

畅销十年图书
升级修订再版

· 方法简便实用 · 内容通俗易懂 ·

一书在手，犹如请了一位
贴心的急救科医生，随时帮您脱离险境
求医不如求己，千种救命绝招助您逢凶化吉

一招救命

[百病自救1000法]

做自己的健康卫士

吕淑芹 蒋绍博/主编

最及时、最有效、
最科学的救命法宝



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

· 方法简便实用 · 内容通俗易懂 ·

一书在手，犹如请了一位
贴心的急救科医生，随时帮您脱离险境

一招救命

[百病自救1000法]

吕淑芹 蒋绍博/主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主 编 吕淑芹 蒋绍博
副主编 史彦章 田继红 郝存勛
编 委 焦立红 顿 琳 魏宇澜 陆继梅 安 立
王 珊 陈建权 史春林 连淑霞 王兆黎

图书在版编目 (CIP) 数据

一招救命:百病自救1000法 / 吕淑芹, 蒋绍博主编.
—石家庄:河北科学技术出版社, 2012.2
ISBN 978-7-5375-5123-6

I. ①—… II. ①吕… ②蒋… III. ①急救
IV. ①R459.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第006596号

一招救命 百病自救1000法

出版发行 / 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯 白世维

责任编辑 / 李蔚蔚

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787 × 1000 1 / 16

印 张 / 13.5

字 数 / 240千

版 次 / 2012年3月第1版

印 次 / 2012年3月第1次印刷

定 价 / 22.80元

PREFACE



前言

人们在日常生活中难免会遇到各种伤害,发生各种疾病,尤其是急症、重症、中毒,发病急,病情重,变化快,对此能否迅速做出正确诊断和及时救治,直接关系到病人的身体健康和生命安危。本书立意于普及救人的科学方法,面向大众。全书共分六大部分,包括急救最基本的知识与技术、常见急症的救治、意外伤害的救治、突发灾害的救治及药物过敏与中毒的救治。编写过程中以常见的危急重症为主要介绍对象,扼要地阐述了其病因和症状表现,详细地介绍了这些病症的简便实用的急救措施,使广大读者朋友在危急状况下能采取最及时最科学的方法救人或自救。由于水平所限,遗漏及不妥之处在所难免,恳请广大读者提出宝贵意见。

由于水平所限,遗漏及不妥之处在所难免,恳请广大读者提出宝贵意见。

编者



目录

CONTENTS



一、急救最基本的知识与技术

1. 现场救护与救命的黄金时刻	1
2. 现场救护的原则	1
3. 如何拨打“120”医疗急救电话	2
4. 急救处理注意事项	2
5. 学会判断危急重症	3
6. 现场急救的基本方法	6
7. 现场急救的基本步骤	6
8. 人工呼吸	7
9. 心脏按压	9
10. 一个人同时进行人工呼吸和心脏按压	10
11. 两个人配合进行人工呼吸和心脏按压	10
12. 洗胃法	11
13. 导泻法	13
14. 止血法	13

15. 包扎法	16
16. 低温疗法	18
17. 热疗法	19
18. 体位排痰法	20
19. 拔罐疗法	21
20. 灸疗法	23
21. 体针疗法	24
22. 重病病人送医院前的处理方法	25
23. 护送方法	26

二、常见急症的救治

1. 猝 死	28
2. 惊 厥	30
3. 腹 痛	30
4. 发 热	31
5. 鼻 血	32
6. 咯 血	33
7. 急性呕吐	35
8. 呕 血	36
9. 便 血	37

10. 急性腹泻.....	37
11. 头 痛	39
12. 眩 晕	40
13. 晕 厥	41
14. 心动过速.....	42
15. 哭闹时出现呼吸困难.....	43
16. 小儿呼吸道分泌物阻塞	43
17. 踝扭伤	44
18. 跌打伤	44
19. 头皮血肿.....	45
20. 头皮撕脱伤	46
21. 脑震荡	46
22. 颈部外伤.....	47
23. 肩关节脱位	48
24. 胸锁关节脱位	49
25. 肘关节脱位	49
26. 下颌关节脱位	50
27. 手指出血.....	50
28. 骑跨伤	51
29. 腹壁损伤.....	52
30. 阴囊损伤.....	53
31. 挤压伤与挤压综合征.....	53
32. 腓肠肌痉挛	54



三、常见疾病的救治

1. 休 克	55
2. 急性左心衰竭	58
3. 急性呼吸衰竭	60
4. 哮喘持续状态	61
5. 高血压危象	62
6. 心绞痛	63
7. 心肌梗死	64
8. 心搏骤停	65
9. 突然瘫痪	65
10. 急性胃扩张	66
11. 胆 绞 痛	67
12. 胆道蛔虫症	67
13. 急性肾盂肾炎	68
14. 过敏性紫癜	69

15. 三叉神经痛	70
16. 坐骨神经痛	71
17. 中 风	72
18. 急性颅内压增高	74
19. 病毒性脑炎	75
20. 低血糖	75
21. 脱 水	77
22. 糖尿病非酮症昏迷	78
23. 糖尿病酮症昏迷	78
24. 中 暑	80
25. 癲 病	81
26. 癲症发作	83
27. 骨 折	84
28. 肋骨骨折	86
29. 晕动病	87
30. 破伤风	88
31. 急性尿潴留	89
32. 急性睾丸扭转	90
33. 睾丸损伤	90
34. 急性附睾炎	91
35. 包皮嵌顿	91
36. 脱肛嵌顿	92
37. 急性荨麻疹	93
38. 带状疱疹	94
39. 化妆品皮炎	95

40. 腰 痛	96
41. 落 枕	97
42. 跟腱断裂	97
43. 痛 经	98
44. 妊娠呕吐	99
45. 孕妇阴道出血	99
46. 胎膜早破	100
47. 宫外孕	101
48. 分 娩	102
49. 新生儿窒息	103
50. 产褥中暑	104
51. 急性乳腺炎	104
52. 红眼病	105
53. 角膜辐射伤	106
54. 牙 痛	107
55. 牙挫伤	108
56. 牙脱位	109
57. 牙折断	110
58. 呃 逆	110



四、意外伤害的救治

1. 气管异物.....	112
2. 食管异物.....	114
3. 异物入眼.....	114
4. 异物入鼻.....	115
5. 异物入耳.....	116
6. 烫 伤	116
7. 头外伤	117
8. 胸部外伤.....	118
9. 气 胸	119
10. 血 胸	120
11. 腹部外伤.....	120
12. 跌 伤	121
13. 利物扎伤	122
14. 咬断体温计	123

15. 鱼刺卡喉咙	124
16. 误吞异物.....	124
17. 门窗夹手指.....	125
18. 甲鱼咬手指.....	125
19. 手指割破.....	126
20. 断肢（指）.....	126
21. 眼球外伤	127
22. 脚跟磨破.....	128
23. 皮肤晒伤.....	129
24. 贴胶布起水泡	129
25. 冻 伤	130
26. 毒蛇咬伤.....	131
27. 蜂类蜇伤.....	132
28. 蚂蟥叮咬	133
29. 蜈蚣咬伤.....	133
30. 蝎子蜇伤.....	134
31. 毒蜘蛛咬伤	135
32. 海蜇蜇伤.....	135
33. 疯狗咬伤.....	136
34. 猫抓热	137
35. 烧 伤	137
36. 强酸类损伤	138
37. 强碱类损伤	139
38. 勒 缢	141
39. 刎 颈	142



五、突发灾害的救治

1. 溺 水	143
2. 压埋伤	144
3. 地 震	145
4. 车 祸	146
5. 火 灾	146
6. 触 电	147
7. 雷电击伤	148
8. 煤气中毒	149
9. 坠 楼	150
10. 落 井	151
11. 掉入粪池中毒	152



六、药物过敏与中毒的救治

1. 青霉素过敏.....	153
2. 庆大霉素过敏.....	154
3. 卡那霉素过敏.....	155
4. 链霉素过敏.....	156
5. 四环素过敏.....	156
6. 安眠药中毒.....	157
7. 急性阿片类药物中毒.....	158
8. 解热镇痛剂中毒.....	159
9. 氨茶碱中毒.....	160
10. 洋地黄类药物中毒.....	161
11. 奎尼丁中毒.....	161
12. 维生素C中毒.....	162
13. 维生素A中毒.....	163
14. 维生素D中毒.....	163

15. 降糖灵 (苯乙双胍) 中毒	164
16. 磺胺类药物中毒	164
17. 阿司匹林中毒	166
18. 酒精中毒	166
19. 甲醇中毒	168
20. 白果中毒	169
21. 苦杏仁中毒	170
22. 荔枝中毒	171
23. 夹竹桃中毒	171
24. 苍耳子中毒	172
25. 万年青中毒	172
26. 马钱子中毒	173
27. 棉子中毒	173
28. 亚硝酸盐中毒	174
29. 食物中毒	175
30. 肉罐头中毒	176
31. 豆浆中毒	176
32. 发芽马铃薯中毒	177
33. 蘑菇中毒	178
34. 荞麦花、荞麦苗中毒	179
35. 发霉甘蔗中毒	180
36. 大麻中毒	180
37. 蚕豆中毒	181
38. 鱼胆中毒	182
39. 贝类中毒	183

40. 动物甲状腺中毒.....	183
41. 蜂蜜中毒.....	184
42. 地窖内中毒.....	185
43. 有机磷农药中毒.....	186
44. 有机氯农药中毒.....	188
45. 氨基甲酸酯类农药中毒.....	189
46. 磷化锌中毒.....	190
47. 敌鼠中毒.....	191
48. 安妥中毒.....	192
49. 汽油中毒.....	193
50. 桐油中毒.....	196
51. 樟脑丸中毒.....	197
附录：家庭常备急救包.....	198



一、急救最基本的知识与技术

1 现场救护与救命的黄金时刻

现场救护是指在事发的现场，对病人实施及时、先进、有效的初步救护，是立足于现场的抢救。在医院外的环境下，往往是由“第一目击者”对伤病人实施有效的初步紧急救护措施，以挽救生命，减轻伤残和痛苦。然后在医疗救护下或运用现代救援服务系统，将伤病人迅速送到就近的医疗机构，继续进行救治。

在发病的现场，如家庭、道路、工作场所及其他医院外的种种环境中，几分钟、十几分钟，是抢救危重病人最重要的时刻，医学上称之为“救命的黄金时刻”。在此时间内，抢救及时、正确，生命有可能被挽救；反之，则生命丧失或病情加重。现场及时正确救护，为医院救治创造条件，能最大限度挽救病人的生命和减轻伤残。

2 现场救护的原则

无论是在家庭、会场，或在道路等户外还是在情况复杂、危险的现场，发现危重伤病人，“第一目击者”对伤病人的救护原则都必须十分明确清楚。

- ① 首先要保持镇定，沉着大胆，细心负责，理智科学地判断。
- ② 评估现场，确保自身与病人的安全。
- ③ 分清轻重缓急，先救命，后治伤，果断实施救护措施。