

百病百问专家解答系列丛书

主 审 张登本 总主编 张景明

常见伤病 应急处理

130问

主编 张快强





百病百问专家解答系列丛书

主 审：张登本 总主编：张景明

常见伤病 应急处理 130问

主 编 张快强

副主编 孙智平

编 委（按姓氏笔画排序）

正茂 孙智平 张快强

晓文 董 博 谭龙旺

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

常见伤病应急处理130问/张快强主编. — 西安: 第四军医大学出版社, 2010.9

百病百问专家解答系列丛书

ISBN 978-7-81086-852-5

I. 常… II. 张… III. 急救-问答 IV.R459.7-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第187443号

常见伤病应急处理130问

主 编 张快强

责任编辑 杨耀锦 汪 英

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路17号 (邮编: 710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 陕西金德佳印务有限公司

版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

开 本 889×1194 1/32

印 张 7.5

字 数 130千字

书 号 ISBN 978-7-81086-852-5/R·740

定 价 16.00元

版权所有 盗版必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

《百病百问专家解答》系列丛书

编委会

主 审 张登本

总 主 编 张景明

执行主编 （按姓氏笔画排序）

叶峥嵘	田丙坤	孙理军	李翠娟	辛 宝
汪 丹	张快强	张景明	陈震霖	聂亚飞

编 委 （按姓氏笔画排序）

丁 然	马 强	王 倩	王 震	王建勋
王爱华	方红红	艾 霞	叶峥嵘	田丙坤
白吉庆	巩振东	吕正茂	乔文彪	齐达春
孙理军	孙智平	李晓群	李翠娟	杨晓航
肖新春	吴 琳	何靖霜	辛 宝	汪 丹
张 静	张快强	张宏方	张爱民	张景明
陈 娟	陈震霖	环 诚	周元娟	聂亚飞
党照丽	桑晓文	黄 峰	黄彩霞	董 博
傅培生	禄 颖	谭龙旺		



我国自古以来就是农业大国，农民的绝对数量和相对数量一直很大，据统计，我国农民数量占总人口的70%，达9亿以上。经济状况决定了我们现在基础设施的完善，有资料显示我国每千人拥有的医生资源仅1.64，尤其是在广大农村地区、城乡结合部、偏远地区，医疗卫生资源更是匮乏。然而，中医学起源并深深植根于广阔的农村，丰富的中药资源也来自广袤的农村大地。如何解决广大民众守着丰富的药源，却又面临缺医少药的窘境，这是我从农村走出，从事医务工作多年来深受困扰的问题。

2010年5月初，第四军医大学出版社编辑几次约我畅谈，意向策划出版一套针对广大民众的医学通俗读本，顿然间豁然开朗，欣

然受邀并组织数十位中医学博士、硕士、专家教授着手编撰了这套“百病百问专家解答”系列丛书。

本套丛书共十本，是广泛适合于广大普通民众家庭使用的通俗读本，包括《常见伤病应急处理130问》《骨质疏松与骨质增生防治120问》《肝炎防治120问》《白内障防治120问》《风湿性关节炎、肩周炎、腰腿痛防治100问》《常见皮肤病防治120问》《孕产妇保健120问》《女性更年期疾病防治120问》《妇科常见病防治120问》《男科常见病防治120问》。本套丛书打破了中、西医之间的界限，广泛汲取了中西医各自的优势，在疾病的治疗上充分实现了古今中外治疗方法的大“糅合”，切实实践了言简意赅、通俗易懂、操作简单、实用性强的编写初衷。此为本套丛书特点之一。

本套丛书的每一分册均以常见病、多发病为选题内容，针对患者最关心、最需要解决的一些问题进行分条目梳理。基本涵盖了疾病的自我诊断，常规治疗，中医辨证治疗，常用的效方、偏方、验方、食疗、药浴，日常保健及注意事项等内容。在突出实用的原则下，基本做到了“简、便、效、廉”，即：通俗易懂、易学好记（简）；实用性强、操作简便、方便实用（便）；方法多种、疗效确切（效）；药源丰富、易寻好找，多可自行

采集、价格低廉（廉）。实为广大患者及其家庭防病治病、保健养生的现代版的“肘后备急方”。此为本套丛书特点之二。

本套丛书的读者对象主要是广大的普通老百姓，同时也适合于有一定医学基础的中医生和西医生，乡镇、社区卫生院的广大医务工作者，广大的中、西医院校学生阅读参考。因此，在编写内容上力求多讲是什么，少讲（不讲）为什么；多讲症状、疗效，少讲（不讲）病理、药理；多讲治疗方法，少讲理论知识；多用效果确切、价格低廉的药品，不用价高、少见的饮片。为帮助读者更准确地进行自我诊断，在部分疾病中引用了一些病例。为增强可读性，将生活中的注意事项等做成了爱心小贴士、温馨小贴士的形式。此为本套丛书特点之三。

医学，尤其是关于中医中药的通俗读本当下民众迫切需求的知识读本。因为，只有被民众认同的科学知识才能具有生存的土壤和无限的生命力，也才会有无限的发展空间和市场。如果不能运用通俗易懂的语言文字把发生于古代，又是用传统思维语言表述的中医中药知识介绍给读者，那将永远使其包裹在神秘的面纱之下，永远是“阳春白雪”，永远只能让少数人读懂，那么这样的中医中药知识也只能远离民众，也将成为无源之水、无本之木，将会

被人类抛弃。广大的人民群众是中医中药的源头活水，只有让广大民众读懂、会用中医中药知识，让民众相信他们身边处处有中医中药知识，中医中药才能有广阔的发展空间和无限的生命力。这是我应邀编撰本套丛书的缘由和动因之一。因为我不仅深深爱着哺育我的广袤大地，同样深爱着养育我的中医学。

著名的中医基础理论学家张登本教授作为本套丛书的主审付出了艰辛的工作，丛书在编写过程中参阅了许多前辈及同仁的著作成果，第四军医大学出版社的编辑付出了艰辛的努力，在此一并表示衷心的感谢！

本套丛书在编写过程中各位编委虽竭尽全能，然不尽如人意之处在所难免，敬请各位读者在使用过程中提出宝贵意见，以便不断总结经验，进一步修订和提高。

张景明

陕西中医学院

当前我国经济正飞速发展，人民生活水平不断提高，人们对生活质量的要求也随之提高，因此，越来越重视自身和家庭成员的健康。但随着生活节奏的加快，日常生活中各种各样的病症和意外伤害也会随之而来，如不能早期处理，就会延误治疗，可造成终生残疾，严重影响人们的生活质量，甚至可能危及患者的生命。

病痛所致的功能障碍，不仅会影响到个人的生活质量，也往往会拖累整个家庭。目前面向老百姓普及有关伤病应急处理方面知识的读物不多，而且有些应急处理方法随着现代医学的发展，已经不合时宜了，希望本书的编写能在一定程度上满足民众的要求。

本书通过问答的形式，运用现代中西医的

科学知识，以通俗的语言来解答老百姓在日常生活中经常遇到的常见病症和伤害的有关急救问题。包括基本急救技术、常见中毒的救助、常见病症的处理、意外伤害的处理四部分内容。撰写本书的目的是使读者了解受到伤害后应该如何急救处理，对各种病症如何做到提前预防、早期发现、及时就医，并得到正确的治疗。

本书的编者均是在临床第一线工作的中、西医医务人员，具有丰富的临床经验和知识，在日常的医疗工作中和患者有密切的接触，了解患者所遇到的实际问题。受作者水平和知识覆盖面的局限，编写中不免有错误和疏漏之处，希望广大读者能提出宝贵意见，使本书得以不断完善。

基本急救技术

1. 怎样测量体温? /2
2. 怎样检查脉搏? /3
3. 怎样观察呼吸? /4
4. 怎样进行人工呼吸? /5
5. 怎样进行胸外心脏按压? /9
6. 外伤出血怎么处理? /12
7. 如何正确使用止血带止血法? /16
8. 如何对受伤局部包扎? /18
9. 如何使用绷带和三角巾包扎伤口? /20
10. 拨打“120”急救电话要注意什么? /25
11. 搬运伤者时应该注意哪些问题? /26
12. 如何徒手搬运伤者? /28
13. 常用的担架有哪些, 如何用担架搬运伤者? /32
14. 怎样实施催吐洗胃术? /34

常见中毒的救助

15. 安眠药中毒应如何救助? /38
16. 有机磷农药中毒应如何救助? /39
17. 甲醇中毒应如何救助? /40
18. 酒精中毒如何救助? /42
19. 苦杏仁中毒应如何救助? /44
20. 白果仁中毒如何处理? /45
21. 河豚中毒应如何抢救? /46
22. 毒蘑菇中毒如何处理? /48
23. 发芽马铃薯中毒应如何处理? /49
24. 棉籽油中毒应如何处理? /50
25. 砒霜中毒应如何救助? /52
26. 亚硝酸盐中毒如何处理? /53
27. 杀鼠剂(磷化锌)中毒应如何处理? /55
28. 霉变甘蔗中毒应如何处理? /56
29. 人参中毒如何处理和预防? /58
30. 沼气中毒应如何救助? /60
31. 煤气中毒应如何救助? /61
32. 地窖窒息应如何救助? /63

常见病症的处理

- 33. 怎样抢救晕厥? /66
- 34. 眩晕发作时应如何处理? /67
- 35. 哮喘发作时如何处理? /69
- 36. 痛经如何处理? /70
- 37. 发生头痛应如何处理? /73
- 38. 牙痛如何处理? /74
- 39. 中暑如何处理? /76
- 40. 呕吐如何处理? /78
- 41. 痔疮如何处理? /80
- 42. 疔如何处理? /82
- 43. 发生高热应如何处理? /83
- 44. 感冒如何处理? /86
- 45. 腹痛如何处理? /88
- 46. 腹泻如何处理? /90
- 47. 癫痫发作时如何处理? /91
- 48. 便秘如何处理? /93
- 49. 流鼻血应如何处理? /94
- 50. 落枕应如何处理? /96
- 51. 抽筋时怎么处理? /97
- 52. “掉下巴”应如何处理? /99

- 53. 什么是岔气？怎样预防和治疗岔气？ /101
- 54. 打嗝应如何处理？ /103
- 55. 什么是红眼病？ /104
- 56. 红眼病怎样治疗和预防？ /105
- 57. 什么是感染？伤口感染了怎么办？ /107
- 58. 办公室工作人员如何预防颈椎病？ /109
- 59. 颈椎病确诊后怎么办？ /110
- 60. 颈椎骨质增生患者怎么进行日常保健？ /111
- 61. 肩周炎是什么病？怎么治疗？ /113
- 62. 得了肩周炎怎么锻炼？ /115
- 63. 腰椎间盘突出症患者怎样进行日常保健？ /116
- 64. 怎样通过功能锻炼来防治腰椎间盘突出症？ /118
- 65. 腰椎间盘突出症手术后怎样进行功能锻炼？ /120
- 66. 在日常生活中如何防治腰背痛？ /122
- 67. 腰肌劳损患者怎样进行康复锻炼？ /124
- 68. 得了股骨头坏死后，应该注意什么？ /126
- 69. 膝关节“积水（积血）”了怎么办？ /128
- 70. 膝关节疼痛怎么办？ /129
- 71. 运动疗法能减轻关节疼痛吗？ /131
- 72. 什么是骨刺？如果长了骨刺要怎么治疗？ /132
- 73. 膝关节骨性关节炎患者怎样进行功能锻炼？ /134
- 74. 如何防治膝关节骨性关节炎？ /136
- 75. 什么是痛风性关节炎？如何治疗？ /138

- 76. 痛风如何食疗? /140
- 77. 截瘫患者如何进行家庭康复训练? /142
- 78. 截瘫常见哪些并发症? 在家庭康复训练中怎样预防? /144
- 79. 高血压病患者日常生活中应注意什么? /145

意外伤害的处理

- 80. 遇沉船时如何自救? /150
- 81. 发生地震时如何救人? /151
- 82. 发生地震时如何自救? /153
- 83. 发生水灾应如何自救? /154
- 84. 车祸发生后, 该怎样救人? /155
- 85. 发生车祸怎样自救? /156
- 86. 高处跌下应如何救助? /157
- 87. 塌方掩埋怎样救人? /159
- 88. 遇勒缢时怎样救助? /160
- 89. 遇触电事故时应如何救助? /161
- 90. 遇雷击伤应如何救助? /163
- 91. 怎样救助溺水者? /164
- 92. 怎样区别有毒蛇与无毒蛇? /166
- 93. 毒蛇咬伤后如何处理? /167
- 94. 蜂蜇伤后应如何处理? /170
- 95. 狗咬伤后应如何处理? /172

常见伤病应急处理 130问

96. 蝎子蜇伤后应如何处理? /173
97. 蚂蟥咬伤后应如何处理? /175
98. 怎样处理牛角顶伤? /176
99. 刺伤如何处理? /177
100. 手切割伤应如何处理? /178
101. 睾丸损伤应如何处理? /180
102. 异物卡喉如何处理? /181
103. 骨刺卡喉应如何处理? /182
104. 异物入眼应如何处理? /183
105. 电焊光伤眼应如何处理? /184
106. 眼部外伤应如何处理? /185
107. 异物入耳如何处理? /187
108. 异物入鼻腔后应如何处理? /188
109. 烧伤、烫伤怎么急救? /189
110. 咽部烫灼伤应如何处理? /191
111. 冻伤的发生受什么因素影响? 其严重程度如何区分? /192
112. 发生冻伤后应如何处理? /193
113. 头部外伤如何紧急处理? /195
114. 什么是脑震荡? 发生脑震荡后应如何处理? /197
115. 皮肤擦伤如何处理? /198
116. 急性腰扭伤应如何处理? /200
117. 踝关节扭伤应如何处理? /202
118. 肌肉拉伤怎样急救? /203

- 119. 外伤后肢体肿胀怎么处理? /205
- 120. 幼儿受伤后如何判断发生了骨折? /206
- 121. 外伤骨折的现场急救要点是什么? /208
- 122. 骨折了如何进行现场固定? /210
- 123. 怎样正确使用三角巾悬吊肢体? /213
- 124. 老年人摔伤后要注意什么? /214
- 125. 小儿腕关节扭伤是怎么回事? 要注意些什么? /215
- 126. 小孩被牵拉肘关节后疼痛怎么办? /216
- 127. 老年人股骨颈骨折后如何进行家庭康复? /217
- 128. 小腿受伤后出现肿胀发硬、麻木刺痛及脚趾发白、发凉时应注意什么? /219
- 129. 下肢骨折后刚开始下地时又青又肿是怎么回事? /220
- 130. 胸腰椎压缩稳定性骨折怎么办? /221