处置方法 / 280
- 鱼刺刺伤急救 / 280
- 被木刺刺伤了怎么办 / 281
- 脚底被刺伤后该怎么办 / 282
- 网球运动受伤可自救 / 283
- 老人噎食的急救 / 285
- 吃错药后的家庭急救 / 287
- 儿童意外窒息的急救 / 288
- 一般烫伤急救要点 / 290
- 皮肤烫伤怎么办 / 290
- 咽部烫灼伤怎么办 / 291
- 怎样处理眼睛烫伤 / 292
- 化学物质灼伤怎么处理 / 292
- 鼠咬伤 / 293
- 手指被门轧伤 / 294
- 溺水的 5 个自救与急救的方法 / 294
- 电击伤 / 295
- 毒蛇咬伤 / 297
- 狂犬病 / 299
- 蜂螫伤 / 300

