

完全 傻瓜 IDIOT

“包括有你所需要的操作指南……以容易查阅和容易记忆的方式写成。”

——朱-安·弗
兰克医学博士，
FACEP会员

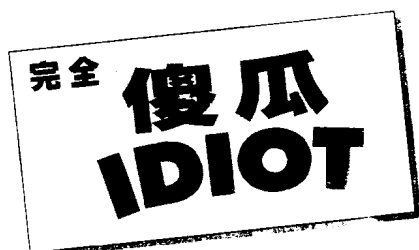
急救基础

- ◆ 便捷途径:让你快速有效地释解急症的苦痛
- ◆ 简易步骤:让你轻松学会实施重要急救的方法
- ◆ 现实建议:助你消除麻烦

史蒂芬·罗森伯格 著
卡拉·道尔蒂
王 琰 王怀良
陈 迎 刘铁聪 译



 辽宁教育出版社



急救基础

史蒂芬·罗森伯格 著
卡拉·道尔蒂

王 璇 王怀良 译
陈 迎 刘铁聪



辽宁教育出版社

版权合同登记: 图字 06 - 1999 - 91 号

图书在版编目 (CIP) 数据

急救基础/ (美) 罗森伯格 (Rosenberg, S.), (美) 道尔蒂 (Dougherty, K.) 著; 王琰等译. - 沈阳: 辽宁教育出版社, 1998.8 (2001.1 重印)

(完全傻瓜指导系列)

书名原文: First Aid Basics

ISBN 7 - 5382 - 5527 - 3

I. 急… II. ①罗… ②道… ③王… III. 急救 - 基础知识 IV. R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 12980 号

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

Complete Idiot's Guide® to First Aid Basics

Copyright© 1996 by Stephen J. Rosenberg, M. D., 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发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110063)

沈阳新华印刷厂印刷

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 字数: 410 千字 印张: 10

印数: 7 001—10 500 册

1999 年 8 月第 1 版

2001 年 1 月第 3 次印刷

责任编辑: 闵 凯 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: 16.50 元

亲爱的读者：

急救是任何人都不喜欢谈论的话题之一。就像在飞机上学习如何使用安全带和氧气罩一样：你知道这东西就在那儿，但你认为你认识的人没有愿意有这种危险的急救的。我们也是这样想的，但直到我们当中每个人都有了亲身经历后，使我们体会到急救与刷牙和吃保健食品一样重要时才不这样想了。你不得不有所反应的那头几分钟几乎意味着是生死存亡的分水岭。

罗森伯格博士(Dr. Rosenberg)有一次曾和家人一起在一家饭店里享受一顿牛排晚餐，突然他的母亲被一块他没看见的骨头噎得气哽了。如果不是他运用希姆里氏(Heimlich)操作法……好了，我们一想起这件事便不寒而栗。

我，卡拉·道尔蒂(karla Dougherty)，有一次到科德角(Cape Cod)去度假，当时我丈夫突然感到肚子不舒服，因而不能去参加看鲸鱼的旅游了。他试用抗酸药(Alka-Seltzer)，还喝了茶水并吃了烤面包片。不见好。他呕吐起来，寒战，恶心，进而感到胃部附近疼痛得厉害。我丈夫疼痛发作后两天，我急忙送他到科德角惟一的一家医院，确诊为急性阑尾炎。如果我对于急救了解更多的话，我也许会使他的疼痛减轻不少，他的病也不会发展到这么严重的地步。

在这些经历之后，罗森伯格大夫和我一起写这本我们认为非常重要而实用的书，教给人们对于许多急症和接近急症的情况如何进行基本的急救步骤。希望你能浏览本书，在书中能学会一些知识，即便是简单得如这种事情：你知道了何时——和怎样——求救。

出外旅行时请携带此书。保存在药品箱附近。把重点处划线。在书内写字。使用它。让它作为你的工具。你永远不会知道，也许你所拯救的甚至是你自己的生命。上帝保佑，虽然听起来很奇怪，我们却希望你将永远不会需要这本书！
祝你健康甚佳！

史蒂芬·罗森伯格博士
卡拉·道尔蒂

序 言

急症在报纸上和电视上，从急救 911(记住这个号码!)到医院急诊室，到处都可遇到。如果你面临一个突然发生而需要医治的急症，你将如何应付，你感到惊奇吗?你正好是临场第一人，你怎么做才能改变这局面呢?为此这本书就是为你而写的。

有些使我们生活更富足的东西却让我们更易得病与遭受伤害。我们有很多人参与健身活动和体育运动。其他人到遥远的地方为了业务工作或娱乐去旅行。在我们日常生活的进程中，常处于灾难的危险境地——自然的或人为的，大的或小的。我们的寿命长了，但有时所患的慢性病没有警告就变成急性的了。一年四季，我们生活的每个季节里各有其美景，有其活动，还有其本身的意外危险。

人们似乎有一种天生的冒危机而动的推动力。作为一名急诊室的医生我可以告诉你：你必须避免的主要就是惊慌。《完全傻瓜指导系列：急救基础》会为你提供你所需要的信息知识和技术，以此你将会了解做什么和怎样去做。有了这种知识，你将会有自信心保持镇静。当你镇静下来，你的常识才会起作用。只要你出现在当场，就会使受伤害的人和旁观者安心。

你会很愉快地学会能够有能力处理全部各种各样的问题。这本书的第一部分提供最重要的怎样去做，以便识别并减轻威胁生命的急症。要经常复习这一部分。第二部分提供对常见的病症简单并合乎逻辑的解决方法，从动物咬伤到胃部疼痛，是以字母顺序排列的。书的最后一部分讲述有关妇女的特殊问题、运动锻炼专项伤害和旅行中所遇到的危险。你不需要能够诊断和治愈所有列出的病症，但如果你能识别它们，便可以做到简单、安全和有辅助的医疗护理。

在这几年里医学变得更复杂，技术上更精尖了，但是急救并不是只有专业人员能干的事。这本指南提醒读者：急救大部分工作可以由我们的五官用急救箱内的东西就能做到。这本书告诉你箱内有什么东西，并且教给你使用这些东西的逐步说明。这本指南阐明急救时应该先做的事。你会学会如何使自己安全，如何防止进一步伤害受伤的人，并了解最吓人、最明显的伤害并不总是最严重的。你将会对常见病的并发症变得警觉起来。你也能学会识别最紧急的病症，并能及时地请求专业人员干预此事(又是 911!)。你也会明白第二天什么时候去医生处看病是可取的并明白什么时候可以给予明确的医疗护理。

疾病和外伤的处理从来就不是很方便的，但是你会对下列情况可能有内伤更警觉：一个孩

子对蜂螫有变应性，刚学步的孩子什么都往嘴里放，一个少年组织球队，一个亲戚患心脏病，流感季节，热浪，骤冷，在海滨的一天，长途旅行。此时你可复习本书适当的章节，准备好去援助。切记急救的真正开始在于预防。

《完全傻瓜指导系列：急救基础》的作者写了一本设计精美并且资料丰富的书。那些特别的信息条条——急救中做什么和什么不能做——写得非常精彩。

卡拉·道尔蒂(Karla Dougherty)，除了其他类的著作以外，以前她已合著过14本医学题材的书。她常把信息素材以一种让人读起来愉快的风格写出来，易懂并且内容组织得有助于记忆。她在合著中尽了最大的努力与贡献。

史蒂芬·罗森伯格博士(Dr. Steven Rosenberg)专门研究康复医学。至于写急救的书的人，还有比他这位日常处理疾病与外伤后果的医生再好的人吗？他也对老年病急症很感兴趣，这是一个可能对我们所有人很有影响的、正在兴起的学术领域。

由于这本指南包括了如此大量的信息知识，他们确是值得赞扬的。同时还值得赞扬的是他们把医学急症的词汇写得这样容易使人理解。他们用清楚的文字和轻快的幽默教人学习急救的基础知识。作为额外的礼物，你将会了解在现场或在急诊室，在电视上或在你生活中，医疗专业人员可以做什么。

在你度假时带上这本书。和急救箱一起在洗澡间保存一本。放在外面一本让育婴者使用。给上大学的孩子送去一本。要经常复习它。每读一次你会学到一些新的、有趣的、有用的东西。无论受伤害的人是你自己，还是你爱的人，或是陌生人，这本指南将能帮助你提供有效的、效率高的急救术。由于你按照本书的劝告去做了，你就会得到做好这种工作的满足感。你会很容易地处理小伤病。你会认识什么是生命攸关的急症，让受伤害的人安定下来，迅速得到适宜的援助。有的时候你可以做很多事，有的时候你什么也不可以做。有的时候你可以积极参与，有的时候你必须苦苦等待。但你永远要努力镇静，显示出能力和富于同情心。

《完全傻瓜指导系列：急救基础》包括在许多情况下对许多病症给予急救你所需要的行动指导。这些指导确实容易查阅与记忆。你可能发现对急救术有特殊的兴趣，学习了更多的学科，甚至加入了一个急救车队。或者可能发现自己是第一个人正处于一个急症现场的人，但你所做的一切都是拯救一个人的生命。

朱-安·L·弗兰克医学博士，美国急救医学协会会员
(Jo-Ann L. Frank, M. D., FACEP Katonah, NY)

简 介

急救是你想要知道如何去给予而最好永远不要使用的那些事情之一。我们没有任何人是愿意想到某人在一场突然的事故中受伤或受害的。我们也没有任何人愿意让某人痛苦。

不幸得很，人生在充满了欢乐的同时也充满了痛苦。有的时候你需要知道要做什么才能应付痛苦的遭遇。

当你的孩子割伤了她(他)自己，当你的丈夫磕伤了头，当一个学步的小孩落入深水中，或当蚂蚁群破坏了家庭野餐的时候，你都需要应用急救技术。这些技术结果能造成是感染还是健康的不同，有时也造成生与死相异的结果。

学会急救并不难。最重要的是不要害怕。一个冷静的头脑、良好的本能和一步一步的知识是所有你需要的。

这就是本书所以问世的来由。《完全傻瓜指导系列：急救基础》，假如附近有人受伤时，是你惟一需要的一本指南。这本书把你从你的“医药箱”里带到马路上去进行急救。它提供了从挫伤到出血，从头部损伤到心脏病发作，从蛇咬到扭伤等一切急救措施的详尽描述。循此读下去，你将会发现有珍闻、趣事、深透的见解和令人欣快的劝告，这些会使这本书确实读起来饶有兴趣——甚至当时你本来并不需要读它。

在第一部分“急症不能等待”，你将学会急救医护的真的基础知识。你将学会当危险以秒计算时确切地要干什么——而不会慢一拍。你将会知道什么时候救治，为什么要救治和怎么样救治及什么时候最好是等待专业人员的援助。这些原则当你需要去进行急救时将是无法估计其价值的。

第一部分也包括了你的医药箱内部的一瞥，提供了在你良好储存的库内所需要的东西详表，以便准备好能处理任何紧急事件。我们也叙述了一些特别项目，因为所有家庭都不相同。有些你需要的特别项目是针对12岁以下儿童的，也有的是针对十几岁少年的，也有的是为了年老成人家庭的。

最后，第一部分给出有关急救的顶先的十项“怎么做”。就像获大学名称第一字母奖的著名要求项目表一样(这里没有荣誉的意思)，它们就是在急救中你需要做的事的数一、二、三……你

将会找到怎样量脉搏，怎样进行口对口复苏，怎样止住大流血，怎样做一个悬带以及其他六项重点的急救技术。我们甚至将关于安全和保护性急救医护的最新通用准则专项表也包括在内了。

第二部分是更为专业的章节。事实上，这部分最可能成为你一再参考的部分。“简易，安全，逐步的急救”这一部分是从A到Z的最常见需要急救情况的完整内容。只要查出该事故或问题之所在并遵循治疗它们的说明就行了。

例如，比方说你的孩子被蜜蜂螫了。你只需找到Is(更明确地说是“昆虫螫咬”)那一项就可以了，此处你可以读到你需要知道的一切，如怎样减轻你孩子的疼痛，怎样除掉那根刺，密切注视可能出现的变态反应的体征等。

举另一个例子，假如有人患严重烧伤，你可翻到Bs项(更明确的说是“撞伤，瘀伤，烧伤和电击”那一项)。几乎马上你就能够识别该处烧伤的严重程度，并且可以找到在感染发生之前怎样处理它的方法。你还可以学会不应该做什么，不管那些种多年来一直在到处传播的医学神话如何。(是不对，奶油用之于烧伤根本也涂不开！)

第二部分也涉及怎样应付更严重的疾病和不幸之事，如心脏病突然发作、溺水和头部受伤等。这些很容易在这里找到，并且有进行救助的说明，当危机以秒计算时也很容易遵循行事。

因为第二部分这样完整，所以是本书最长的章节，但绝非惟一可以打住的地方。第三部分“对妇女进行急救”是对妇女特殊需要的特异领域进行讲话的专门章节。你将会找出来怎样医治常见的那些“来来去去”的病症的方法，如乳房触痛、霉菌感染和经前期综合征(PMS)以及更严重得多的情况，如孕期急症等。这里甚至有一章节是专为那些即将经过或目前正在经过绝经期的妇女所写的。

第四部分涉及你在“闲暇时间”的伤与病。“运动与旅行的急救”都是关于正当你在享受着神话般的时光当中所发生的那些意外事故。好的消息是这样的：假如你能遵守关于高尔夫球、网球、足球运动会上和野营、国外旅行期间所招致的伤害等我们所写的说明，那你就很可能重新站了起来——准备好继续享受你的开心乐事。

如何让这本书为你工作

在急症发生之前读读这本书将会使你能够如童子军的一句座右铭所说“一切准备好”。使

之成为一种“交互作用”的经验，从中你可学会许多知识，能付诸行动，无论何时当事情发生时你能参考。这本《完全傻瓜指导系列：急救基础》应该置于手头，在旅行急救箱旁，在浴室中，在柜橱旁，夜晚在床头就在电话机旁。

就是为了让它使用起来更为容易，我们在每章开始之前附有简短明晰要点，目的是让你预览每章内容概要，以便不浪费你的任何时间。在每章末尾我们还添加一段名为“要点回顾”的小结，以概括你刚浏览过的本章最重要的事情。毕竟，当危急情况以秒计时时，谁还有时间没完没了地翻页而通读呢？现在你愿意——并且需要——这些知识了。

附加说明

不，我们还没有说完。只是为了保证你能得到一套完整的而且是有趣的教育，我们在书中添加了一系列暗色的栏框，其内写出你所需要彻底了解关于如何处理任何急救急症的扼要专门见识和注意事项。



在你贴创可贴之前

带有这样图的栏框里面写有关于急症急救医护的比较“轻松”的一面。这里提出可以造成不同结果的几乎不为人熟悉的事实，已经传了多少世代的医疗神话所隐藏的真实道理，和你在箱内搜寻然后找出纱布来之前可能使你停下来（只一小会儿）的所思所想。



哎呀！

在这一栏框里看看，你会发现是对于某一项急症你必须采纳的重要注意事项。读读这一栏，有时你会拯救一条性命！



先中之先

这个图标志着旨在便于进行急救保护和保证安全医治的快速秘诀。



急救

看看有这个图的栏框，会发现是有关医学术语和所描述的定义，这些术语与描述是你总是想知道而因害羞没有问过的。这种信息会使伤害及这种伤害的疗法更容易为人了解——使你有了这方面的敏锐才能。

目 录

第一部分 急症不能等待

第一章 急救 101	3
当危机以秒计数时，确实知道做什么	
第二章 家庭药品橱	13
你需要了解你自己的急救箱所装有的东西	
第三章 生命攸关的急症：前五个顶先怎么做	21
急救基础知识：处理流血，量脉搏；处理休克，进行口对口复苏术，医治割伤及外伤等	
第四章 生命攸关的急症：后五个顶先怎么做	30
急救基础知识：制作绷带与悬带，固定病人不动，阻止惊慌，处理胃肠机能障碍	
第五章 你们家的医病史和图表	42
更多的基础知识：保存一项准确而容易理解的家庭图表和医病史	

第二部分 简单、安全、逐步的急救

第六章 动物咬伤、抓伤和蛇咬伤	51
辨别有毒的动物和令人喜爱的动物——正确对待它们每一种	
第七章 哮喘发作和其他呼吸问题	61
处理变态反应，换气过度 and 危急的呼吸性病症	
第八章 碰伤、挫伤、烧伤和电击	67
医治不同类型的烧伤和瘀伤的皮肤	
第九章 气哽	77
进行希姆里氏(Heimlich)操作和其他的逐步说明	
第十章 溺水	84
抢救溺水者而自己不受伤害，其后实施急救	
第十一章 耳伤处理，眼伤和鼻损伤	91

处置耳痛和鼻出血, 除掉异物和医治黑眼圈	
第十二章 晕厥	106
在某人真要晕厥前医治其症状	
第十三章 发热	109
危险的高烧降温	
第十四章 鱼类的螫伤和咬伤	115
识别致命型的海洋生物和在一旁看着你安全游泳的海洋生物, 医治海洋生物咬伤与螫刺伤	
第十五章 痛风发作	124
缓和痛风疼痛, 防止其复发	
第十六章 头部损伤	127
脑震荡的体征, 在急诊医护援助到来之前你需要采取的急救措施	
第十七章 心脏急症和中风	137
在你们到达急诊室之前成功地处理可能的心脏急症	
第十八章 热虚脱、日射病、体温过低及冻伤	145
过度暴露于寒热等因素: 如何医治其症状直到救援到来	
第十九章 昆虫螫咬——从蜂螫到蜱——及其他皮肤刺痛伤	152
不同类型昆虫螫咬的疗法	
第二十章 口腔及牙齿损伤	171
从牙疼到假牙松动, 到齿龈出血的治疗	
第二十一章 肌肉痉挛、拉伤、扭伤与骨折	177
扭伤、拉伤与骨折的区别——如何医治这每一种伤	
第二十二章 恶心、呕吐和食物中毒	184
怎样和什么时候催吐——以及什么时候戒禁	
第二十三章 中毒与药物过量	190
医治药物过量、一氧化碳中毒、日常家庭制品中毒	
第二十四章 刺伤与扎伤	207
取出一根刺, 处理以防感染以及其他	
第二十五章 癫痫发作与惊厥	213
当有人癫痫发作时应做什么才正确	
第二十六章 烟尘吸入	219

抢救为烟呛倒的人——而自己不受伤	
第二十七章 胃痛、腹泻、消化不良和其他消化性病症	225
有关便秘到腹泻，到胃灼热和阑尾炎发作的一切问题	

第三部分 对妇女进行急救

第二十八章 常见的来来去去的病症	243
有关经前期综合征到膀胱炎灼痛和搔痒及其他问题的症状，医护和预防的秘诀	
第二十九章 妊娠急症	255
良性病症和重症的医治：晨吐，尿路感染，滴血，潜在的流产和其他	
第三十章 绝经的不适感	260
绝经是什么，如何对待它的每一种特殊的症状	

第四部分 运动和旅行的急救

第三十一章 运动队外伤	269
顶先的五种运动与顶先的十种伤害和如何医治它们	
第三十二章 个人运动竞赛项目的伤害：高尔夫球、网球和滑冰	280
医治个人运动项目中常见的伤害和避免它们在未来出现	
第三十三章 慢步跑、游泳和其他运动的伤害	289
对于这些种运动如走路、跑、游泳、自行车、健身锻炼和其他你需要知道的一切问题	
第三十四章 四季救护	295
到国外旅行、野营、航船、徒步旅行和一年四季度假中的急救秘诀	

第一部分

急症不能等待

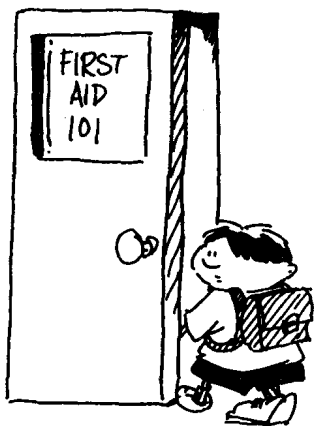
你从来不知道什么时候你爱的某人——或者是在街上走在你身边的人——会突然病倒，摔断了一条腿，在一辆急驰的汽车前穿过，或者……好了，你能想象出这情景。

当你爱的某人受了伤，该做的事在你眼前展开了。突然，你不再想那些需要付款的账单，为晚餐必须去购物，也不再想那完成工作的截止日期了。威胁生命的外伤是真正的紧急事件。当有人受了伤，这个紧急事件要超过整个世界上其他事情，应优先办理。

这本书是关于那些不管我们本来想得多么好，却阻碍了我们良好健康发展的紧急病症的。这一部分是让你从起跑线上出发(速度在一场紧急事件中最为主要)，为你提供急救的基础知识，从一个完善的急救箱应该装有什么东西到怎样检查生命攸关的体征，又从对待惊慌到救援未到来之前医治出血的外伤等。



急救 101



本章提要

- 危险以秒计算时应采取的基本步骤
- 急救护理的 ABCs
- 什么时候治疗，为什么要治疗，怎样治疗——和什么时候最好等待

砰！发生了。是一场事故。可能是发生在假期里，可能在家庭野餐的时候，可能是发生在一周内某一个安静的夜晚。无论是什么情况，事故确实是发生了。此时至少要了解一些急救初步规则就会使情况不一样。就是在危险进入读秒阶段，不是几分钟时，你也能去进行帮助。

这里你会找到你需要知道的重要基本原则，以便提高你的反应速度，行动效果和处理紧急情况的能力。脑子里装着这些基本原则，你就会确信你的本能是正确的。在本书以后几章里，你将会找到在开始的那些短暂危急时刻，如何实际地开始采取一条一条紧急措施的说明。把这些基本原则和那些说明结合在一起，将会帮助你很快掌握一切——很可能挽救一个人的生命。

原则 1：使用你有的工具

“急救”这两个字可能会在头脑里勾画起创可贴、冰敷布、布织绷带等的影像来。实

际上，处理健康上的紧急事件的最直接、最紧要的工具不是在匣子或箱子里找到的，而是在你这个人的身上可以找到。它们就是你自己——更明确地说，是你的手，你的耳朵，你的眼睛和你的本能。

本能是一件事，但不要低估了观察力。当一位有经验的内科医生使用他或她全身的反应下一个诊断时，那不只是一种本能的感觉。为了做出一个好而快的诊断，他也要用他的眼、耳、鼻子和触觉。关键的线索是知道观察什么，一个好医生常是“正中鹄的”。这位遭难者在呼吸吗？呼吸的声音像什么？他的眼神集中吗？身上有没有挫伤和伤肿？当触摸他或是同他说话时，他的反应时间怎样？结合你的本能和观察力，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：不要惊慌

说“不要惊慌”容易，但是假如你所爱的人受了伤常常是难以做到这点了。如果有人失去知觉，在流血、哭喊或歇斯底里发作，就是最沉着的“急救者”也会惊慌的。

就请记住。假如你保持镇静并想透了这一情势，你将会更多地帮助此人。首先做一次深呼吸，然后数一二三。把自己和当时情景脱离关系。最重要的事就是保持沉着。以后你可以惊慌——当训练有素的援助终于到来以后。

原则 3：决定是救治——还是等待



先中之先

不要移动一个失去知觉的人。如果你不敢肯定此人哪儿有问题，就保护受伤部位温暖不动。力求给他一点舒适感而不要给伤处加些什么东西。

常常是很容易看到需要马上医护的外伤的。只用你的眼睛和耳朵经常就能识别并能救治大流血，呼吸窘迫，扭伤的胳膊和腿，还有心动停止（见第三和四章，有这样的关键性急救疗法如做夹板，扎绷带，进行口对口复苏等）。但有些病症不是这样明显。人事不省，比方说，可以是休克的体征，也可以是头部受伤，两者都会是很严重的。不幸得很，它们不能用直接摁压或口对口复苏术。实际上最好应做的事是用毯子把此人盖上，快快请求帮助（见第二部分关于从气哽到脑损伤、从动物咬伤到扎刺等专项损伤的救治——都是按该术语的首位字母排列的）。