

《铁路员工急救手册》编委会◎编著



铁路员工

TIELU

YUANGONG JIJU SHOUCHE

+ 急救手册

为铁路员工身心健康保驾护航 教您快速应对各种突发事件

中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

《铁路员工急救手册》编委会◎编著



铁路员工

TIELU

YUANGONG JIJU SHOUCHE

+ 急救手册

中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

铁路员工急救手册/《铁路员工急救手册》编委会

编著. —北京:中国铁道出版社,2012.6(2012.8重印)

ISBN 978-7-113-14595-8

I. ①铁… II. ①铁… III. ①急救—手册 IV.

①R459.9—62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079086号

书 名:铁路员工急救手册

作 者:《铁路员工急救手册》编委会

责任编辑:罗桂英 郑媛媛 电 话:010-51873027

封面设计:永成天地

责任校对:张玉华

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:中国铁道出版社印刷厂

版 次:2012年6月第1版 2012年8月第3次印刷

开 本:700mm×1000mm 1/16 印张:12 字数:176千

书 号:ISBN 978-7-113-14595-8

定 价:28.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。



前言

健康是人类永恒的话题,自从人类进入文明社会,就在为抵抗疾病和各种各样的意外伤害而进行着不懈的努力,而这种意外伤害在铁路上十分常见。当突发的疾病来临时,当意外事故发生时,每一分每一秒都是宝贵的,生命不能等待,急救尤为必要。

对于铁路员工来说,掌握必要的急救和自救知识和技能是关系自身及乘客生命安全的头等大事。遇到突发急病的乘客,铁路员工如果能够伸手帮一把,就有可能从死神手中抢回一条鲜活的生命,及时的处置措施也可以为救护人员的抢救赢得更多的时间,让处于危险中的人化险为夷。在危急时刻掌握一定的自救知识和技能会处变不惊,帮助自己尽快脱离困境。

为了帮助铁路员工更好地掌握必要的急救知识以挽救自己和他人的生命,我们本着严谨务实的宗旨,综合各方面的铁路医疗和急救知识,潜心编写了这本《铁路员工急救手册》,意在引导铁路员工掌握基本的急救知识和理念,通过科学、有效的急救方法,帮助乘客、自己及家人应对突发的疾病和事故造成的伤害,捍卫我们生活与生命的安全。

本书是一本全集式的急救手册,通俗易懂,结合了铁路行业的特点和真实的故事案例,力求贴近生活,是一本针对性强、简单实用、贴近铁路员工的急救知识读本。

本书涉及铁路员工工作、生活的方方面面,基本囊括了铁路员工在日常工作中可能遇到的各类安全问题,既有发烧、呕吐、腹泻、出血等基本急救知识,也有因意外事故造成的骨折、窒息、休克等情况的急救方法,还有发生各种中毒的处置技巧。通过阅读本书,能给读者朋友们带来有益的指导和积极的帮助,将铁路上意外伤害的风险降到最低。

《铁路员工急救手册》编委会

目录

CONTENTS

第一部分	急救常识	1
什么是急救	2	
急救的基本原则是什么	2	
人人都能实施急救吗	2	
发生紧急病情怎么办	3	
打急救电话时应注意什么	4	
打完急救电话要做什么	5	
人体哪个部位更重要	5	
人体血管分几种	6	
上肢和下肢有哪些大血管	7	
人体有几大关节	9	
怎样通过神志判断病情	10	
怎样通过呼吸判断病情	10	
怎样通过心跳、脉搏判断病情	11	
怎样通过瞳孔判断病情	11	
怎么进行酒精擦拭	12	
怎样进行指压止血	13	
怎样进行包扎止血	13	
怎样进行填塞止血	14	
怎样运用止血带止血	15	
怎样进行头部包扎	16	
怎样进行颈部包扎	16	
怎样进行胸、背、肩、腋下部包扎	17	
怎样进行腹部包扎	18	
怎样进行四肢包扎	19	
怎样叩击胸部	20	
怎样进行人工呼吸	22	
怎样保持呼吸道通畅	24	
怎样掐按人中	25	

目录

CONTENTS

怎样做心肺复苏	25
怎样进行胸外心脏按压	27
怎样进行冷敷	28
怎样进行热敷	29
怎样搬运伤者	30

第二部分 现场急救措施与技巧

33

铁路员工常见创伤急救

手指、胳膊夹(砸)伤怎么处理	34
手指、胳膊割伤怎么处理	34
手指割掉怎么处理	35
手指戳伤怎么处理	35
手指、手腕扭伤怎么处理	36
割腕怎么处理	36
头面部碰(砸)伤如何处理	37
头面部戳伤如何处理	39
眼睛受伤如何处理	39
下颌脱臼如何处理	41
胳膊脱臼如何处理	42
腰扭伤如何处理	42
脚扎伤如何处理	43
脚砸(压)伤如何处理	44
烧伤如何处理	44
烫伤如何处理	45
冻伤如何处理	46
晒伤如何处理	47
电击伤如何处理	47
被狗咬伤如何处理	48
被猫抓伤如何处理	49

目录

CONTENTS

被蛇咬伤如何处理	50
被蜂蜇伤如何处理	51
被蝎子蛰伤如何处理	51

铁路员工日常急症急救

中暑如何处理	52
流鼻血怎么处理	53
呛咳窒息怎么处理	54
发高烧怎么处理	55
休克怎么处理	56
中风怎么处理	57
呕吐怎么处理	58
眩晕怎么处理	59
头痛怎么处理	59
抽搐怎么处理	60
晕厥怎么处理	61
胸痛怎么处理	62
心悸怎么处理	63
急性腹痛怎么处理	64
急性腹泻怎么处理	64
传染病如何处理	65
呕血怎么处理	67
咯血怎么处理	68
眼内进入异物怎么处理	69
耳内进入异物怎么处理	70
喉内、食管进入异物怎么处理	71
发生过敏现象如何处理	72
强力胶水粘连怎么处理	73
频繁打嗝怎么处理	73
溺水如何处理	75

目录

CONTENTS

猝死如何处理	77
意外分娩如何处理	78
脑溢血怎么处理	79
脑血栓怎么处理	80
哮喘怎么处理	81
癫痫怎么处理	82
排尿困难怎么处理	83
肝昏迷怎么处理	83
泌尿结石急性发作怎么处理	84
慢性心力衰竭急性发作怎么处理	86
慢性阻塞性肺病急性发作怎么处理	88
精神病突然发作如何应对	88

铁路员工中毒急救

如何对急性中毒做出判断	89
急性酒精中毒如何处理	90
安眠药中毒如何处理	91
砒霜中毒如何处理	92
有机磷农药中毒如何处理	93
一氧化碳中毒如何处理	94
菜豆中毒怎么处理	95
毒蘑菇中毒怎么处理	96
河豚鱼中毒怎么处理	97
硫化氢气体急性中毒怎么处理	98
吸食或注射毒品急性中毒怎么处理	100
日用化学品中毒怎么处理	101

铁路员工骨折急救

脚踝崴了如何处理	104
手腕骨折如何处理	105

目录

CONTENTS

上臂骨折如何处理	105
腿部骨折如何处理	106
髌部骨折如何处理	108
颈椎骨折或脱位怎么处理	109
肋骨骨折如何处理	109
头骨骨折如何处理	110
腰椎骨骨折如何处理	111

铁路员工遇到突发重大事故的急救

遇到撞车事故怎么办	111
遇到意外脱轨怎么办	113
遇到车厢重大火灾怎么办	114
遇到爆炸事故怎么办	115
遇到抢劫或绑架事件怎么办	117
遇到地震怎么办	118
遇到山体滑坡、泥石流怎么办	120
遇到强台风怎么办	121
遇到大暴雪怎么办	123
遇到森林草场火灾怎么办	124

第三部分 铁路员工工作时的安全防范 125

机车司机如何做好安全防范	126
列检员如何在高温酷暑环境下防护	126
列检员如何在低温寒冷环境下防护	127
列车司乘人员如何防范途中的噪声	127
列车司乘人员如何科学饮食	128
列车司乘人员如何在高原环境下防护	128
夏季户外作业如何防护	130
冬季户外作业如何防护	130
夏季如何饮食	131

目录

CONTENTS

冬季如何饮食	132
隧道桥梁作业如何做好安全防范	133
探伤工如何做好防护	134
电焊工如何做好防护	135
喷漆工如何做好防护	135
铁路高空作业的安全防范	136
接触粉尘时如何防护	137
接触酸碱溶液时如何防护	137
接触汽油、柴油、苯等液体时如何防护	138
用火的安全防范	138
用电的安全防范	139
用水的安全防范	140

第四部分 突发伤病应急处置 141

实例一:乘客突发癫痫	142
实例二:乘客突发心脏病	142
实例三:乘客饮酒过多中毒	143
实例四:乘客突发高原反应	143
实例五:乘客手指被夹	143
实例六:养路工突然食物中毒	144
实例七:车站值班员突发心绞痛	145
实例八:调度员突然胃痛	145
实例九:触网工高空坠落	146
实例十:乘务员突然腰痛	146

附 录 147

我国主要急救中心简介	148
铁路运输安全保护条例	154
突发公共卫生事件应急条例	172
中国铁路、公路运输禁运物品说明表	182



第一部分

+ 急救常识



什么是急救

顾名思义,急救就是紧急救治,广义上它是指当有任何意外或疾病发生时,施救者在医护人员到达前,按医学护理的相关原则,利用现场适用物资,临时地、适当地为伤病者所进行的初步救援及护理,然后快速将其送往医院。

通常来说,急救包括三个方面内容。

一是保存生命。恢复呼吸、心跳、止血、救治休克。

二是防止伤势恶化。处理伤口、固定骨部。

三是促进复原。避免非必要的移动、小心处理、保持最舒适的坐/卧姿势、善言安慰。



急救的基本原则是什么

铁路员工在急救中应把握的原则有以下几点。

一是将伤者置于正确舒适的姿势,防止病情的进一步恶化。

二是注意伤者的保暖,同时要避免患者过热而出汗。

三是给予伤者心理支持,使之树立信心,同疾病作斗争。

四是详细记录伤者的情况,并随时观察伤患病情的变化。



人人都能实施急救吗

有人也许会说:我不是医生,怎么能实施急救呢?答案是肯定的:你一定能!只要掌握了急救的相关知识和技术,无论你是成年人还是青少年,都能实施急救,都能成为生命的救护神。急救知识是每个人都掌握的,每个人都应该懂得一些,以备不时之需。日常生活中自我救护和互相救护的事例很多。

有位大婶在上街时突然心绞痛发作,她知道自己有冠心病,并随身带着硝酸甘油片。于是,她一边在路边休息,一边请身边的人帮助她吃药并拨打急救电话。急救车很快把大婶送到医院,因救助及时,这位大婶转危为安。

在一次某学校组织的学生春游活动中,在上山途中学生们发现有人突然倒在路上。这些学生恰好刚刚接受过急救技术的培训,立即给伤者实施心肺复苏。就是这些中学生,保住了伤者的生命。

这些事例说明,我们每个人不仅能学会急救技术,还能成功地自救或救助他人。

我们共同生活在同一个社会大家庭中,人人都需要互相帮助。对于我们铁路员工来说,由于工作环境的特殊,每个人都要懂得一些必要的急救知识,以便在发生意外时,及时自救和互相救治。从这个意义上说,铁路员工学习、掌握急救知识和技术是一种社会需要和社会责任。

发生紧急病情怎么办

在遇到有人紧急发病时,铁路员工应该做到不惊慌,先要理清病人的病情及发病原因,再做下一步的救治。

在紧急情况下,我们要保持平和的心态,做到处事不乱,以便应对接下来要发生的一系列的状况和突发事件。在紧急情况下,要把握以下几点。

安全。确定伤患者和救援者无进一步的危险。

检查伤患者。包括伤患者的意识、呼吸、脉搏、瞳孔、有无外伤、出血等。

救援。在救援阶段,铁路员工应做好以下两方面的工作。

一是冷静现场指挥,请其他人协助。

二是拨打急救电话 120,说明地点、伤情、人数、姓名及所需支援事宜等。

急救要点。铁路员工在发生严重伤害或突发重病的情况下,在紧急呼救的同时,要特别注意以下急救要点。

一是实施快速营救(例如从现场先把受伤者拖出来)。

二是一定要把伤病者放到通风处并进行口对口人工呼吸。

三是控制伤病者严重失血现象。用止血带或压迫止血法止血。

四是对中毒或吸入有害化学剂者应给予相应的急救措施。



打急救电话时应注意什么

有人会说打急救电话很简单,还有什么要注意的呢?其实不然,很多人打急救电话时,只知道着急,对伤者的情况和地点说不清楚,致使救护车不能按时到达。再有就是打电话的人说话没有重点,电话打了很长时间,关键的事情却没说清楚。这样,既耽误时间,又不能给医生提供准确信息,影响对伤者的及时救治。因此,打急救电话有一些特别值得注意的地方。

一是打急救电话要及时、果断,不能犹豫。

二是要简明、扼要地说明伤者的姓名、性别、年龄以及主要症状,如突然胸痛、昏迷、出血等,以便让专业救助人员判断需做哪些急救准备,将伤者送往哪家医院最好。

三是要说明伤者所在地的具体地址,包括所在的铁路站点。尽可能说清楚附近的重要标志,走哪条线路最近。

四是要留下打电话人的电话号码,以便急救车与之联系。电话要保持通畅,手机要保持信号清晰、电源充足。

五是要随时主动与急救人员保持联系,询问还有多长时间到达。

六是员工家人或身边的员工要主动到路口迎接救护车,保证救护车迅速到达伤者身边。

七是如果打通电话 20 分钟内救护车仍未到达,可再次拨打 120

急救电话联系。

打完急救电话要做什么

在打完急救电话之后,切不可认为万事大吉,还要认真做好善后的处理工作,若是伤者的亲属,则要准备好相关证件以及相应的急救费用,为伤者的安全保驾护航。若是陌生人,可以通过电话联系伤者的家属,通知他们到指定急救中心去照顾伤者,保证伤者能够度过难关。

铁路员工由于所处环境的多变性和复杂性,要特别注意在打完急救电话之后做好相关的善后事宜。从而保证患病的乘客或员工能够及时得到妥善的安排和治疗。

人体哪个部位更重要

人体哪几个部位最重要,人的身体的每个部位都重要,没有人愿意自己的身体上缺少一个部分。从医学上来讲,应该说是大脑和心脏比较重要。在人休克和一些应激状态下,机体会优先供应脑部和心脏的血液来维持它们的工作。

这只是相对而言,其他的器官并不是不重要,从医学上讲,肺、肾等器官存在于身体双侧,可以在发生病变时相互代偿,而肝的生长速度和能力很强,即使切除 70% 也可以通过细胞增殖复原。

因此,在紧急状态下,要先注意保护伤者的脑部和心脏部位免遭伤害。对于已经遭受伤害的伤者要进行紧急的救治以恢复其正常的生理机能。



人体血管分几种

血管是指血液通过的一系列管道。人体除角膜、毛发、指(趾)甲、牙釉质及上皮等处外,血管遍布全身。按照构造功能的不同,血管可以分为动脉、静脉和毛细血管三种。

动脉。动脉一般多分布在身体深层,管壁都比较厚且有弹性。当心脏收缩把血射入动脉时,动脉就扩大一些;接着由于动脉的弹性,又会回缩成原状,这时就会把血推向前进。在肌肉较少、动脉管靠近表面的地方,能用手摸到动脉的这种搏动,这就是我们所说的脉搏。血液在血管中向前流动时对血管壁造成的压力称为血压。一般所说的血压是指动脉压。血液流到越来越细的动脉分支时,血压就会越来越低,血流也会越来越慢。在毛细血管中,血流很慢,这就适宜血液和毛细血管周围的细胞进行物质交换。它将血液中的营养物质,如氧气、糖、维生素、氨基酸、无机盐等输送到身体的各种组织,使各个组织细胞生长、繁殖,维持人体的正常的生理活动。

静脉。静脉的管壁比较薄,管腔较大,弹性也较差,分布在浅层的较多。在皮肤表面所见到的青筋,就是静脉。静脉没有脉搏,血压很低。从身体下部向上回流的血,除靠静脉血压的力量,还靠静脉周围的肌肉压缩,挤动血液向上流动。同时在静脉中有许多活瓣,这种活瓣向回到心脏的方向开放,使血不致由于重力作用而倒流。它把各组织细胞代谢排出的废物,如二氧化碳、尿素等带走,将二氧化碳送到肺中排出体外,将尿素等送到肾脏排出体外。

毛细血管。毛细血管很细,管壁极薄(只有一层扁平的细胞),遍布全身各处。由于它的管壁薄,血管内的物质就很容易和周围细胞里的物质进行交换。它就像灌溉渠道一样,把血液送到人体各个部位。血液通过心脏的泵出、泵入在血管内反复循环,周而复始,永不停止。