

青少年安全丛书

QING SHAO NIAN AN QUAN CONG SHU

青少年不可不知的

应急救护避险方法

QINGSHAONIAN BUKEBUZHIDE YINGJI JIUHU BIXIAN FANGFA

主 审 胡大一
主 编 苏 立



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

青少年安全丛书

QING SHAO NIAN AN QUAN CONG SHU

青少年不可不知的

急救救护避险方法

QINGSHAONIANBUKEBUZHIDEYINGJIJIUHUHUBIXIANFANGFA

主审：胡大一

主编：苏 立

副主编：姜世锋 邓忠良

编 者：（按编写章节排序）

王建灵 兰 青 苏 立 张 颖

姜世锋 黎兴燕 曹新丽 楚 磊

邓忠良



图书在版编目(CIP)数据

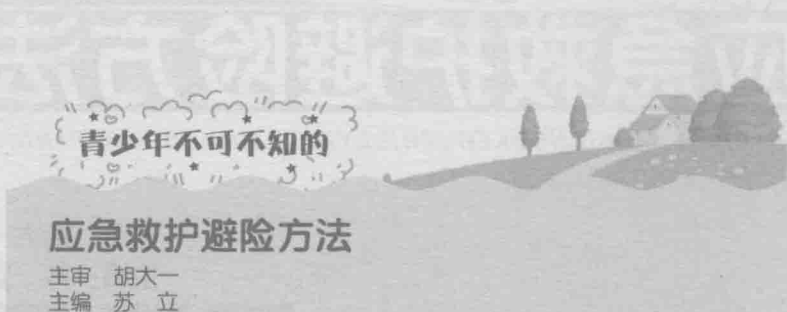
青少年不可不知的应急救护避险方法 / 苏立主编.

—重庆: 西南师范大学出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5621-6042-7

I. ①青… II. ①苏… III. ①急救—青年读物②急救—少年读物③灾害—自救互救—青年读物④灾害—自救互救—少年读物 IV. ①R459.7-49②X4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第264114号



策 划: 刘春卉 杨景罡

责任编辑: 曾 文

插图设计: 张 昆 张 行

装帧设计: 曾易成

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路1号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆五环印务有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 10.5

字 数: 310千字

版 次: 2013年1月 第1版

印 次: 2013年1月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-6042-7

定 价: 24.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者, 由于条件限制, 暂时无法和部分作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系, 以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题, 请联系出版社调换。



总序

青少年朋友们,感谢你们翻开这套丛书,我也很高兴能够将其介绍给大家。

青少年能够身体健康、心情愉悦、才干增长是我们的共同期待,然而,我们成长在这样一个时代:一方面,食物种类琳琅满目、电子产品更新超快、立体交通四通八达、互联网络海量信息;另一方面,食品安全事件层出不穷、电子辐射无处不在、交通事故频繁出现、网络信息参差不齐。不仅如此,传染病和自然灾害也时有发生。作为青少年,在汲取当今社会物质和精神营养的同时,往往也是最容易受伤的人。

我不禁想到了一名新西兰 10 岁女孩蒂莉·史密斯的故事。2004 年 12 月 26 日早晨,正在泰国普吉岛度假的小女孩全家到海滩散步,史密斯看到“海水开始冒泡,并发出像煎锅一样的滋滋声”。凭借此前所学的地理科普知识,她迅速做出这是海啸即将到来的判断。于是,她大声向人们呼喊“海啸要来了”,不但救了她自己和父母,而且挽救了普吉岛麦考海滩附近 100 多人的生命。

因此,我们应该向这个新西兰小女孩学习,“安全第一,预防为主”这句话绝对不只是口号而已。面对当今社会一些复杂问题和突发安全事件,我们准备好了吗?



去年这个时候,作为一名医科院校公共卫生教师,我很荣幸地接受了西南师范大学出版社职业教育分社的邀请,成为该丛书的主编,并组建了由高校、医院和食品药品监督管理局的一线专家组成的编写团队,确保丛书内容的科学性。另外,为了增加丛书的趣味性、可读性、科普性,特邀了医科大学部分研究生和本科生参加编写。

丛书内容主要涉及食品安全鉴别方法、应急救护避险方法、网络安全、交通安全、防辐射知识、自然灾害自救方法、传染病防治方法、公众安全应急措施等八个方面,即分别是《青少年不可不知的交通安全》《青少年不可不知的网络安全》《青少年不可不知的防辐射知识》《青少年不可不知的自然灾害自救方法》《青少年不可不知的应急救护避险方法》《青少年不可不知的食品安全鉴别方法》《青少年不可不知的传染病防治方法》《青少年不可不知的公众安全应急措施》八本。

丛书以与青少年密切相关的有关安全事故的案例来组织编排,以提问的方式指出安全事故模块中错误或不当的做法,并提出如何正确操作的互动讨论,同时通过“加油站”和“专家引路”来进行科学性知识的解读,用“我来体验”操作练习来提高青少年安全应对意识和技能。

本丛书的主体对象是青少年,当然,也希望教师以及学生家长能够一读。

然而,由于各方面的原因,本丛书仍有很多不足之处,希望广大读者给予宝贵意见和建议,以进一步完善该套丛书。

赵 勇

2012年12月8日 于美国辛辛那提大学



序 言

青少年是人生中成长的重要阶段,是生长发育的黄金时期,生命力旺盛,就此阶段的生理状态而言,疾病问题本身较少见,但各种意外伤害对青少年造成的影响却不容小视。据统计,中国近年每年约 2 万青少年因食物中毒、溺水、交通事故等意外伤害而死亡,欧洲每年近 20 万人死于意外伤害。青少年的意外伤害已成为当今全球重要的社会问题之一,此问题不容忽视。幸福生活需要智慧,良好生存需要技能。让青少年学生学习一些意外伤害的防范知识,让他们掌握一些紧急避险和伤害后紧急救护技能不仅十分必要,而且有重要意义。

照顾好青少年的今天,就照顾好了我们的明天。正是出于对青少年的关爱,直面青少年对急救避险知识的缺乏,重庆医科大学附属第二医院苏立等部分中青年医务专家、学者编写了这本《青少年不可不知的应急救护避险方法》。编写者虽都是临床一线具有紧急救护经验的中青年专家,

但这并不是一本专业书,而是一本从专业角度、浅显而通俗地向读者介绍急救避险应知、应会知识和技能的科普书。全书分为四篇,每篇的各个小节以与青少年紧密结合的急救案例引入,由“走进急救现场、互动讨论、知识加油站、专家引路、我来体验、小贴士”等板块组成,介绍了很多生活场景下出现意外伤害的急救避险知识和技能。阅过书稿,感觉内容专业但绝不深奥,语言通俗易懂,图文并茂,在一些稍显专业的知识点上,为便于非医学专业读者理解,除了文字叙述,还配了插图,编写体例灵活,现场感很强,十分适合青少年学生阅读,故乐于为序。



国际欧亚科学院院士

中华医学会心血管病分会主任委员

《中华心血管病杂志》总编辑


2012.9.19

前 言

本书是为没有接受过医学专业知识培训的青少年朋友,尤其是青少年学生介绍日常生活、家庭、校园、户外活动中可能遇到的意外伤害的预防和现场紧急急救知识,以提高青少年的自我保护意识和综合素质,预防意外伤害的发生。同时,希望青少年朋友们在遭遇意外伤害时,能够以科学的急救知识和有效的紧急避险措施来自救、互救,将伤害最大程度地降低。

全书分为四篇:急救篇、家庭篇、校园篇和户外篇。急救篇以急救中最为紧急的心跳呼吸骤停的现场急救开篇,介绍施救者如何以最短的时间准确识别并采取正确的心肺复苏手段,尽力挽救伤者的生命。普及一般外伤伤情的判断、骨折的固定、伤口包扎、伤员的安全转运等常识,并着重介绍了胸部、腹部、骨关节、五官器官常见外伤以及溺水、化学灼伤等特殊外伤的现场急救方法。家庭篇从居家安全、食物中毒、一氧化碳中毒、酗酒所致的酒精中毒、狗咬伤应急处理常识到晕动病、烧烫伤、冷冻伤的预防进行了介绍。

校园篇主要包括青少年如何远离烟酒、校园暴力和校园赌博的预防,合理安全使用网络等内容。并对校园恋爱中的情感和人身伤害的防范作了重要介绍。同时介绍了地震、火灾、食物中毒、校园运动伤的应急急救避险措施。户外篇着重于户外,尤其是野外险境下如野外中暑、误食导致的中毒、毒蛇咬伤、蜈蚣咬伤、蜂蜇伤的现场急救方法,以及野外迷路,野外遇猛兽,身处沙漠、冰天雪地等险情时的应对方法。

需要强调的是,现场的自救和互救,不能代替专业医务人员的救治,对于伤情较为复杂和严重的伤害情况,必须要紧急通知专业医疗机构和医务人员。在遇到意外伤害需要专业医务人员而专业人员又未到现场之前,青少年朋友不至于手足无措,甚或因医学常识缺乏而在现场施救时导致伤者的第二次伤害(如骨折病人的不合理搬运),而是能够用本书中介绍的相关知识采取科学措施,这才是编写者的初衷。

参与本书编写的都是工作在临床一线且有较为丰富急救专业知识和经验的青年专家和研究生,其中急救篇由王建灵、兰青、苏立编写;家庭篇由张颖、姜世峰编写;校园篇由黎兴燕、曹新丽、苏立编写;户外篇由楚磊、邓忠良编写。感谢以上编写人员的辛勤劳动。

衷心感谢欧亚国际科学院院士、中华医学会心血管病分会主任委员、《中华心血管病杂志》总编辑胡大一教授,百忙之中审阅书稿并欣然作序。

急救篇

- 让“心”再次跳动起来——现场心肺复苏/2
- 外伤现场我能行——外伤和骨折的急救/8
- 还我脚趾——断肢（指、趾）的急救/21
- 最常见的外伤急救你会了吗——手指割伤的急救/24
- 小铁钉里大文章——钉子扎脚的急救/26
- 打喷嚏也能使肩关节脱位——关节脱位的急救/28
- 意外坠楼致脑部重伤——颅脑外伤的急救/31
- 现场急救之十万火急——胸部外伤的急救/34
- 勇斗扒手反被刺——腹部伤的急救/37
- 他们的脚怎么了——足踝扭伤急救/39
- 试图翻窗却坠楼——高坠伤的急救/42
- 拳头最青睐的器官——鼻外伤的现场急救/45
- 一记耳光的代价——耳外伤的急救/48
- 他的眼睛怎么了——眼外伤的急救/51
- “千呼万唤始出来”——中风的识别和急救/54
- 他们是旱鸭子——溺水的急救自救/57
- 你了解胸痛吗——急性胸痛的急救/61

- 不可掉以轻心的症状——腹痛的急救/64
- 从容应对“羊角风”——癫痫发作急救/68
- 消化道在“哭”——呕血的急救/71
- 林妹妹咯血了——咯血的急救/74
- 谁扼住了我的呼吸——哮喘的急救/77
- “强酸强碱的亲吻”——化学灼伤的急救/80
- 误将强碱当饮料——食道灼伤的急救/83
- 打开“心灵之窗”——眼内异物的急救/86
- 花生在鼻子里发芽了——鼻腔异物的急救/89
- 嗓子痛：鱼刺还是枣核——咽部异物的急救/92
- 遥控器的电池不翼而飞了——消化道异物的急救/95
- 吃馒头也要小心——气管异物的急救/98
- 蜘蛛在耳朵里结网了——外耳道异物的急救/102
-

家庭篇

- 现在由我来当家——家庭应急必备/106
- 误将鼠饵当花生米吃——家庭食物中毒自救/110
- 喜剧瞬间转悲剧——酒精中毒的急救/115
- 嘴唇为什么会是樱桃红色——一氧化碳中毒急救/119
- 主人反被狗咬伤——狗咬伤急救/124
- 妮妮为什么浑身水泡——烧烫伤的急救措施/128
- 高温天气防暑战——中暑的应急方法/133
- 暴风雪中的小姐妹——抢救冻伤儿童/138

- 乘车时呕吐了怎么办——晕动病的应对方法/143
- 早餐的重要性——低血糖的急救自救/147
- 身上为什么长了皮疹——过敏的急救自救/151
- 游泳时抽筋了怎么办——肢体抽筋的急救自救/155
- 挖鼻孔导致鼻出血——鼻出血急救自救/159
- 学习紧张可致头痛——头痛的应急办法/163
- 媛媛的脸为什么会肿——牙痛的应急措施/167
- 喝了冷饮也会拉肚子——腹泻的应急办法/172
- 大便带血不容忽视——便血的应对策略/177
- 小便为什么会变红色——警惕血尿/181
- 一分消防知识，十分安全保障——家庭火灾常识/185
- 与电流的亲密接触——电击的急救/191
- 天公打雷亦危险——预防雷电袭击策略/196
- 被困电梯淡定写作业——被困电梯的应急策略/200
- 我是家里的守护神——遭遇入室盗窃的应对策略/203
- 电工转眼变小偷——不要让陌生人进屋/207

校园篇

- 都是“爱你”惹的祸——校园暴力的应对策略/212
- 烟酒沉醉与迷惑——校园酗酒、吸烟的应对策略/217
- 谁扰乱了我的“魔兽世界”——网络成瘾的应对策略/222
- 迷失的自我——青少年心理危机的应对策略/227
- 哪是最后一场赌局——校园赌博的应对策略/233

- 青春之花的凋谢——校园恋爱纠纷的应对策略/238
- 我的青春我做主——校园性骚扰的应急避险方法/243
- 生命绝路，谁来救我——校园地震的逃生自救方法/248
- 火灾来袭，你在干什么——校园火灾的逃生自救方法/253
- 谨防食物有毒——校园食物中毒的应急措施/257
- 运动伤就在你身边——校园运动伤的处理和预防/262

野外篇

- 夏季应对酷暑——野外中暑的自救互救/270
- 野菜不能随便采吃——野外食物中毒/276
- 野外遭蛇咬险些丧命——毒蛇咬伤自救互救/281
- “百足虫”显神威——蜈蚣咬伤自救互救/286
- 蜜蜂总动员——蜂蜇伤自救互救/289
- 小小刺伤不容忽视——被脏东西扎伤的急救方法/293
- “驴友”的教训——野外迷路自救/296
- “征服”沙漠——沙漠遇险的求生技能/303
- 雪地求生——冰天雪地遇险的求生技能/309
- 寻蚂蚁易寻水源——野外寻找水源的技巧/314
- 鸟类学家命丧虎口——野外防范猛兽袭击/320



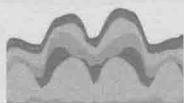
急救篇



本篇以急救中最为紧急的心跳呼吸骤停的现场急救开篇,介绍施救者如何以最短的时间准确识别并采取正确的心肺复苏手段,尽力挽救伤者的生命。由于意外伤害中外伤的发生率最高,本篇介绍了一般外伤伤情的判断、骨折的固定、伤口包扎、伤员的安全转运等常识,并着重介绍了胸部、腹部、骨关节、五官器官常见外伤以及溺水、化学灼伤等特殊外伤的现场急救措施。



让“心”再次跳动起来——现场心肺复苏



走进急救现场

2007年6月23日下午,我国著名相声演员侯耀文因心肌梗塞经抢救无效,在北京昌平区沙河玫瑰园别墅中去世。据拜访他的朋友回忆:事发之前,侯耀文诉说自己胸部恶心难受,浑身冒汗,还去卫生间吐了一次。几分钟后,他的病情突然加重,他的朋友和家人赶紧拨打120急救电话求救。最后得知侯耀文死于心肌梗塞。此外,还有著名的香港武打传奇明星李小龙神秘猝死,美国“超级女飞人”乔依娜突发心脏病猝死,著名的小品演员高秀敏也因突发心肌梗塞猝死,麦当劳董事长坎塔卢波也死于心脏病等,一个个令人心痛的案例警示我们“猝死离我们不远”。

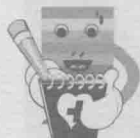


互动讨论

1. 如果你是当时拜访侯耀文的朋友,你当时应该采取哪些措施?
2. 如果你遇到呼吸心跳骤停的病人,你具备了现场心肺复苏这项技能了吗?
3. 如何来识别呼吸心跳骤停的病人?



4. 如何准确无误地请求救援?
5. 如何进行正确的心肺复苏?



知识加油站

呼吸心跳骤停是指因溺水、卒中、气道异物阻塞、窒息、外伤、心肌梗塞等引起的,在非预计的时间内突然呼吸心跳停止,从而引起全身组织细胞严重缺血、缺氧,如不及时抢救则可危及生命。故我们每个人都应该掌握现场心肺复苏这项基本急救技能,以便能够在第一时间识别呼吸心跳骤停的病人,并能进行有效的心肺复苏,尽快给病人心、脑及其他全身组织供血、供氧,直至专业急救人员的到达。



专家引路

发现呼吸心跳骤停的病人时,我们应按以下步骤进行急救:

(一)快速识别

能够快速识别病人是否发生了呼吸心跳骤停,现场施救者可以参考以下两点:

1. 判断病人有无意识

我们可以轻拍或者摇动病人的肩部,并大声呼喊:“喂,你怎么了?”迅速判断病人有无反应,如图 1-1 所示。

2. 判断病人的呼吸状态

通过观察胸部有无起伏、感受鼻孔有无气流来判断病人有无自主呼吸运动。

(二)拨打急救电话 120

如果发现病人没有任何反应、没有呼吸或者仅有呼吸不正常(如



图 1-1

仅有濒死样喘息)。此时,我们应立即大声向旁人求助,同时尽快设法拨打 120 急救电话通知附近的医院,电话中尽可能提供:①病人所在的位置(街道或者路名全称、楼名、楼层、房室号等);②施救者正在使用的电话号码;③发生了什么事情,例如心脏病发作或交通事故、溺水、遭电击等;④伤者的人数;⑤伤者的情况(有无反应、发作时间等);⑥正在或已经给予伤者哪些急救措施;⑦回答其他任何被询问的信息,确保救护人员无任何疑问。

(三)迅速进行心肺复苏(“CAB”复苏程序)

1. 建立体外循环(C, Circulation, 即“循环”)

(1)确定心脏按压的部位:按压胸骨的位置原则上应是胸骨下半段,如图 1-2 所示。