

中小學生 安全避險手冊

ZHONGXIAOXUESHENG ANQUAN BIXIAN SHOUCE

主 編 王元清 馮 庚 馮鎖柱 張文明



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中小学生安全避险手册/王元清等主编. —北京:人民军医出版社,2013.4
ISBN 978-7-5091-6345-0

I. ①中… II. ①王… III. ①安全教育—中小学—课外读物 IV. ①G634.203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 061389 号

策划编辑:池 静 文字编辑:马 亮 责任审读:谢秀英
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927300—8203
网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司
开本:710mm×1010mm 1/16
印张:9.5 字数:190 千字
版、印次:2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001—5000
定价:19.80 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

中小學生是社會的弱勢群體，生活閱歷淺，面對突發事件時常束手無策，往往在事件中錯失了很多自救的良機，結果常令人惋惜不已。因此，中小學生的自救意識和自救技能亟待增強和提高。本書共分為五部分，從醫療急救、治安防范、交通安全、消防急救、自然災害自救多方面講解了中小學生在日常生活中如何尽可能地預知危險、預防危害，或在突發事件中使中小學生能夠主動採取及時有效的措施把損失降到最低程度。本書根據中小學生的生活學習環境特點而精選了多個生活中的真實故事，每個故事下設有專家講解或專家提示，對事件做分析，評判當事人的做法是否正確，列出類似事件的正確處理辦法。使讀者能在輕鬆的閱讀氛圍中增強自救意識增長自救技能。本書適合中小學生及其家長閱讀。



前言

中小學生是祖國的花朵，是民族的未來，是我們偉大事業的希望。習近平總書記在十八屆中共中央政治局常委同中外記者見面時指出：“期盼孩子們成長得更好、工作得更好、生活得更好。”

近年來，全球各種自然災害不斷，交通事故頻發，社會惡性事件也有增多趨勢，因食品中毒、溺水等事故導致的中小學生死亡率居高不下，這些意外事件嚴重影響著廣大青少年正常的學習和生活，甚至威脅著他們的生命安全。為青少年營造一個良好成長的社會環境，確保他們健康快樂地成長，是全社会共同的责任。

青少年屬於社會弱勢群體，自我保護能力相對薄弱，社會閱歷淺，所以對青少年的安全教育需要從小抓起，儘早使學生了解必要的安全防護知識，使之有安全意識，懂得在各種突發情況下如何保護自己，養成安全行為習慣，具備基本避險和自救技能。

本書就是這樣一本面向中小學生，引導他們實現自我保護的書籍。本書共分為五部分 22 章，包括中小學生醫療急救，中小學生治安防范，中小學生交通安全，中小學生消防急救，中小學生自然災害自救。內容編排以“體驗科學，快樂成長”為主旨，融科學性、知識性、趣味性於一體，列舉了大量生動的事例，用樸實的语言向讀者介紹了各種安全問題和自我保護措施，讓青少年在趣味閱讀中得到啟迪和警示，掌握自我保護方法和技能。

本書的出版是新時期我們對中小學生進行安全教育的一種有益嘗試。呼籲全社會對青少年的安全給予更多的關心，讓更多的青少年朋友參與到有益的中來，使青少年的生活 and 學習更加安全、更美好！

本書的編寫參閱了大量的社會科學資料，得到了許多相關單位的大力支持，在此一併表示感謝！書中若有不妥之處，敬請同仁批評指正！

編者



中小学生医疗急救

第1章 急救技能 3

第一节 发生了医疗紧急情况时应该 怎么办——急救步骤 3

一、病情判断 / 3

二、如何实施现场呼救 / 5

三、现场自救 / 8

第二节 心搏骤停和心肺复苏 8

一、什么叫心搏骤停 / 8

二、怎样判断心搏骤停 / 8

三、心肺复苏术 / 9

第2章 常见病症 13

第一节 常见症状 13

一、突然不省人事怎么办? / 13

二、有人昏迷不醒怎么办? / 14

三、发高烧(高热)怎么办? / 15

四、肚子痛怎么办? / 16

五、恶心呕吐怎么办? / 16

六、突然发生心慌怎么办? / 17

七、频繁打嗝怎么办? / 18

八、鼻出血怎么办? / 19

第二节 传染病 20

一、流行性感冒 / 20

二、肝炎 / 21

三、艾滋病 / 22

第3章 意外伤害 24

第一节 物理伤害 24

一、溺水 / 24

二、触电 / 27

三、烧伤和烫伤 / 28

四、呼吸道异物堵塞 / 31

五、中暑 / 33

第二节 动物伤害 35

一、犬咬伤和狂犬病 / 35

二、蜂蜇伤 / 37

三、蛇咬伤 / 38

第三节 急性中毒 39

一、中毒的相关知识 / 39

二、发生中毒后应该怎么办——急
性中毒的现场急救原则 / 40

三、食物中毒 / 41

四、一氧化碳中毒 / 42

第四节 外伤和出血 44

一、发生严重外伤时怎么办 / 44

二、出血和止血 / 45

三、头部遭到重击 / 46

四、头皮受伤 / 47

五、肢体骨折 / 48

六、脊柱损伤 / 49

七、关节扭伤 / 51

中小学生治安防范

第1章 盗窃犯罪的防范 55

第2章 诈骗犯罪的防范 57

第3章 抢劫犯罪的防范 60

一、怎样预防抢劫犯罪的发生 / 60

二、预防抢劫犯罪的主要措施 / 61

三、遭到抢劫时应采取的措施 / 63

第4章 绑架犯罪的防范 64

如何应对绑架事件 / 64

第5章 公共场所安全防范 65

第6章 报警和现场保护 67

一、报警应提供下列信息 / 67

二、报警的基本要求 / 67

三、为什么要保护现场 / 67

四、怎样保护盗窃案件现场 / 67

五、怎样保护命案现场 / 68

中小学生交通安全

第1章 防范道路交通事故 71

第2章 行人交通安全 72

小学生交通安全的特别提示 / 72

第3章 骑车交通安全 74

第4章 乘车交通安全 75

如何应对乘车行驶中的突发事件 / 75

第5章 中小学生交通事故的应对

..... 77

一、地铁交通安全 / 77

二、地铁突发事件应急要点 / 78

中小学生消防急救

第1章 火灾基本常识 81

第一节 火灾及其发生的原因 81

第二节 灭火的基本原理 82

第三节 火灾烟气的危害 83

第四节 家庭中的灭火常识 83

第2章 防火常识 85

第一节 家庭用火常识 85

一、火炉使用中的消防安全 / 85

二、蜡烛使用的消防安全 / 86

三、点蚊香的消防安全 / 86

四、烟花爆竹燃放时的消防

安全 / 87

五、谨防吸烟引起火灾 / 88	第五节 火场中毛巾的妙用 108
第二节 家用电器防火 88	第六节 校园内发生火灾如何处置 109
一、电热式家用电器防火 / 89	第七节 汽车、火车发生火灾如何 逃生 110
二、非电热式家用电器防火 / 92	第八节 地铁发生火灾如何逃生 111
三、家用电器防雷 / 95	第九节 公共场所发生火灾如何 逃生 112
四、照明灯具的防火 / 96	一、影剧院火灾的逃生方法 / 112
第三节 家庭用气安全常识 96	二、商场(集贸市场)火灾的逃生 方法 / 113
第四节 日用危险品的储存和使用 98	第十节 高层建筑发生火灾如何 逃生 113
第五节 家庭消防安全检查 99	第十一节 家庭发生火灾如何逃生 114
第六节 家庭应配备的消防器材 100	一、家住楼房发生火灾如何 逃生 / 115
第七节 校园防火 101	二、楼道着火楼上的人如何 脱险 / 116
一、教室的防火 / 101	第十二节 被困电梯如何自救 ... 116
二、实验室的防火 / 101	第十三节 遭遇森林火灾如何逃生 117
三、图书馆防火 / 102	
四、学生宿舍防火 / 102	
第 3 章 火场逃生与自救 103	
第一节 如何报火警 103	
第二节 火灾时人们逃生的错误 行为 104	
第三节 火场自救方法 105	
第四节 火场逃生要注意什么 ... 107	

中小学生自然灾害自救

第 1 章 地震常识 121	第 3 章 震中避震 128
一、什么是地震 / 121	一、应急避震要领 / 128
二、我国是一个多地震的国家 / 121	二、地震时如何保护自己 / 129
第 2 章 地震应急准备 123	三、在室内怎样避震 / 130
一、识别地震谣言 / 123	四、在学校怎样避震 / 131
二、地震前兆 / 124	五、在室外怎样避震 / 133
三、做好地震应急准备 / 125	六、在公共场所怎样避震 / 133

七、在野外怎样避震 / 134	一、大风天气的预防和应对 / 139
八、被埋压时怎么办 / 135	二、如何避免遭受雷击 / 139
九、如何自救互救 / 136	三、暴雨发生时的自我保护和 逃生 / 141
第 4 章 震后生活要注意什么 ... 138	
第 5 章 其他灾害的防御 139	

中小学生医疗急救



第1章 急救技能

第一节 发生了医疗紧急情况时应该怎么办——急救步骤

● 案例1:星期一早上升国旗时,五年级三班的小明同学突然晕倒在地。大家都吓坏了。这时候应该怎么办呢?去叫老师?去叫医务室的医生?还是赶紧把他抬起来送往医院?谁都不知道怎么办好。

★ 专家解答:“天有不测风云,人有旦夕祸福。”当同学们突遇伤病时应该怎么办?请记住急救要点——六字诀:判断、呼救、自救。这六个字是现场急救时必须遵循的基本步骤,也就是说当我们或我们身边的人的生命或健康受到威胁时,无论是什么情况,都应该依次按照这三个步骤去做。首先进行情况判断,看看到底发生了什么,严重不严重;第二步就要紧急呼救,喊人帮忙以及拨打急救电话,让医生尽快到达病人身边;第三步就是现场自救了,在急救医生到来之前对病人采取必要的救护措施。因此小明晕倒之后,我们首先要做的就是看看小明怎么了,这就是判断。然后根据判断得出的结论,再采取下一步行动,如找医生、叫救护车或送医院等。

一、病情判断

1. 什么是病情判断?病情判断就是要看看病人的情况有多重,是不是有生命危险。然后根据病情的轻重程度采取相应的急救措施。

2. 病情判断难吗?怎样进行病情判断?即使是对没有学过医的人来说,病情判断也并不难。这是因为我们要做的不是诊断疾病,而只是判断病情的轻重。怎么判断呢?重病有重病的特征,我们只要把重病的特征记住,然后“对号入座”就行,只要伤病



判断、呼救、自救

员的表现符合这些特征,就能断定是发生了重病。那么什么样的情况算是重病呢?

3. 什么是重病? 提示病情严重的6大特征是什么? 重病是指病人的健康受到了伤病的严重伤害,甚至生命受到威胁的状态。从身体结构上看,病人受到的伤害越大病情越重;从时间上看,病人距死亡越近病情越重。重病人必须尽快得到医生的治疗,否则可能付出生命的代价。以下6条都是重病的特征,请把它们牢牢记住,一旦病人出现下列情况之一或更多,就应意识到死神已经趋近,此时应毫不犹豫地拨打急救电话,叫救护车。

(1)突然不省人事:病人在正常的生活或工作时突然失去知觉,摔倒在地,呼之不应。

(2)呼吸停止:病人已经不喘气了(没有呼吸)。

(3)胸痛:无外伤的情况下,成年病人突然感到胸部及背部剧痛,疼痛是一种闷痛,部位往往不明确。

(4)胸闷及呼吸困难:病人感到气不够用,总有一种憋闷感,怎样呼吸都不能缓解。

(5)口唇变色:病人的口唇颜色突然变得发绀或发白。

(6)出大汗:天气不热,病人无缘无故大汗淋漓,也提示可能患有严重的疾病。

4. 提示病情危重的4种情况是什么? ①难以忍受的情况:病人感到非常痛苦,难以忍受。②进行性加重的情况:病人的情况越来越严重。③血压明显下降:病人的血压要比平时低很多(收缩压比平时低30mmHg以上)。④脉搏突然异常:病人的脉搏突然变快(每分钟大于120次),变慢(每分钟低于50次),或变得节律不整齐。如果有上述情况之一或更多,也应立即叫救护车,千万不要等待观望。

5. 怎样测血压? 血压是我们体内动脉血管所承受的压力,它与健康息息相关。血压有收缩压(高压)和舒张压(低压)两种。测血压的方法很多,这里仅介绍电子血压计的测量方法:首先让被测者安静休息5~10分钟,然后把血压计放在与被测者心脏同高的位置,将袖带缠绕并固定在被测者的上臂上。打开血压计的开关,按动测量按钮,数秒之后血压计的显示屏就会出现被测者的血压了。正常的血压是高压100~139毫米汞柱(mmHg),低压70~89毫米汞柱(mmHg)。

6. 怎样测量脉搏? 脉搏是动脉血管随心跳产生的搏动。心脏每“跳”一下,脉搏就随之搏动一次,因此脉搏是反映心脏搏动情况的晴雨表。检查脉搏的方法很简单,把自己的示指和中指放在另一只手的手腕上方,在靠近隆起的桡骨头下方的凹陷处就能触摸到桡动脉,就像中医号脉一样;或把中指放在耳屏与面部接壤的凹陷处就能触

摸到颞浅动脉、把手指放在脚背中部就可摸到足背动脉在搏动。然后边数脉搏边看表,一般数 30 秒所测得的次数再乘以 2 就是每分钟的脉搏数了。健康的成年人安静时的脉搏数为 60~100 次都属正常,运动时会适当增加。

二、如何实施现场呼救

● 案例 2:婷婷平时身体就不太好,一次在军训跑步时,婷婷突然感到心慌,上不来气,只见她跑着跑着就跪在了地上,小刚看到后赶紧跑过来,他看到婷婷面色苍白,大口大口喘着气,大滴大滴的汗珠不断滚了下来。小刚为婷婷数了数脉搏,发现婷婷的脉搏很快,达到了每分钟 140 次。此时小刚意识到问题严重,他大声喊道:快来人呀!婷婷病了!当几个同学围过来时,小刚一边扶着婷婷,一边对一个同学说:“请你帮忙打个急救电话好吗?”小刚这么做对不对?

★ 专家解答:小刚的做法非常正确。首先小刚对婷婷做了初步判断,因为婷婷面色苍白、大汗淋漓,并且无法站立,脉搏很快,这些都提示病情比较严重。因此小刚立刻叫人来帮忙,并且呼叫了 120。这就是呼救。

1. 什么是呼救?呼救就是呼叫救援。当有人得了急病或受伤后,我们应该尽快与急救机构取得联系,启动医疗救援系统,让医生尽快赶到病人身边。呼救分为现场呼救和电话呼救两部分,前者是在现场找人帮忙,后者是与专业急救机构交换信息,进而得到他们的帮助。呼救并不像我们想象的那样简单,里面有很多重要的知识呢。

2. 怎样进行现场呼救?首先尽可能不要离开病人,应该大声呼唤“来人呀,这里有人生病(或受伤)了”等;如果有围观人群,应该很明确地叫一个人前来帮忙,比如说:“这位女生,能来帮一下忙吗?”等,而不是泛泛地说:“谁来帮忙呀?”因为人有从众心理,如果你没有明确地点出一个人来,人们看别人没去,自己往往也不会挺身而出。如果你指明一个人来帮忙,他(她)往往不会拒绝。

叫来人后,可以对他说“请你帮我打急救电话好吗?打完后请告诉我。”这后一句话不能省略。因为有人打完电话后走了,你也不知道他到底打了没有,因此还得重新打,浪费了时间。

3. 我国的医疗急救电话号码是什么?我国统一的医疗急救电话号码是 120,也就是说,在祖国大陆,无论你在什么地方,只要你拨通 120,你就能与所在地的医疗急救机构取得联系,进而得到他们的帮助。除 120 外,各地的很多急救机构还有自己的急救电话号码,比如北京市还有 999 急救电话,北京各区、县的急救站也有自己的急救电话号码,如果知道的话也可以拨打。

4. 拨打 120 是免费的吗?是的,拨打 120 与拨打 110(治安警察电话)、122(交通



呼 救

警察电话)、110(消防队电话)一样,是不需要付钱的,用投币电话打直接拨就行,不用投币。用手机打时也不扣钱,即使手机没有 sim 卡(裸机),也能用该手机拨通 120 进行信息沟通,让病人得到急救医疗服务。

5. 拨打 120 医疗急救电话的基本常识①拨打 120 时,当您拨通了电话之后(不是忙音),如果此时无人应答,请耐心等待,不要挂机重拨。120 与 114 电话查询系统一样,是电脑排序,先打者先得到应答。如果你挂机重拨,就使自己又排到了最后一位。②120 系统通常设有电脑录音系统,也就是说拨打 120 电话的全部过程都将被录音并加以保留,以便成为法律和学术的证据。③120 急救电话是人民群众的生命线,千万不要把它当成儿戏。经常有人不知出于什么动机对 120 系统进行“骚扰”,这样做是极其不道德的,是对自己和他人的健康和生命极其不负责任的行为。如果恣意“恶作剧”,严重者可能触犯法律,并将受到有关部门的追究。

6. 拨打 120 医疗急救电话的重要注意事项有哪些?

(1)有病先打医疗急救电话:有人有病后先给自己的亲属打电话,然后再打 120,这个顺序是错误的。发生急病后应争分夺秒,应首先与医疗急救部门联系。

(2)尽量要让知情人打电话:有人随便找个人就让其帮助打 120,而不是先了解病情,这样做不妥。这样医生怎样了解病人的情况呢?

(3)打电话者尽量用普通话:有时打电话的人用自己的方言,使接电话的医生无法听清对方的诉说,浪费了时间,这种情况应该尽量避免。

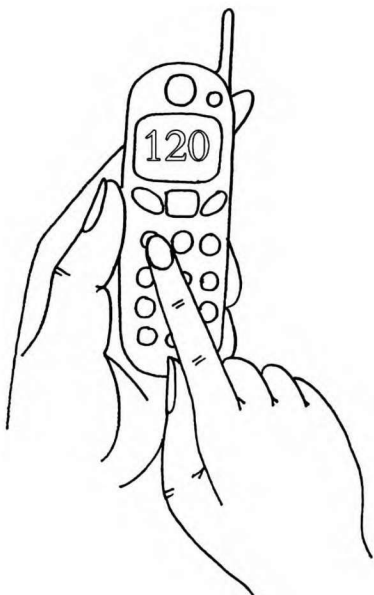
(4)打电话者要保持冷静:有人拿起电话来先哭,或边哭边说,严重影响了沟通质量。打电话者焦急的心情可以理解,但失控的情绪势必耽误宝贵的时间。因此打电话的人要控制自己的情绪,这样才能清晰地反映病人的情况。

(5)打电话者要清楚病人所在位置:有时打电话的人不知道病人在哪里,或说不清

位于什么地方例如甲让乙拨打 120,而乙却不知道病人的确切位置。这样的求助电话跟没打一样,你要救护车往哪里开呀?

(6)根据需要同时拨打 122、119、110:有时仅仅拨打 120,让医生到现场是不够的,还要拨打相应的报警电话。如发生交通事故时别忘了拨打 122 请交通警察来,治安事件要拨打 110 找刑警,火灾拨打 119 找消防员,这样才能最大限度地处理好各种意外事件。

(7)不要自己主动挂断电话:这一点也很重要。很多时候打电话者以为自己说完了,就马上挂断了电话,殊不知接电话的医生还有一些重要的信息需要了解呢!因此,打电话者一定要等医生说“可以挂电话了”时方能挂断电话,否则医生必须重新给你拨回去,这样又浪费了时间。



7. 拨打 120 医疗急救电话时说什么?

拨打急救电话

拨通 120 后,我们怎样用最短的时间让急救医生了解情况呢?下面是打电话时的要点。

(1)首先告知病人的姓名、性别、年龄及发病地点。

(2)描述病人的最突出的发病表现:如头痛、胸痛、呕吐、神志不清、呼吸困难、咳嗽等。不要主观地给病人下结论,如说“某某心脏病犯了”等。这样说医学根据不足,只会产生干扰作用,使经验不足的医生做出错误的判断。应该让医生根据病人的表现做出相应的判断。

(3)告知病人过去有什么病:有很多病的发作都与过去的病有密切的联系,特别是心脏病、糖尿病、高血压、中风(卒中)、癫痫、哮喘、胃溃疡、肝硬化、肺结核等。这样做对医生做出判断十分有利。

(4)明确指出求助目的:我国 120 系统的救护车分为重症抢救车和普通救护车,前者用于重病人,后者用于轻病人。因此我们在叫救护车时要告知我们的救助目的。比如您就想解决交通工具,我叫救护车是送病人出院回家,不需要现场急救,此时你就要将其明确告知。否则本不需要抢救的病人派出了重症抢救车,即给病人增加了不必要的经济负担,又造成了急救资源的浪费,抢救车被占用后,真正需要它的重病人就没有车用了。

(5)共同商定接车地点:选择正确的接车地点至关重要,很多时候救护车到达现场时间的延误是由于接车地点不明确造成的。一方面救护车到后找不到接车人,而另一方面接车人在另一个地方焦急地盼望救护车的到来,这种情况时有发生。那么怎么做呢?选择正确的接车地点。接车地点通常是有明显标志的、容易识别的或特点突出的

高大建筑物,如某宾馆正门或某路公共汽车站及某大街的大型商场门口等,而不是某某小区的某某号楼。试想,一个小区楼群林立,哪个是您所在的某某号楼呢?挨个儿去找,又势必浪费时间。

(6)了解救护车到达时间:救护车到达现场的时间取决于救护车与发病地点的距离以及交通情况等诸多原因,有时救护车到达的时间超出了患方人员的期望值,就容易发生纠纷,可能破坏医患之间的和谐和稳定。因此了解救护车到达的大致时间很有必要。

8. 为什么打完 120 后要保持所用电话的通畅?当我们打完 120,以及救护车已经派出后,打电话者必须保持所用电话的通畅,这点很重要。有时我们的救护车到达约定地点后找不到接车人,与患方电话联系时却发现对方电话占线或关机,因此无法与之联系,这种情况经常发生,此时救护车只能等待,浪费了大量的时间,这种情况应该避免。首先不要关机,其次是别人打电话来后马上告知情况,尽可能缩短通话时间,这样救护车一旦需要与患方沟通,就有一个通畅的渠道。

三、现场自救

自救是指当我们通过判断了解了病情,同时也拨打了急救电话叫了救护车后,在医生到来之前对病人采取的帮助措施。自救的内容是根据病情或伤情决定的,不同的情况有不同的措施。如我们对出血的伤员采取的止血措施,对心搏骤停的病人采取的心肺复苏的措施,帮助需要服药的病人服药等。具体内容详见下面的介绍。

第二节 心搏骤停和心肺复苏

一、什么叫心搏骤停

生命离不开心脏的工作。我们的心脏持续不停地搏动(即我们通常所说的跳动),像一台始终开动的水泵那样,把血液源源不断地送往全身各个脏器。心搏骤停指病人的心脏突然停止了搏动,从而引发的危急情况。心搏骤停发生后,由于失去了动力,血液循环就立即停止了,病人全身各个脏器的血液供应在数十秒之内完全中断,此时病人非常危险,如果在几分钟内得不到正确抢救,病人将完全丧失生还的希望。因此心搏骤停是最紧急、最危险的情况。

二、怎样判断心搏骤停

迅速对心搏骤停做出判断至关重要,只有及时做出了正确的判断,才能及时采取急救措施。心搏骤停的判断方法很简单,看看病人有没有心搏骤停的表现。如果病人发生以下两点,就可以断定病人发生了心搏骤停。

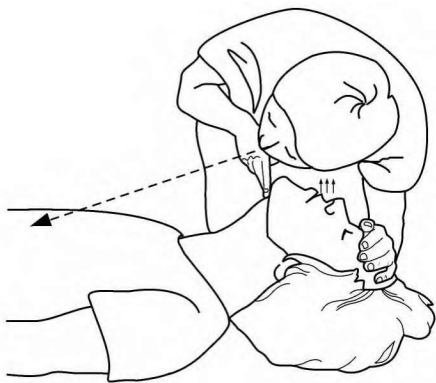
这两点是:意识突然丧失、呼吸停止。

1. 意识丧失的判断 意识丧失也称为神志不清,病人突然倒在地上,像睡着了一样,任你怎么喊他叫他、拍他,他都没有反应。因此我们检查时可以在病人耳边反复大声呼唤并用手轻轻拍击他的肩部,如果无反应就说明意识丧失已经发生了。如果病人

有反应,或者病人的身体有活动则说明病人仍有意识或部分意识存在,那就不是心搏骤停。注意:检查时要轻轻拍打,大声呼唤,不要猛烈摇晃病人,尤其对于受伤的病人,猛烈晃动可能带来严重后果。

确认了病人已经发生意识丧失后,我们接下来要做的是检查病人有无呼吸。

2. 呼吸的检查 生命离不开氧气,而呼吸就是我们得到氧气的途径。想一想如果呼吸停止了,那么我们就没有氧气的供应了,其后果可想而知。正常呼吸时人的胸部及腹部都有不同的程度起伏,我们可以通过观察病人胸腹部的起伏,从而得知其呼吸情况。如果胸腹部没有起伏了,且检查者耳朵和面颊贴近病人口鼻但仍感受不到气流,就可以断定病人的呼吸停止了。



呼吸检查法:检查者用眼睛观察患者胸腹部有无起伏,耳朵和面颊感受有无患者呼吸的气流

三、心肺复苏术

● 案例 3:一名著名的足球队教练在打网球时突然昏倒在地,颜面及嘴唇青紫,这时他的朋友没有在现场抢救他,也没有叫医生来,而是七手八脚地把他抬起来就往医院跑。但是在十多分钟后到达医院时,病人已经告别了人世,由于错过了最佳的抢救时机,即使是再先进的设备、再有经验的医生都无能为力了。

★ 专家解答:这位教练发生了心搏骤停。心搏骤停者如果在 4 分钟之内得不到正确的抢救,病人就会死亡。因此就地抢救病人,同时呼叫救护车是最佳的应对措施,病人可能还有一线生机。遗憾的是,在场人员没有这么做,而是盲目地把病人往医院送,正是这样,断送了病人仅有的生存希望。

在这生死攸关的时刻,如果此时你在病人身边,你该怎么办? 正确的做法是拨打急救电话,同时展开现场心肺复苏。由于留给我们的抢救时间只有 4 分钟,因此病人能否生还,并不取决于医生,而是取决于他或她身边的人! 我们抢救病人的手段就是实施心肺复苏术。

1. 心肺复苏术简介 心肺复苏是用于抢救心搏骤停病人的一组技术措施的组合。当病人的心搏停止后,抢救者利用人工的方法让病人的心脏被动地向全身供血供氧,以挽救病人的生命。心肺复苏术分为三步内容,分别是复苏体位、心脏按压和人工呼吸。