

家庭急救协会专家推荐读物

家庭
生活完全手册



JIATING SHENGHUO WANQUAN SHOUCE

*Jiating Jijiu Wanquan
Yingbian Shouce*

家庭急救

张南博士 主编

完全应变手册



内蒙古文化出版社



家庭急救协会专家推荐读物

家庭急救

完全应变手册

张南博士主编

Jiālíng Jíjiù Wánguān
Yìngbiàn Shouce



内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭急救完全应变手册/张南编. - 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2002. 10

ISBN 7-80675-108-4

I. 家… II. 张… III. 急救-家庭医学-手册
IV. R459.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 073881 号

家庭急救完全应变手册

张南博士 主编

出版发行	内蒙古文化出版社 (呼伦贝尔市海拉尔区河东新春路 08 号)
经 销	新华书店
印刷装订	北京市通州京华印刷制版厂
责任编辑	扎木苏
封面设计	杨 群
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	18 字数 558 千
	2002 年 11 月第 1 版
	2003 年 9 月第 2 次印刷
	印数 10 001—20 000 册

ISBN 7-80675-108-4/Z·038

定价: 18.80 元 (精装: 19.80 元)

一部现代人家庭必备的救急图书，本书的特点是帮助人们解决种种不测的意外。书中列举了人们在日常生活中可能遇到的危急事件，并分门别类地为读者介绍预防意外发生的可靠方法

家庭急救 完全应变手册

张南 主编 / 王涛 绘图

内蒙古文化出版社

前 言

当今社会，人民的生活水平不断提高，随着个人收入和家庭环境的改善，对于自身的安全应该怎么办呢？

本书最大的特点就是帮助人们解决种种不测及意外，内容充实，例举了人们在日常生活中可能遇到的危急事件，并分门别类地为读者介绍预防意外发生的可靠方法。

本书还提醒人们不论遇到什么事，首先要保持镇定。遇事镇定，才能分析出事故的成因，才能对症下药。另外，本书会使你熟悉应变的一切方法。当然，重要的一点是你一定要向此书学习。

目

录



急救知识篇

紧急情况急救	3
怎样脱掉伤病者的衣物	5
观察伤病者	7
昏迷病人的初步急救	8
清醒病人的初步急救	10
怎样打电话求援	10
关于急救的后续工作	12
使伤病者心肺复苏须知	14
怎样给伤口止血	24
怎样用绷带包扎	34
头部、肩部、手臂、侧胸、腹部、 手部等怎样包扎	37
胶布(橡皮膏)怎样使用	45
怎样固定骨折	48
骨折固定术的举例	54
搬运病人的方法	56

目 录



家庭安全篇

家中失火的种种安全对策·····	63
怎样从火场救出危险的人·····	68
怎样应急救火·····	69
气体燃料泄漏怎么办·····	74
怎样安全用电·····	78
遭逢停电时应该怎么办·····	83
怎样抢修水管·····	85
应注意提防家中的种种意外·····	91
怎样预防狂风暴雨·····	102
家庭工具使用须知·····	103
家庭除污方法·····	105
被困在电梯里应该怎么办·····	108
陌生人闯进家门时的对策·····	110
怎样护理伤病的宠物·····	116

创伤急救篇

颅脑损伤时的对策·····	127
颈部损伤时的对策·····	128
胸部损伤时的对策·····	130
腹部损伤时的对策·····	131
颈部扭伤(落枕)时的对策·····	134

目

录



一般外伤时的对策·····	135
颈椎骨折时的对策·····	136
颈椎脱位时的对策·····	138
脊柱骨折时的对策·····	139
腰扭伤时的对策·····	140
尾骨骨折时的对策·····	141
脊髓损伤时的对策·····	142
骨盆骨折时的对策·····	144
手部外伤时的对策·····	145
前臂骨折时的对策·····	147
腕部骨折时的对策·····	148
踝关节扭伤时的对策·····	150
跟腱断裂时的对策·····	151
断指(肢)时的对策·····	152

家庭急救篇

眼内进入异物的对策·····	157
耳道内进入异物的对策·····	158
鼻腔内进入异物的对策·····	160
上呼吸道(咽喉部)内进入异物的对策·····	161
气管内进入异物的对策·····	163
食道内进入异物的对策·····	165
阴道内进入异物的对策·····	165
尿道内进入异物的对策·····	166
轻微烧伤、烫伤时的对策·····	167

目 录

严重烧伤、烫伤时的对策·····	169
冬季冻伤的对策·····	171
细菌性食物中毒的对策·····	175
蘑菇中毒时的对策·····	177
发芽土豆中毒时的对策·····	179
河豚鱼中毒时的对策·····	180
鱼胆中毒时的对策·····	181
毒蛇咬伤时的对策·····	182
农药中毒时的对策·····	184
煤气中毒时的对策·····	186
急性酒精中毒时的对策·····	188

急救护理篇

急救护理的家庭药箱·····	193
动物咬伤时的急救护理·····	195
小儿惊厥时的急救护理·····	195
中暑时的急救护理·····	197
糖尿病患者昏迷时的急救护理·····	199
支气管哮喘患者的急救护理·····	201
高血压急症患者的急救护理·····	203
脑中风患者的急救护理·····	205
心脏病急性发作时的急救护理·····	206
咯血与呕血时的急救护理·····	209
癫痫(羊角风)发作时的急救护理·····	211



目

录



眼睛青肿的急救护理·····	213
曲张的静脉破裂时的急救护理·····	213
失明时的急救护理·····	215
疖的处理方法·····	216
瘀伤时的急救护理·····	217
水痘的急救护理·····	218
遭遇接生的急救护理·····	220
脑震荡时的急救护理·····	225
痉挛时的急救护理·····	226
婴儿啼哭时怎么办·····	228
割伤时的急救护理·····	230
脱臼的急救护理·····	230
溺水者的急救护理·····	231
服药过量的急救护理·····	232
耳部损伤的急救护理·····	234
物体刺伤眼睛的急救护理·····	235
昏厥的急救护理·····	236
流行性感冒的急救护理·····	237
擦伤的急救护理·····	239
头部、面部受伤的急救护理·····	240
热衰竭的急救护理·····	242
呃逆的急救护理·····	244
瘰病的急救护理·····	245
麻疹的急救护理·····	245
流产的急救护理·····	247
腮腺炎的急救护理·····	248

目

录

狂犬症的急救护理·····	249
休克的急救护理·····	251
椎间盘脱出的急救护理·····	252
吸入烟雾而窒息者的急救护理·····	254
扎刺时的解决对策·····	254
运动引起损伤的急救护理·····	256
日炙的急救护理·····	260
牙齿受伤的急救护理·····	261
对不省人事者的急救护理·····	263
百日咳的急救护理·····	266

防治护理篇

急性肾炎的防治护理·····	271
急性肾炎的中医辩证论治要点·····	275
溶血尿毒综合症的防治护理·····	276
心绞痛的防治护理·····	279
急性心肌梗塞的防治护理·····	282
脑出血的防治护理·····	286
急性支气管炎的防治护理·····	292
慢性支气管炎的防治护理·····	295
支气管哮喘的防治护理·····	298
老年性肺炎的防治护理·····	301
慢性阻塞性肺气肿的防治护理·····	305
急性胃肠炎的防治护理·····	307



目

录



慢性胃炎的防治护理·····	309
肝硬化的防治护理·····	313
细菌性痢疾的防治护理·····	316
糖尿病的防治护理·····	318
单纯性肥胖症的防治护理·····	326
老年性痴呆和老年前期痴呆的防治护理·····	328
直肠脱垂(脱肛)的防治护理·····	331
退行性关节病的防治护理·····	333
骨质疏松症的防治护理·····	337
颈椎综合症的防治护理·····	339
白内障的防治护理·····	341
前列腺肥大症的防治护理·····	345
尿失禁的防治护理·····	350
泌尿系结石的防治护理·····	351
老年性阴道炎的防治护理·····	353
急性喉炎的防治护理·····	355
小儿肺炎的防治护理·····	358
白喉的防治护理·····	362
急性肠胃炎的防治护理·····	366
急性出血性坏死性小肠炎的防治护理·····	370
急性肠套叠的防治护理·····	373
口腔炎(细菌性)的防治护理·····	375
猩红热的防治护理·····	377
红眼病的防治护理·····	380

目

录

旅游应急篇

怎样准备旅游用品·····	385
怎样巧买靠窗口的火车票·····	385
怎样识别火车车次代号及车箱标识·····	386
巧识飞机 OK 票和 OPEN 票·····	387
识别火车票真假的窍门及巧退票·····	388
出游时牙膏的用途·····	390
出游巧备衣·····	390
开车旅游的诀窍·····	393
外出旅游巧选背包·····	394
佳节出游安全最重要·····	394
选配太阳镜的窍门·····	395
出游保健与安全·····	396
旅途中应知道的学问·····	405
旅行游泳时准备用具·····	415
购物时给自己提个醒·····	416
自助出游者怎样办意外保险·····	416
旅游节省的窍门·····	417
找旅馆的窍门·····	418
出境旅游的准备·····	418
怎样办理出国旅游手续·····	420
海外旅游事故应变·····	424



目

录

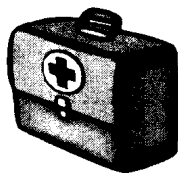


遇险应变篇

怎样预防路上遇劫·····	431
一般性交通遇险时的应变·····	432
恶性交通事故的应变·····	434
野外露营遇险时的应变·····	435
动物、昆虫咬伤时的应变·····	436
误入流沙的应变·····	437
野外求生的对策·····	439
游泳时肌肉痉挛(抽筋)的应变·····	442
呛水时的应变·····	444
耳道进水的应变·····	444
海上怎样救生·····	445
鲨鱼袭击时的应变·····	450
水母(海蜇)蜇伤的应变·····	451
掉进冰窟时的应变·····	452
女性防强暴的对策·····	454
有人跟踪的应变·····	457
有陌生人走近的应变·····	457
怎样防备强奸·····	459
醉汉骚扰时的应变·····	460
接到猥亵电话时的应变·····	462
遭遇匪徒抢劫的应变·····	464
炸弹爆炸的应变·····	467

目

录



怎样分辨邮件炸弹.....468

自卫安全篇

自卫对策预备动作.....473

被踢的应变对策.....476

前胸被抓的应变对策.....478

手腕被攥的应变对策.....481

身后抱腰的应变对策.....483

前面掐脖的应变对策.....486

身后卡脖的应变对策.....488

地面掐脖、卡脖的应变对策.....490

对付持刀袭击的应变对策.....493

空手对付持刀袭击的应变对策.....494

锁臂与锁腕.....496

触电的安全注意.....498

怎样使触电者脱离电源的安全注意.....500

防扒手的安全注意.....500

自然灾害篇

地震的防范要点.....505

被埋压了怎么办.....509

水灾的防范要点.....510

雷击的防范要点.....511

目

录



防空战的防范要点·····	514
核武器的防护要点·····	516
急救包、药箱和备用药的准备·····	519