

◆ 最新健康百科丛书



家庭急救护理

JIATINGJIIJIUHULI

王振华
编著



中国言实出版社



中国医药出版社出品

家庭急救护理

JIATINGJIJIUHU LI

中国医药出版社

中国医药出版社

R472.2

8
195

家庭急救护理

王振华 编著

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭急救护理 / 王振华编著 — 北京: 中国言实出版社, 2005.02
(最新健康百科丛书)

ISBN 7-80128-639-1

I. 家...

II. 王...

III. 急救 — 护理

IV. R472.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 138364 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924761 64924716

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs263.net

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市东方印刷厂

版 次: 2005 年 04 月第 1 版 2005 年 04 月第 1 次印刷

规 格: 850 × 1168 毫米 1/32 总印张 98

总 字 数: 2040 千字

定 价: 240.00 元 (全 10 册)

前 言

随着我国人民生活水平的提高和人们对生存质量的关注，学习并掌握一些卫生保健、疾病防治与急救护理知识成为现代社会的新时尚。

世界卫生组织提供的统计资料表明，全世界每年的创伤病人，20%因创伤后没有得到及时的现场救治而死亡。心肌梗塞病人死亡病例中，有40%~60%在发病最初几小时内死亡，而其中的70%是因来不及到医院就诊而死于家中或现场。在我国，冠心病、高血压病、糖尿病、脑血管病等的发病率正在逐年增高，高血压病患者已达1亿人，糖尿病在某些地区发病率高达10%。据目前的死亡病例分析表明，有40%的冠心病病人死于发病后15分钟内，其死因大多是由于不能得到迅速及时的抢救，而并非是病情已发展到不可挽回的致命程度。

如此看来，掌握一些家庭急救护理常识，对自己、对家人、对他人、对社会都是非常有益的。

掌握一种生存技能，便多了一种生存希望，这便是这本《家庭急救护理》的宗旨。

为自己和他人的生命健康与安全多一份保险。愿本书的普及，能为生命更好地延续点燃一种新的希望！

编著者

2004年12月

目 录

第一章 急救基础	(1)
何谓急救处理	(1)
万全的急救心理准备	(3)
急救的初步处理及要点	(4)
如何呼叫 120	(6)
如何判断伤者意识状况	(7)
呼吸检查法	(8)
脉搏检查法	(10)
家庭急救“一看二听三戒”	(11)
家庭急救药箱	(12)
第二章 常用的急救方法	(14)
人工呼吸法	(14)
心脏按压术	(16)
外出血与止血	(17)
包扎术	(21)
骨折固定	(24)
伤病员搬运法	(26)
第三章 常见疾病急救	(30)
脑溢血	(30)

冠心病猝死的急救	(31)
心肌梗塞与心绞痛	(32)
中暑	(34)
高血压危象	(35)
呕吐	(36)
咯血	(36)
呕血	(39)
鼻出血	(40)
低血糖	(42)
心脏病	(44)
脱水	(45)
女性生殖器官出血	(46)
呃逆	(46)
痉挛、抽搐	(47)
脑中风	(48)
急产、分娩流产	(49)
休克	(51)
昏迷	(52)
晕厥	(53)
眩晕	(54)
晕汤	(55)
咳嗽	(56)
发烧	(57)
癫痫	(58)
晕动症	(59)
第四章 意外、伤害急救	(61)
外伤	(61)

目 录

(28)	头部受伤	(62)
(00)	胸部受伤	(63)
(59)	腹部受伤	(64)
(59)	骨折	(64)
(29)	关节脱臼	(65)
(69)	急性扭伤	(67)
(79)	急速扭伤腰部	(68)
(80)	烧伤	(68)
	冻伤	(69)
(00)	电伤	(70)
(00)	高处跌落	(72)
(10)	软组织损伤	(73)
(03)	在运动场上的创伤	(74)
(20)	化学药品灼伤	(76)
(00)	破伤风应急处理	(76)
(80)	脚底被铁钉戳伤	(77)
(01)	手指断了的处理	(78)
(57)	毒蛇咬伤	(79)
	被狗咬伤	(80)
(21)	被蜂蜇伤	(81)
(81)	蝎子蜇伤	(81)
(01)	毛虫蜇伤	(82)
(71)	异物进入呼吸道	(83)
(01)	异物吞服入胃	(84)
	异物入眼	(85)
(51)	异物入耳	(86)
(51)	异物入鼻	(87)
(83)	烫伤	(88)

撞车后的急救	(89)
溺水	(90)
意外爆炸	(92)
困于电梯	(93)
自缢	(95)
儿童意外窒息急救	(96)
老人噎食	(97)
吃错药后急救	(98)
第五章 各种中毒的急救	(100)
中毒急救原则	(100)
植物毒物中毒	(101)
动物毒物中毒	(103)
细菌性食物中毒	(105)
有害气体中毒	(106)
有机溶剂中毒	(108)
药物中毒	(110)
农药中毒	(112)
第六章 自然灾害时的救护	(115)
水灾	(115)
雷击	(116)
地震	(117)
火灾	(119)
第七章 家庭护理必备条件	(121)
居室环境	(121)
家庭病床设置	(123)

目 录

卧位	(125)
简单医疗设施	(126)
卫生常识	(126)
第八章 家庭护理基本技术	(129)
心理护理	(129)
头发护理	(131)
口腔护理	(132)
皮肤护理	(133)
褥疮预防与护理	(135)
更换体位法	(136)
病情观察	(137)
体温测量法	(137)
脉搏测量法	(139)
呼吸测量法	(139)
血压测量法	(140)
出入量的统计	(142)
家庭隔离技术	(145)
热、冷敷法	(146)
氧气吸入法	(149)
灌肠法	(150)
排泄护理	(151)
伤口换药法	(157)
功能锻炼	(159)
第九章 给药方法	(162)
口服给药	(162)
舌下给药	(163)

皮肤给药	(163)
注射给药	(164)
眼部用药	(167)
鼻腔滴药	(168)
耳内滴药	(169)
中药煎煮	(169)
第十章 饮食护理	(172)
饮食护理的基本要求	(172)
常见食物的性能分类	(173)
常见病症的饮食宜忌原则	(174)
基本膳食	(175)
治疗膳食	(178)
糖尿病饮食	(186)
第十一章 特殊人群的护理	(189)
病儿的护理	(189)
老年病人的护理	(193)
康复病人与临终病人的护理	(195)
手术患者出院后的家庭护理	(197)
第十二章 常见疾病的家庭护理	(200)
心脏疾病的护理原则	(200)
心力衰竭病人的护理	(202)
呼吸系统疾病护理原则	(204)
咳嗽病人的护理	(205)
哮喘病人的护理	(206)
肺病患者的护理	(207)

目 录

肺癆症者的护理	(207)
血液系统疾病的护理	(208)
内分泌系统疾病的护理	(210)
骨科疾病的护理	(212)
泌尿外科疾病的护理	(214)
血管外科疾病的护理	(215)
肿瘤疾病的护理	(216)
精神科疾病的护理	(218)
妇科疾病的护理	(220)
消化系统疾病护理原则	(228)
胃痛患者的护理	(229)
神经系统脑血管疾病的护理	(230)
瘫痪病人护理	(231)
感冒病人的护理	(233)
风温症患者的护理	(234)
湿温症患者的护理	(234)
水肿症患者的护理	(235)
消渴症患者的护理	(236)
泄泻症患者的护理	(236)
黄疸症患者的护理	(237)

第一章

急救基础

何谓急救处理

伤害、意外、疾病……意外降临时，千万不要仅等待医生的救援，否则会延误治疗，招致危险。因此，具备正确的急救知识及技术更显得重要。了解急救处理的目的及重要性后，相信您一定能很快地进入状态。

(1) 不可静待医生救援：在医学发达、医学体制完善的现代，一般人多将伤害或疾病问题丢给医师。从救护车出动次数之多可见端倪。据全国统计，全国一年约须出动 270 万次，平均每天救护车须出动将近 7500 次，而且其中大约 60% 为不须特派救护车的轻度伤害。生病、受伤当然要找医生，但不能过于依赖医生。在 60% 不须特派救护车出动的状况中，有不少案例其实只要自行适当处置即可。反之，无论医疗体制多么完善，救援行动是分秒必争的，若只是静待医师的处理，很可能反而延误病情。

举例说明：全家人至海水浴场出游，父母一不注意，小女孩便溺水了……救上岸后却休克。旁人见状立刻拨 121，在救护车抵达前，已徒然浪费许多时间。

请参看“德林卡曲线图”。

所谓“德林卡曲线”系指自呼吸停止至开始人工呼吸的时间，与挽回生命率之间的关系。

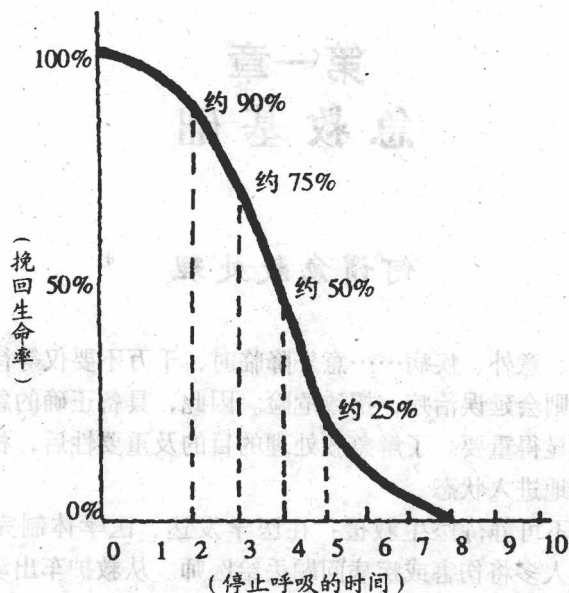


图 1

由图可见自呼吸停止至开始进行人工呼吸，可挽救生命的几率。

①呼吸停止2分钟内进行人工呼吸（口对口人工呼吸），生命确保率将近90%。

②3分钟后为75%，4分钟为50%，5分钟后为25%，时间拖得愈长，生命确保率愈低。

③8分钟后，生命确保率几乎为0。

——能否救回溺水小女孩的生命，就在于是否采取迅速且正确的急救处理。

(2) 解除家人或好友危机的急救处理：由上述例子不难得知急救知识及技术的重要性。

急救的目的在于挽救至亲、好友及其他人的生命，防止疾病

或伤害恶化，或是舒缓疼痛程度。在医师来前最好能先作简易的医学处置。当然，一般轻微外伤只要自行处理即可，不需特意上医院。

(3) 可实践的正确知识及技术是必要的：在个人体验中，每当医者述及急救处理的目的及重要性时，几乎每 100 个人中便有 100 个人深表赞同。可惜的是无法实践。虽然知道急救是必要的，但却因为知识、技术不足，而无法进行适当的处理。为了家人、好友的健康，希望各位能详阅此书，练习正确的急救技法。

万全的急救心理准备

慌张无措别指望能使急救顺行。急救首重冷静。因此，在具备正确急救知识同时，更重要的是经由训练，习得技术。

(1) 失败主因在于慌张：伤患就在你面前倒下，非得尽快进行急救不可。碰到这种情况时，非医疗专家的各位定会丧失平常心。

一般人多是慌张、手足无措，而无法施行正确的急救处理。

为什么会失败呢？主因在于欠缺冷静（过于慌乱）。

即使完全消化此书，彻头彻尾理解急救处置，一旦面临意外状况，一般人均无法发挥 50% 以上的“应急能力”。有人说全然不识急救处置者即应急能力为 0%，这种说法也许并不十分妥切。为使能力发挥到 100%，训练是绝对必要的，除了知识外还得加上训练，才能使能力发挥到 100%。

(2) 冷静处置的要诀在于正确的知识及技术：首先，就是别慌乱。此为急救成功要诀。但意外发生时要求当事者“强作冷静”，似乎有些勉强。因为不安，自然便会慌乱——。反之，若能消除不安，便能冷静应付。

消除不安的最好办法熟悉正确的急救知识及技巧。若能依伤

患状态，迅速、正确地判别伤势，给予适当的急救，则不安自会愈行淡薄。

要提醒各位的是，只有“知识”是派不上用场的。

急救的初步处理及要点

一般而言，实施急救之前，先要观察伤者的状况，以评估对方需要何种救援，如此才能给予伤者最有效的急救，将伤害降至最低点。

(1) 步骤一：观察伤者的生命迹象是否存在，意识是否清楚，以决定急救方式。

①意识：首先先观察伤者的意识是否清楚，试着安慰伤者，给予心理支持。

②呼吸：以看听感觉的方式，观察是否仍有呼吸。若伤者已停止呼吸，则再查看其呼吸道有无被舌头、异物或分泌物阻塞；若有，应立即清除，让呼吸道保持畅通，再予以实施人工呼吸。

③脉搏：将食指及中指二指合拢，按压于伤者之颈动脉处，切勿以拇指按压，以免将自己的脉动误为伤者有脉搏。若已探不到伤者之脉搏，则立即实施 CPR（心肺复苏术）。

④血压：若伤者仍有脉搏，则可测量其血压及观察有无出血现象，提供最适当的止血方法。

(2) 步骤二：在施行急救的同时，即刻请旁人速联络 120，寻求医疗协助，最好能告知派遣人员伤者目前的状况、询问该如何急救最为恰当，并问明急救人员抵达时间，以预作准备。

意外灾害发生时，定会使人慌乱而措手不及，但在这分秒必争的危急时刻，施救者的机智反应可能会是伤者是否能存活的一线希望。因此，除了必须熟记急救方法外，施救者更要注意以下数点：

①要点一：如非必要，请不要任意移动伤者，但如果若不移动伤者就会使之造成更大伤害，则注意不要移动伤者颈部或其他受重创的地方。

②要点二：如果伤者有呕吐现象，则在判断无颈椎骨折现象后，可轻轻将其头部侧向一边，以防止呕吐物堵住气管。

③要点三：检视伤处的动作应轻慢，以防不当使力造成伤者痛苦，必要时可剪开衣服。

④要点四：不可给予伤者任何食物，以免堵塞气管，但若急救需要则可例外（如化学药品中毒之急救）。

⑤要点五：寻找伤者身上有无任何资料可联络其家属，或有无任何说明病症的紧急救助卡，以提供更正确的急救方式。

⑥要点六：患者如无意识，但有呼吸有心跳，则需将患者摆成苏醒姿势，但如未受伤的患者则不必此动作。

上述的步骤及要点其实是非常简单易懂的，但在危急的紧张时刻，一旦施救者无法保持镇定，再多再专业的急救知识也派不上用场。所以，“遇事莫惊慌”，才是急救要点中最重要的元素！

(3) 附注：血压、脉搏、呼吸及体温之正常值。

血压、脉搏、呼吸及体温之正常值

项目	正常值
血压	收缩压：16 千帕 舒张压：10.6 千帕
脉搏	每分钟 60 ~ 80 下
呼吸	每分钟 12 ~ 16 下
体温	36℃ ~ 37℃