

家庭急救自救100例

甄来威

河北科学

R505.1
78

家庭急救自救

100 例

甄来威



ating
jiu
jiu
Yibaili

河北科学技术出版社

家庭急救自救 100 例

甄来威

河北科学技术出版社出版发行 (石家庄市北马路 45 号)

河北省辛集市印刷厂印刷

787×1092 1/32 4.875 印张 92950 字 1990 年 6 月第 1 版

1990 年 6 月第 1 次印刷 印数:1—20000 定价:2.30 元

ISBN 7-5375-0524-1/R·108

前 言

当您的孩子吃东西时不小心,被异物阻塞了气管不能呼吸,生命垂危时,您知道该怎么办吗?

当您和朋友们外出游玩遇上车祸,有人骨折肉绽,血流不止时,您知道该怎样处理吗?

当有人突发心、脑疾患,急病暴倒,命在悬丝时,您知道该如何救护吗?当有人遇到了意外事故,如煤气中毒、溺水、触电、勒缢、刎颈等,您知道该如何抢救吗?

当您自己碰到一些意外,如游泳时小腿抽筋、进餐时鱼刺哽喉、酷夏里热射中暑、寒冬时手足冻伤等等,您知道该怎样进行应急处置吗?

.....

我在医院工作多年,目睹了许多令人惋惜和痛心的事情。一些本来不该死亡的患者死了,一些不该致残的伤员留下了残疾,一些本来很简单的病症,到后来变得很复杂、很难治愈。这里面可能有些是因为我们的一些医务工作者人为造成的,然而,绝大多数病例还是因为在发病现场和转运途中,患者及身边的人们不懂得该怎样进行正确的急救处理,不知道该采取怎样的紧急措施,以致造成了上述许多悲剧的发生,给许多本来很幸福、很美满的家庭带来了莫大的痛苦和不幸。

这本书就是教给您,遇到诸如上述情况时该怎样急救和

处理。您不懂医学不要紧,急救知识和技术并不难掌握。茶余饭后,闲眠时,翻翻此书,记些要点;或遇有急症,临时查阅,都会给您带来福音,会使您在遇有意外时,不致束手无策。

在一些发达国家,每年都有数以万计的人参加政府和社会团体举办的各种急救训练班,急救小册子则是人手一本。在美国,已有 5000 万人接受过急救训练(不包括医务人员)。日本的各种警察、军人、野外工作人员、中学生、大学生及市民等,几乎都要接受此类教育和进行各种急救培训。在欧洲一些国家,发放驾驶执照时,都要把会不会急救技术做为一个必要的先决条件。

目前我国的医疗卫生事业还不十分发达,尤其是广大的农村和边远山区,还没有摆脱缺医少药的困境,更谈不上普及急救医学。所以,人们学点急救知识和救护技术,以便在必要时,能毫不迟疑地进行抢救和自救,是十分必要的。

因作者水平有限,再加之时间仓促,书中肯定会有许多不妥之处,敬请广大读者批评指正。

此书编写过程中,得到了画家、冀南民间艺术研究所所长丛瑾滋同志的大力协助和鼓励,得到了翟景彬医师的支持和帮助,在此表示由衷的感谢。

甄来威

1990年3月

目 录

第一章 家庭急救最基本的知识和技术	(1)
1. 病人突然晕倒怎么办	(1)
2. 意识丧失怎么办	(4)
3. 呼吸停止应如何抢救	(6)
4. 心跳停止应如何抢救	(8)
5. 一个人怎样同时进行人工呼吸和心脏按压	(11)
6. 两个人怎样配合进行人工呼吸和心脏按压	(12)
7. 怎样止血	(14)
8. 伤员转运应注意什么	(16)
第二章 儿童常见急症如何急救处理	(18)
9. 误吞了异物怎么办	(18)
10. 异物阻塞气管怎么办	(19)
11. 小儿咬断体温表怎么办	(21)
12. 针头断在肉里怎么办	(22)
13. 眼内异物(迷眼)怎么办	(23)
14. 异物钻进耳朵眼怎么办	(25)
15. 异物进入鼻孔怎么办	(26)
16. 触电怎么办	(27)
17. 卡了鱼刺怎么办	(28)
18. 被狗咬伤怎么办	(29)
19. 蜂虫蜇咬伤怎么办	(30)
20. 小儿撞伤头部怎么办	(32)
21. 小儿异常哭闹怎么办	(33)

22. 小儿发烧怎么办	(34)
23. 小儿抽风怎么办	(35)
24. 小儿呕吐怎么办	(37)
25. 小儿腹泻怎么办	(38)
26. 小儿皮疹怎么办	(38)
27. 小儿麻疹怎么办	(40)
28. 婴儿发生红臀怎么办	(41)

第三章 紧急危重病症如何急救处理 (42)

29. 食物中毒怎么办	(42)
30. 安眠药中毒怎么办	(44)
31. 有机磷农药中毒怎么办	(45)
32. 蘑菇中毒怎么办	(46)
33. 酒精中毒(醉酒)怎么办	(48)
34. 煤气中毒怎么办	(49)
35. 毒蛇咬伤怎么办	(50)
36. 溺水怎么办	(51)
37. 冻伤怎么办	(53)
38. 烧伤怎么办	(54)
39. 化学物质烧伤怎么办	(55)
40. 雷击伤怎么办	(56)
41. 勒缢(上吊)怎么办	(58)
42. 刎颈(抹脖子)怎么办	(59)
43. 异物阻塞呼吸道怎么办	(59)
44. 心绞痛怎么办	(61)
45. 心肌梗塞怎么办	(63)
46. 中风怎么办	(64)
47. 糖尿病昏迷怎么办	(65)
48. 低血糖怎么办	(67)
49. 喉阻塞(急性喉炎、喉水肿)怎么办	(68)

50. 发生晕厥怎么办	(69)
51. 发生休克怎么办	(70)
52. 头部受伤怎么办	(72)
53. 面部外伤怎么办	(73)
54. 胸部外伤怎么办	(74)
55. 腹部损伤怎么办	(76)
56. 患破伤风怎么办	(78)
57. 产前抽风(子痫)怎么办	(80)
58. 宫外孕破裂怎么办	(81)
第四章 一些常见病的紧急处理	(83)
59. 颈椎骨折怎么办	(83)
60. 肋骨骨折怎么办	(85)
61. 四肢骨折怎么办	(86)
62. 指(肢)体离断怎么办	(88)
63. 颈部扭伤(落枕)怎么办	(89)
64. 腰扭伤怎么办	(90)
65. 踝部(脚脖子)扭伤怎么办	(91)
66. 小腿抽筋怎么办	(92)
67. 跟腱断裂怎么办	(93)
68. 钉子扎进脚里怎么办	(95)
69. 中暑(热射病)怎么办	(95)
70. 发烧怎么办	(96)
71. 腹痛怎么办	(97)
72. 羊癫疯(癫痫)发作怎么办	(98)
73. 便秘怎么办	(100)
74. 急性尿潴留怎么办	(102)
75. 乳房肿疼(乳腺炎)怎么办	(103)
76. 睾丸损伤怎么办	(104)
77. 阴道破裂怎么办	(105)

78. 孕妇突然阴道出血怎么办.....	(106)
79. 分娩(生小孩)怎么办.....	(107)
80. 得了性病怎么办.....	(108)

第五章 一些苦恼病症的简易治疗处理 (110)

81. 一般外伤怎么办.....	(110)
82. 晕车、船怎么办	(112)
83. 皮肤瘙痒怎么办.....	(113)
84. 得了红眼病怎么办.....	(114)
85. 患夜盲症怎么办.....	(115)
86. 鼻出血怎么办.....	(116)
87. 牙痛怎么办.....	(117)
88. 长口疮怎么办.....	(118)
89. 打嗝怎么办.....	(119)
90. 长痱子怎么办.....	(120)
91. 狐臭怎么办.....	(121)
92. 痔疮疼痛怎么办.....	(122)
93. 肛门出血怎么办.....	(123)
94. 肛门瘙痒怎么办.....	(124)
95. 脚打泡怎么办.....	(125)
96. 疥肿怎么办.....	(126)
97. 皲裂怎么办.....	(127)
98. 阴道异物怎么办.....	(129)
99. 痛经怎么办.....	(130)
100. 被强奸怎么办	(131)

第六章 家庭常用医疗小技术和用药知识 (132)

101. 怎样测量体温	(132)
102. 怎样坐浴	(133)
103. 家庭简易通便法	(134)

104. 怎样做肌肉注射	(135)
105. 家庭用注射器怎样消毒	(136)
106. 家庭用医疗小器械怎样消毒	(136)
107. 怎样热敷	(137)
108. 怎样冷敷	(138)
109. 怎样温水擦浴	(138)
110. 怎样酒精擦浴	(139)
111. 怎样估算小儿用药量	(140)
112. 用药的一般常识	(140)

第一章

家庭急救最基本的知识和技术

人遇到突然意外或因疾病爆发而猝死,这无疑是一个悲剧,但更可悲的是,在病人刚刚倒下的短暂时间内,虽有被救活的可能,但因在场的人不懂得最基本的急救知识和技术而束手无策,以致将最宝贵的救治机会丧失殆尽。

心跳、呼吸骤停者的生还希望,很大程度上取决于在刚刚倒下的三四分钟内,能否得到及时、正确、有效的抢救。这几分钟在医学上被称为“黄金时限”。如能在此时限内,及时实行正确、有效的抢救,直至救护人员到达或送往医院做进一步救治,毫无疑问,肯定有相当一部分猝死病人会起死回生的。

从此种意义上讲,当你身边的亲人、朋友、同事或路人突然倒下时,首先能够拯救他们生命的人不是医生,而是你,因为事故发生时,医生往往并不在他们身边。

1. 病人突然晕倒怎么办

呼救 迅速检查病情

(1)首先要观察患者的意识状态如何:抢救者要轻拍患者并大声问:“喂!你怎么了?”等,如毫无反应,说明意识丧失,病

情严重。如身边无人,要立即呼救并让人迅速叫救护车,同时
要保证患者呼吸道通畅。



图 1 病人突然晕倒

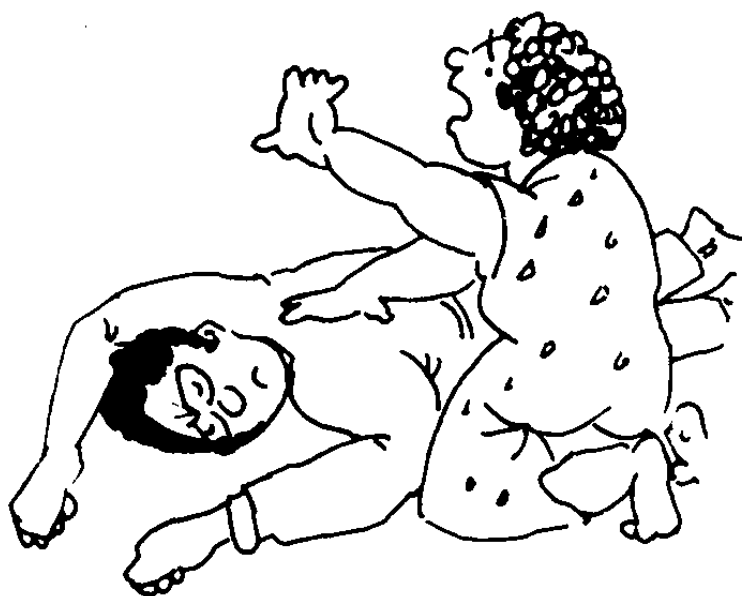


图 2 呼 救



图 3 判定有无呼吸



图 4 判定有无脉搏

(2)判定患者有无呼吸:抢救者应把手放在患者的胸腹部,感觉有无起伏;将耳贴近患者的口鼻部,感觉其有无呼吸气流。如果胸腹部无起伏,口鼻部亦无气流逸出,即可确定其

已呼吸停止,则应立即进行口对口人工呼吸。如胸腹部有起伏动作,而口鼻部无气流逸出,或有鼾声,说明呼吸道完全或不完全堵塞,应设法使呼吸道通畅。(3)判定有无脉搏:可在患者桡动脉(腕部)、股动脉(腹股沟)和颈动脉处触摸。一般情况下,宜用颈动脉。使患者保持仰头姿式,抢救者将右手食指、中指和无名指并拢,放在患者喉(结)部,并滑向气管一侧和肌肉群之间形成的沟内,从而感知颈动脉的搏动。应轻按脉搏区,避免重压而影响动脉搏动。如果确实摸不到脉搏,则可确定心跳停止,必须马上进行胸外心脏按压。

(4)检查出血情况:要迅速而轻柔地检查全身,有无伤口和出血。最危险的是喷射状大流量的出血以及遭外力打击引起的头部、胸部和腹部的内出血。



图5 检查出血情况

2. 意识丧失怎么办

使头后仰保证呼吸道通畅

意识丧失最可怕的并发症是患者的舌根向后坠落而阻塞呼吸道,导致窒息。为防止舌后坠的发生,应采取以下措施:

当患者意识丧失而有呼吸时,应让患者侧俯卧位,头向后仰。如果患者意识丧失,同时呼吸停止,在人工呼吸前,应迅速让患者仰卧,把左手放在其颈后,右手按住额部,尽力向后扳,使头向后仰。或将患者颈后垫以薄枕,一手按额,另一手的手指勾住其下颌骨的下方,将颈部(下巴)略前向上抬起,即所谓仰头/抬颈手法,以保证呼吸道通畅。

如果患者嘴里有异物或呕吐物时,应立即用手指裹上纱布、手绢等,从一侧伸进嘴里,将其清除干净,防止阻塞呼吸道。

注意:怀疑患者有颈椎骨折时,不要将头用力向后扳,以防损伤椎管内神经,造成严重后果。应该只将颈部(下巴)轻轻向上抬起,即可使呼吸道通畅。

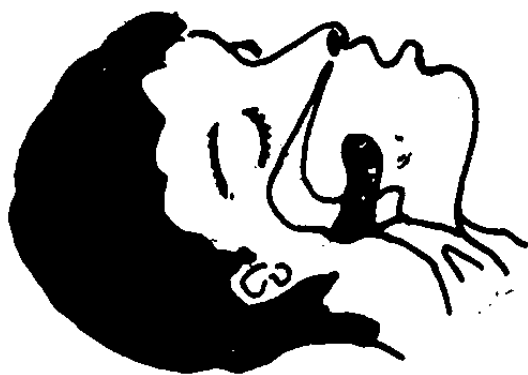


图6 这样躺卧,舌根

后坠,阻塞呼吸道

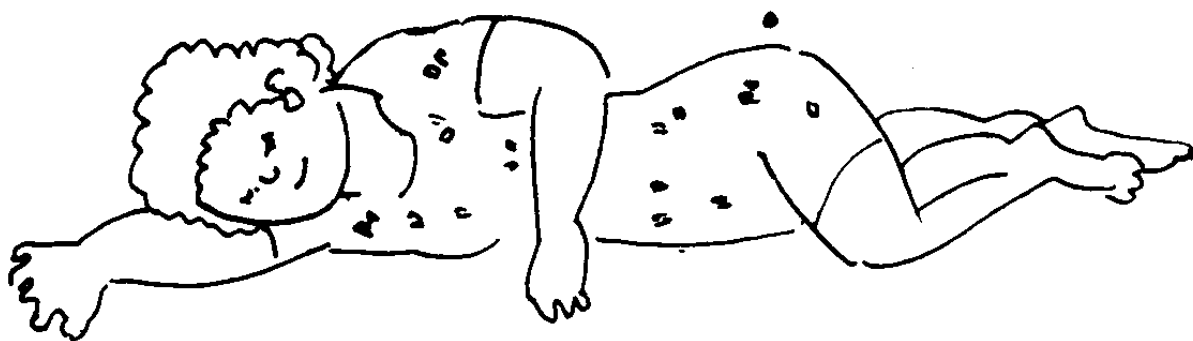


图7 侧俯卧位



图 8 颈后垫薄枕



图 9 仰头/抬颏手法

如经上述处理后,患者呼吸时(或人工呼吸时)仍有鼾声或其它阻塞现象,说明效果不佳,应按上述方法重新进行。

3. 呼吸停止应如何抢救

立即行口对口人工呼吸

不管是事故还是疾病的原因,只要患者呼吸停止延续至 4 分钟以后,就会因脑组织缺氧坏死而使患者彻底地死亡。

因而,人们一经发现患者呼吸停止,就应马上进行简单、有效的人工呼吸,即“口对口人工呼吸”。这是为患者供应所需氧气的最快速而十分有效的方法。

此法就是用嘴对准患者的嘴大量吹气。吹气必须使患者

的胸部鼓起来,否则人工呼吸不会奏效。

具体方法应按以下顺序进行:

(1)抢救者一手捏住患者鼻孔,以防止吹气时空气从鼻孔漏出;另一手托起下颌(抬起下巴),以防止舌后坠,并可阻止气体进入胃内。

(2)用自己的嘴对准并包绕封住患者的嘴,要完全堵住,不要让吹出的气从口周围漏掉。

(3)吹气要快而有力。患者胸部鼓起后,立即停止吹气,同时松开口和鼻,让患者肺内的气自行逸出。



图 10 口对口人工呼吸



图 11 松开口鼻,让肺内气体自行逸出

上述人工呼吸,大人每分钟须进行 14—18 次,小儿 20—25 次。要规律地、正确地反复进行。如果同时心跳停止,人工呼吸必须与心脏按压同时进行,心脏按压的正确位置为胸骨正中下 1/3 处。

假如人工呼吸后,患者恢复了微弱的自主呼吸,抢救者最好按患者呼吸的自主节律,继续进行人工呼吸,或隔一二次进行一次人工呼吸予以辅助,直到救护人员到来或患者呼吸完全正常时为止。

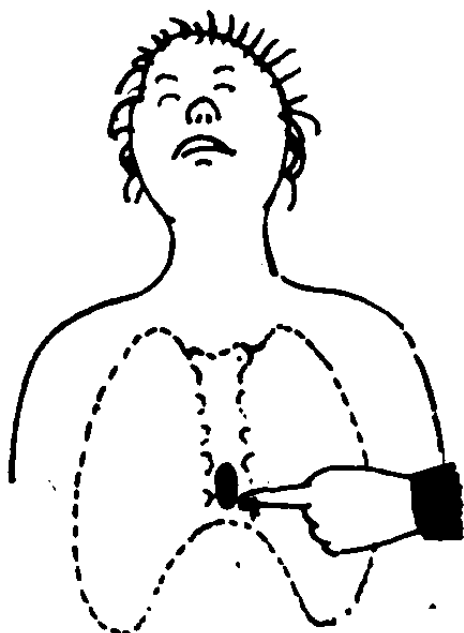


图 12 心脏按压的位置

注意:人工呼吸必须在呼吸道通畅的情况下才有可能成功。

4. 心跳停止如何抢救

立即进行心脏按压

无论是事故还是疾病的原因,造成的患者心脏停止,须立即进行心脏按压(胸壁破裂、肋骨骨折、妊娠后期等除外)。若抢救及时有效,可能会使生命复苏。

心脏按压是从体外压迫停跳的心脏,人为地建立血液循环并激发心脏恢复跳动的一种急救方法。若心脏停止跳动后,身边的人不会心脏按压术,等待患者的只能是彻底的死亡。