

急救 ▾ 指南针

家庭实用篇

兴界图书出版上海有限公司编辑部 编



兴界图书出版有限公司

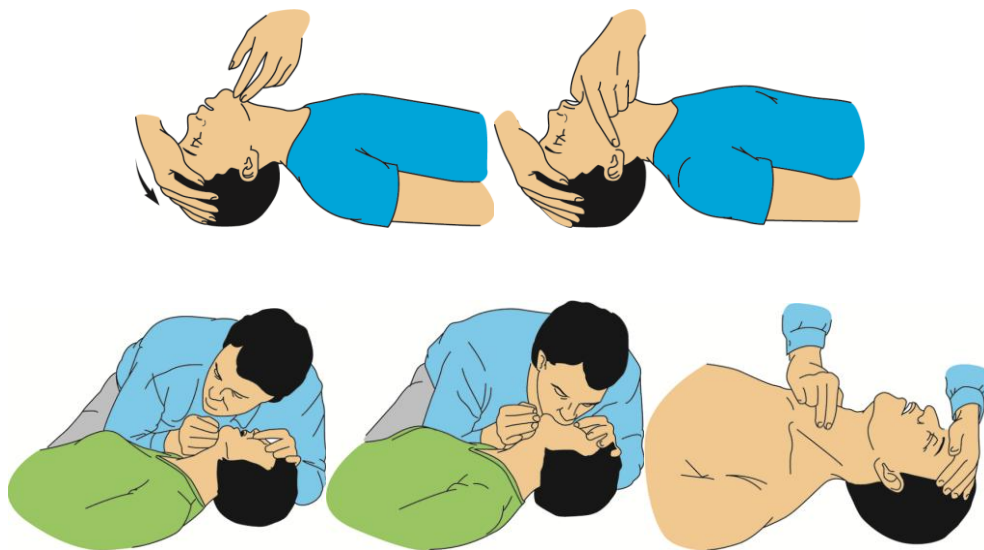
目录

1 如何进行人工呼吸.....	3
2 如何进行胸外心脏按压.....	4
3 如何搬运伤者.....	5
4 怎样让患者躺倒.....	5
5 呼救电话讲什么.....	5
6 小伤口有什么止血法.....	6
7 静脉出血如何止血.....	7
8 动脉出血如何止血.....	7
9 刎颈如何急救.....	8
10 发现割脉患者如何急救.....	8
11 触电患者如何急救.....	8
12 鞭炮伤如何进行急救.....	9
13 扭伤如何处理.....	10
14 崴脚以后如何分辨伤势轻重.....	10
15 崴脚以后怎样处置才正确.....	11
16 “闪腰”的家庭简易疗法.....	12
17 老人跌倒自救五字要诀.....	13
18 冻伤怎么办.....	13
19 皮肤晒伤后如何急救.....	14
20 烫伤该如何现场急救.....	14

21 日射病如何进行急救.....	15
22 遇到溺水者该如何进行急救.....	16
23 游泳时抽筋该如何自救.....	16
24 打嗝不止该怎么办.....	16
25 酒醉后如何紧急处理.....	17
26 指甲受伤有何急救方法.....	17
27 牙齿撞掉了应该怎么办.....	18
28 被木刺刺入如何处理.....	18
29 玻璃嵌进肉里该如何处理.....	19
30 牙痛急救法.....	19
31 鱼刺鲠喉怎么处理.....	20
32 洗澡时突然晕倒急救法.....	21
33 噎食如何紧急处理.....	21
34 发生腹泻如何急救.....	22
35 误吞异物如何处理.....	23
36 如何应对旅游突发病.....	24
37 家庭急救九大禁忌.....	25

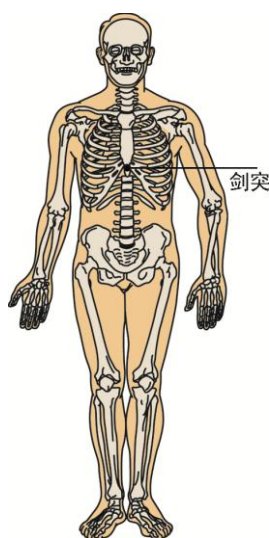
1 如何进行人工呼吸

- (1) 施救者与患者肩部垂直，打开患者口腔，检查呼吸道中是否有异物。
- (2) 将患者头部偏向一侧，清除其口腔及呼吸道中的异物，如口香糖、假牙等。
- (3) 通过压额抬颚法保持呼吸道畅通，防止舌头因重力下垂阻塞气道。
- (4) 脸颊靠近患者口鼻，眼睛注视患者胸部，观察 3~5 秒。
- (5) 如无呼吸，打开患者口腔，并将患者鼻子捏着，密罩患者的口部，吹两口气，每次吹气约 1.5~2 秒，需注意患者胸部有无起伏，并等患者第一口气完全排出后再吹第二口。
- (6) 示指及中指先摸到喉结处，再向外滑至同侧气管与颈部肌肉所形成的沟中，按压观察颈动脉 5~10 秒。
- (7) 如有脉搏，继续反复施行人工呼吸，直到患者恢复自主呼吸为止，成人每分钟约 12~16 次，小孩约 15~20 次；如无脉搏，准备实施胸外心脏按压。



2 如何进行胸外心脏按压

- (1) 沿肋骨下缘向上滑找到剑突头端，向上两指幅处以另一手的掌根放至按压位置，注意不可按压剑突。两手交插互扣，指尖翘起，避免接触肋骨。
- (2) 施救者两臂伸直与患者身体呈垂直，肩膀在胸骨正上方，迅速下压 4~5 厘米。心脏按压施行速率，成人每分钟约 100 次，人工呼吸：心脏按压=2：30。
- (3) 在做完四个循环后吹两口气，需检查脉搏 3~5 秒，若无脉搏则继续心脏按压。
- (4) 以后每 4 次循环或 3~5 分钟检查一次。若有脉搏则检查呼吸 3~5 秒，若有呼吸则将患者头部偏向一侧，以避免呕吐物造成吸入性肺炎；若无呼吸则继续实施人工呼吸。



3 如何搬运伤者

- (1)病情不明时，尽量不要移动患者。
- (2)需要搬运伤者时，应请周围的人帮忙。
- (3)只有自己时，可将患者从背后抱住，并用单手紧握患者双手，注意要轻轻搬运。搬运时，要注意伤者的呼吸及脸部表情。

4 怎样让患者躺倒

- (1)对意识清楚、脸色正常者，注意保暖，垫低枕头，找平坦的地方，让患者躺倒。
- (2)对感到心脏、胸部疼痛的患者，面朝椅背坐下，让脚伸出，头搁在坐椅背上，这一姿势可以帮助减轻呼吸困难。
- (3)对脸色异常、有休克症状、下肢出血的患者，用棉被垫高下肢。
- (4)对处于昏睡状态的患者，让患者侧身躺下，轻轻将脚弯曲，把自然弯曲了的左手腕压在右手心上，将下颚搁在上面，使下颚突出，舌伸出，这样有利呼吸道通畅。

5 呼救电话讲什么

- (1)患者的姓名、性别、年龄。
- (2)目前最危急的状况，如神志不清、昏倒在地、心前区疼痛、大出血、呼吸困难等。
- (3)发病时间、过程、用药情况以及过去病史与本次发病有关的部分。
- (4)患者发病地点的详细地址和电话号码，及等候救护车的确切地点，最好在有明显醒目标志处。
- (5)意外灾害还需说明伤害性质、受伤人数。



6 小伤口有什么止血法

用干净的布压在伤口上止血

- (1) 只需用清洁水或生理盐水冲洗干净，盖上消毒纱布、棉垫，再用绷带加压缠绕即可。
- (2) 在紧急情况下，任何清洁而合适的东西都可临时借用做止血包扎，如手帕、毛巾、布条等，将血止住后送医院处理伤口。



用干净的布压在伤口上止血

7 静脉出血如何止血

- (1) 除同小伤口包扎止血方法外，还需压迫伤口止血。用手或其他物体在包扎伤口上方的敷料上施以压力，使血管压扁，血流变慢，血凝块易于形成。这种压力必须持续 5~15 分钟才可奏效。
- (2) 较深的部位如腋下、大腿根部可将纱布填塞进伤口再加压包扎。将受伤部位抬高也有利静脉出血的止血。



8 动脉出血如何止血

(1) 指压法

方便及时，但需位置准确。用手指压迫出血部位的上方，用力压住血管，阻止血流。经过指压 20~30 分钟出血不停止，就应改用止血带止血法或其他方法止血。

(2) 止血带止血法

适用于四肢大出血的急救。这种方法止血最有效，但容易损伤肢体，影响后期修复。方法是：上止血带前抬高患肢 12 分钟，在出血部位的上方，如上臂或大腿的上 1/3 处，先用毛巾或棉垫包扎皮肤，然后将止血带拉长拉紧缠绕在毛

巾等物外面，不可过紧也不可过松，最多绕两圈，以出血停止为宜。

止血带最好用有弹性的橡胶管，较宽的布带、绷带，皮带也可做止血带。严禁使用铁丝、电线等代作止血带。

上好止血带，在上面做明显的标记，写明上止血带的时间，每 30~50 分钟放松一次止血带，每次 2~5 分钟，此时用局部压迫法止血。

再次结扎止血带的部位应上下稍加移动，减少皮肤损伤。

放松止血带时应注意观察出血情况，如出血不多，可改用其他方法止血，以免压迫血管时间过长，造成肢体坏死。

9 刎颈如何急救

- (1) 刎颈最重要的现场急救是止血，无论是动脉还是静脉破裂，均应迅速将无菌棉垫或消毒纱布多层压迫止血。
- (2) 若出血不多，而气管、食管破裂，则应及时擦净血污或食物残渣等，防止从气管断裂处吸入气道而造成窒息。
- (3) 及时入院抢救。

10 发现割脉患者如何急救

- (1) 迅速将无菌棉垫或消毒纱布多层压迫止血或加压包扎伤口。
- (2) 加压包扎后出血仍不止者，应在心脏近端行止血带止血。
- (3) 取头低足高位，以保证脑部和重要脏器的血液供应。

11 触电患者如何急救

- (1) 立即切断电源，或用不导电物体如干燥的木棍、竹棒或干布等物使患者尽快脱离电源。急救者切勿直接接触触电患者，防止自身触电而影响抢救工作的进行。

(2) 当患者脱离电源后，应立即检查患者全身情况，特别是呼吸和心跳，发现呼吸、心跳停止时，应立即就地抢救。

a 轻症：即神志清醒，呼吸、心跳均自主者，患者就地平卧，严密观察，暂时不要站立或走动，防止继发休克或心衰。

b 呼吸停止、心搏存在者，就地平卧解松衣扣，通畅气道，立即口对口人工呼吸。

c 心搏停止、呼吸存在者，应立即作胸外心脏按压。

d 呼吸、心跳均停止者，则应在人工呼吸的同时施行胸外心脏按压，以建立呼吸和循环，恢复全身器官的氧供应。

e 应注意有无其他损伤。如触电后弹离电源或自高空跌下，常并发颅脑外伤、血气胸、内脏破裂、四肢和骨盆骨折等。如有外伤、灼伤均需同时处理。

f 现场抢救中，不要随意移动患者，若确需移动，抢救中断时间不应超过 30 秒，在医务人员接替前救治不能中止。

12 鞭炮伤如何进行急救

(1) 止血：手指伤者包扎止血，高举手指，用干净布片包扎伤口。浅表有异物立即取出。

(2) 眼伤者可点 0.25% 氯霉素眼药水以防感染。一眼受伤包扎双眼，减少眼球运动。嘱伤者不挤眼、揉眼。

(3) 立即送医院。

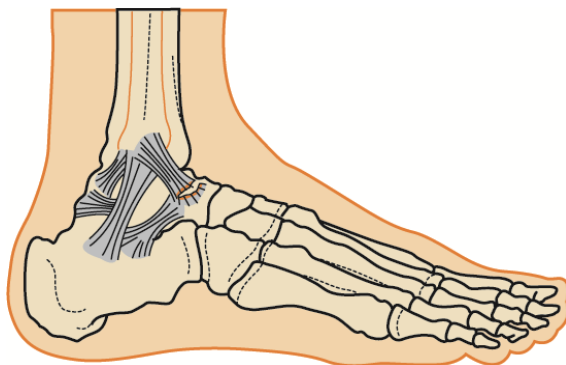
13 扭伤如何处理

- (1) 扭伤手指，首先是冷敷，最好用冰。但一般没有准备，可用水代替。将手指泡在水中冷敷 15 分钟左右，然后用冷湿布包敷。再用胶布把手指固定在伸指位置。如果一周后肿痛继续，可能是发生了骨折，一定要去医院诊治。
- (2) 如踝关节扭伤，首先是要静养。用枕头把小腿垫高。可用茶水或酒调敷七厘散，敷伤处，外加包扎。
- (3) 腰部扭伤也要静养。应在局部作冷敷，尽量采取舒服体位，或者侧卧，或者仰卧屈膝，膝下垫上毛毯之类的物品。

14 崴脚以后如何分辨伤势轻重

轻度崴脚只是软组织的损伤，稍重的就可能是外踝或者第五跖骨基底骨折，再重的还可能是内、外踝的双踝骨折，甚至造成三踝骨折。轻度崴脚可以自己处置，重度就必须到医院请医生诊断和治疗。所以，分辨伤势的轻重非常重要。

- (1) 一般来说，如果自己活动足踝时不是剧烈疼痛，还可以勉强持重站立，勉强走路，疼的地方不是在骨头上而是筋肉上的话，大多是扭伤，可以自己处置。
- (2) 如果自己活动足踝时有剧痛，不能持重站立和挪步，疼的地方在骨头上，或扭伤时感觉脚里面发出声音，伤后迅速出现肿胀，尤其是压痛点在外踝或外脚面中间高突的骨头上，那是伤重的表现，应马上到医院去诊治。

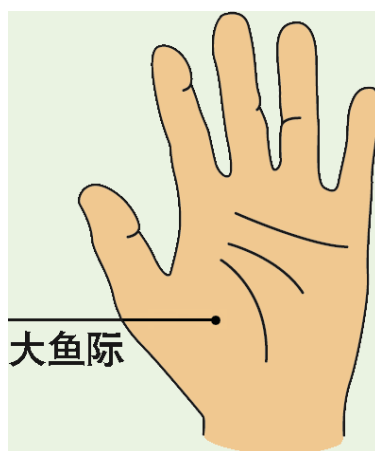


15 崴脚以后怎样处置才正确

(1) 正确使用热敷和冷敷。热敷和冷敷都是物理疗法，作用却截然不同。血得热而活，得寒则凝。所以，在破裂的血管仍然出血的时候要冷敷，以控制伤势发展。待出血停止以后方可热敷，以消散伤处周围的淤血。怎么才能知道出血停止了没有呢？原则上是以伤后 24 小时为界限，还可以参考下面几点：一是疼痛和肿胀趋于稳定，不再继续加重；二是抬高和放低患脚时胀的感觉差别不大；三是伤处皮肤的温度由略微高于正常部分，变成相差不多，这些都可作为出血停止的依据。

(2) 正确按揉。在出血停止前，以在血肿处做持续的按揉为宜，方法是用手掌大鱼际*按在局部，压力以虽疼但尚能忍受为宜。时间是持续按压 2~3 分钟再缓缓松开，稍停片刻再重复操作。每重复 5 次为一阶段，每天做 3~4 个阶段较合适。出血停止之后，用大鱼际或拇指指腹对局部施加一定压力并揉动，方向是以肿胀明显处为中心，离心性地向周围各个方向按揉，每次做 2~3 分钟，每天做 3~5 次。

***大鱼际：** 大拇指的根部，伸开手掌，丰厚肌肉明显突起部位，医学上称为“大鱼际”。

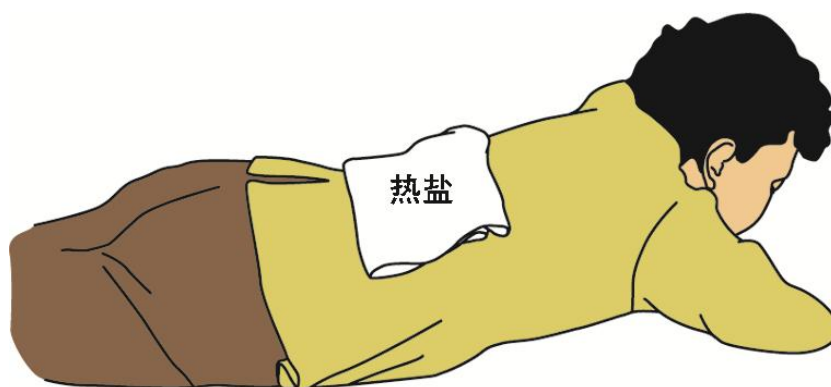


(3) 适当活动。在伤后肿胀和疼痛进行性发展的时候，不要支撑体重站立或走动，最好抬高患肢限制任何活动。待病情趋于稳定时，可抬高患肢进行足踝部的

主动活动，但是禁止做引起剧痛的活动。等到肿胀和疼痛逐渐减轻时，再下地走动，时间宜先短一些，待适应以后慢慢增加。

16 “闪腰”的家庭简易疗法

- (1) 按摩法：闪腰者取俯卧姿势，家人用双手掌在脊柱两旁，从上往下边揉边压，至臀部向下按摩到大腿下面、小腿后面的肌群，按摩几次后，再在最痛的部位用大拇指按摩推揉几次。
- (2) 背运法：让闪腰者与家人靠背站立，双方将肘弯曲相互套住，然后家人低头弯腰，把患者背起并轻轻左右摇晃，同时让患者双足向上踢，约 3~5 分钟放下，休息几分钟再做。一般背几次之后，腰痛会逐步好转，以后每天背几次，直至痊愈。
- (3) 热敷法：用炒热的盐或沙子包在布袋里，热敷扭伤处。每次半小时，早晚各一次，注意不要烫伤皮肤。
- (4) 药物外敷法：取新鲜生姜，将内层挖空，把研细的雄黄放入，用生姜片盖紧，放瓦上焙干，把生姜焙成老黄色，放冷，研细末，撒在伤湿膏上，贴患处，痛止去药。



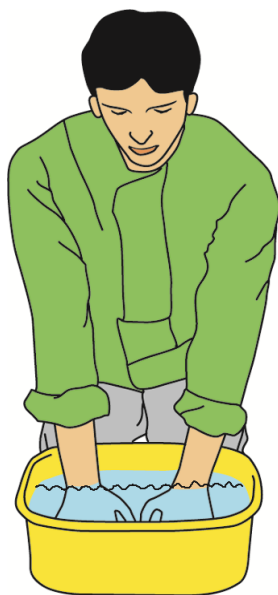
17 老人跌倒自救五字要诀

老年人由于骨质疏松变脆，一旦跌倒，最易造成骨折，严重者还会对健康构成重大的危害。因而，老人在生活中需记住身体“软着地”的五字诀。

- (1) 顺：跌倒时要顺其自然，让身体尽量顺着惯性倒，最好不要抗争抵制。
- (2) 弯：受力关节迅速弯曲，以降低身体重心，减缓冲力。
- (3) 松：放松用力部位肌肉、韧带，使身体自下而上顺势着地。
- (4) 滚：处理带冲力的摔倒，采用团身滚动是较高明的选择。滚能改变力的方向，使垂直力向水平方向散失，并且还可减少局部皮肉之苦。
- (5) 收：缩头并腿、双臂合抱胸前，以防四肢受伤。

18 冻伤怎么办

冻伤是人体遭受低温侵袭后发生的损伤。冻伤的发生除了与寒冷有关，还与潮湿、局部血液循环不良和抗寒能力下降有关。



用温水而不是热水

发生冻伤时，如有条件可让患者进入温暖的房间，给予温暖的饮料，使患者的体温尽快提高。同时将冻伤的部位浸泡在 38 ~ 42℃ 的温水中，水温不宜超过

45℃，浸泡时间不能超过 20 分钟。如果冻伤发生在野外，无条件进行热水浸浴，可将冻伤部位放在自己或救助者的怀中取暖，同样可起到热水浴的作用，使受冻部位迅速恢复血液循环。

在对冻伤进行紧急处理时，绝不可用雪涂擦冻伤部位，或用火烤，这样做只能加重损伤。

19 皮肤晒伤后如何急救

- (1) 皮肤晒红的急救：这时需用蘸了化妆水的化妆棉敷面。最好是不断交替敷面，直至皮肤感到冰凉为止。
- (2) 皮肤灼伤的急救：这时可用化妆水放入冰箱冷却，然后取出已凝结的冰块敷面。如果条件允许，还可用富含水分的面膜来缓解。如果是手部和足部晒伤，可用蘸过冰水的毛巾包起冰块来敷，直到肌肤感觉舒服为止。
- (3) 当晒伤的皮肤得到缓解之后，应补充水分。

20 烫伤该如何现场急救

- (1) 肢体被沸水或蒸汽烫伤时，应立即剪开已被沸水湿透的衣服和鞋袜。然后将受伤的肢体浸于冷水中，可起到止痛和消肿的作用。
- (2) 如贴身衣服与伤口黏在一起，切勿强行撕脱，以免使伤情加重，可先用剪刀剪开，然后慢慢将衣服脱去。
- (3) 创面严禁用红汞、碘酒和其他未经医生同意的药物涂抹，而应用消毒纱布覆盖伤口后，速将患者送往医院救治。

21 日射病如何进行急救

在海滨或在炎热的夏天进行运动时,由于在阳光下暴晒过久,头部缺少防护,突然发生高烧、耳鸣、恶心、头痛、呕吐、昏睡、怕光刺激等现象,这便是日射病的症状。

急救措施:

- (1) 轻者要迅速到阴凉通风处仰卧休息,解开衣扣、腰带,敞开上衣。可服十滴水、仁丹等防治中暑的药品。
 - (2) 如果患者的体温持续上升,有条件的可以在澡盆中用温水浸泡下半身,并用湿毛巾擦浴上半身。
 - (3) 如果患者出现意识不清或痉挛,这时应取昏迷体位(仰卧位,头偏向一侧)。
- 在求救的同时,注意保证呼吸道畅通。



22 遇到溺水者该如何进行急救

- (1) 立即清除其口、鼻内的淤泥、杂物等，如有活动假牙，应取出以免坠入气管。
紧裹的内衣、乳罩、腰带应松解。
- (2) 使呼吸道保持通畅后，立即倒水，采用头低、脚高的体位。最简便易行的方法是救护人员一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部横置于救护者的膝盖上，使其头下垂，然后按压其腹、背部。
- (3) 对呼吸、心跳停止者应立即采取人工呼吸及胸外心脏按压术。
- (4) 尽快将其送往医院进一步抢救。

23 游泳时抽筋该如何自救

脚趾和小腿抽筋时先吸一口气浮至水上，自己将脚趾屈伸，若一次不能解脱可连做数次。如手腕部肌肉痉挛，可将手指上下屈伸，采取仰面以两足游泳。

24 打嗝不止该怎么办

- (1) 压迫眼球法：伸出两手的四指（除拇指外），按住两个眼球的上方，并暂时停止呼吸。
- (2) 纸袋法：用一个大纸袋，罩住患者的鼻子和嘴（四周尽量不要漏气），在纸袋内呼吸2~4分钟，一般打嗝都能止住。



纸袋内呼吸2~4分钟