

健康忠告丛书

一分钟急救

分秒必争急救法

徐蔚泓 著



中国轻工业出版社

健康忠告丛书

一分钟+救命

分秒必争急救法

徐蔚泓 著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟救命/徐蔚泓著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006. 1
(健康忠告丛书)

ISBN 7-5019-5070-9

I. 一... II. 徐... III. 急救-基本知识 IV. R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 096163 号

版权声明:

原书名: 一分钟救命

作者: 徐蔚泓

◎本书中文简体版由台湾尚书文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 佟启巾 责任终审: 劳国强 封面设计: 王佳芃
责任校对: 郎静瀛 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)

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 880×1230 1/32 印张: 4.5

字 数: 116 千字

书 号: ISBN 7-5019-5070-9/TS·2928 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-4652

读者服务部邮购热线电话: 010—65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010—85119845 65128898 传真: 85113293

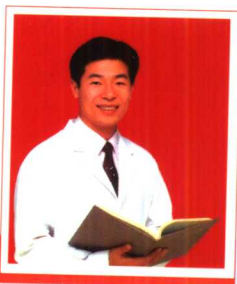
网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40486S2X101ZYW

徐蔚泓 中医师



中国红十字会新津医院骨外科主治医师

宁安市中医院急诊科总医师

成都骨科医院骨科医师

中国老年协会卫士抗衰老中心主治医师

台湾行政院卫生署台北医院中医科医师

一分钟救命 First Aid

分秒必争急救法

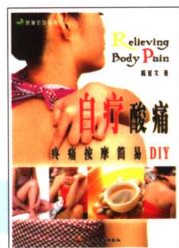
你是否想过

自己可能改变自身和周围人的命运?

把握生死攸关的“急救黄金时间”

抢救宝贵的生命

避免造成终生的遗憾!



《自疗酸痛》

疼痛按摩简易DIY

结合中西医精华，穴位简单精准，图解完整
上班、上课、开会，随时疼痛随时按
减缓疼痛困扰，提高生活质量



《生机素食主义》

零负担的减肥DIY

运用最自然、最健康的食材与料理
帮助你轻松减重DIY
让你吃得轻快，活得神清气爽
享受体内体外完全零负担的美妙感觉



《一分钟救命》

分秒必争急救法

把握生死攸关的“黄金急救时间”
可以抢救宝贵生命
避免造成终生遗憾

推荐序(一)

台北医院院长黄焜璋

在急诊病例调查中,我们发现大家面对许多突发状况,例如骨折的固定、野外蜂螫处理、食物噎塞排除等,因缺乏急救常识而未做处理,以致后续病况加重。如果大家能拥有一本简明的急救处理参考书,能在第一时间,尤其是第一分钟内给予病人最适当的处理照顾,可以避免伤害进一步扩大、加重,但这些知识除了医疗人员外,一般人是不能学到的。

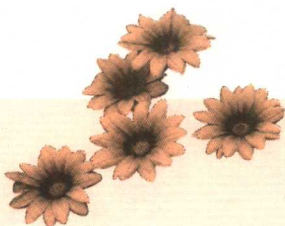
徐蔚泓医师根据其丰富的临床经验及扎实的理论基础,撰写《一分钟救命》一书。包括发烧、高血压危象、脑出血、癫痫、一氧化碳中毒、中暑、急性肠炎等状况的紧急处理及中医疗养观念;另外还有外伤的止血法、骨折固定包扎法、人工呼吸等介绍,内容不仅丰富且有重点提示、图解,概念和方法均简单明了,很适合一般社会读者阅读学习。相信只要你花一点时间阅读,并有机会反复温习,必可使你的急救能力大增,在需要的时刻适时应用,就能救人救己。

这样的一本好书,值得放在家中供家人详阅,并实际应用于生活上,我诚心地推荐给读者,希望本书能成为伴您一生的好帮手。

黄焜璋



推荐序(二)



成都中医药大学副校长梁繁荣

急性病症的特征是起病急暴，病情危重，变化迅速，要求抢救及时，处理得当。因此，发病后的中西医药紧急救治是抢得生机，降低死亡率的关键。中国古代应用中医药救治急症，几千年来积累了系统的理论和丰富的经验。上自《内经》、《伤寒杂病论》，下迄明清瘟病学派，代有发展。如晋葛洪之《肘后备急方》、唐孙思邈之《备急千金要方》、宋闻人耆年之《备急灸法》、明吴又可之《瘟疫论》等，皆为各个时代之代表作。

徐蔚泓医生自 20 世纪 90 年代以来，潜心于中西医结合救治急症的研究与实践，颇有心得。乃根据几千年中医药救治急症的经验，结合自身多年来的体会，汲取现代中西医结合救治急症的研究成果，探讨急症一分钟紧急救治的规律，著成《一分钟救命》一书。该书的特点是以浅显的文字和简单的个案，让读者在遇到意外伤害或紧急情况而尚未送医前，能利用简便的中西医进行急救，以抢得生机。全书图文并茂，内容完整，发挥中西医的特长，力求简明扼要，重在实用。该书的问世，足以填补中西医结合急救领域的空白，而造福于广大急性病患者。故作此短序，以向读者推荐。

梁繁荣



推荐序(三)

台北医院中医科主任 许中华

在台湾的门诊，我们常常会看到一些病人游走在各个医院，处理一些急症所遗留下来的问题。大部分的情况都因处置不当而导致病情延误，使得疗程延长，这不仅仅是病人的痛苦，也会成为家庭和社会的负担！

其实，以专业的角度来看，这些日常生活中可能遇到的急症，若能在当时给予适当的处置，后续的照护将会更有效率，而自然将伤害降到最低。

所以“做对的事，而且第一次就正确！”对于患者而言是相当重要的！身为一位医师，我们总是希望患者远离疾病、早日康复。而徐医师有鉴于此，着手撰写《一分钟救命》，无非是让民众能够把握黄金时刻，避免不必要的伤害及后遗症。

除此之外，《一分钟救命》的内容相当活泼，共有 27 个病症。每个病症在解说前，均以生动的案例引导读者进入主题，并附上实用的图示，脱离教科书的沉闷，使读者可以轻松掌握急救的概念及方法，看过的人必定会留下深刻的印象！

好书是不寂寞的，祝福所有拥有此书的读者！

許中華





作者序

很高兴能通过此书与大家分享关于急救的各种常识！在这几年的行医历程中，常遇到急症患者来医院求诊，却已经耽误了急救黄金时间，因而造成许多后遗症。原因当然很多，最常见的就是大家不知道怎么做，以及似是而非的救治观念，这些都会造成日后治疗的负担。

为此我曾经在任职医院的门诊及社区卫教中，举办多次急救讲座，无非是希望厘清民众错误的观念，并传播正确的资讯，以减低大众的健康风险！在因缘际会之下，尚书文化有意将这些重要却没能深植人心的知识出版成册，便决定着手写这本包含内外科急救知识的《一分钟救命》，针对生活中常见的急病处理，做一个整理，让读者能够获得最方便而实用的医学知识。在到医院治疗前的关键时刻，能够先自行妥善地救护，就能提高就医后的复原效率！而这一直就是我们医界所共同期盼的。

我衷心地期盼每个人都能够活得健康长寿、生活有品质，希望这本书能给所有关心健康的人最有用的帮助。但由于所学尚浅，难免有所疏漏，希望广大读者阅后能提出宝贵的意见与建议，以便日后修正。

最后感谢台北医院中医科许中华主任、郑玉琴医师等所有协助此书完成的朋友。

徐蔚弘

目录 Contents

急救的重要性 / 1

急救目的与基本措施 / 2

初步急救的四字诀 / 4

黄金 4 分钟的起死回生术——心肺复苏术 / 28

内科篇

荡气回肠、奔流不息的痛苦——急性肠炎 & 食物中毒 / 38

有心无力的苦恼——心力衰竭 / 41

体温与热情同高——发热 / 45

狂飙猛涨勿心喜——高血压危象 / 50

大脑里的黄河溃堤——脑出血 / 53

避之唯恐不及“羊角风”——癫痫 / 57

一线之隔的安眠与长眠——镇静催眠药中毒 / 60

酒肉穿肠过，病痛身上留——酒精中毒 / 63

冬日洗澡，千万当心——一氧化碳中毒 / 67

小心日头赤炎炎——中暑 / 70

可怕的天打雷劈——电击 / 73

苦海无边，回头是岸——溺水的急救 / 76

女人难为——痛经与经前期综合征 / 79

别让急惊风遇上慢郎中——小儿惊厥 / 83

一眠大一寸——预防婴儿睡眠中猝死 / 86

囫囵吞枣，误入歧途——食物哽咽 / 89

外科篇

变调的爱——遭遇强酸强碱侵袭 / 94

谁说君子动口不动手——毒蛇咬伤中毒 / 97

当心留连花丛间——蜂螫 / 100

平安是回家最近的路——车祸的急救 / 102

骨骼强壮才厉害——骨折 / 106

伤在儿身，痛在娘心——烧烫伤 / 111

“疖疔败退”有妙方——急性疖肿 / 115

跌跌撞撞过一生——创伤 / 118

谁说高枕无忧——落枕 / 122

冷敷？热敷？——脚踝扭伤 / 125

鼻子出血怎么办——鼻出血 / 128

附录——穴道介绍 / 132

急救的重要性

急救，简单地说，就是对伤者或患者施以紧急的救护，维持其生命体征，减少损害程度所施行的措施。

从医学的观点来看，急救要做的就是心、脑、肺的复苏。但对于一般大众而言，急救就是要争分夺秒，为后续的心、脑、肺复苏及各式的抢救治疗争取宝贵的时间，避免损伤的扩大与加重，减低死亡机会，并提高生存后的生活品质。

疾病或意外造成的呼吸、心跳的停止，会使得血液的循环与气体的交换功能丧失，导致严重的缺氧，只要短短的 4~6 分钟，就会造成脑部组织不可逆的坏死。如果超过了短暂的“黄金时间”，就算是救活了，也将成为没有思考反应能力的植物人，或是遗留下终身的严重障碍。所以，如何能把握这生死关键的“黄金时刻”，给予紧急的救护，避免发生严重的损伤，救活一条宝贵的生命，甚至帮助他日后免于残废，就相当重要。

如何才能达到这样的目的呢？当然就是要熟记与灵活运用这些能起死回生的技术了！



急救目的与基本措施

急救的重要性不言而喻，但是它毕竟是正规的医疗行为前的应急措施，所以在我们的脑海里一定要有清楚的认识，充分明白这么做的目的，临场救护时才不至于惊慌失措。

一般来说，急救不外乎希望达到下列三个目的：

- (1) 维持生命。
- (2) 减低已有伤害的程度，防止新的伤害产生。
- (3) 避免造成身心的残障。

急救的基本措施，也就是具体要注意与操作的事项，包括以下几点：

- (1) 保持呼吸道的通畅（排除堵塞呼吸道——口腔、鼻腔的食物）。
- (2) 迅速止血（对于严重的出血，要熟练止血方法、迅速止血）。
- (3) 恢复呼吸与心跳（对于呼吸与心跳停止的伤病者要立即施行心肺复苏术）。
- (4) 清除、远离有害物或毒物（对于进入体内的毒物要在伤处近心端结扎，以免扩散）。



(5) 保持适当的姿势与良好的情绪（避免让伤者观看伤处）。

(6) 尽量减少异物接触伤口，以降低感染机会。

(7) 注意体温变化，让伤者尽量保持适当的体温。

(8) 尽可能迅速地通知急救单位，并详尽地向前来救治的医护人员告知整体情况。

最后重点提醒，在意外发生的时候，一定要保持冷静；反应要迅速，并且运用身边一切可以使用的器材施行紧急救护，然后迅速送往医院。另外，在平日一定要反复练习各项急救法，熟练技巧，一条宝贵的生命，可能因您的帮助而获得重生！



初步急救的四字诀

意外现场的急救措施，往往关系到生命能否延续，与愈后生命的品质是否良好，所以是每个人都必须熟悉和掌握的技术。其中包括了通气、止血、包扎、运送（气、血、包、送）。

一、通气

保持呼吸的畅通，是救治的基本原则。伤患在意外发生时，常常会有假牙、泥土、血块或呕吐物等阻塞气道，此时若不清理干净，人工呼吸不但无效，反而会使这些阻塞物进入得更深入，而导致死亡。以下是几种保持气道畅通的方法：

1. 向后仰头（图①、图②）

将伤患的头尽量后仰，使下颚向上，施救者一手置于伤者前额稍向下用力，一手置于颈后向上用力，运用上下手的对抗运动，使头向后仰，口微张，以免舌头阻塞到颈部呼吸道，头部不可垫高。但是对于颈部可能损伤的患者，则要避免过度后仰，更不要随意地左右转动，若实在必须转动时，也应该要让头、颈、胸保持在同一轴线上。



①

示范 / 徐蔚泓医生·古智豪



②



③ ◎错误示范

2. 稳定侧卧位法 (Continuous lateral recumbent position) (图④~⑦)

对于昏迷而尚有呼吸者，施救时若人员缺乏，可用此法施救，然后迅速求援。

(1) 将伤者置于仰卧位。

(2) 将伤者靠近施救者一侧的腿弯曲，同侧的手臂置于臀部的下方。



④

◎靠近施救者一侧腿弯曲

(3) 轻柔和缓地将伤者转向施救者，使其保持头后仰、面朝下的位置。



⑤

◎同侧手臂置于臀部下方



(4) 将伤者位于上方的手置于脸颊下，以防止脸贴地面，影响呼吸，并可维持头部的后仰。将伤者下方的手臂置于背后，以防止伤者向后翻转。



◎轻柔缓慢地将伤者转向施救者



◎位于上方的手，置于脸颊下方，下方手臂置于背后

3. 清除呼吸道异物

用一手的拇、食二指拉住舌头，另一手食指伸入伤者口咽部，迅速地将口内异物清出；若遇到伤者的牙齿是闭合的，则可用两手食指，从伤者口角处插入口腔内顶住下牙，在颈椎没有受伤的情况下，可将头偏向一侧，防止呕吐物被误吸入肺部而引起窒息。

4. 背部拍压法

将伤者上半身前倾或半俯卧，用一手托于胸前，另一手掌用力拍压其背部与肩胛骨之间，使其咳嗽，而将上呼吸道的阻塞物咳出。

再次提醒，在进行各项保持气道通畅的方法时，一定要注重颈椎的保护措施，才不至于造成严重的伤害。