



家庭 急救自助

BUKEBUZHIDE91GEJIATINGJIIJIUYUAN

不可不知的91个家庭急救预案



曾仕娟 / 编著

意外事故从天降 急救法则紧遵从
黄金抢救数分钟 挽救生命在旦夕

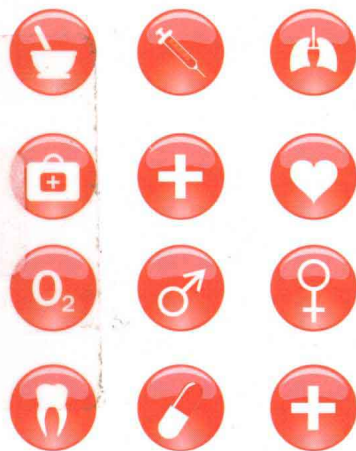
生活中因为急救不
而造成悲剧的事例

屡屡发生，

正确掌握急救知识

能为你的家庭幸福生活

保驾护航。



家庭 急救自助

不可不知的91个家庭急救预案

曾仕娟 / 编著



企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭急救自助: 不可不知的 91 个家庭急救预案 / 曾仕娟编著. —北京: 企业管理出版社, 2011. 3

ISBN 978 - 7 - 80255 - 773 - 4

I. ①家… II. ①曾… III. ①急救—基本知识 IV. ①R459. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 032415 号

书 名: 家庭急救自助: 不可不知的 91 个家庭急救预案

作 者: 曾仕娟

责任编辑: 灵 均

书 号: ISBN 978 - 7 - 80255 - 773 - 4

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 **邮编:** 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 (010) 68701719 发行部 (010) 68701638 编辑部 (010) 68414643

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 香河闻泰印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 17.25 印张 220 千字

版 次: 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

家庭是一个温暖的港湾，却也随时会有各种意外情况发生。很多人会以为，急救只是医生和护士的事，是急救中心的事。可是现在越来越多意外让我们感到，急救是生活中不可缺少的基本技能。

地震过后被埋压十几个小时的小男孩被救出十分钟后去世。这太令人悲叹和疑惑了！

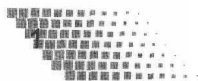
这是为什么呢？

原来男孩患了“挤压综合征”。当男孩被掩埋时，心肺脑没有遭到致死性的损伤，生命维持了下来。但他身体的某些部分遭到了沉重的挤压，以至于那部分肢体断绝了血液循环，导致那部分的肌肉等组织发生坏死而释放出大量有害物质。

不过，在未解除挤压之前，坏死部位的有害物质不可能进入血液循环，对整个身体尚无影响。一旦男孩被解救出来，挤压解除，那些有害物质就会被吸收，进入血液循环，会大大提高血钾浓度。要知道，心脏对血钾浓度的高低变化很敏感。同理，挤压组织释放到循环中的钾过高，就会在短时间内使人心搏骤停猝死。这就是很多被救人员在被挤压中还能说话，而救出几分钟后死亡的原因。

可是，又有多少人知道造成男孩死亡的真正原因。如果当时在移开重物前就为男孩滴注生理盐水，让埋压已久的男孩的身体进行有效代谢，把血液中的有害物质排出后再移开重物，那么男孩的生命就能够被挽救。

据有关专家介绍，有 25% 的死亡不是因为绝症或衰老，而是在





意外事故、灾害造成的损伤中丧失了现场及时抢救的时机。

一女孩上体育课跑完 100 米后突然倒地，虽经抢救但还是不幸死亡，这是猝死疾病。如果当时立刻实施心肺复苏术，结局会大不一样。

工厂两青年不慎将石灰水溅到眼睛里，一个是选择闭上眼睛，让朋友开车送去最近的医院急救，因为时间的耽搁使眼皮“燃烧”变白。而另一个是赶紧打开自来水龙头，自行翻开眼皮用水不停地冲洗而使眼睛基本无损。

一名 75 岁的老人在晨练时突然晕倒，民警到场时安置老人让其平卧，在场的邻居和路人对民警不抬人上车的做法十分不满。可事实上，老人晕倒很可能是心脑血管病发，乱搬动反而会加剧病人的病情。

换完牙的孩子贪玩，不小心磕落了牙齿。焦急的奶奶速捡起断落的牙齿用自来水冲洗干净，急忙送孩子去医院补牙。殊不知，这一洗，将附在牙齿周围的神经等生命物质冲刷掉，将有生命的断牙给洗坏了。

.....

生活中像这样因为急救不当或不急救而造成悲剧的事例屡屡发生，如游泳溺水、雷电击伤、突发急性心肌梗塞、果冻呛住气管、中暑昏迷等，虽然我们可以打 120 请医生前来救助，但在医生尚未到达之前，必须懂得一些“自救”的方法，做一些必要的“自救”处理，这样，更加有利于医生抢救，为自己或为家人争取抢救的时间。

本书通过分析、比较生活中常见意外事故的错误处理方式和正确的急救措施，并通过增添丰富有趣的小链接，补充必要的急救知识，旨在帮助读者掌握急救法则，在关键时刻把握时机进行自救和对家人的救护。

编者

目 录

CONTENTS

第一篇 室内生活急救预案 / 1

- 预案 01 宠物咬伤孩子 / 2
- 预案 02 鱼刺卡喉咙 / 5
- 预案 03 滚油飞溅烫伤 / 8
- 预案 04 异物进入眼睛 / 11
- 预案 05 孩子吃饭噎着 / 13
- 预案 06 夏日中暑昏迷 / 16
- 预案 07 异物堵住呼吸道 / 19
- 预案 08 食物中毒 / 22
- 预案 09 误服或过量服用药物 / 25
- 预案 10 过敏性休克 / 27
- 预案 11 煤气泄漏中毒 / 30
- 预案 12 刺伤动脉大出血 / 32
- 预案 13 老人昏迷不省人事 / 34
- 预案 14 心脏突然停止跳动 / 37
- 预案 15 家人触电昏厥 / 39
- 预案 16 节日饮酒过度醉酒 / 43
- 预案 17 异物钻进耳朵 / 45
- 预案 18 洗澡突然晕倒 / 48

第二篇 室外事故急救预案 / 51

- 预案 19 被蛇虫咬伤 / 52
- 预案 20 蜂虫蜇伤 / 54





家庭急救自助：

不可不知的 91 个家庭急救预案

- 预案 21 炮竹炸伤眼睛 / 56
- 预案 22 脚踩铁钉 / 59
- 预案 23 指甲受伤 / 61
- 预案 24 暴晒皮肤灼伤 / 63
- 预案 25 跌倒坠落 / 68
- 预案 26 头部外伤 / 70
- 预案 27 脊柱损伤 / 74
- 预案 28 颈部外伤 / 76
- 预案 29 被困电梯 / 79
- 预案 30 发生交通事故 / 82
- 预案 31 踩踏事故 / 85
- 预案 32 乘坐地铁发生事故 / 89
- 预案 33 外出与孩子走散 / 91
- 预案 34 谨防孩子被拐卖 / 95
- 预案 35 遭敲诈勒索 / 98
- 预案 36 女孩遭遇性骚扰 / 100

第三篇 运动外伤急救预案 / 105

- 预案 37 关节脱臼 / 106
- 预案 38 运动骨折 / 108
- 预案 39 闪腰 / 111
- 预案 40 小腿抽筋 / 113
- 预案 41 崴脚怎么办 / 115
- 预案 42 肌肉拉伤 / 118
- 预案 43 脚磨出水泡 / 120
- 预案 44 肌肉酸痛 / 123
- 预案 45 跟腱受伤 / 125
- 预案 46 膝盖滑膜炎 / 127

- 预案 47 腰椎间盘突出 / 130
- 预案 48 韧带损伤 / 133
- 预案 49 手指关节错位 / 135
- 预案 50 肋骨骨折 / 137
- 预案 51 颈部扭伤 / 139
- 预案 52 鼻梁骨骨折 / 142
- 预案 53 眼睛撞伤 / 144
- 预案 54 下巴脱臼 / 146

第四篇 家庭疾病急救预案 / 149

- 预案 55 哮喘病发作 / 150
- 预案 56 老年人高血压 / 153
- 预案 57 中风急救 / 156
- 预案 58 急性胃出血 / 159
- 预案 59 心肌梗塞 / 163
- 预案 60 脑溢血 / 166
- 预案 61 急性腹痛 / 169
- 预案 62 反复感冒不愈 / 172
- 预案 63 孩子高烧不退 / 176
- 预案 64 经常流鼻血 / 180
- 预案 65 恶心呕吐 / 183
- 预案 66 胃下垂 / 186
- 预案 67 心绞痛 / 189
- 预案 68 孩子癫痫发作 / 192
- 预案 69 细菌性痢疾 / 195
- 预案 70 营养性贫血晕眩 / 198
- 预案 71 失眠 / 201





第五篇 突遇自然灾害急救预案 / 205

- 预案 72 地震避险 / 206
- 预案 73 游泳溺水 / 210
- 预案 74 雷电击伤 / 214
- 预案 75 低温冻伤 / 217
- 预案 76 泥石流脱险 / 220
- 预案 77 洪水来袭救助 / 222
- 预案 78 空中遇险 / 225
- 预案 79 海难沉船遇险 / 229
- 预案 80 路遇龙卷风 / 231
- 预案 81 身陷泥潭 / 233
- 预案 82 雪崩自救 / 235
- 预案 83 沙尘暴袭击 / 239
- 预案 84 海啸袭击 / 241
- 预案 85 暴雪灾害 / 244
- 预案 86 雾天迷路 / 247
- 预案 87 防御台风 / 251
- 预案 88 火山爆发 / 254

第六篇 突遇火灾时的急救预案 257

- 预案 89 家庭火灾自救 / 258
- 预案 90 高层楼房遇火逃生 / 260
- 预案 91 公共场所遇火自救 / 262



第一篇

室内生活急救预案





预案01 宠物咬伤孩子

饲养宠物已经成了许多家庭的一种休闲娱乐方式。小宠物的温顺和可爱能丰富主人的业余生活，并且激发人们的爱心。别看它们平时安安静静的，如果被惹急了照样也会咬人，尤其是喜欢逗引它们的孩子，常因玩得过火而遭到它们报复。

预防措施

被宠物咬伤可不是小事，这可能会引起一些重大的疾病，因此，家中饲养宠物的父母需要知道一些预防方法，避免意外发生。

1. 避免被狂犬咬伤，就要远离有攻击性的各种犬类。
2. 如果家有小孩，最好不要养狗、猫等宠物。
3. 家有宠物，必须带宠物到防疫站注射狂犬病疫苗，养狗者还得到有关部门进行登记、挂牌，以增加邻居的安全感。
4. 饲养宠物时，必须充分了解它们的习性、特点，并采取相应的措施，以避免对孩子造成不必要的伤害。
5. 如果宠物狗出现性情反常，神经过敏，口中流出大量唾液，坐立不安，叫声低哑等，一定要高度警惕，迅速就医，诊断是否患上了狂犬病。

常见错误处理方式

凡是被猫、狗咬伤，除非伤及大血管大量出血，否则先不要急着去医院诊治，而是应该立即、就地、彻底冲洗伤口。下面是一些错误的处理方法：

1. 被猫、狗咬伤后，伤口不作任何处理。
2. 有的不仅不冲洗伤口，反而涂上红药水包上纱布，这些措施是不科学的。
3. 长途跋涉赶到大医院求治，认为这样更安全也是一种误区。

正确的急救措施

1. 正确的应急处理方式

及时、正确处理伤口是关键，家庭自行救助方法是：

(1) 冲洗伤口要快。分秒必争，以最快速度把沾染在伤口上的狂犬病毒冲洗掉。

(2) 清洗要彻底。冲洗时，尽量把伤口扩大，让其充分暴露，并用力挤压伤口周围软组织，而且冲洗的水量要大，水流要急，最好是对着自来水龙头急水冲洗。

(3) 伤口不可包扎。除了个别伤口大，又伤及血管需要止血外，一般不上任何药物，也不要包扎，因为狂犬病毒是厌氧的，在缺乏氧气的情况下，狂犬病毒就会大量生长。

(4) 及时去医院。伤口反复冲洗后，再送医院作进一步的救治处理，并在 24 小时内尽早注射预防狂犬病疫苗。

2. 注射狂犬疫苗注意事项

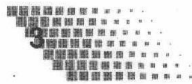
孩子被宠物咬伤后要及时注射狂犬疫苗，能有效地预防发病。使用狂犬疫苗要注意以下几点：

(1) 早注射比迟注射好，迟注射比不注射好。

被动物咬伤后应尽早注射狂犬疫苗，越早越好。首次注射疫苗的最佳时间是被咬伤后的 48 小时内。具体注射时间是：分别于第 0、3、7、14、30 天各肌肉注射 1 支（2 毫升）疫苗，“0”是指注射第一支的当天（其余以此类推）。如果因诸多因素而未能及时注射疫苗，应本着“早注射比迟注射好，迟注射比不注射好”的原则使用狂犬疫苗。

(2) 孩子注射疫苗后要注意保健。

在注射疫苗期间，注意不要饮酒，喝浓茶、咖啡，也不要吃有刺激性的食物，诸如辣椒、葱、大蒜等等，同时要避免受凉、剧烈运动或过度疲劳，防止感冒。





3. 急救原理

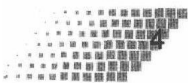
被宠物咬伤后一般要用肥皂水清洗，这是因为碱性的肥皂具有一定杀菌作用，冲洗方式是用肥皂水冲洗，或将肥皂直接涂在伤口上，然后对着水冲洗，这样在一定程度上能有抑制细菌进入人体的作用。

只有冲洗到最大最合适的时间，同时将污血挤净，才能确保安全，一般冲洗时间 15 分钟到 20 分钟。因为人对狂犬病没有自然免疫力，被病犬咬伤后，病毒沿外周神经迅速侵入中枢神经系统，一旦侵入胞体就会大量繁殖，如果再侵犯整个中枢神经系统，即使注射狂犬病疫苗也可能无济于事。所以在冲洗伤口时，一定要同时将污血挤出，而且尽量挤到最大限度。

小链接

狂犬病的死亡率极高

家里的宠物，无论是猫还是狗，它们的唾液中常常带有狂犬病毒，即使健康的猫狗，也难免带有这种致命的病毒。据卫生防疫部门的报告，当带有狂犬病毒的动物用舌舔人手时，即使人手没有外伤，也会感染上狂犬病的。如果动物抓、咬伤人的皮肤，它唾液中的狂犬病毒，会随着破损的皮肤进入人体中，短的 1~2 个月就会出现狂犬病的症状。如兴奋、恐惧，听到水声或见到水即发生强烈的喉头痉挛。喝水不能下咽，水从口角流出。病人痛苦极了。如伤在头、面部，感染的病毒量大，潜伏期会更短。狂犬病的潜伏期也可以很长，1~3 年，甚至 10 年，30 年以后才发病的也有。狂犬病的死亡率极高，一旦发病，治疗几乎是无望的。



预案02 鱼刺卡喉咙

许多孩子都喜欢吃鱼，但就是怕鱼刺扎喉咙。孩子在进食时不小心被鱼刺、鸡骨、鸭骨、竹签、钉子、针等异物卡刺在咽喉部，常常由于使用去除骨刺的方法不正确，损伤咽喉的黏膜或使骨刺卡得更深，相继发生红肿、发炎、发烧、疼痛、吞咽困难、出血等不良现象。如果引起炎症，说不定要长期求医。

预防措施

父母们应该提醒孩子，在吃鸡、鸭、鱼、肉时应细嚼慢咽，小心碎骨、鱼刺等梗在咽喉处。此外，有些孩子因为怕鱼刺扎就不吃鱼了，父母可在生活中注意以下问题让孩子轻松吃鱼：

1. 对大些的孩子，可以告诉他各种鱼的鱼刺主要在什么部位，比如带鱼，就是中间一根大刺，两边各一排小刺，让孩子知道哪儿有刺，吃时注意就行了。

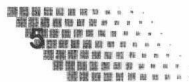
2. 有些鱼肚子部位刺少，而脊背部位鱼刺多，这时就要提醒孩子避开刺多的部位。

3. 选择做鱼的方法时，要考虑孩子。可以选择焖酥鱼，使刺酥软，能随鱼肉一起咽下。

4. 在购买鱼时，要尽量选择刺少的，比如三文鱼、黄花鱼等，或者购买加工好的鱼排。

常见错误处理方式

孩子在吃鱼时，常会被鱼刺卡住喉咙。习惯性的做法是喝几口醋，希望能把鱼刺软化，或者是吞几口米饭、馒头，试图把鱼刺带下去。然而，这样





盲目处理不仅无济于事，而且有很大危险。

1. 用喝醋的方法软化鱼刺，事实上喝下去的醋与鱼刺接触的时间极短，根本来不及软化鱼刺。而且醋的酸度可能刺激并灼伤食管的粘膜，使受伤的部位扩大和加深。

2. 用吞米饭、馒头等食物的方法将鱼刺硬咽下去，这样可能刺穿食管，酿成悲剧。

3. 用镊子筷子之类伸进孩子咽喉乱翻弄，这是万万不能做的。因为父母不熟悉咽部的生理构造，有时反而会使刺卡得更深，损伤咽喉。

正确的急救措施

1. 正确的应急处理方式

孩子遇到鱼刺卡压喉咙时，首先不要惊慌，可按下面的方法处理：

- (1) 较小的鱼刺，有时随着吞咽，自然就可滑下去了。
- (2) 如果感觉刺痛，可用手电筒照亮口咽部，用小勺将舌背压低。
- (3) 仔细检查咽峡部，主要是喉咽的入口两边，因为这是鱼刺最容易卡住的地方。
- (4) 如果发现刺不大，扎得不深，就可用长镊子夹出。

2. 处理鱼刺注意事项

(1) 较大的或扎得较深的鱼刺，无论怎样做吞咽动作，疼痛不减，喉咙的入口两边及四周如果均不见鱼刺，就应去医院治疗。

(2) 有时鱼刺已掉，但还遗留有刺的感觉。所以，要等待观察一下，如果仍感到不适时，一定要到医院请医生诊治。这也是鱼刺刺伤时最恰当的处理方法。

(3) 最好的办法是去医院，挂耳鼻喉科。喉科医生有喉镜，看后能准确得知刺的位置，只要孩子配合，不哭闹，刺很快就能取出，也不会有太大痛苦。

3. 吞咽异物怎么处理

吞咽异物虽然是孩子急症较常见的一种，却也往往非常危险，极易致命。

如果喉咙里卡了其他的异物，要设法将异物吐出：

(1)立即停止进食并尽量减少吞咽动作。

(2)用手指或筷子刺激咽后壁诱发呕吐动作，以帮助排除咽部异物。

(3)若上面的方法无效，父母可令孩子张大口腔，以手电筒或台灯照亮口腔内部，用筷子或勺柄将舌面稍用力向下压，同时让孩子发出“啊”声，即可清晰看到咽部的全部情况，若发现异物，可用长镊子或筷子夹住异物，轻轻地拔出即可。

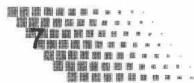
(4)对于位置较深、探查拔出困难的异物，不要乱捅乱拔，避免发生新的创伤，应立即去医院，交由医生处置。

父母在日常生活中应避免让孩子食用软体果冻、花生米、带核的食物。如果不清楚孩子到底吞了什么东西，最好不要贸然采取行动，而是要马上送医院治疗！

小链接

异物卡喉严重者可导致窒息

一般情况下，鱼刺、骨渣及果壳等异物最容易刺入的部位主要是扁桃体下端、舌根部等部位，枣核则容易卡在食道中，喉咙被鱼刺卡住最多见。卡了异物，人的咽部会感到刺痛或有异物感，异物较大的话，吞咽也很困难。如果异物刺激喉黏膜，则会引起剧烈咳嗽，并因反射性喉痉挛及异物阻塞而出现呼吸困难，并可能有不同程度的喘鸣、失音、喉痛等。最严重的是，如果异物较大，而且嵌在声门上，则很快会造成窒息死亡。





预案03 滚油飞溅烫伤

孩子被烫伤是最常见的意外，比如吃饭时，手伸进滚烫的粥碗里；喝水时，将一杯开水洒在自己身上；炒菜时，热油溅在孩子脸上；熨衣服时，孩子贪玩一把抓在热熨斗上；撞翻暖水瓶，烫了脚；一拉桌布，将桌子上的一碗热汤洒向自己……生活中这一类事例太多太多。这时，父母一定要镇静，因为处置得当才可以让孩子受到的伤害减少到最小。

预防措施

孩子烫伤这种事故的频繁发生，与父母的照看不周密密切相关。因此，细心照顾是预防孩子烫伤的关键。

1. 桌上的热汤移至婴幼儿不易拿到的地方。
2. 洗澡时先放冷水再放热水。
3. 家用饮水机的热水开关应相对固定，或将饮水机放在孩子不易碰到的地方。
4. 火柴、化学物品均应收藏于儿童不易拿到的地方。
5. 不要让孩子把厨房视作玩乐的地方，尤其在做饭时。
6. 教育孩子认识关于火、热液、电等烧伤的危害。

常见错误处理方式

孩子发生烫伤，父母容易惊慌失措，应用一些土方法等不恰当的方式来处理孩子被烫伤的部位。下面是父母常犯的错误，一定要尽量避免，否则，容易给孩子带来更大的伤害。

1. 乱扯下孩子的衣服，会加重烫伤皮肤的损害，甚至会将受伤的表皮拉脱。
2. 涂抹酱油、大酱、面粉、香油、小苏打等，使创面更容易受到感染，

