

轻松健康指南

家庭急救

【日】 高橋有二 主编 李素华 译



千钧一发之际，镇定自如，把握时机……

中国轻工业出版社

家庭保健百科系列

每册定价：10.00 元

全套书共13册，包括：《家庭保健百科——治疗腰痛100法》、《家庭保健百科——治疗便秘100法》、《家庭保健百科——治疗畏寒症100法》、《家庭保健百科——治疗皮炎100法》、《家庭保健百科——解除眼睛疲劳·恢复视力100法》、《家庭保健百科——改善神经失调症100法》、《家庭保健百科——降低血压100法》、《家庭保健百科——强健肝脏100法》、《家庭保健百科——治疗肩痛100法》、《家庭保健百科——降低胆固醇100法》、《家庭保健百科——轻松减肥100法》、《家庭保健百科——缓解膝痛100法》、《家庭保健百科——消除头发·皮肤烦恼100法》。



全国各大书店有售

健康饮食系列

每册定价：15.00 元



全套书共6册，包括：

- 《健康饮食——胡萝卜素与防癌》
- 《健康饮食——钙质与防骨质疏松》
- 《健康饮食——膳食纤维与防成人病》
- 《健康饮食——铁质与防贫血》
- 《健康饮食——维生素C与美容健康》
- 《健康饮食——维生素E与防衰老》

大众食疗法系列

每册定价：16.00元

全套书共13册，包括：《肥胖症的饮食疗法》、《心脏病的饮食疗法》、《肾脏病的饮食疗法》、《高血压·动脉硬化的饮食疗法》、《糖尿病的饮食疗法》、《高脂血症的饮食疗法》、《胃·十二指肠溃疡的饮食疗法》、《肝脏病的饮食疗法》、《贫血症的饮食疗法》、《胆石症·胰腺炎的饮食疗法》。



邮政编码：100740

邮购地址：北京市东城区东长安街6号邮购部

联系电话：010-65241695

全国各大
书店有售

目 录

第1章 性命攸关的受伤或事故。请立即采取急救措施	(1)
溺水	(2)
喝下了有毒的东西	(4)
异物卡在了喉咙里	(6)
严重出血	(8)
烫伤	(10)
因缺氧而晕倒	(12)
触电	(14)



第2章 即使是轻伤也不能忽视治疗	(17)
头部受伤	(18)
击中了胸、腹部	(20)
骨折	(22)
扭、挫伤(脱臼、手指戳伤)	(24)
闪腰(腿肚子抽筋、韧带扭伤)	(25)
眼睛里进了异物(耳、鼻里有异物)	(26)
流鼻血	(28)
被狗咬了(被毒蛇咬了)	(29)
被虫蜇了	(30)



第3章 患急症时,应根据症状采取慎重的治疗措施(33)

中风晕倒	(34)	呕吐	(48)
因心脏病突发而晕倒	(36)	腹泻	(49)
吐血	(38)	腹痛	(50)
食物中毒	(40)		
中暑晕倒(日射病)	(42)		
因脑贫血而晕倒	(44)		
发烧	(45)		
咳嗽	(46)		
抽筋(痉挛)	(47)		



第4章 急救措施的基础。珍惜生命,请记住这几点.....(53)

急救措施的顺序	(54)
紧急搬运法	(55)
止血法	(56)
确保气管畅通	(58)
人工呼吸	(60)
心肺复苏法	(62)



急救专栏:

叫救护车的方法	(16)
缠绷带的方法	(32)
急救箱中的必备物品	(52)
急救联络地址备忘录	(64)



第 1 章

性命攸关的受伤或 事故。请立即采取 急救措施

溺水、喝了有毒的东西、
严重出血……这种时刻你将
怎么办?你也许会惊慌失措…
…但是这种情况下,如果不争
分夺秒地采取措施,可能会危
及生命。

此时最重要的是,沉着冷
静,立刻行动。

请别忘了你掌握着生死
的关键。

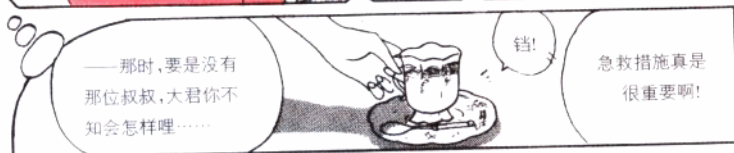
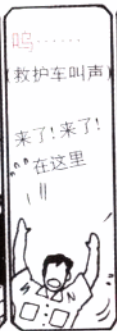


溺水



⊕ 救护要点

- 确保气管畅通, 也就是打开气管(空气流通的通道), 保持能使呼吸顺畅与容易的姿势。当病人或伤者失去知觉时, 急救措施的大原则是确保气管畅通。
- 确定有无意识的方法是: 一边捏手、拍肩, 一边在耳边呼唤。不要胡乱摇动病人身体。
- 如果失去知觉且停止了呼吸, 要立即开始人工呼吸。
- 溺水以后, 让患者吐出水是常识, 但因胃里的水不会导致窒息, 所以与其让患者吐出水, 不如首先进行人工呼吸。
- 由于溺水后易患肺炎, 所以必须去医院治疗。
- 由于在浴池、洗衣机里也常发生溺水事故, 因此有小孩的家庭, 日常生活中一定要多留意。



喝下了有毒的东西



⊕ 救护要点

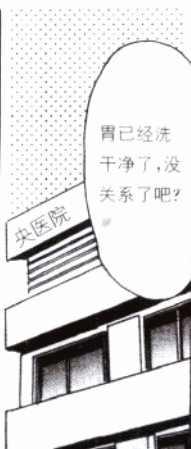
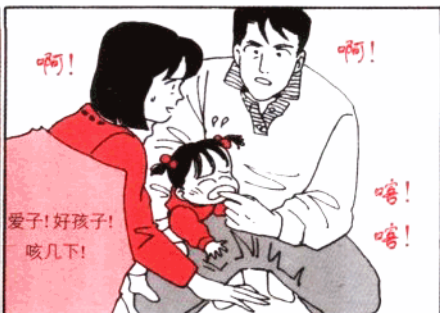
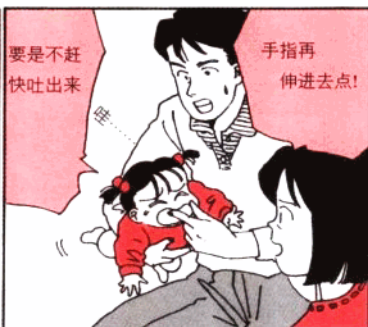
● 幼儿误饮烟叶的事故很多。如果是干烟叶不用怎么担心,但是溶解在水里的尼古丁会很快被体内吸收,因此要立即让其吐出来。

● 让其吐出时,将食指伸进喉咙深处,按住舌根。先喝点水更容易吐出来。

● 幼儿因不愿意而乱动的很多,所以需要有一只胳膊将其抱紧,让其吐出。

● 误饮、误食时的急救措施原则是吐出来。但是,在误饮了强酸(清洁用的盐酸等)、强碱(漂白剂等)、石油类等等的时候,由于易引起食道糜烂、被肺吸收等危害,所以不能让其吐出。在这种情况下关键是马上送到医院洗胃。

● 在不明白应采取哪种措施时,可以打电话“120”。

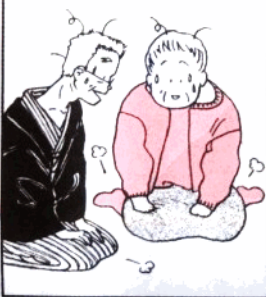
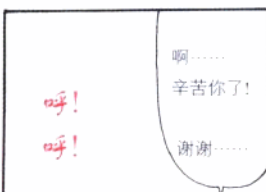


异物卡在了喉咙里



⊕ 救护要点

- 如果想用手指勉强取出来, 有反而将异物挤进去的危险, 因此要十分注意。
- 如果将手指伸入口中, 并用大拇指将下巴向上抬, 喉咙就会变浅, 这样就可以用手指取出异物。
- 在不能用手指简单地取出时, 可试用打背法将异物取出。
- 如果是幼儿, 可让其脸朝下趴在膝上并敲打背部; 或者是反抱着并用手挤压其心口窝。
- 怎么也取不出来时, 赶快送到耳鼻喉科或综合性医院。如果不能呼吸, 应一边做人工呼吸一边赶紧联系救护车。→第60页。
- 有幼儿的家庭, 切记不能将汤或能下咽的东西随便放之, 以免误服。
- 由于老人的吞咽能力减弱, 应把年糕、牛排等切成小块再吃。



严重出血



⊕ 救护要点

●出血过多会危及生命, 因此应尽快采取正确的止血措施。别忘了在言谈举止上注意, 不要让患者不安。

●止血法→第 56 页。

●止血点的关键是按住动脉血管。要好好记住止血点的位置。

●伤口弄脏时, 用水洗净后再止血。

●如果用脱脂棉或薄纱(纸)直接包扎伤口, 细小的纤维会粘在伤口上导致化脓或难愈。因此应使用清洁的纱布或毛巾。

●出血、疼痛与精神不安等情况严重时, 易产生休克。如果出现休克, 会脸色苍白、脉搏减弱、出冷汗, 甚至是失去生命。因此有必要充分考虑使患者安静、保暖。

●如果划破的伤口深, 化脓与破伤风的危险就很大, 所以即使出血少也要去看医生。



烫 伤



⊕ 救护要点

●烫伤分为三种程度：1度（皮肤变红、火辣辣地疼），2度（起水泡），3度（皮肤脱落）。无论哪种情况，急救措施的要点都是用水凉一凉。在皮肤上直接浇水，刺激太强。因此可以用毛巾包起来再浇水，或在洗脸盆里装入水再把患处放在盆里凉一凉。

●烫伤的民间疗法各种各样，但由于易引起感染，不要轻易使用。市场上出售的涂抹的药，没有医生的指导也不宜涂抹。总之用水冷却治疗是最好的方法。

●大面积烫伤时，易发生休克与脱水的危险症状，因此在用湿毛巾覆盖患部的同时，应注意保暖，并迅速送往医院。

●小孩常发生烫伤事故，多是在浴室或用壶、杯盛放食物的场合下引起的。虽然急救措施很重要，但也别忘了努力避免事故的发生。



因缺氧而晕倒



⊕ 救护要点

●在紧闭的屋子里使用煤气炉容易缺氧。如果氧气不足,会发生煤气不完全燃烧甚至是一氧化碳中毒。

●在缺氧与煤气中毒事故中,救助时要注意别让自己也发生中毒等。应把患者搬到空气流通的地方后,再实施急救措施。

●在没有知觉时要确保患者气管畅通。俯卧的姿势也是其中的一个办法。(第58页)。

●注意煤气漏气时,必须先关上煤气阀以阻止漏气,然后再换气。在摆弄电器时易产生火花,引起爆炸的危险很大,因此要一直警惕。

●最近,家庭发生的在打扫厕所、浴室时的中毒事故增加了。去霉用洗涤剂与打扫用洗涤剂混用会产生有毒气体,有时甚至导致死亡,因此要充分注意。