

YIZHAOJIUMING

一招救命

救命绝招1000法

甄永波 尚朴 卢家洪 周俊祥



河北科学技术出版社

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？

.....

我们在医院工作多年，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,闲卧时,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。

此外,本书还介绍一些令人苦恼病症的简易处理方法。

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,在此表示由衷的感谢。

编 者

1994年10月

目 录

| | |
|-----------------------------|-------|
| 一 家庭急救最基本的知识和技术 | (1) |
| 1. 病人突然晕倒怎么办 | (2) |
| 2. 意识丧失怎么办 | (5) |
| 3. 呼吸停止应如何抢救 | (6) |
| 4. 心跳停止如何抢救 | (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) |
| 二 内科 | (18) |
| 9. 晕厥 | (18) |
| 10. 昏迷 | (19) |
| 11. 休克 | (20) |
| 12. 心绞痛 | (21) |
| 13. 心肌梗塞 | (23) |
| 14. 心律失常 | (24) |
| 15. 血压突然升高 | (26) |
| 16. 发烧 | (27) |
| 17. 低血糖 | (28) |

| | |
|-----------------|-------------|
| 18. 中暑 (热射病) | (30) |
| 19. 中风 | (31) |
| 20. 糖尿病昏迷 | (32) |
| 21. 羊癫疯 (癫痫) 发作 | (33) |
| 22. 晕车船 | (35) |
| 23. 晕澡堂 | (36) |
| 24. 蹲起眼花 | (37) |
| 25. 瘧病发作 | (38) |
| 26. 打嗝 | (39) |
| 27. 便秘 | (40) |
| 28. 腹痛 | (42) |
| 29. 咯血 | (43) |
| 30. 呕血 | (45) |
| 31. 急性尿潴留 | (46) |
| 三 外伤科 | (48) |
| 32. 头部受伤 | (48) |
| 33. 面部外伤 | (49) |
| 34. 胸部外伤 | (51) |
| 35. 腹部损伤 | (53) |
| 36. 塌方挤压伤 | (55) |
| 37. 破伤风 | (56) |
| 38. 溺水 | (58) |
| 39. 触电 | (59) |
| 40. 冻伤 | (60) |
| 41. 烧伤 | (62) |

| | |
|---------------------|------|
| 42. 化学物质烧伤 | (63) |
| 43. 雷击伤 | (64) |
| 44. 勒缢(上吊) | (66) |
| 45. 刎颈(抹脖子) | (67) |
| 46. 一般外伤 | (67) |
| 47. 颈椎骨折 | (69) |
| 48. 肋骨骨折 | (70) |
| 49. 四肢骨折 | (72) |
| 50. 指(肢)体离断 | (74) |
| 51. 颈部扭伤(落枕) | (75) |
| 52. 腰扭伤 | (76) |
| 53. 踝部(脚脖子)扭伤 | (77) |
| 54. 小腿抽筋 | (78) |
| 55. 跟腱断裂 | (80) |
| 56. 钉子扎脚 | (81) |
| 四 男女科 | (82) |
| 57. 睾丸损伤 | (82) |
| 58. 嵌顿包茎 | (83) |
| 59. 阴茎避孕套过敏 | (84) |
| 60. 急性阴部湿疹 | (85) |
| 61. 房事昏厥 | (86) |
| 62. 阴道异物 | (87) |
| 63. 痛经 | (88) |
| 64. 被强奸 | (89) |
| 65. 阴道破裂 | (90) |

| | |
|----------------------|--------|
| 66. 性病染身 | (91) |
| 67. 血精 | (93) |
| 68. 性交阴道出血 | (94) |
| 69. 子宫脱垂 | (95) |
| 70. 妊娠呕吐 | (96) |
| 71. 妊娠小便不通 | (97) |
| 72. 产前抽风 | (98) |
| 73. 宫外孕破裂 | (99) |
| 74. 妊娠阴道出血 | (101) |
| 75. 分娩 (生小孩) | (102) |
| 76. 产后抽搐 | (103) |
| 77. 产后尿潴留 | (104) |
| 78. 产后便秘 | (105) |
| 79. 产后缺乳 | (106) |
| 80. 乳头皲裂 | (107) |
| 81. 乳房肿痛 (乳腺炎) | (109) |
| 五 儿科 | (111) |
| 82. 撞伤头部 | (111) |
| 83. 骨刺卡喉 | (113) |
| 84. 鼻腔异物 | (115) |
| 85. 食道异物 | (117) |
| 86. 气管异物 | (119) |
| 87. 咬断体温表 | (121) |
| 88. 针头断在肉里 | (122) |
| 89. 异常哭闹 | (124) |

| | |
|---------------|-------|
| 90. 发烧 | (125) |
| 91. 抽风 | (126) |
| 92. 脐周疼痛 | (127) |
| 93. 呕吐 | (129) |
| 94. 腹泻 | (130) |
| 95. 皮疹 | (130) |
| 96. 疳腮 | (132) |
| 97. 麻疹 | (133) |
| 98. 心动过速 | (134) |
| 99. 晨起晕倒 | (135) |
| 100. 四肢抽搐 | (136) |
| 101. 婴儿臀红 | (137) |
| 102. 新生儿不哭 | (138) |
| 103. 新生儿憋气发紫 | (139) |
| 104. 新生儿不小便 | (140) |
| 105. 新生儿不大便 | (141) |
| 106. 新生儿硬肿症 | (142) |
| 107. 新生儿吐奶 | (143) |
| 108. 口腔炎拒食 | (145) |
| 109. 脓疱疮 | (146) |
| 110. 奶癣 | (147) |
| 六 五官咽喉科 | (149) |
| 111. 眼内异物(迷眼) | (149) |
| 112. 酸碱伤眼 | (150) |
| 113. 电焊光伤眼 | (151) |

| | | |
|----------|--------------|-------|
| 114. | 眼球外伤 | (152) |
| 115. | 农药入眼 | (154) |
| 116. | 针刺球后出血 | (155) |
| 117. | 红眼病 | (156) |
| 118. | 麦粒肿 (针眼) | (157) |
| 119. | 夜盲症 | (158) |
| 120. | 鼻出血 | (159) |
| 121. | 鼻痒喷嚏 | (160) |
| 122. | 异物入耳 | (161) |
| 123. | 耳膜外伤 | (163) |
| 124. | 耳内剧痛 | (163) |
| 125. | 耳朵憋气 | (164) |
| 126. | 牙痛 | (165) |
| 127. | 口疮 | (166) |
| 128. | 掉下巴 | (166) |
| 129. | 三角区发炎 | (167) |
| 130. | 突然声哑 | (168) |
| 131. | 呼吸道异物 | (169) |
| 132. | 喉阻塞 | (171) |
| 七 | 皮肤肛肠科 | (174) |
| 133. | 皮肤瘙痒 | (174) |
| 134. | 痱子 | (175) |
| 135. | 狐臭 | (176) |
| 136. | 斑秃 | (177) |
| 137. | 痤疮 | (178) |

| | |
|-----------------------|-------|
| 138. 脱肛 | (179) |
| 139. 痔疮疼痛 | (180) |
| 140. 肛门出血 | (181) |
| 141. 肛门瘙痒 | (182) |
| 142. 脚打泡 | (184) |
| 143. 疖肿 | (185) |
| 144. 皲裂 | (186) |
| 145. 带状疱疹 | (187) |
| 146. 丹毒 | (189) |
| 147. 白秃疮 | (190) |
| 148. 钩虫皮炎 | (191) |
| 149. 漆疮 | (192) |
| 八 叮咬蜇伤 | (193) |
| 150. 狗咬伤 | (193) |
| 151. 鼠咬伤 | (194) |
| 152. 蚊、虱、蚤、臭虫叮伤 | (195) |
| 153. 毛毛虫刺伤 | (196) |
| 154. 蜂蜇伤 | (197) |
| 155. 蜈蚣咬伤 | (199) |
| 156. 蝎子蜇伤 | (200) |
| 157. 毒蜘蛛蜇伤 | (201) |
| 158. 海蜇蜇伤 | (202) |
| 159. 蚂蚁咬伤 | (203) |
| 160. 甲鱼咬伤 | (204) |
| 161. 毒蛇咬伤 | (205) |

| | |
|-------------------------------|-------|
| 九 急性中毒 | (207) |
| 162. 细菌性食物中毒 | (207) |
| 163. 毒蘑菇中毒 | (209) |
| 164. 蒸锅水、腌菜中毒 | (211) |
| 165. 发芽土豆中毒 | (212) |
| 166. 苦杏仁中毒 | (214) |
| 167. 四季豆中毒 | (215) |
| 168. 河豚鱼中毒 | (216) |
| 169. 棉籽油中毒 | (217) |
| 170. 酒精中毒 (醉酒) | (218) |
| 171. 盐卤中毒 | (219) |
| 172. 菜窖中毒 | (220) |
| 173. 马钱子中毒 | (222) |
| 174. 桐油中毒 | (223) |
| 175. 人参中毒 | (224) |
| 176. 蟾蜍中毒 | (225) |
| 177. 有机磷农药中毒 | (226) |
| 178. 煤气中毒 | (227) |
| 179. 汽油中毒 | (229) |
| 180. 甲醇中毒 | (230) |
| 181. 沥青中毒 | (231) |
| 182. 安眠药中毒 | (232) |
| 183. 灭鼠药中毒 | (233) |
| 十 家庭常用医疗小技术和用药知识 | (235) |
| 184. 怎样测量体温 | (235) |

| | |
|-------------------------|-------|
| 185. 怎样数脉搏 | (237) |
| 186. 怎样看呼吸 | (237) |
| 187. 怎样坐浴 | (238) |
| 188. 怎样做家庭隔离 | (239) |
| 189. 怎样做家庭消毒 | (240) |
| 190. 怎样做肌肉注射 | (240) |
| 191. 家庭用注射器怎样消毒 | (241) |
| 192. 家庭用医疗小器械怎样消毒 | (242) |
| 193. 家庭怎样换药 | (243) |
| 194. 家庭简易通便法 | (243) |
| 195. 怎样热敷 | (244) |
| 196. 怎样冷敷 | (245) |
| 197. 怎样温水擦浴 | (245) |
| 198. 怎样酒精擦浴 | (246) |
| 199. 家庭怎样装备药箱 | (247) |
| 200. 什么样的药物不能用 | (248) |
| 201. 用药的一般常识 | (248) |
| 202. 怎样估算小儿用药量 | (249) |
| 203. 怎样给小儿喂药 | (249) |



家庭急救最基本的知识和技术

人遇到突然意外或因疾病暴发而猝死，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，却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

(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



图2 叩救

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



图3 判定有无呼吸

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。



图4 判定有无脉搏



图5 检查出血情况

(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。

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，将颏部（下巴）略向前上抬起，即所谓仰头/抬颏手法，以保证呼吸道通畅。



图6 这样躺卧，舌根后坠，阻塞呼吸道

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，将其清理干净，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。应该只将颏部（下巴）轻轻向上抬起，即可使呼吸道通畅。