

必备医学知识

家庭



主 编 王 森 李 明

副主编 陶 海 张 梅 于 江

急救

一点通

JIATING JIJIU
YIDIANTONG



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

JIATING JIJU YIDIAN TONG

家庭急救一点通

主 编 王 森 李 明
副主编 陶 海 张 梅 于 江
主 审 于开今
插 图 王 森 郑丽萍
编 者 (以姓氏笔画为序)
龙顺波 苏 畅 李 华
李 玲 谷欧翔 罗晓英
蒋艳娟



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭急救一点通 / 王 森, 李 明主编. — 北京: 人民军医出版社, 2006.6
ISBN 7-5091-0287-1

I. 家... II. ①王... ②李... III. 急救—基本知识 IV. R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 020048 号

策划编辑: 郝文娜 文字编辑: 张 博 责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

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

电话: (010) 66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010) 68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 3.375 字数: 63 千字

版、印次: 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 12.00 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

电话: (010) 66882585、51927252

内容提要

本书综合了急救医学、临床医学和意外逃生等多方面知识，对生活中可能遇到的紧急突发情况及相应的自救互救措施进行了科学总结，重点介绍了施救方法和注意事项。目的是让您在阅读后，在家人或亲朋需要急救时，能迅速运用本书的知识，避免因院前急救不当而延误时机。本书内容翔实、新颖，叙述简明流畅，适用于广大家庭成员、旅游爱好者阅读。

责任编辑 郝文娜 张 博

主编简介(一)



王森女，1955年生，毕业于安徽医科大学，现为武警总医院信息科副主任技师。现担任全军卫生档案专业委员会理事会（理事）副秘书长、全军卫生档案病案学组副组长、全军卫生统计信息专业委员会委员、全国病案专业委员会常务委员，《中华现代医院管理》、《中国病案》杂志常务编委。在国家级杂志发表专业论文10余篇，曾两次获得全军优秀论文一等奖，并得到全军通报奖励。

主编简介(二)



李 明 男，1967 年生，毕业于同济医科大学医疗系，并获学士学位，后就读中国科学技术信息研究所，获管理学硕士学位。曾经担任临床普通外科主治医师，住院总医师。现任武警总医院卫生经济管理科科长、副主任医师。现在上海第二军医大学卫生经济管理系攻读博士。两次荣获武警部队科技进步一、二等奖，在国家级杂志发表论文论著 26 篇。

前言

生命对于每个人只有一次，应该珍惜。疾病和灾难对生命造成的威胁在某种情况下是可以避免的。如何保护我们的生命呢？那就是要学会自救互救的知识，掌握避险救助的方法，提高应对能力，减少因无知所给我们造成的伤害。

在同样的地点、同样的时间，所发生的灾难，为什么有人幸存，就是因为人们日常自救互救知识的积累，遇险冷静分析、机敏快速的逃生能力，在同样的灾难面前，使生命发生不同的变化。

《家庭急救一点通》是一本综合性的医学科普书，是以突出家庭急救为主，防治为辅，涉及面较广的，通俗、易懂、易学的读物，教会人们在应对突发事件中，保持冷静心态，正确和果断运用自救互救的知识，化险为夷。

读者如果从中能获取诸多的益处，并在实际中较好的运用，那就是我们编写此书的本意。

编 者

目 录

1. 到医院后如何挂号就医	1
2. 患者在什么情况下选择专家	1
3. 家人突然发病怎么办	2
4. 哪些情况看急诊	3
5. 正确拨打急救电话及求救方式	3
6. 怎样使用家庭急救箱	4
7. 如何看瞳孔	4
8. 如何数脉搏	5
9. 如何测血压	5
10. 如何数呼吸	6
11. 人工呼吸法	6

12. 胸外心脏按压法	7
13. 猝死的急救	7
14. 心肌梗死的家庭急救	8
15. 高血压危象的急救	9
16. 窒息的急救法	9
17. 中风患者的急救	10
18. 发热及处理	11
19. 休克的急救方法	12
20. 心绞痛发作怎么办	12
21. 眩晕怎么办	13
22. 突然瘫痪怎么办	14
23. 中暑的急救	14
24. 夜间突发心力衰竭该怎么办	16
25. 大出血的急救	17
26. 外伤后急救包扎原则	18
27. 颅脑外伤的急救	18
28. 外伤后骨折的急救	19
29. 交通事故所致胸部伤的急救	20
30. 冻伤怎么办	21
31. 毒蛇咬伤怎么办	21
32. 急性呕吐的处理	22
33. 胃大出血怎么办	23
34. 打嗝不止怎么办	23
35. 咯血急救方法	24
36. 便秘如何处理	24
37. 便血怎么办	25
38. 癫痫发作怎么办	25

39. 急性腹泻的处理	25
40. 咯血、呕血的区别	27
41. 孩子受到惊吓怎么办	27
42. 宝宝哭闹不止怎么办	28
43. 宝宝抽风怎么办	28
44. 宝宝鹅口疮的处理	29
45. 小儿厌食怎么办	29
46. 儿童骨折的急救	30
47. 小儿哮喘持续状态有何表现	31
48. 小儿烫伤怎么办	31
49. 新生儿呕吐怎么办	32
50. 小儿误食干燥剂怎么办	33
51. 吃错药的催吐方法	33
52. 小儿手指和指甲伤怎样处理	34
53. 野菇中毒的处理	34
54. 有机磷中毒的急救	35
55. 一氧化碳中毒的急救	35
56. 氰化物中毒的急救	36
57. 急性铅中毒的急救	37
58. 亚硝酸盐中毒的急救	38
59. 发芽马铃薯中毒的急救	38
60. 食用过量白果中毒的急救	39
61. 安眠酮类药中毒的急救	39
62. 急性巴比妥类药物中毒的急救	40
63. 强酸强碱中毒的急救	40
64. 汽油、煤油中毒的急救	41
65. 怎样预防怀孕	41

66. 流产的急救措施	42
67. 痛经怎么办	43
68. 外阴瘙痒怎么办	43
69. 如何处理更年期综合征	44
70. 突然分娩怎么办	45
71. 青春期粉刺的处理	46
72. 高层建筑物失火如何急救	47
73. 发生火灾如何逃生自救	49
74. 怎样援救落水者	50
75. 如何现场急救落水者	51
76. 发生雪崩如何自救	51
77. 地震时家庭如何自救	52
78. 发生水灾应该如何应对	53
79. 遇到台风如何应对	54
80. 空中紧急情况怎么办	55
81. 当遭遇沙漠危险时怎么办	56
82. 鱼刺卡喉的急救处理	58
83. 咽喉部被异物卡住时如何现场救助	58
84. 鼻出血应该怎么办	59
85. 耳内异物的急救处理	61
86. 鼓膜穿孔应该怎么办	62
87. 航空性中耳炎该怎么办	63
88. 扁桃体肿大的处理	64
89. 鼻腔异物的处理	66
90. 鼻窦炎的治疗方法	67
91. 过敏性鼻炎的治疗技巧	67
92. 突发性聋的治疗方法	68

93. 突发性聋的预防	68
94. 牙龈炎怎么办	69
95. 口腔黏膜溃疡的治疗技巧	70
96. 智齿要不要处理	71
97. 嘴唇干裂有何表现	71
98. 慢性唇炎的治疗	72
99. 牙痛的处理	72
100. 下巴脱臼的急救	75
101. 小儿急性牙周炎的处理	76
102. 儿童咽喉烫伤的急救	76
103. 儿童颈部创伤的急救	77
104. 孩子蒙被过暖窒息综合征的救治	78
105. 孩子误吞化学物品的急救	79
106. 孩子咬断体温计怎么办	80
107. 小儿跌伤牙齿松动怎么办	80
108. 眼球钝挫伤如何处理	81
109. 眼球穿孔如何处理	82
110. 针眼是怎么回事? 家庭如何处理	83
111. 红眼病是怎么回事? 如何处理	83
112. 患红眼病应该注意什么	85
113. 患电光性眼炎怎么办	85
114. 眼睛进了沙子怎么办	86
115. 眼化学性烧伤有何表现	87
116. 眼碱性烧伤怎么急救	87
117. 何谓禽流感? 禽流感临床症状有哪些	88
118. 禽流感如何预防与治疗	88
119. 何谓 SARS (传染性非典型肺炎)	89

120. 艾滋病的临床表现及传播途径	90
121. 如何预防艾滋病的传播	90
122. 狂犬病的预防与治疗	91
123. 流行性腮腺炎的防治	92
124. 麻疹患者为什么要隔离? 怎样隔离	92
125. 常见的病毒性肝炎及肝病有哪些	93
126. 病毒性肝炎通过什么途径传播	93



1. 到医院后如何挂号就医

当患者来到医院就诊时首先是要挂号。如何挂号？怎样正确选择科室和医生呢？挂号选择的好，可以节省时间，减少患者反复跑腿，避免延误就诊时间。患者初次来医院看病，不知道该挂哪个科室的号时，可以到咨询台问清楚后再挂号，避免因挂错号而延误就诊。

患者到指定窗口处交费挂号，同时建立ID号；医保患者要出示医保手册，失业患者出示失业证，急诊患者到急诊科挂号。

感冒发热的患者，伴有咳嗽，咽喉痛可以挂呼吸科；头痛头晕的患者，可以挂普通内科或神经内科；高血压、脑血管病挂心血管内科；头颅损伤、颈椎病及神经系统的病可以挂神经内科或神经外科；腹痛伴有胃肠炎、痢疾等病挂肠道门诊；急腹症挂普通外科；如果是女患者可以考虑妇科疾病。总之，挂号看病要对症。

2. 患者在什么情况下选择专家

患者到医院后，通常习惯选择有名望的专家，特别是初次患病受疾病折磨非常痛苦，希望专家手到药到病除。其实患者是初次看医生，而医生并非初次接触类似疾病，针对某个患者还是要例行常规检查。因此第一次看病不一定要直接找专家。在选择专家前，可以了解咨询清楚后再决定是否选择专家。建议下列情况可以直接选择专家。

(1) 患有疑难杂症而长期不能确诊的。

(2) 专科性比较强, 病种比较特殊的。

(3) 长期治疗效果不明显的。

(4) 常规检查后希望专家进一步明确诊断和治疗的。

(5) 患者就医就是想看专家的。



3. 家人突然发病怎么办

首先了解患者发病的原因, 然后对症处理, 如果处理有难度尽快送往医院。

(1) 高血压、心绞痛发作: 立即卧床休息, 停止活动, 舌下含服硝酸甘油、硝苯地平(心痛定)。也可以将亚硝酸异戊酯 1 支用毛巾包住打碎后放在患者的鼻部吸入。

(2) 发热: 体温持续在 38.5°C 以上应给予物理降温处理, 方法有冰袋、冰帽、冷敷、酒精擦浴、冷水擦浴、温水擦浴、冰水灌肠。头颈部枕冰水或冷水。可以用凉水毛巾头颈部冷敷。也可以用 75% 的酒精或温水擦浴全身的大动脉处。

(3) 腹痛: 遇到腹痛不能马上服用止痛药, 要观察腹痛的性质及查找腹痛的原因, 如果有呕吐、腹部阵痛、稀便或黏液便, 考虑是急性胃肠炎。如果发热、大便带血或者是黏液便, 并伴有里急后重, 应考虑痢疾, 并立即送往医院。患者用的物品给予消毒。腹痛时不能盲目应用止痛药,

尤其是急腹症患者，因为使用止痛药后容易掩盖症状，延误诊治。

(4)头晕、头痛：出现头晕头痛时要查找原因，是否经常有头晕头痛的症状，头晕及头痛的性质是什么样的。如果是紧张性的头痛头晕应卧床休息、消除紧张因素，头晕头痛即可缓解。也可以测量血压看看血压是否高，如果血压不高，也没有紧张刺激，就要到医院检查看医生。

4. 哪些情况看急诊

患者突然感到头痛、头晕、胸闷，一过性的或持续时间的惊厥与抽搐而又无明显缓解；摔伤后肢体出现疼痛、肿胀、淤血、变形、活动受限，伤口出血不止的；特别是高血压、心绞痛，心慌心悸、面部麻木、嘴角喎斜、流口水的；婴幼儿哭闹不止，高热不退以及大便异常的。剧烈的腹痛、肠绞痛者，应看急诊。

5. 正确拨打急救电话及求救方式

正确拨打120或999求救的方法是：首先要简单叙述患者发病原因及当时的状况。可以向施救方提出某些要求，讲清楚患者所居住的地理位置，周围有哪些特别明显的标志，并将电话联络方式交代清楚。如果对方确有难度，或者所处位置难以查找，可以派人到路口或者到有明显标志的地方迎接救援人，避免因为寻找而延误抢救时间。

6. 怎样使用家庭急救箱

在紧急的情况下，家庭备用药箱可以起关键的急救作用。

药箱内要备有：血压计、听诊器、手电筒、纱布、绷带、胶布、药棉、三角巾、剪刀、镊子、别针、止血带等。

外用药：碘酒、风油精、清凉油、万花油、京万红、无极膏、云南白药等。备用一次性注射器两支、创可贴。

内服药：速效救心丸、硝酸甘油、硝苯地平（心痛定）、复方降压片、速效感冒片、阿司匹林、氯苯那敏（扑尔敏）、阿司咪唑（息斯敏）、止痛片、百服宁、泻痢停、黄连素；小儿速效感冒药、阿苯片、退热栓剂等；注射药：肾上腺素、阿托品等。

建立家庭急救药箱要注意：平时要熟悉家庭急救药箱都有哪些药品，掌握备用药品使用说明和有效期。经常调换更新药品和必备物品。遇到紧急急救的时候，要保持镇静有序，不可慌乱。

7. 如何看瞳孔

正常瞳孔直径为2~5毫米，对光反应灵敏，两侧瞳孔等大等圆对称。瞳孔的大小形态与照明光线的强弱有关。正常光线下的瞳孔直径若小于1.5毫米或大于5毫米，边缘不规则，对光反应迟钝等都是病态。通过观察瞳孔变化，了解和掌握病情的变化，从而使疾病得到及时的处理。如严重的颅内压增高，突然发生脑疝者，则表现为瞳孔散大、