

袖珍版

完全

傻瓜 IDIOT

急救

- ◆ 宝贵秘诀：帮你处理常见医疗急症
- ◆ 简单步骤：指导你配备家庭急救箱
- ◆ 专家建议：应用于对儿童和老人的急救



史蒂芬·罗森伯格
卡拉·道尔蒂 著
吕晓波 王文斌 译



辽宁教育出版社

袖珍版

完全

傻瓜
IDIOT

急救

史蒂芬·罗森伯格 著
卡拉·道尔蒂
吕晓波 王文斌 译



辽宁教育出版社

版权合同登记:图字 06-1999-252 号

图书在版编目(CIP)数据

急救/(美)罗森伯格(Rosenberg, S.), (美)道尔蒂(Dougherty, K.)著;吕晓波,王文斌译.-沈阳:辽宁教育出版社,2000.1(2000.10重印)

(袖珍版完全傻瓜指导系列)

书名原文:First Aid

ISBN 7-5382-5625-3

I. 急… II. ①罗… ②道… ③吕… ④王… III. 急救-基本知识 IV. R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 69029 号

Simplified Chinese Language Translation copyright ©
1999 by Liaoning Education Press.

The Pocket Idiot's Guide® to First Aid

Copyright © 1997 by Steaphen J. Rosenberg and Karla
Dougherty

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher,
Macmillan General Reference.

本书中文简体字版由美国麦克米兰出版公司授权辽宁教育出版社独家出版,未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

辽宁教育出版社出版

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳新华印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本:787×1092 毫米 1/32 字数:121 千字 印张:4 $\frac{1}{4}$

印数:5 001—10 000 册

2000 年 1 月第 1 版

2000 年 10 月第 2 次印刷

责任编辑:严中联

责任校对:王 玲

封面设计:吴光前

版式设计:赵怡轩

定价:8.00 元

简 介

你很想知道怎样急救，但最好永远没有机会使用。谁也不愿想到有人在一场意外事故中受到伤害，遭受痛苦的煎熬。不幸得很，人生有欢乐同时也有痛苦。有时你得知道怎么做才能减轻痛苦。

当你的孩子割伤了自己，当你的爱人磕伤了头，当学步的小孩跌入深水，当蜜蜂破坏了家庭野餐，都需要使用急救术。是否使用急救术会有天壤之别，甚至有时会生死攸关。

学会急救并不难。首要之事就是不要害怕。冷静的头脑、敏锐的直觉和逐步的急救知识就是你需要的一切。

这就是本书得以问世的来由。假如附近有人受伤时，《袖珍版完全傻瓜指导系列：急救》就是你惟一需要的一部指南。这部指南使你能携带医药箱参与急救。它提供了一切急救措施的详尽描述，从挫伤到包扎，从头部损伤到心脏病发作，从咽呛到扭伤等等。循此读下去，你将会发现有珍闻、趣事、远见卓识和生死攸关的告诫。本书为居家旅行必备之物。它小巧而便于携带，可塞在衣箱中，放在汽车仪表板上的小贮藏柜中，还可放在家庭医药箱中。

在前两章，你将学会医疗急救的真正的基础知识。你将学会当万分紧急之时确切地要做什么，而不会慢一拍。你将会知道何时要救治、为何救治、如何救治及何时最好等待专业救护人员来救治。当你需要立即进行急救时，这些原则将是无价之宝。你还要瞧瞧完美的医药箱中应备之物，而且还有一个详表，其中列有你自己必需的“珍藏”——时刻准备好以处理任何紧急事件之物。也应包括一些特殊物品，毕竟每个家庭都不同。你必须准备一些特殊用品，用于12岁以下的儿童，十几

岁的少年，以及家中的老人。

后面的十一章更为独特。其实，你最有可能一再参考这一部分，其中包含需要急救的全部紧急事件，只需简单地查询一下相应事件或疾病并遵循指南处理即可。

如何有效使用这本书

在急症发生之前，读读这本书将会使你“时刻准备好”，正如童子军的座右铭。这本书简便易用，无论何时发生紧急事件，你都能参考。而且在每章开始部分都附有简短的要点，旨在让你预览每章内容概要，使你不会在没完没了的书页间翻来翻去而浪费时间。毕竟当万分危急时刻，你马上就会需要这些知识。

附加说明

不，我们还没说完呢。仅仅是为了你会得到一套完整而有趣的急救教育，书中添加了一系列暗色栏框以突出那些特殊的真知灼见和注意事项。有了这些你才能彻底了解如何处理任何一种急症。



先中之先

此类栏框内标有为便于急救和保证安全处置的快速秘诀。



哎呀!

看看带有这种图案的栏框，可以找到对某种特殊急症所必须采纳的重要注意事项。读读这些，有时会救人一命!



急救

这种图案的栏框内有相关医学术语及医学描述的定义，这些术语和描述是你想知道而也许又是难以启齿的问题。这些内容会使损伤及其相应的处理更易于理解，并使你具备敏锐的直觉。

在我们开始之前再说几句……

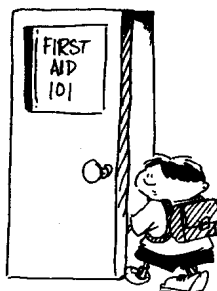
19 世纪，哲学家查理·爱德华·蒙塔古曾说，“一个天才的小姑娘曾说别针是一种最重要的救命工具，那就是‘别吞下它’”。但是，还要感谢这部简单易用的急救指南大全，如果碰巧有人真的吞下一把别针，你得真正知道该怎么办。这就是安全有效的急救术。

目 录

第一章	急救基础	1
第二章	何时急症不能等：前十个最先怎么做	18
第三章	“大自然”的咬伤、螫伤、抓伤和疹子	38
第四章	呼吸教程	54
第五章	碰伤、烧伤和电击伤	61
第六章	“救命啊！我噎住了！”	73
第七章	灾难：溺水及烟尘吸入	80
第八章	耳伤、眼伤及鼻伤的处置	92
第九章	头部损伤、心脏病发作及中风	102
第十章	极端气温：过热或过冷	113
第十一章	哎哟！拉伤、扭伤、骨折与肌肉痉挛	120
第十二章	小心中毒	125
第十三章	棍棒和石头：刺伤与扎伤	138
附录	医疗急救信息	143

第一章

急救基础



本章提要

- 急救护理的 ABCs
- 救助他人时要保证自身安全
- 万分紧急时应采取的基本步骤
- 适用于儿童和老人的家庭药品箱

砰! 一场事故发生了。它可能发生在假期里, 可能发生在家庭野餐时, 也可能发生在某一个安静的夜晚。无论是什么情况, 事故确实发生了, 此时若了解一些急救基本规则就会使情况变得不同。即使在万分紧急时, 你也能进行救助。

在这里你将找到你需要了解的重要基本原则, 以便提高你的反应速度、行动效率及处理紧急情况的能力。掌握这些基本原则, 你就会自信地依靠你的直觉。

原则 1: 使用现有的工具

看到“急救”这两个字便会联想到创可贴、冰敷布和

Ace 绷带。实际上，处理健康方面紧急事件最直接、最必要的工具不是在箱子或柜子里找到的，而是在你的身上可以找到的。它们就是你这个人——确切地说，是你的手、耳朵、眼睛和直觉。

直觉是一方面，但也不要低估了观察力。当一位经验丰富的内科医生凭经验做出一个快速诊断时，那不只是一种直觉。为了做出一个好而快的诊断，他还要使用眼、耳、鼻子和触觉。关键是知道观察什么，一个好医生往往是“飞鹞中的”。遇难者有呼吸吗？呼吸听起来像什么？目光集中吗？身上有没有青肿和撞伤？当触摸或同他说话时，他的反应时间怎样？把你的直觉和观察力结合起来，你就会有一种不可战胜的组合能力帮助你挽救一条生命。

原则 2：不要慌

说起来容易，做起来难，对吗？如果有人失去知觉、流血、哭喊或歇斯底里发作，就是最沉着的“急救员”也会惊慌。

一定要记住：如果你保持镇静并想清这一情况的发生，你会更多地帮助遇难者。首先做一次深呼吸，然后数“一、二、三”。把自己和当时情景分开。当专业的援助终于到来以后，你才可以惊慌。

原则 3：是救治还是等待

常常容易看到需要立即医治的外伤。只用你的眼睛和耳朵通常就能识别大出血、呼吸窘迫、扭伤的胳膊和腿以及心动停止，并开始救治（见第二章，关键性急救疗法如做夹板、扎绷带、进行口对口复苏）。但是有些症状不是这样明显。例如，人事不省既可能是休克的体征又可能是头部受伤的症状，两者都很严重。不幸的是它们不能用直接按压法或口对口复苏

术来治疗。事实上最恰当的是用毯子将患者盖上并快速请求帮助。



先中之先

不要移动一个失去知觉的人。如果你不能确定此人哪有问题，就保持受伤部位温暖不动。

原则 4：记住急救电话号码

有准备则会安心。无论你是很容易拿起你的手机，还是跑半个街区到最近的电话亭，或是拿起厨房里的分机，放心的是你清楚地知道把电话打给谁。除了拨打 911(我国为 120)，每个家庭都应该备有一张容易找到的应急电话号码表，其中包括警察局、消防队、急救中心和中毒控制中心的电话号码。如果可能，把它们输入你的电话机中，以便紧急事件中快速拨通。

原则 5：记住你的 ABCs

检查生命体征显然是急救中应最先做的事。这就是为什么你将来看到我们谈论许多有关检查脉搏、听呼吸和识别休克体征方面的事情。(见第二章，关于虚弱或无生命体征病例的急救治疗)

为了帮助你掌握哪些生命体征需要检查，请记住你的 ABCs。下面的 ABCs 不用读或写下，但如果你能记起它们的正确顺序，你就能救人一命。

- 呼吸道通畅 (Airways open)。看：一定要看这个人是否在呼吸。观察他(她)有没有平稳的吸气和呼气。听：

你能听到他的呼吸声吗?呼吸是零乱或不匀的吗?把一只手放在伤者的脖子后面并轻轻地将其头后倾以保证口和鼻无阻塞,这样能保持呼吸道通畅。

- **恢复呼吸(Breathing restored)**。一个失去知觉的人如果仰卧位躺着会利于呼吸。一个有知觉的人无论坐着还是半躺着都会呼吸得很好。把脖子周围和肩部的衣服松开,消除受伤者的疑虑,使他(她)保持安静,防止由焦虑引起的症状,如通气过度。

如果你查出受伤者有浅表呼吸或无呼吸,屈指检查伤者的咽喉,确保没有东西堵塞呼吸道。如果此人无呼吸,则进行口对口复苏术(见第二章)。要尽快请求援助。

- **维持循环(Circulation maintained)**。检查脉搏和确定受伤者能否呼吸一样重要。毕竟,心脏必须将血液输送到吸入氧气的肺部(以及输送给首先发出呼吸指令的大脑)。测一下受伤者的脉搏(在第二章你将学到如何做)。假如你没测出脉搏,这时如果你是训练有素者或有资格行医可立即做心肺复苏术;如果你不是这样,则开始做口对口复苏术(见第二章)并且要大声呼救。

原则 6: 避免感染

在当今世界里,普遍存在着 HIV(引起艾滋病的病毒)和其他感染的威胁,通用的安全准则是十分必要的。这个准则指出一些必要的(并且简便的)预防措施,用于保护你自己不染上受伤者可能有的感染和疾病,反之亦然。大多数致命的病毒是通过体液(如血液、唾液甚至呕吐物)传播,下面的通用准则对消除接触风险是非常重要的。

洗 手

医生在手术前进行擦洗是有道理的。如果在紧急事件中实施急救时,你不可能有无菌环境那样的豪华设施,但可以做

几件事来保护受伤者。

如果可能，使用热水和肥皂洗手。如果你附近没有洗涤槽（甚至河床），在急救箱里存放些湿毛巾，用它们擦干净你的手。如果情况更糟，你甚至可以使用那些用于清洗伤口的酒精或杀菌洗剂来洗手。



可防止细菌和感染传播的通用安全器械

带手套

在急救箱里放上几副一次性乳胶手套是个好主意。当处置开放性创伤时，手套能把你与大多数感染隔离开。你能在五金商店、医疗器械商店、一些药店和超市中买到这种乳胶手套。

穿上一件长衣、围裙或外罩

如果你处在生死存亡的关键时刻，手边不会有像医生所穿的保护性绿衣那样的服装。但可以用通常的方法——尤其是有人在出血或有开放性伤口时。如果在水中，在你的游泳衣或裸露的皮肤外穿上一件罩衣，尤其是当你也有易受侵袭的伤口或创伤时。如果你穿一件敞着的夹克上衣，把拉链拉上。要注意保护你和受害者的安全，除非万分紧急的时刻确实来到了。

使用一次性导气袋

导气袋可使你不与其他人的嘴接触就能施行口对口复苏术。现在这种方便的小装置可以在许多已装备好的急救箱中找到。基本上，导气袋是在你的口与受伤者口之间设置的一道屏障，用以防止疾病的传播。



哎呀！

当万分紧急时，常常是没有时间从急救箱中拿到导气袋的（急救箱也许放在 200 码外的汽车里）。虽然用导气袋是最好的方法，但是没有它们你也能安全地施行口对口复苏术。把盐水、酒精甚至苏打水倒在一块布或衣服上，用它来擦洗受害人的口和鼻子。如果他的口和鼻周围在流血，你可用一块手绢或量轻多孔的布将血擦干，以便你救治时避开流血。

使用护目镜和口罩

眼镜或任何类型的护目镜都可以保护你的眼睛，防止从开放性伤口溅出的东西进入。如果你只有太阳镜，那么戴上它也会比较安全——即使往外看是暗的。

手绢可以做成大口罩（问一问任何一个曾经经历过尘土肆虐的风暴、脖子上系着大手帕的牛仔就可以了）。为了避免可能由空气传播的传染病，尤其是当你正在帮助一名不知其病史的陌生人时，只须在你的口和鼻子周围系上一条手绢或围巾即可（当然，如果你要做口对口复苏术时就必须摘下口罩了）。

注意锋利的尖刺物

如果你必须处理由箭、刀、鱼钩或生锈的钉子造成的穿刺伤，要在伤口周围外敷杀菌药膏和抗菌剂。永远不要试图移开大的穿刺物，有时它是惟一能防止大流血的东西（见第十三章，关于何时拿掉异物及何时保留异物的具体说明）。并且不要忘记穿上你的保护衣，谨防穿刺伤会进一步变成开放性伤口或尖刺物会意外刺伤你。

原则 7：掌握急需先做的十件事

如果时间紧急，不必担心。只要按照“前十项”列表的步骤去做，你就会准备好并开始真正的急救工作了。

1. 呼救。你一开始采取急救措施时，就不要害怕大声呼救。继续呼救，直到有人听见并前来援助。

2. 估量情况，观察环境。如果可能，询问受伤者发生了什么事情。她（他）能讲话吗？她（他）能告诉你她（他）的伤势吗？同时应看看周围环境，确保实施急救时不危及你的安全。受伤者附近有没有裸露的电线？是否有毒烟或火焰？简单地说，在急救前要确保自身安全——如果你也受伤了，你便不能给他人更多的帮助了。

3. 确定这样的事故是否需要去医院——还是简单得只需清洗一下及贴一副创可贴即可。如果受伤者能说话，那就很棒了。如果这个人需要缝几针，用不着叫救护车，直接去急诊室即可。但如果受伤者失去知觉，你就需要拨打急救电话了。检查重要的 ABCs 三项：气道是否通畅？他（她）有呼吸吗？循环状况如何？有脉搏吗？

4. 如果你在心肺复苏方面受过培训并有专业资格，而有人窒息或不能呼吸，你便可立即施行心肺复苏术。如果你在这方面没有受过训练，不要试图用这种复苏方法，否则你会弄断受伤者的肋骨或刺伤其肺部，并且如果受伤者窒息，你会把那

个堵塞物压进喉咙的更深处。如果你不会心肺复苏术，可采用口对口复苏术(见第二章)；对于窒息，可采用希姆里氏操作法(见第六章)。



哎呀！

别移动受伤的人，除非迫不得已。只要你不是在一个着火的房子里或淹没在大海中，最好让他躺在原来的位置上。如果受伤者的背部、头部或颈部受伤，移动会使其伤势加剧，甚至造成永久性伤害或死亡。

5. 止血。如果受伤者在流血，用你的双手和一块布施加直接而平稳的压力使血流缓慢(见第二章，关于如何止血的细则)。记住要履行关于防止感染的通用准则。如果不引起额外的剧痛，抬高流血的肢体。制作并使用止血带只能作为最后一招儿了(见第二章，有关使用止血带的详细内容)。

6. 处理休克症状。如果受伤者呼吸急促、寒战、皮肤湿冷、恶心并且面色苍白，他(她)有可能处于休克状态并会随时失去知觉(见第二章，关于治疗休克)。如果受伤者在呕吐(也是休克的体征)，你需要保持他(她)的呼吸道通畅。如果受伤者没有背部伤或颈部伤，可轻轻翻动使其侧卧，确保呼吸道通畅及防止呕吐物聚集在咽后部(易引起窒息)。如果你看到休克的任何体征出现时，给受伤者盖上条毯子。



急救

CPR 是心肺复苏术的简称。当你在救治一位有心脏病或呼吸窘迫症的患者时，CPR 能挽救他(她)的生命。但你需要获得资格证书才能正确地施行心肺复苏术，因此最好是参加一个专门培训班来学习 CPR。只依靠你从书本上学到的知识是不保险的。

7. 寻找有医疗警示作用的手镯和项链。这个医疗警示标牌(如下图所示)上有“Medic Alert(医疗警示)”和医学的标志(蛇杖)。这个手镯给医疗和急救人员提供患者的病史及维持生命的特殊信息。医疗警示牌告诉你受伤者是否患有糖尿病、癫痫或对什么药过敏。如果没有带医疗警示的手镯或项链，检查一下伤者的钱包。有时有关的医疗警示会写在身份证或驾驶证上。



寻找一下像这样在项链上或是在手镯上的“Medic Alert(医疗警示)”章。

8. 寻求专业的医疗救助。关于这一点，如果有必要你可以离开受伤者片刻去寻求援助。在这个到处都有手机电话的世界里，要知道我们离急救中心只有一臂之遥。但是如果你和周围人没有手机电话怎么办？大声呼救或最后一招儿，跑到最近的一部付费电话处。当你打电话请求援助时，一定要告诉医生你需要救护车和急救人员。只有经过训练的人员才能帮助你

处理心脏或呼吸问题、头部创伤、中毒或骨折。

无论有没有医疗警示牌，如果你开始就说出你的姓名、位置和事故的状况，能使你给急救中心打的电话更为有效。

如果你已做完步骤 1~7，你也可以告诉他们一些额外的事情，如附近的潜在危险（例如，毒烟、火灾或洪水）、患者是否在呼吸、是否在流血或看起来已经骨折等。所有这些事情都能帮助急救人员在到达现场前就做好准备工作。



急救

EMT 代表急症医疗技术人员。他们是训练有素的医疗技术人员，有着完善的急救装备，并具有任何急救和救生的技术。他们能把受伤者快速、安全地送到医院。

9. 永远不要给一位失去知觉的受伤者任何入口的东西。就是不给药、不给饮料，什么都不给！任何口服的东西都能引起气哽和呼吸困难。

10. 等待。这是急救中最艰难的部分。当你遵循上述步骤，做完你所能做的一切时，接下来便是等待救护车的到来。不幸的是当时的几分钟就像几小时。在等待的同时，要设法使受伤者保持安静。你可以用温柔的声音和轻柔的抚摸使其感到舒适。“不要着急。援助马上就到……”这样的话帮你应付现状，同样对你救助的人也起到了一定帮助。

原则 8：一应俱全的急救箱

临行前装好急救箱是非常重要的。你可以买那种价廉的、简便的“多功能”急救箱放在你的每辆汽车内及你家中的每间屋子里。