

健康生活全知道丛书

family health guide

# 家庭急救120 快翻手册

畅销版

28元

简体中文版由荷兰 REBO 出版社独家授权

欧洲著名健康医学专家:哥肯·佛克 / 编著



世界图书出版公司

健康生活全知道丛书

family health guide

# 家庭急救 120 快翻手册



荷兰 REBO 出版社独家中文版权

欧洲著名健康医学专家：哥肯·佛克 / 编著

世界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭急救 120 快翻手册 / (荷) 佛克编著; 李振华,  
张晓鲁译. —上海: 上海世界图书出版公司, 2011. 8  
(健康生活全知道)

ISBN 978-7-5100-3848-8

I. ①家… II. ①佛… ②李… ③张… III. ①急救-  
手册 IV. ①R459.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 157074 号

Copyright © Rebo Publishers, 2006

This translation is published by arrangement with Rebo International  
B. V., The Netherlands.

中文译文由阁林国际图书有限公司及 Magazines International(Asia) Limited 共同提供。

## 家庭急救 120 快翻手册

(荷)哥肯·佛克 编著

---

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海锦佳印刷有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-56401314)

各地新华书店经销

---

开本: 787×960 1/16 印张: 12 字数: 200 000

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-6000

ISBN 978-7-5100-3848-8/R·261

图字: 09-2010-246

定价: 28.00 元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>



# 目 录

## 简介

- 9 急救的重要性
- 9 什么是急救?
- 11 急救的基本原则
- 11 紧急情况下应该怎么办
- 11 紧急情况下不应该怎么办
- 14 第一时间的紧急急救箱
- 14 家庭急救箱
- 15 旅行用急救箱
- 16 汽车中的急救箱
- 16 工作场所急救箱

## 各种突发疾病的急救

- 19 发热
- 23 胃肠综合征: 呕吐、腹泻、便秘以及腹绞痛



- 23 呕吐
- 24 化疗与呕吐
- 25 腹泻
- 26 便秘
- 28 腹痛
- 30 头痛和偏头痛
- 30 头痛的种类
- 32 耳痛
- 34 食物中毒
- 34 食物中毒的种类
- 38 皮炎
- 38 一般注意事项和家庭处理措施
- 39 接触性皮炎
- 41 如何识别脑膜炎
- 41 在家照顾脑膜炎患者
- 43 哮喘发作
- 43 什么是哮喘
- 46 咳嗽
- 46 什么是咳嗽
- 48 惊厥和抽搐
- 48 什么是癫痫

- 49 什么是发热性惊厥
- 50 糖尿病的危急状态
- 50 什么是糖尿病
- 52 眩晕、昏厥和意识丧失
- 52 什么是昏厥
- 54 心跳骤停（心力衰竭）
- 54 什么是心力衰竭
- 56 恐慌和焦虑



## 家庭急救

- 59 眼睛或耳内异物
- 59 眼内异物
- 59 耳内异物
- 61 咽喉部和食管异物
- 61 什么是异物
- 63 烧伤
- 63 什么是烧伤
- 66 过敏
- 66 什么是过敏原
- 70 跌伤

- 70 跌打伤
- 71 关节脱位
- 71 扭伤
- 72 骨折
- 74 触电事故
- 74 电击伤害
- 76 碰撞和青肿
- 76 碰撞
- 77 青肿
- 78 刺伤、割伤及划伤
- 78 撕裂伤和刺伤
- 80 什么是破伤风
- 82 出血
- 82 出血的类型
- 86 中毒
- 86 通过消化道的中毒
- 90 肌肉疼痛
- 90 什么是肌肉
- 94 肢体残缺
- 94 相关症状
- 96 胶水粘连



## 假日急救

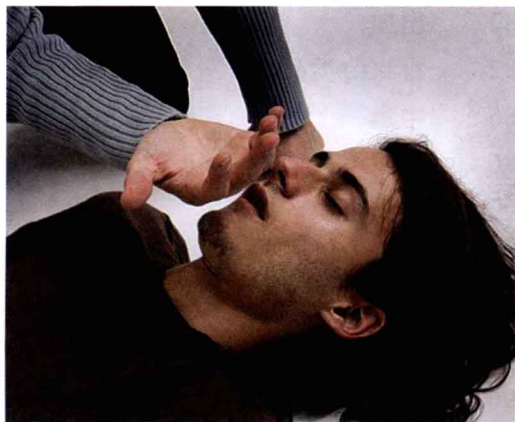
- 99 交通事故
- 103 叮咬或螫伤
- 106 咬伤
- 106 不同种类的咬伤
- 109 假期中的过敏反应
- 112 呼吸道阻塞和呼吸困难
- 115 被机械设备夹住或卡住
- 115 被机械设备夹住
- 117 晕动症
- 119 如何避免意外事故和伤害
- 119 在海边或山上的短途旅行中，防止肌肉损伤和骨折的建议
- 120 在参加冒险项目时要避免意外事故的发生
- 121 在山上，使用临时夹板的范例
- 123 登山时的急救
- 123 遭遇的困难
- 127 沙滩上的急救
- 127 中暑



- 127 脱水
- 128 晒伤
- 129 被海蜇或其他海洋生物螫伤
- 130 在游泳时的安全措施
- 130 游泳时的安全措施

## 紧急情况

- 135 怀孕期的意外事故
- 138 避孕失败
- 138 如果避孕套破裂或遗留在阴道内应该怎么办?
- 140 如何应对性侵犯?
- 142 酒精中毒
- 144 药物中毒
- 144 严重的可卡因中毒
- 144 严重的海洛因中毒
- 145 摇头丸类的“迷幻药”引起的严重中毒
- 145 大麻中毒



## 事故预防

- 147 预防儿童发生意外事故
- 150 预防老年人意外事故和其他问题的发生
- 150 帮助老年人预防跌倒
- 154 孕妇意外事故的预防
- 154 孕妇的恶心
- 154 孕妇的饮食
- 155 孕妇的睡眠问题
- 155 35岁以上的高龄产妇
- 156 性和怀孕
- 158 避免在家中发生意外事故
- 158 在厨房里
- 161 预防假期中的意外事故
- 164 预防工作中出现意外事故
- 164 工作中为什么会发生意外事故?
- 167 正确使用清洁产品
- 167 清洁产品

## 救援技术

- 171 救生技能
- 171 怎样检查患者是否仍有呼吸?
- 174 伤口和流血
- 174 微小的伤口
- 174 严重的伤口
- 178 绷带包扎
- 178 包扎绷带的注意事项
- 178 绷带包扎的种类
- 180 处理受伤者
- 180 一般建议

## 紧急避险

- 185 地震
- 185 地震时应该怎么办?
- 186 火灾
- 186 火灾时该怎么办?
- 188 强风或暴风雨
- 188 一般建议
- 190 寒流和热浪
- 190 寒流
- 190 热浪



# 简介

# 1

# 急救的重要性

毫无疑问，当紧急情况发生时，所采取的第一步措施对于伤者的生命来说至关重要。当专业救护人员到来之时，他们会尽最大努力来抢救伤者，但是，事发当时身处事故现场的人必须首先采取紧急措施，因此，这体现了急救的重要性。



进行急救时，明智的做法是采取缩写为PAA的急救步骤。这是救护事故受害者时所必须首先采取的三个行动：保护（protect）、报警（alert）、援助（assist）。

## 什么是急救？

急救是伤者在被转入医疗中心之前，在现场对其所立刻采取的、行之有效的临时救助措施。即在专业人员到达之前，处于事故现场的人员利用现有条件所能采取的行动和措施。急救并不是对伤者进行医学治疗，其目的在于减轻伤者所受到的伤害以及稳定伤者的受伤状况，而后一目的也正体现了急救的重要所在。伤者的总体状况和其后的恢复情况在很大程度上取决于这些紧急措施的采取。

### 保护（protect）

急救实施之前，首先应该观察事故现场周围的状况，确认对伤者和他人的潜在性危险。采取的具体措施需因地制宜，但大体可包括以下几点：

- 如果伤者有创伤，应戴上保护性手套后再实施救助。
- 如果事故发生在马路上，要先在事发地点放置警示标志。
- 如果是触电或煤气事故，应断电断气。

### 报警时提供的信息要确切

- 报警者的姓名。
- 所使用的电话号码。
- 事故的详细地址，尽可能提供更多的细节。
- 事故涉及的人数。
- 尽量描述事故是如何发生的。
- 事故的类型和伤者的状况。
- 伤者的相关情况，例如伤者是老人、儿童、孕妇、残疾人或是精神病患者。
- 若急救中心需要更多信息，报警者不要挂断电话。

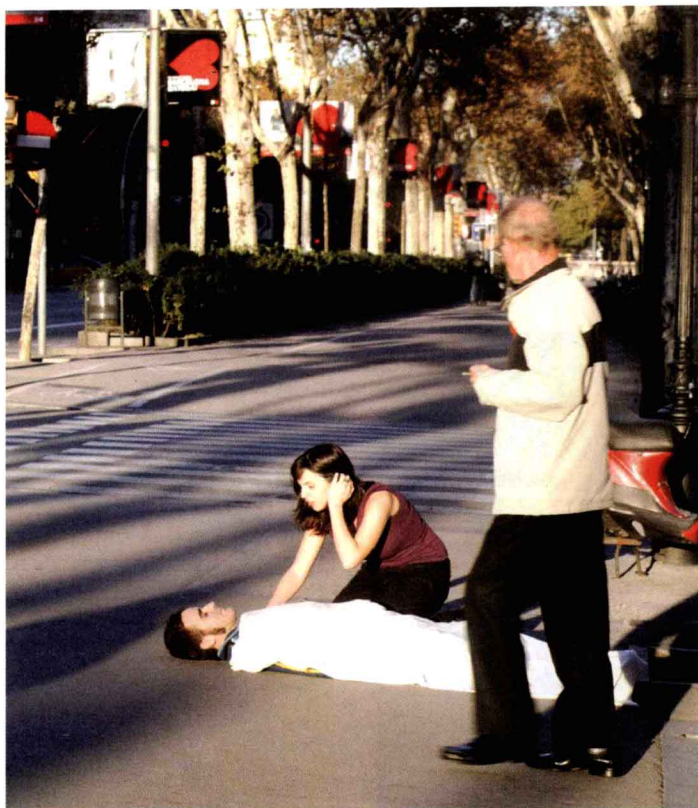


### 报警（alert）

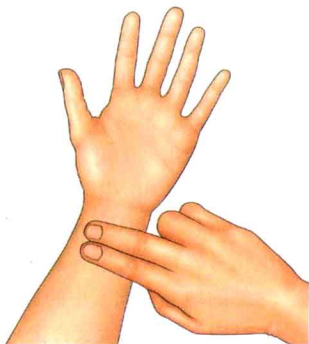
在遇到紧急情况时，作为救助者应打电话给急救中心，请求医疗援助。因此，准备好一些在紧急情况下可能用到的电话号码是非常必要的。例如医生、救护车、消防队、警察局的电话号码等。将这些电话号码写在大家容易看到的、熟知的地方（如家中的急救箱、旅行中携带的重要文件上）。

### 援助（assist）

应该告诉伤者，救护人员马



用可以取暖的东西盖住伤者，尽量保持他的体温，这是十分重要的。



为伤者把脉，但不可以用大拇指，因为大拇指自身具有搏动，易与伤者的脉搏相混淆。



如果患者或伤者的脊椎可能受到损伤的话，不可搬动他们。如果伤者的颈部或脊柱剧烈疼痛，肢体有刺痛或失去知觉时，绝不可以搬动他。

## 急救的目的

- 维持生命。
- 将受伤的可能性或者事故的后期消极影响减小到最低程度。
- 避免生理和心理上的并发症。
- 有利于后期康复。
- 确保将伤者送到医疗中心。

上赶到，以安抚他的情绪。

**急救时，进行援助的人必须注意以下两点：**

· 尽量采取确信有帮助的措施，若施救做法不恰当，甚至可能会加重伤者的病情时，不确定时最好不要采取任何行动。

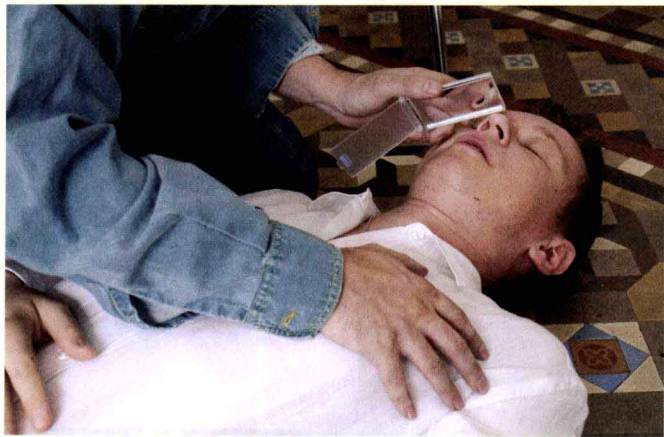
· 保持头脑清醒，镇定快速地实施救助，这有助于激起伤者的生存意念，并帮助施救者实施必要的救助技术和步骤。

# 急救的基本原则

急救的目的在于：在保持伤者的状况不发生恶化的情况下，尽量使伤者的病情有所改善。因此，为了避免行动失误和伤者状况恶化，了解一些急救的基本原则是十分必要的。

## 如何判断伤者是否仍有呼吸

- 将耳朵贴近伤者的鼻部听伤者的呼吸音。
- 将手背放在伤者的鼻部来感受伤者的呼吸。
- 将手轻柔地放于伤者胸前感受伤者的心脏搏动。
- 将一面小镜子靠近伤者的鼻孔，看镜面是否因其呼吸所带出的气体而变得雾蒙蒙。
- 正常的呼吸频率每分钟为 15~20 次。



## 紧急情况下应该怎么办

遵照PAA原则实施救助：保护（protect）、报警（alert）、援助（assist）。

如果伤者清醒，要求其配合接受救助者的援助，以使其安心。

保持镇静，这一点不管对伤者还是对救助者来说都是极其重

要的。救助者的镇定可以感化伤者，可极大地减少他的恐惧心理，并使其确信没有什么好惊慌的。

如果救助者不能确信应该怎么办，就最好什么也别做。因为在那种情况下，任何举动都可能使状况恶化。

让旁观者靠后站，这样当医疗人员到达时，道路才能畅通无阻。

任何情况下都不要发表使伤者感到不安的言论。

检查伤者的状况：测脉搏，查看其是否仍有呼吸及测定呼吸频率；检查其呼吸道（口腔和鼻腔）是否通畅，是否被血凝块阻塞；是否有呕吐，或大小便失禁等；检查伤者是否能讲话。

检查伤者是否有出血。

若伤者呕吐过，并且确定没有颅骨、颈部及脊柱的骨折时，可将其头偏向一侧以使呼吸畅通。

松解伤者的衣服，避免有任何束缚。

用温暖的东西（如衣物、毛毯之类）盖住伤者，以保持体温。

若附近有旁观者，试着从他们那里了解事故发生的经过。

从周围的人群中寻找医护人员（医生、护士等）或懂得急救的人。

## 紧急情况下不应该怎么办

不要移动伤者，除非十分必要（例如伤者处于一个非常危险的地方）。

若移动伤者时，应避免行为粗暴或不必要的行为。

若伤者可能有骨折时不要移动他，尤其是当存在脊柱或颅脑损伤时，此时应保持伤者平卧姿势。

## 对光反射

当用光照射人的眼睛时，瞳孔缩小。

如果对光反射消失，是心脏停止跳动的征象。

如果在照射之前瞳孔已缩小，证明存在脑的损伤。



## 肢体反射

用力掐一下伤者的臂部或大腿的内侧，如果伤者没有任何反应，则说明他已经处于深度昏迷状态。如果仅仅是轻度昏迷的话，伤者的肢体应该有收缩反应。



若伤者昏迷，不要摇晃他，也不要试图给他饮水或吃药。

不要对伤者的状况作任何评论，即使你发现他处于昏迷状态。

在医护人员到达之前，不要离开现场。

任何时候都不要单独留下伤者一个人。

不要给予伤者任何药物。

不要给伤者提供酒或咖啡，也不要允许他吸烟。

不要用手、嘴或任何未经消毒的物品接触伤口，若必须接触，

如果可能在任何时候都要使用消毒纱布。

不要向伤口吹气。

不要清洗深部伤口，仅用消毒纱布覆盖即可。

避免在清洗浅部伤口时，使清洗液流向内部，要始终动作轻柔地向外部清洗。

不要碰触或清除血凝块。

不要试图缝合伤口。

不要将棉棒放于创伤或烧伤部位。

不要用急救绷带直接缠绕伤

口处。

不要用力揭开覆盖伤口的纱布。

不要使用湿绷带。

不要用酒精擦拭伤者身体的任何部位。

## 急需送医院抢救的情况

处于以下任何一种情况时（这些都是极其危重的情况），如果有运输工具，伤者应被立即送往医院。

已经摸不到伤者的脉搏。

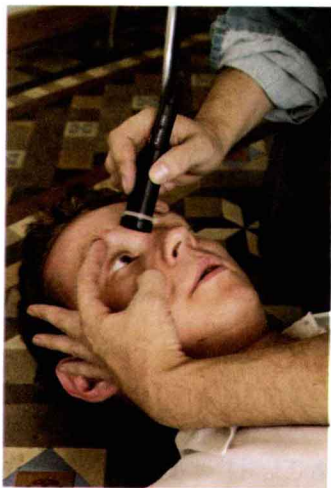
伤者的呼吸非常困难或已经停止呼吸。

伤者的出血状况非常严重或已经持续出血超过4分钟。

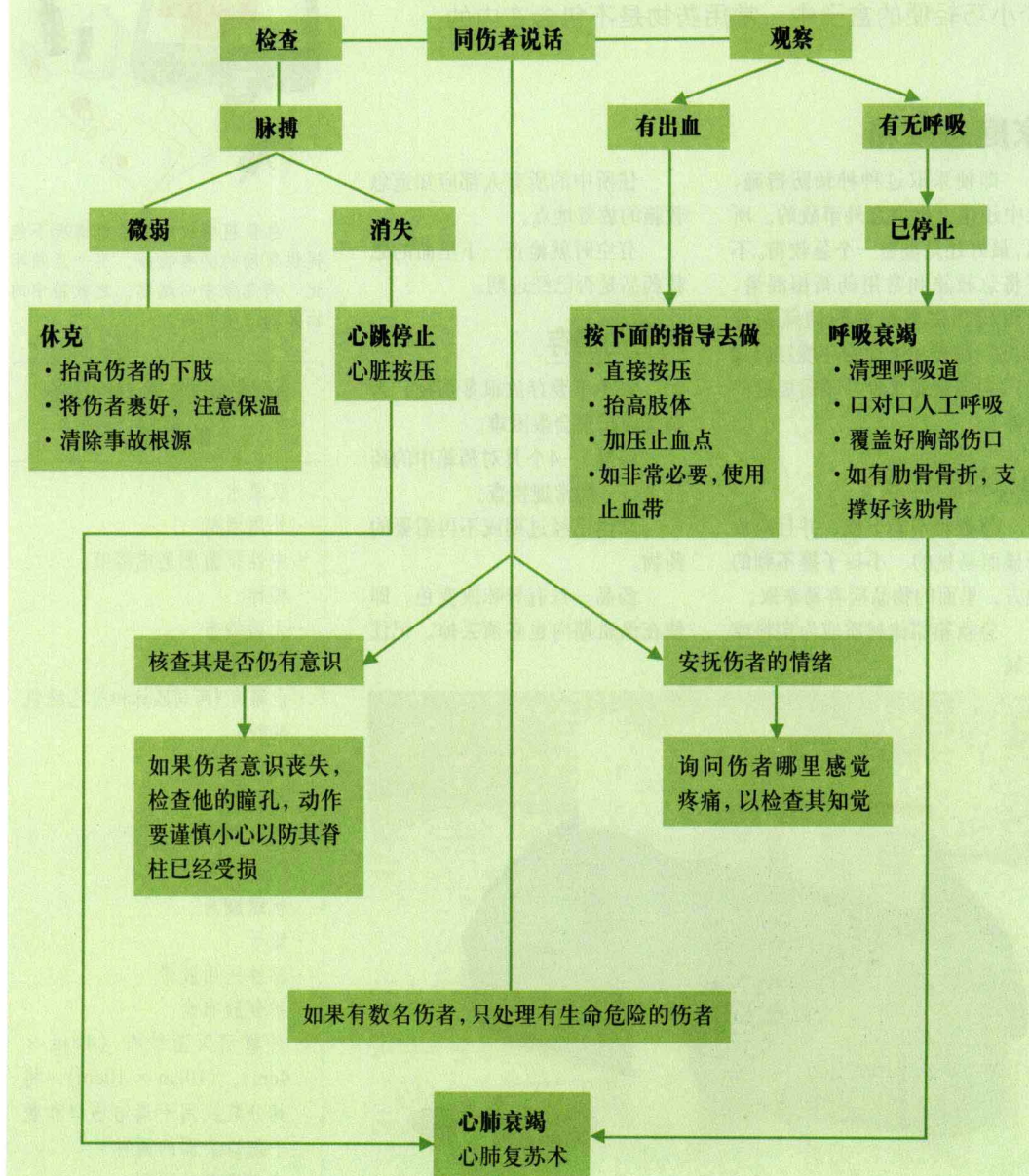
如果怀疑伤者为阑尾炎或病情十分危重（例如突发心脏病、脑溢血、胃穿孔、溺水或严重窒息等）需紧急治疗。

如果觉察到伤者有中毒现象。

伤者出现了时间和空间上的定向力障碍或认不出自己的家人等。



## 评估伤者状况



# 第一时间的紧急急救箱

不论是在家里、学校里、工作场所、度假旅行时或野营时，急救箱都是必不可少的。急救物品应放置在一个小巧轻便的盒子中，常用药物是不包含在内的。



急救箱中放的是紧急情况下能提供帮助的必要物品。有一点须牢记：离急救中心越远，急救箱中的物品就越应齐全。

## 家庭急救箱

即便采取过种种预防措施，家中还是会出现意外事故的。所以，最好还是准备一个急救箱。不要将急救箱和常用药箱相混淆，常用药物需要特殊的储藏条件（阴凉、避光和干燥的环境且应加锁），对急救箱来说并不需要这些条件。

## 急救箱的位置

急救箱不能上锁，并且应放于显而易见的、小孩子摸不到的地方，里面的物品应容易拿取。

急救箱箱体材质应为塑料或金属。

住所中的所有人都应知道急救箱的放置地点。

有空时就检查一下里面的急救药品是否已经过期。

## 药物的储存

家中不要存放很多药物，否则管理起来会很困难。

每隔3~4个月对药箱中的药品进行一次常规检查。

拿出已经过期或不再需要的药物。

药品一旦有异味或变色，即使在保质期内也必须丢掉。记住

## 家庭急救箱内必备的物品

- 双氧水
- 外用酒精
- 中性抗菌肥皂或溶液
- 棉棒
- 无菌纱布
- 清洁手用湿巾
- 止痛药（阿司匹林和对乙酰氨基酚）
- 止泻药
- 通便剂
- 灭菌药膏
- 烧伤乳膏
- 抗组胺药
- 镊子
- 黏性医用胶带
- 护创胶布盒
- 外敷用灭菌纱布（4cm × 4cm）、（10cm × 10cm），将其分装成用于清洁伤口和敷于伤口表面的两种
- 末端圆钝的剪刀
- 体温表
- 橡胶手套



如果在治疗疾病期间要出国旅行，最好带足整个旅程中将用到的药品和保健品。因为在你要去的那个国家，有些特殊的药品买起来可能很困难甚至根本就买不到。

过期的药物不但已经失效而且可能有毒。

不要服用已变质的药物。

在药瓶上标注购买的时间以及服用方法。

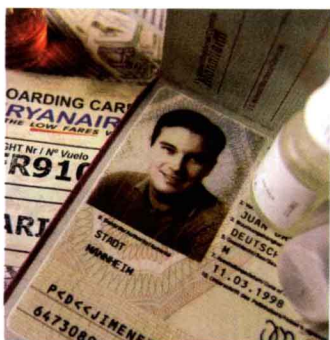
为防止对身体造成损害，不要将医生为上一次疾病治疗所开出的药物用于下一次疾病的治疗。

药品不能扔到垃圾箱中，最好送到药房或回收厂处理。

药品应放置于清洁、干燥、阴凉的地方，避免阳光直射，避免昆虫及动物触及，某些药品应放于冰箱中保存。保存时尽量使用药品自带的包装。

药品不要放在浴室或厨房中，因为这些地方的湿度和温度经常变化会使药效降低甚至降解而破坏药物。

仔细阅读药品附带的说明书。如其建议的存放温度比外界温度低，说明书中会有所陈述和指导。如：“请使用自带包装放置于冰箱中”或者“请勿置于冰箱中保存”。



不要等到很晚的时候才去考虑旅行中的健康问题，有很多事情都要提前计划好。例如，要到国际防疫中心去，那里会提供所到国家的健康卫生状况、所需注射的疫苗及必须采取的预防措施（使用驱虫剂、抗疟疾药物等）的详细信息。

将药品和急救用品放置在原包装内并附带说明书，这样才能容易地正确使用药品和急救用品，并且利用原包装来辨别药物，以防出现过敏或中毒等不良后果。

如果在旅行时需要带一些药物，必须关注气候变化可能给这些药物带来的影响；并且药物应该放在手提箱里。

## 旅行用急救箱

外出旅行尤其是出国旅行时，家中常用的药物可能在当地很难买到或是药名不同。此外，还有一个麻烦，那就是国外的药剂师或医生很可能不会说英语，所以即便是治疗一些小毛病的药也有可能买不到。所以，明智的做法是根据旅行目的地、旅程及所要进行的活动准备一个特殊的旅行用急救箱。

旅行用急救箱要轻巧结实，放在干燥阴凉的地方（不要放到车窗下或帆布背包上部这些地



旅程开始之前，有关旅行急救箱内应该放置哪些药品及其他健康问题可咨询药剂师，他是给你建议的最佳人选。

## 旅行急救箱内放置的物品

- 双氧水
- 外用酒精
- 中性灭菌肥皂或溶液
- 棉棒
- 灭菌纱布
- 清洁用手湿巾
- 止痛药
- 止泻药
- 通便剂
- 抗菌药膏
- 烧伤乳膏
- 抗组胺药
- 晕车（船）药
- 夹持微小物品用的镊子
- 黏性外敷胶带
- 黏性护创胶布盒
- 灭菌纱布(4cm × 4cm)(10cm × 10cm)，将其分装成用于清洁伤口和敷于伤口表面的两种
- 体温表
- 橡胶手套

根据旅行目的地，也应该带上下列一些东西：

- 净水消毒用药片
- 防晒霜
- 防蚊虫叮咬药膏
- 局部抗感染药物
- 吸收摄入有毒物质的活性炭
- 苏打水（碳酸氢钠）
- 小瓶氨水
- 抗疟疾药物
- 抗生素
- 口服液体袋
- 国际防疫证明
- 火柴盒或打火机
- 手电筒
- 避孕套



要牢记驾车时不适于服用某些药物,如抗组胺药、肌肉松弛剂、某些精神病药物和一些止痛药。

方)。要额外多带一些药品以备行李丢失。同时还要带上药物的处方以及病历以备在通过海关检查时使用。

## 牢 记

关于在旅行中有关健康的其他建议:

- 如果配戴眼镜,那就要多带一副替换的。最好是配戴一副合适的太阳镜。
- 如有特殊健康问题(如放置了心脏起搏器、糖尿病、需要透析等)最好带齐详细的医疗数据、健康卡以及所需要的药物。
- 如果对某种药物过敏,用备忘录详细地记下并带在身边。
- 如需驾车,请不要吃不容易消化的食物和酒。

## 汽车急救箱内放置的物品

- 汽车急救箱内应备有清洗伤口用的生理盐水或双氧水,以防找不到自来水。
- 外用酒精
- 中性灭菌肥皂或溶液
- 棉棒
- 灭菌纱布
- 清洁(手臂)用湿巾
- 止痛药(阿司匹林或对乙酰氨基酚)
- 晕车药
- 镊子
- 黏性外敷胶带
- 黏性护创胶带盒
- 灭菌纱布(4cm × 4cm)、(10cm × 10cm),将其分装成用于清洁伤口和敷于伤口表面的两种
- 末端圆钝的剪刀
- 体温表
- 橡胶手套
- 手电筒
- 夹板和绷带
- 隔热垫或保温毛毯
- 紧急电话号码清单
- 一次性口杯
- 急救手册

## 汽车中的急救箱

和家中一样,在车中准备一个急救箱也是十分必要的。除了急救箱的几种必备物品之外,记住要再配上一个手电筒和一条毯子。

## 工作场所急救箱

工作场所急救箱应与急救负责人所受的专业训练水平相一致。最重要的是,急救箱一定要井然有序,这样使用者才可以在特定位置找到所需的特定物品。

