

American Medical Association

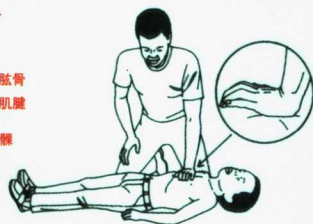
SHI WEN B OK
百世文庫
健康經典



21世纪最新修订版

美国医疗协会 家庭版 自助救护手册

62



中国友谊出版公司

图解本

R459.7-62
L082



郑州大学 *04010166871Y*



21 世纪最新修订版

美国医疗协会 家庭版 自助救护手册

美国医疗协会急救医学部及运动医学部

杰罗德·雷金医学博士

伯纳德·费尔德曼医学博士

/著

裴咏铭

裴彬

裴涛

夏芳华

/译

SHI WEN B 本
百世文庫

健康经典



中国友谊出版公司

□中国大陆中文简体字版出版 © 2003 中国友谊出版公司

□本书中文简体字版版权由台湾博达著作权代理公司代理

图书在版编目(CIP)数据

美国医疗协会(家庭版)自助救护手册/(美)雷金(Leikin, J. B.)等著;裴咏铭等译.—北京:中国友谊出版公司,2003.5

书名原文:American Medical Association

Handbook of First Aid and Emergency Care

ISBN 7-5057-1902-5

I.美… II.①雷… ②裴… III.急救—家庭医学—手册 IV.

R459.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 029009 号

书名 美国医疗协会(家庭版)自助救护手册

著者 杰罗德·雷金 伯纳德·费尔德曼

译者 裴咏铭 裴彬 裴涛 夏芳华

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 天津市蓟县宏图印务有限公司

规格 850×1168 毫米 32 开本

12 印张 118 千字

版次 2004 年 9 月第 2 版

印次 2004 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-5057-1902-5/R·38

定价 26.80 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 **电话** (010)64668676

合同登记号:图字 01-2003-2655

更多百世文库书讯请登录:<http://www.shiwenbooks.com>

目 录

前言.....	1
如何使用本书.....	2

第一篇

紧急救护的事前准备	5
-----------------	---

准备应对紧急情况——现在就行动	6
-----------------------	---

医疗表

熟悉去医院的路

医疗急救卡

器官捐献

准备急救用品

可用于急救的日常用品

避免家庭意外事故	10
----------------	----

厨房

浴室

卧室

楼梯

车库和地下室

车

游泳池

什么时候叫医生 14

救护车和急诊室 15

救护车服务和急救医生

什么时候送急诊

提供给急诊室的信息

判断病情 18

量体温

测量脉搏跳动的次数

识别瞳孔的变化

常见病症

应当引起警觉的症状

学、练现场救护 26

敷料

绷带

夹板

急救步骤须知 34

心肺复苏术(CPR)

哽噎时,施用海姆利克手法

第二篇

各种具体伤、病的急救 61

第三篇

运动急救303

脚踝304

扭伤脚踝

背307

下背疼痛

臂肘311

肘部滑囊炎

高尔夫肘

网球肘

脚320

摩顿神经瘤

足底筋膜炎

脚部应力性骨折

手328

棒球指

滑雪拇指

臀333

臀部隆突挫伤

膝336

跑步膝

软骨破裂

韧带撕裂

腿346

跟腱炎

小腿肌肉撕裂

腿筋肌肉拉伤

胫部夹板

肌肉359

肌肉痉挛

肩362

肩脱臼

肩分离

泳肩

医疗表371

前言

如果遇有医疗紧急事件发生在你或你家人身上, 你是否有充分的准备来处理? 如果一个陌生人突然倒在你面前, 你是否能立刻给予必要的救助?

当然我们希望你永远也不要遇到这种事, 但如果确实有人患有严重疾病或严重受伤, 在事发最初的关键的几分钟内给予紧急救护, 可能会关系一个人的生命。正确的现场救护, 能使医护人员给予更有效的救治。

当必须处理, 如清洗肘部或膝盖上的擦伤等轻伤时, 如果知道最佳处理办法, 你会感觉心里更踏实, 而且还能给受伤者或病人以更好的安慰。

我们之所以发行这本修订版的《美国医疗协会(家庭版)自助救护手册》, 其目的在于帮助你和你的家人准备应对这类大小紧急事件。我们希望现在你能抽出时间通读这个新版本的手册, 以熟悉其中新增的内容。但请谨记: 本书不能替代心肺复苏等救助手段的正规的训练。我们强烈建议你去参加美国红十字会、美国心脏协会, 或是当地的地方医院、消防队举办的有关学习班。

美国医疗协会由衷地祝你和你的家人健康、平安。

E. 拉特克利夫·安德森
医学博士
美国医疗协会执行副总裁
美国医疗协会首席执行官

如何使用本书

在紧急状况下，事发最初几分钟内的现场急救能挽救一个人的生命。在医护人员到达之前如果你知道怎么做，并快速、冷静地采取急救措施将有助于医护人员提供最有效的救治。如果情况不是很严重，伤势较轻、病情并不严重时可以不必去医院。

本书设计的目的是：当紧急状况发生时，可以满足你及时的需要，帮助你迅速、方便地找到所需的资料。本书共分为三篇：

现在阅读

第一篇，“紧急救护的事前准备”，包括你现在就应该阅读的一般信息，这样，一旦意外发生你有充分的准备以应对。该篇分七章论述：

- 准备应对紧急情况——现在就行动
- 避免家庭意外事故
- 什么时候叫医生
- 救护车服务及医院急诊室
- 判断病情
- 学、练现场救护
- 急救步骤须知

紧急情况发生时

第二篇,“各种具体伤、病的急救”,按英文字母顺序排列,以便紧急情况发生时能迅速查找,每一条目内都详细列有针对某一特殊问题的详细救护措施。

快速参考:运动受伤的现场急救

第三篇,“运动急救”,按身体的部位,附以图例,全面列举了最为常见的运动受伤。每条都包括受伤时应立即采取的救护措施,以及所需的医疗护理知识。

忠告：本书所载信息、步骤、建议不能作为专业医疗手段的替代品。涉及某些医疗状况的特定信息应咨询专业医护人员。本书所提到的某些组织和产品名称仅作为参考信息。这不意味美国医疗协会对这些组织和产品的认同，同时也不表示美国医疗协会对未提及的组织和产品的不认可。

紧急救护的事前准备

准备应对紧急情况——现在就行动

医疗表

首先要做的事情之一就是每位家庭成员的医疗状况填在本书后所附的表格中,表格内列有紧急情况发生时你、医生或护理人员所需要的信息,如过敏史、定期用药情况、慢性病等。在本书的前面还需要填上紧急情况发生时要用的电话号码。现在就填,免得以后忘了。

熟悉去医院的路

认识去最近医院急诊室的最佳路线。如果没有救护车或者没有专业护理人员,你必须自己开车去医院,或将患者送往医院,建议你实地走一趟这段路。如果万一需要送医院急救时而走错了路,耽误了宝贵的治疗时间,可能会导致死亡。

医疗急救卡

如果佩带医疗急救手镯、项链或急救信息卡,在遭遇严重意外而不能说话时,这些急救卡能挽救患者的生命。对患有糖尿病、癫痫、青光眼、血友病等慢性病,或对某种药物(如青霉素)、

蚊虫叮咬等有严重过敏反应的人,这些信息显得尤为重要。这种手镯、项链或卡片含有如下信息:姓名、地址、血型、重大疾病史或过敏史等。这种医疗急救卡应一直随身携带。一般说来,手镯、项链要比卡片更好,因为更容易引起人们的注意。许多商家都提供这种医疗急救卡。如果需要订购,可向医生、医院急救室或当地医疗协会咨询。

你自己也可以制作这类急救卡,卡上应包括你的姓名、地址,可联系的亲人的姓名、电话,医生的姓名、电话,曾患过的任何严重疾病、经历的任何重大手术,经常服用的药物,过敏史,或任何其他重要信息。注意:医疗卡应放在钱包的显著位置。

器官捐献

对器官捐献的需求远大于供给,每年都有许多人因不能获得捐献的器官而死亡。如果你想在死后捐献自己的器官,请向你的亲人言明,并签订器官捐献卡。任何人都可以捐献自己的器官和组织。不满18周岁的人要捐献器官,在签订捐献卡时必须有父母或其他法定监护人在场。父母应保留一份他们子女的捐献卡,并将子女的捐献卡和他们自己的医疗卡一起放在自己的钱包里。但是,我们还必须清楚,即使签订了捐献卡,美国有些州规定捐献人死亡时器官捐献应征得近亲属的同意,如父母、法定监护人、配偶、成年子女或成年兄弟姐妹等。为此,必须向你的家人表明你的意愿。

准备急救用品

现在应该在你的家里、车上、船上或野外宿营时准备一些一旦受伤或疾病发生时必需的物品。将这些物品一起放在一个

盒子里,放在孩子们看不见,也够不着的地方。要定期检查和更换用过的物品。如果你的家人还有特殊的需要,去向医生咨询还要准备其它什么物品。

备用物品应包括:

- 不同型号的消毒黏胶带。
- 一卷 3 英寸(约 7.6 厘米)宽医用纱布绷带。
- 非黏性消毒纱布垫,规格为 4×4 英寸(约 10×10 厘米),独立密封包装。
- 蝶形绷带和能将割破的皮肤粘连起来的胶带。
- 一卷 1 英寸(2.5 厘米)宽的胶带。
- 剪刀。
- 2~3 英寸(5~7.5 厘米)宽的弹性绷带,用以包扎扭伤的脚踝和手腕。
- 一包棉签。
- 一卷脱脂棉,用来做夹板的衬垫。
- 止痛用的醋氨酚、布洛芬、萘普生(儿童用液剂或片剂)。
- 体温计。
- 一小瓶使用直肠体温计必需的凡士林。
- 一盎司(约 28 克)吐根糖浆。如果吞食了有毒物质可用来引发呕吐;活性炭溶液阻止胃吸收毒素。
- 无齿镊子。
- 安全别针。
- 一小瓶 3% 的过氧化氢。
- 一管 1% 的氢化可的松软膏。
- 一块普通肥皂。
- 手电筒,开车、驾船或野营时用。
- 治疗过敏反应用的抗组胺剂,如苯海拉明,片剂或液剂。
- 一瓶聚维酮碘。
- 一瓶清洗眼睛的消毒盐水或冲洗液。

- 防晒霜,防晒指数不低于 15。
- 护齿工具包。

可用于急救的日常用品

有些日常家庭用品可用于急救(记住,其他物品在紧急情况也可能用得着):

- 一次性或普通尿布、卫生巾、毛巾、床单或亚麻布等在大出血时可用作敷料、绷带、夹板的衬垫,在突然分娩时也需要用到。
- 尿布的别针可以用来固定绷带或悬带。
- 毯子可以给病人保暖。
- 骨折时,杂志、报纸、伞、枕头可用来做夹板。
- 桌面、旧门板可作担架用。
- 扇子和/或洒水壶可以给中暑的患者降温。
- 大围巾或手帕可用来做眼睛绷带或悬带。

避免家庭意外事故

保证你家和家人的安全是健康的第一要素。意外,包括那些在家里发生的意外,在美国是导致死亡的一个主要原因,这类死亡多数是可以避免的。

为确保家的安全,现在请花几分钟的时间读完下列内容,并且每年做定期检查。下面所列的绝不是说就包括了一切。为安全起见,请定期检查家里的其他地方,如壁橱、阁楼以及花园里的小屋和其他储藏区。

最后需要提醒你的是烟雾探测器、一氧化碳探测器和灭火器都是必要的、能挽救生命的投资。这些设备每月需要检查一次,确保它们都能正常使用。每年在你容易记住的日子,如生日,定期更换电池。

厨房

- 化学清洁剂: 盖紧或封好,置于原容器内,放在孩子看不见也够不着的地方,并远离食品。不要再用这些物品的容器存放食物或其他物品。
- 酒精饮料: 适当地存放在孩子看不见也够不着的地方。
- 刀具: 放在孩子们看不见也够不着的地方。
- 活动地毯: 用平头钉钉住、用地毯胶固定或者要么干脆就拿掉。