

急救指南

最新图解

户外急救

手册

[日] 小濱啓次 主编

朱桂荣 译 徐建华 等校译



 中国轻工业出版社

急救指南

最新图解 户外急救手册

[日]小濱啓次 主编

朱桂荣 译
徐建华 等校译



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新图解户外急救手册:急救指南/(日)小濱啓次
主编;朱桂荣译. —北京:中国轻工业出版社,2001.6
ISBN 7-5019-3136-4

I. 最… II. ①小… ②朱… III. 急救-图解
IV. R459.7-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 14208 号

© 1994 by KOHAMA Keiji

All rights reserved

First published in Japan in 1994 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.
through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao
and Taiwan) © 2001 by CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS

本作品由中国轻工业出版社通过上海碧日咨询事业有限
公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行。

策 划:创世纪公司

责任编辑:李建华 责任终审:陈耀祖 封面设计:赵小云

版式设计:丁 夕 责任校对:李 靖 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

印 刷:三河市宏达印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2001年6月第1版 2001年6月第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:4.75

字 数:119千字 印数:1—8000

书 号:ISBN 7-5019-3136-4/TS·1894

定 价:10.00元

著作权合同登记 图字:01-2000-3645

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前言



在户外,经常有一些意料不到的伤害、疾病、事故威胁着我们的安全。当伤害、疾病或事故发生时,最重要的就是学会急救处理。即使是在必须立即就医的紧急情况下,应急措施适当与否,将在很大程度上影响到日后的康复。

根据伤病情况,如果能够采取妥善措施,必将使得治疗计划顺利进行。

本书通俗易懂地讲述了如何在身遭不测时避开危险状况,进行自我保护的最必要的预防知识。

出行时请您务必携带家庭常备药、紧急援救工具以及《最新图解户外急救手册》。万一遇到紧急情况,请冷静下来打开本书。为了您的外出安全,也为了救护急症中的伤病人员,我们衷心希望这本书能够成为您的帮手。

编辑部

急救部和急救中心要救护各种各样的急症患者。有的孩子摔倒时碰破了头部,有的老奶奶突然腹痛难忍,有的司机车速减慢时遭追尾被撞得不省人事。这些伤病都是人们意想不到的。受伤和生病时理应及时就医。但如在就医之前采取了妥善的处理,无疑会给日后的治疗带来良好的效果。

这本《最新图解户外急救手册》讲述的就是就医前采取的各种急症处理措施。相信这本书一定会出色地完成它的使命。

川崎医科大学教授

救急部・救命救急センター

小濱啓次



第1章 受伤·事故(12)

出血	(12)
指压法	(12)
头部出血的处理	(13)
使用止血带止血法	(14)
骨折	(16)
各种各样的代用夹板	(17)
扭伤·脱臼	(18)
关节的固定方法	(18)
创伤/腰部受到创伤	(20)
阴茎·阴囊受到创伤	(21)
速制冰袋	(21)
肌肉拉伤/腿肚抽筋	(22)
跟腱断裂/手指挫伤/手指夹伤	(23)
擦伤·切割伤/指(趾)甲脱落	(24)
钉子扎脚/被鱼钩扎伤	(25)
烧伤	(26)
判断烧伤的严重程度	(27)
喉咙异物	(28)
有意识时	(28)
喉咙卡住异物时(气管内异物)会有这种现象	(29)
丧失意识时	(30)
患者为0~1岁的婴幼儿时	(31)

溺水	(32)
冻伤	(33)
异物进入眼睛/异物或小虫·水进入耳道··	(34)
流鼻血	(35)
急救措施(心肺复苏法)	(36)
1 判断是否还有意识	(36)
2 确保呼吸道通畅	(37)
3 判断是否还有呼吸	(38)
昏睡姿势	(38)
4 实施人工呼吸	(39)
5 检查是否有脉搏	(40)
对婴幼儿进行人工呼吸/测试婴幼儿	
脉搏的方法	(42)
6 确定心脏的按摩部位	(43)
7 实施心脏按摩	(44)
给婴幼儿进行心脏按摩·····	(45)
8 人工呼吸和心脏按摩由一个人完	
成时	(46)
10岁以下的儿童·····	(46)
9 人工呼吸和心脏按摩由两个人完	
成时	(47)
心肺复苏法做到何时?·····	(47)
患者的移动方法	(48)
绷带的包扎方法	(50)
三角巾的使用方法	(51)
第2章 疾病	(52)
中暑	(52)

高山病/潜水病	(53)
车内·帐篷内的一氧化碳中毒	(54)
车内	(54)
帐篷内	(55)
如何避免帐篷内氧气不足	(55)
腹痛	(56)
何谓剧痛?	(57)
呕吐	(58)
发烧	(59)
呼吸困难	(60)
脑缺血	(61)
预感到脑缺血即将发生	(61)
体温下降	(61)
体温急剧下降时	(61)

第3章 动、植物引起的 食物中毒和外伤(62)

由自然毒引起的食物中毒和外伤 (详细目录)	(62)
由自然毒引起的食物中毒	(64)
误食有毒植物·毒菌	(64)
容易被误食的植物	(65)
毒八角茴香/毒芹	(65)
梅子/石蒜	(66)
既可作药物,使用不慎又有危险的植物	(67)
牵牛花/乌头	(67)
容易被误食的毒菌(蘑菇)	(68)

A. 潜伏期较短,一般为 0.5~2 小时	(68)
白乳菇	(68)
草里红菌/鬼笔鹅膏菌·红鬼笔鹅膏菌	(69)
橙盖伞菌	(70)
绿菇/毒粉褶菌	(71)
B. 潜伏期较长的菌类	(72)
鳞柄白毒伞菌/白鹅膏菌	(72)
毒红菇	(73)
了解一些有关毒菌的知识	(73)
由误食海产品而引起的中毒	(74)
食用后引起中毒的鱼类	(74)
红笛鲷	(74)
误认为可以食用的蟹类	(75)
馒头蟹	(75)
其它须注意的海产品	(75)
以海产品·淡水鱼为感染媒介的	
寄生虫病	(76)
蛔虫目异尖线虫/绦虫	(76)
吸虫	(77)
有害生物引起的外伤	(78)
被虫·毒鱼刺伤	(78)
在野外没有干净的自来水时	(79)
被蜂类蜇伤	(80)
胡蜂	(82)
长足胡蜂	(83)
蜜蜂	(84)
蛛蜂	(85)
不蜇人的蜜蜂	(85)

被蛾子蜇伤·触到蛾子	(86)
毒蛾	(86)
茶毒蛾/刺蛾幼虫	(87)
被其它虫类蜇伤	(88)
蜈蚣/长针蚁	(88)
仰泳蟥/毒蜘蛛	(89)
在海里被刺伤	(90)
被水母刺伤	(90)
赤水母	(90)
僧帽水母/海月水母	(91)
被贝类刺伤	(92)
毒蛇贝	(92)
被蟹类幼虫·小甲壳类生物刺伤	(93)
水蚤幼虫/天仙虫	(93)
被鱼类刺伤	(94)
红鲢/鳊鲢	(94)
菖鲇/蓑鲇	(95)
被尖嘴鱼刺伤	(96)
颚针鱼/大圆颚针鱼	(96)
被海胆刺伤	(97)
冠海胆/紫海胆	(97)
被类似于海藻的植物刺伤	(98)
黑茅/白茅	(98)
多孔螅/喇叭状腔肠生物	(99)
被有害生物吸血	(100)
恙虫	(101)
蜱	(102)
虻/蚋	(103)

山蛭	(104)
蚊子/蠓	(105)
被动物咬伤	(106)
被不同动物咬伤,紧急处理的方法也不同	(107)
被毒蛇咬伤	(108)
判断是毒蛇还是无毒蛇	(108)
被毒蛇咬伤以后	(110)
预防:在户外须注意	(111)
赤练蛇/蝮蛇	(112)
竹叶青	(113)
海蛇/金环蛇、银环蛇	(114)
蛇毒的种类	(115)
被贝类咬伤、夹伤	(116)
篱凤螺/碎磙贝	(116)
被螃蟹夹伤	(117)
椰子蟹/青蟹	(117)
溪蟹	(118)
被海鳗、真章鱼咬伤	(119)
海鳗/真章鱼	(119)
在海滩受到挫裂伤	(120)
黑藤壶/岩藤壶	(120)
牡蛎/奴簪	(121)
在海滩上滑倒时	(121)
被动、植物侵蚀	(122)
被植物侵蚀	(122)
山漆/毒常春藤	(122)
盐肤木/野漆树	(123)
被昆虫侵蚀	(124)

青拟天牛	(124)
使人接触后产生反应的昆虫	(124)
被其它动物侵蚀	(125)
红腹蝾螈/蟾蜍	(125)
被刺刺伤	(126)
被植物的刺刺伤	(126)
荨麻	(126)
红叶莓/羌活/枸杞	(127)
户外如何预防不测发生	(128)
1 受伤·事故	(128)
2 疾病	(131)
3 有害生物引起的外伤	(133)
陆地上	(133)
水中、水边	(135)
不同状态下的突发事件	(136)
野营	(136)
钓鱼、海滩玩耍	(137)
潜水	(138)
橡皮艇	(139)
自行车运动	(140)
登山	(141)

第4章 户外如何用药?(142)

急救箱	(144)
在户外发挥作用的急救提示	(145)
动、植物引起的食物中毒·外伤——	
索引	(146)

第 1 章

受伤 · 事故

在户外稍有不慎就有可能遇到意想不到的事故和伤害。伤病者在就医之前，是否了解急症处理的知识、能否采取妥善措施处置，将大大影响伤病的发展。

若处理不当，轻微的伤病也会导致恶化。

第 1 章将用图解的方式介绍户外有可能碰到的伤害及事故的处理方法。

出 血

◆处理原则

- 直接压迫伤口，以达到止血的目的。
- 加压止血效果不明显时，在上、下肢(手足)进行包扎止血。

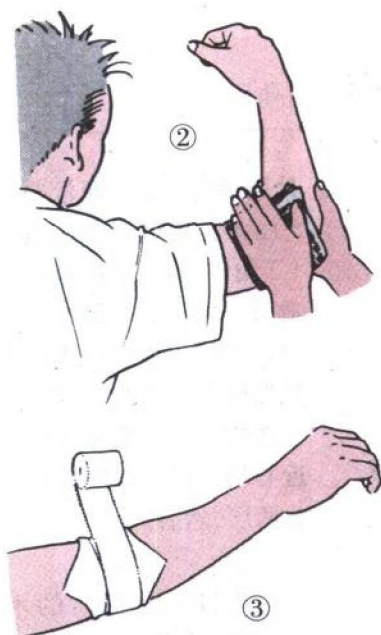
■指压法

◆紧急情况下，身边没有止血布带，直接用手指压迫，进行止血。



处理步骤 ①将纱布、干净的手帕或布带（熨斗烫过的手帕、围巾，在受热后灭菌率较高）放在伤口上，用力按压直至停止出血。

注意 创可贴等直接贴在伤口上时，其纤维附着于伤口，是引起疼痛和感染的主要原因，请慎用。



②使伤口处在高于心脏的位置,按压伤口,可有效止血。

③在纱布上包扎绷带。不过,如果用力过度会使血管里的血液停止流动,因此,包扎力度达到止血程度即可,不宜过紧。

④止血后也不要立即打开绷带,应尽早就医。

⑤若以上方法不能止血,请使用止血带(见下页)。

头部出血的处理

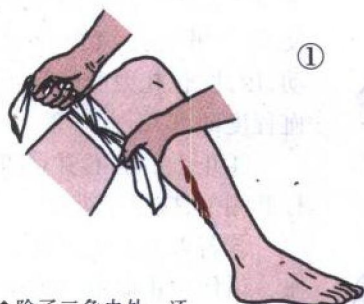
头部、面部血管较丰富,因此,出血量也会较大。可适当延长按压时间,不必慌张,从容按压止血即可。



■使用止血带止血法

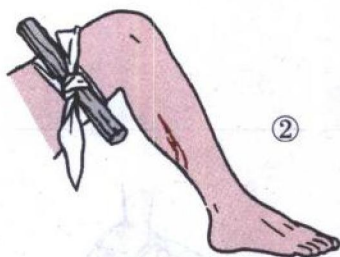
▼任何情况下均可。

●或在直接加压止血法不能止血时使用。



◆除了三角巾外，还可把围巾、大手帕、毛巾等用做止血带。

处理步骤 ①把布带叠成5厘米宽即可当做止血带(三角巾等)。手或腕部出血时，须扎在肘部以上部位(上臂)，足部出血时，须扎在膝部上侧的大腿部。止血带必须在患肢伤口的近心端。用止血带紧紧包扎两层，然后打结。



②将不易折断的木棒、橡皮管等插入打结处并系牢。



③转动木棒直至止血。然后，使用止血带的两端及其它布条或绳索以达到固定木棒作用。

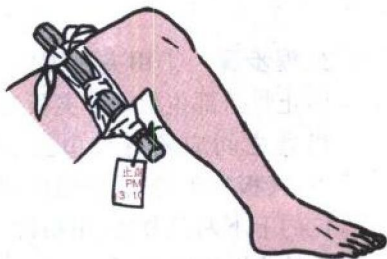


④把包扎止血带的时间和部位用笔或口红写在醒目的地方（额头或止血带上）。

④



注意 绳索或铁丝的宽幅如果不足3厘米，会损伤神经和皮下组织，请禁用。



注意 止血带的包扎时间如达1小时以上，会造成末梢组织血液停流，引起组织坏死。因此，如果到达医院之前需要很长时间的的话，在避免大量出血的前提下，可每隔30分钟松开一次止血带，片刻再系紧。

骨折

▼ 辨别骨折的原则

- 受伤部位不自然地变形。
- 骨骼从皮肤中突起。
- 疼得不能动弹。
- 严重红肿。

出现以上症状就很有可能发生了骨折。请按下列原则处理。



处理步骤 ①用夹板固定，防止骨折部位活动。夹板和患处之间应隔有毛巾或布带。夹板宜稍长，应至损伤部位的上下两关节处，用布带、手帕或绳索固定。