



给爸爸妈妈看的书

# 意外伤害 的防护



## 图书在版编目(CIP)数据

意外伤害的防护/杨帆编写. —北京:海豚出版社, 2002. 1  
(健康成长0-6)

ISBN 7-80138-251-X

I. 意… II. 杨… III. 学前儿童—安全—知识 IV. x4

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第089077号

责任编辑:桃 蓉

版式设计:赵志宏

图文制作:传奇工作室

(高滕 赵志宏 赵静 于惠然 王滨 高丹 赵影)

## 健康成长0-6 意外伤害的防护

作者:杨 帆

出版:海豚出版社

社址:北京百万庄大街24号 邮编:100037

电话:(010)68326332 传真:(010)68993503

印刷:北京艺辉印刷厂

经销:各地新华书店

开本:16开(787×1092毫米) 字数:60千

印数:8,000册 印张:7.75

版次:2002年7月第1版 2002年7月第1次印刷

标准书号:ISBN 7-80138-251-X/G·398

定价:15.50元

---

版权所有 侵权必究

# 序

因意想不到的原因造成的损伤和死亡称为意外伤害。从上世纪八十年代起,人们开始认识到意外伤害并非只是一次意外的事故或者倒霉的事情,而确认意外伤害是一类疾病,当前国外都非常重视意外伤害,同时从理论上和实践上都加强了研究工作。这并非是空穴来风,因为医学统计表明0~14岁的儿童和青少年的死因中,意外伤害已上升至第一位,而且呈逐年上升之势。

由于基因科学的突破和医学科学技术的日新月异,目前仍然对人类健康影响很大的疾病,如感染、畸形、遗传、肿瘤、肥胖、糖尿病、老年性疾病等,也将逐渐为医学所解决。唯有牵涉诸多复杂因素的意外伤害,随着现代化社会的发展更显得突出和桀骜不驯,而且今后社会的发展以‘快和更快’为特征,人们的生活、学习、工作、娱乐都是快节奏,人类探索领域因冲出地球母亲的怀抱而变得更富有冒险性,“快”和“冒险”正是意外伤害的催化剂,所以意外伤害将成为今后人类前进步伐中健康方面的最大劲敌。

特别强调,对于缺乏生活经验、活泼好动、监护人失职的儿童来讲,是意外伤害的高危人群,它对儿童身心发育构成严重威胁,无论是意外死亡还是伤残,对我国独生子女家庭都会造成无法接受的打击和难以弥补的伤害,即便是较轻的伤害,也会给受伤儿童本身及家庭带来一定的损失。目前,儿童期意外伤害相当严重,儿童意外死亡正以每年7%~8%的速度增加,所以儿童期意外伤害的宣传、预防和现场救护知识普及等尤为重要和迫切。

正是基于保护儿童随时随地和上述的认识,《意外伤害的防护》一书问世了。该书善解人意的版面、简练和叮嘱的语言、富有特色的插图、按人体的解剖部位叙述损伤、介绍常见的意外伤害的家庭救护要点及技术等特色,都使该书更富有吸引力和更适合人们的需要和实用。

顺便在此提醒:预防是好事,但不是“过度保护”,那种受点小伤就长时间地剥夺孩子融入自然和社会及学校的权力,甚至什么都不让做,什么也不让玩,显然是不可取的作法,因为孩子只有经过培育和锻炼才能更有效地远离意外伤害。

北京儿童医院外科主任医师

中华医学会科普会员

陈晋杰

2002年7月



# Catalogue

|                     |    |                    |    |
|---------------------|----|--------------------|----|
| <b>第一章 保护儿童随时随地</b> | 2  | 厨房和餐厅              | 11 |
| <b>户外保护儿童措施</b>     | 2  | 卧室                 | 11 |
| 在街道上                | 2  | 预防坠地               | 12 |
| 户外游乐设施              | 3  |                    |    |
| 婴儿车                 | 3  | <b>第二章 儿童头面部损伤</b> | 13 |
| 自行车                 | 4  | <b>头颅外伤</b>        | 13 |
| 汽车里                 | 5  | 预防头颅外伤             | 13 |
| 游泳池和戏水安全            | 6  | 现场处理               | 14 |
| 带孩子旅行               | 7  | 儿童头部损伤—脑震荡         | 14 |
| 航空旅行                | 8  | 1. 如何用瞳孔来辨别脑部的状况   | 14 |
| <b>家庭保护儿童措施</b>     | 9  | 2. 脑震荡的临床表现及处理原则   | 15 |
| 起居室                 | 9  | 3. 摇晃婴儿综合症         | 15 |
| 卫生间                 | 10 | <b>面部损伤</b>        | 16 |

|                  |    |                     |    |
|------------------|----|---------------------|----|
| 预防面部损伤           | 16 | 鼻部损伤的急救方法           | 22 |
| 面部挫伤的临床表现        | 17 | 预防鼻出血               | 22 |
| 面部挫伤的急救方法        | 17 | 快速止住鼻出血的3种方法        | 22 |
| <b>眼睛</b>        | 17 | 小知识:给儿童点滴鼻剂的技巧      | 23 |
| 避免发生眼睛意外伤害的原则    | 18 | <b>牙</b>            | 23 |
| 儿童眼睛意外伤害的主要原因    | 18 | 牙齿受到伤害的现场处理         | 23 |
| 常见眼部意外伤害的紧急救助办法  | 19 |                     |    |
| 1. 灰尘、飞虫进入眼睛后的处理 | 19 | <b>第三章 儿童躯体损伤</b>   | 24 |
| 2. 眼球破裂伤的急救方法    | 19 | <b>颈</b>            | 24 |
| 3. 化学物品眼灼伤时的急救方法 | 19 | 颈部撞伤后的急救            | 24 |
| 小知识:给儿童点眼药水的技巧   | 19 | <b>胸部</b>           | 25 |
| <b>耳</b>         | 20 | 胸部损伤                | 25 |
| 预防耳部损伤的方法        | 20 | 对胸部开放性损伤的急救         | 25 |
| 耳部损伤的原因和症状       | 20 | 对胸部闭合性损伤的急救         | 26 |
| 耳部受伤的紧急处理        | 20 | <b>腹部</b>           | 27 |
| 去除耳垢的正确方法        | 20 | 腹部受到撞击是危险的          | 27 |
| 耳内进水的处理          | 21 | 预防儿童腹部创伤            | 27 |
| 切忌打孩子的耳光         | 21 | 腹部的闭合性损伤和开放性损伤      | 28 |
| 小知识:给儿童点滴耳剂的技巧   | 21 | 1. 闭合性损伤的危重征象       | 28 |
| <b>鼻</b>         | 22 | 2. 无内脏脱出的腹部开放性损伤的急救 | 28 |
| 鼻部损伤             | 22 | 3. 有内脏脱出的腹部开放性损伤的急救 | 29 |

|                 |    |                      |    |
|-----------------|----|----------------------|----|
| <b>背部</b>       | 29 | <b>骨折后止痛、止血的方法</b>   | 39 |
| 搬运背部撞伤的患儿       | 30 | <b>骨折后急救固定的目的及方法</b> | 40 |
| 背部受撞击发生昏迷时的急救   | 30 | <b>儿童骨折后的运送方法</b>    | 40 |
| <b>手</b>        | 31 | <b>常见骨折的紧急救助</b>     | 41 |
| 手指扭伤时的急救        | 32 | 1、手指骨折               | 41 |
| 手指被门窗夹伤的救治      | 32 | 2、前臂骨折               | 41 |
| <b>指甲伤</b>      | 33 | 3、下肢骨折               | 42 |
| 1. 磨甲过多         | 33 | 4、脊椎骨骨折              | 43 |
| 2. 甲床受损         | 33 | 5、其他类型的骨折            | 43 |
| 3. 甲下出血         | 33 |                      |    |
| <b>脚</b>        | 34 | <b>第四章 淹溺</b>        | 44 |
| 脚踩到针或铁钉扎伤时的急救   | 34 | <b>预防淹溺的发生</b>       | 45 |
| 脚被磨伤时的救治        | 35 | <b>儿童淹溺的救治</b>       | 45 |
| <b>踝关节扭伤</b>    | 36 |                      |    |
| 小知识：儿童扭伤后不能立即热敷 | 36 | <b>第五章 烧伤</b>        | 46 |
| <b>腿</b>        | 37 | <b>预防儿童烧伤</b>        | 46 |
| 预防儿童运动意外伤害      | 37 | <b>烧伤的现场紧急处理</b>     | 47 |
| 外伤大出血           | 37 | <b>几种常见的烧伤</b>       | 48 |
| 对外伤断肢患儿的急救      | 38 | 1、沸油锅烧伤              | 48 |
| <b>骨折</b>       | 39 | 2、火柴、打火机烧伤           | 49 |
| 骨折的辨别           | 39 | 3、热茶水烫伤              | 49 |

|                |    |                   |    |
|----------------|----|-------------------|----|
| 4. 喝热汤烫了嘴      | 50 | 几种常见的刺伤处理方法       | 59 |
| 5. 淋浴的热水烫伤     | 50 | 手指扎了刺, 取不出来时的处理方法 | 59 |
| 特殊原因所致烧伤的处理    | 50 | 被碎玻璃等刺伤时的急救方法     | 59 |
|                |    | 被带刺花卉刺伤后应如何急救     | 61 |
| <b>第六章 电击伤</b> | 51 |                   |    |
| 预防儿童电击伤        | 52 | <b>第十章 割伤</b>     | 62 |
| 电击伤后的现场救治      | 52 | 现场处理              | 63 |
| 电击伤后急救时注意的问题   | 53 | 注意                | 64 |
| 几种常见的电击伤       | 53 |                   |    |
| 1. 家用电器触电      | 53 | <b>第十一章 擦伤</b>    | 65 |
| 2. 动力用电电击伤     | 54 | 常用处理方法            | 65 |
| 3. 超高压电击伤      | 55 |                   |    |
|                |    | <b>第十二章 戳伤</b>    | 66 |
| <b>第七章 冻伤</b>  | 56 | 戳伤后的紧急救治步骤        | 66 |
| 预防             | 56 |                   |    |
| 现场处理           | 56 | <b>第十三章 脱位</b>    | 67 |
| 冻伤急救时的注意事项     | 57 | 在家庭中易发生牵拉肘的情况     | 67 |
|                |    | 牵拉肘时的应急措施         | 67 |
| <b>第八章 晒伤</b>  | 58 |                   |    |
|                |    | <b>第十四章 异物</b>    | 68 |
| <b>第九章 刺伤</b>  | 59 | 鼻腔异物              | 68 |

|                    |    |                     |    |
|--------------------|----|---------------------|----|
| <b>外耳道异物</b>       | 69 | 8、误饮化妆水后的处理         | 77 |
| 异物入耳的症状            | 69 | 9、误饮清洁剂后的处理         | 77 |
| 异物入耳的救治            | 69 | 10、误食樟脑的处理方法        | 77 |
| <b>气管异物</b>        | 70 | 11、如何对待婴儿边玩纸巾边吃     | 77 |
| 发生气管异物的急救处理        | 70 |                     |    |
| <b>异物入胃</b>        | 71 | <b>第十五章 窒息</b>      | 78 |
| 异物进入胃部后的处理步骤       | 71 | <b>窒息的预防</b>        | 78 |
| 误食了异物,何时可以催吐,      |    | <b>窒息的现场处理</b>      | 79 |
| 何时不能催吐             | 73 | <b>窒息患儿的现场急救</b>    | 80 |
| 催吐、洗胃方法            | 73 |                     |    |
| 3岁以内小儿催吐洗胃方法       | 73 | <b>第十六章 中毒</b>      | 82 |
| 3—7岁的小儿催吐洗胃方法      | 73 | <b>常见的有毒物质</b>      | 82 |
| <b>几种常见误食的处理方法</b> | 74 | <b>杜绝小儿中毒的原则</b>    | 83 |
| 1、鱼刺哽喉             | 74 | <b>从中毒症状判断中毒的原因</b> | 84 |
| 2、婴儿误食了香烟的处理       | 75 | <b>发现中毒后的紧急处理</b>   | 84 |
| 3、误食了玩具的钮扣电池的处理    | 75 | <b>几种常见的中毒</b>      | 85 |
| 4、误吞了钮扣时的紧急处置方法    | 75 | <b>食物中毒</b>         | 85 |
| 5、误吞水银的紧急处理        | 76 | <b>铅中毒</b>          | 90 |
| 6、误食点心袋中的干燥剂的处理    | 76 | <b>药物中毒</b>         | 91 |
| 7、误食指甲油后的处理        | 76 | <b>煤气中毒</b>         | 92 |

|                        |     |                       |     |
|------------------------|-----|-----------------------|-----|
| <b>第十七章 特殊意外伤害</b>     | 94  | <b>第二十二章 家庭急救箱的配置</b> | 111 |
| 火灾伤害                   | 94  | <b>第二十三章 救生技术</b>     | 108 |
| 地震伤害                   | 96  | 止血                    | 108 |
| 儿童虐待伤                  | 98  | 海姆利克操作法               | 110 |
| 翻车、车祸伤害                | 100 | 心肺复苏                  | 111 |
| 气枪误伤                   | 101 | 1岁以内婴儿的心肺复苏           | 111 |
| <b>第十八章 保护儿童免遭拐骗</b>   | 102 | 1岁及1岁以上儿童的心肺复苏        | 114 |
| <b>第十九章 孩子走失后</b>      | 101 |                       |     |
| <b>第二十章 孩子独自在家</b>     | 103 |                       |     |
| <b>第二十一章 来自动物的意外伤害</b> | 104 |                       |     |
| 预防                     | 104 |                       |     |
| 受几种常见动物伤害的急救           | 105 |                       |     |
| 被宠物咬伤                  | 105 |                       |     |
| 被蛇咬伤                   | 105 |                       |     |
| 被蜂蜇伤                   | 106 |                       |     |
| 被羊喇子蜇伤                 | 106 |                       |     |

健康成长0—6

# 意外伤害的防护

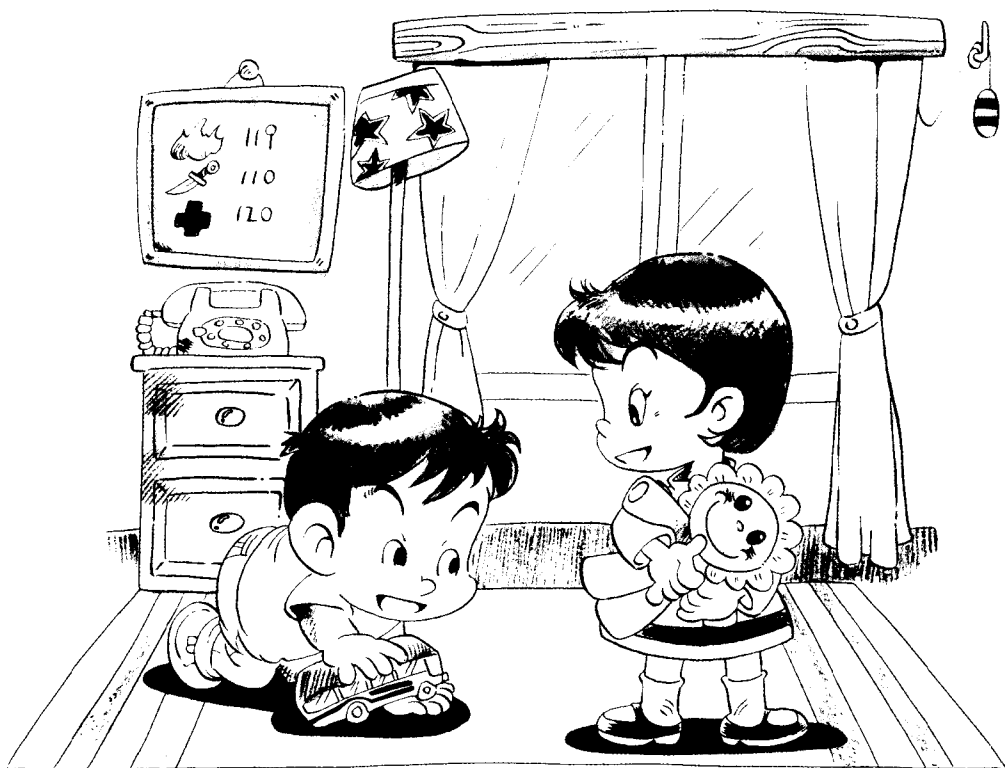
YI WAI SHANG HAI DE FANG HU

陈晋杰/医学顾问

陶 红/策划

杨 帆/编写

传奇工作室/图文制作



海豚出版社

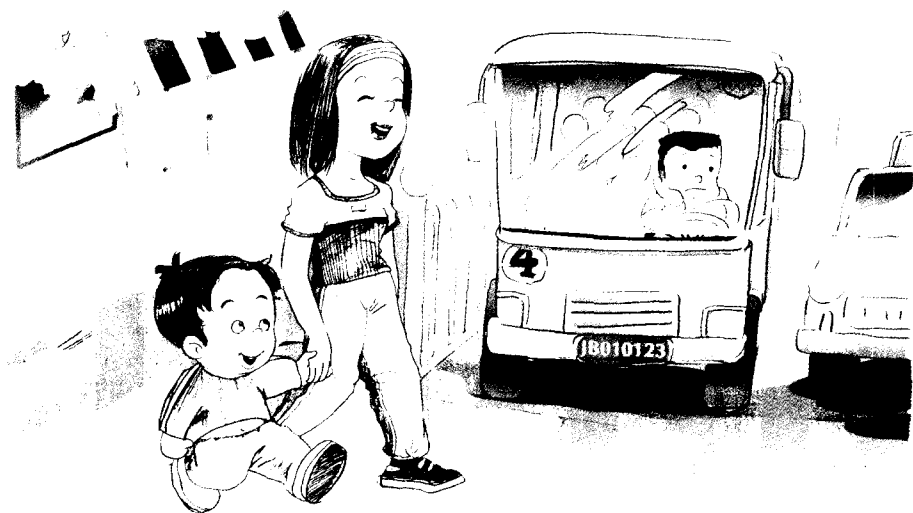
## 第一章

# 保护儿童随时随地

### 户外保护儿童措施

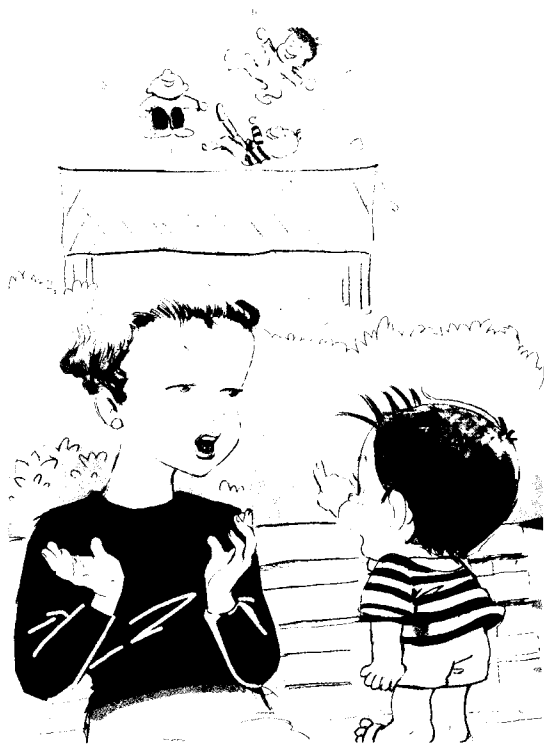
#### 在街道上

1. 9岁以下的孩子过马路时,家长必须手牵手。如有人行横道、过街天桥或地下通道,应走人行横道、过街天桥或地下通道。
2. 不要让孩子在马路上追跑打闹,嬉戏玩耍。
3. 不要在马路上边走边玩各种游戏,包括电子游戏机,各种球类,各式玩具等,以免分散注意力。
4. 遇有人多拥挤的街道,孩子和家长要手拉手,以免走失或发生碰撞。
5. 不要在马路上骑儿童玩具车。
6. 不要让孩子边走边吃东西,特别是糖葫芦、羊肉串、冰棍等,以防孩子摔倒、拥挤引起扎伤。
7. 不要拖拉路边垂落的电线,以免触电。
8. 走路时注意路面情况,遇有井盖、覆盖物等应绕行,以免坠落、摔伤、砸伤。
9. 注意防晒、防暴雨、防大雾。



## 户外游乐设施

1. 幼儿绝对不要单独在户外玩,即使孩子在户外午睡也需要看护。
2. 要提防孩子可能把某些东西放进嘴里,如石头、小树枝、动物粪便及蘑菇等。
3. 要防止幼儿把沙子放入口中。
4. 秋千架、爬架、跷跷板要保证结实牢固,应固定在泥土地或橡胶垫上而不是水泥地面上。
5. 秋千轻巧但坚固。座位是塑料或橡胶的。秋千架应用栅栏围起来,以防幼儿跑近秋千。
6. 幼儿不能玩蹦蹦床、荡木或秋千,除非是有指导教师在场的特殊小儿体操课。不要买家用蹦蹦床。
7. 滑板需光滑而没有突起的接缝,不应该用金属制造。边上应该升高10厘米。平台应用护杆保护起来。确保着陆处地面是软的。
8. 3岁以下的儿童不许玩跷跷板。大些的孩子玩跷跷板时,双方的年龄、体重应差不多。



## 婴儿车



1. 要正确地使用座位带和安全带把婴儿固定在车中,卷上毯子和毛巾,防止孩子倒下。
2. 最好在两侧车轮上都有刹车,且刹车装置要位于孩子抓不到的地方。
3. 孩子能够独坐就应停用婴儿车,否则推车时婴儿会向外倾斜而摔出去。
4. 不要在婴儿车把上挂包。
5. 如买双人婴儿车,要保证踏脚板能完全咬合起来,如踏脚板分开可能夹住小脚。

## 自行车

骑车是孩子户外锻炼的好方法,可提高身体协调性,培养自信心和独立性。然而,骑车也有危险,交通事故中,5岁以上儿童很容易发生由骑自行车引发的伤害。

1. 5岁前,要在自行车的后车架上安装小儿座椅,首先要保证座位很安全地固定在后架上,并且配有高靠背、肩膀安全带、膝部安全带,还要在车轮两侧装上护板,以防孩子脚别进车轮发生辐条伤。
2. 绝对不能让孩子骑在车把上。
3. 孩子在3岁左右已经能听懂家长指定的时间及地点,这时可以给孩子买部三轮的自行车。
4. 大多数6岁左右的儿童可以骑带有边轮的自行车,他必须告诉他交通规则。
5. 坚持让孩子在骑车时戴好头盔。依据我国交通法规,12岁以上儿童方可骑二轮自行车上路。
6. 骑车时绝对不要戴耳机,这样做会分散注意力,易忽略各种交通工具的声音。家长要做好榜样。
7. 孩子自行车的闸、铃等部件应保养得很好。
8. 遵守交通信号和条例。
9. 不要在马路上逆向骑车。
10. 要在马路的最右边或自行车道上骑车。
11. 很多人不要一起并排骑车。
12. 不要在骑车的时候玩耍打闹。
13. 不要单手扶把或空手扶把骑车。



## 汽车里

1. 仔细按照制造商的说明书安装汽车座位。座位安装好之后,前后摇摇,确定是牢固的。每次出行前都要检查儿童的座位是否和汽车座位牢固地结合起来。
2. 对所有的儿童来说,后排是最安全的,尤其在有安全汽囊的情况下。大孩子应坐在后排并系紧安全带。
3. 不要把面朝后排的婴儿座位倒过来或把婴儿座位装在有安全汽囊的前座上。
4. 坚持让孩子使用安全带。
5. 一旦孩子系好安全带,要帮他调节好带子以求舒适,安全带要平整不要绞起来。
6. 夏季要检查车中金属部分和塑料椅座等,确信不会烫着孩子。
7. 一旦孩子长到不能使用婴儿座位时,要确信车中的安全带与孩子相称。肩带应高过肩膀而不是颈部,膝带应通过髋部而非腹部。如果不行,孩子仍需儿童专用座位。



8. 家长要系好安全带,做个好榜样是教育孩子的最好的方法。直到每个人都系紧安全带才能发动汽车。如有人没系好,即使可能安全也要停车。
9. 永远不要把孩子单独留在车上。只需要片刻时间就足以让孩子发生诸如反锁自己、移动了排挡、松开紧急刹车、在香烟点烟器上烫伤自己或车内变得过热等情况。而且,单独在车上的孩子也是绑架的主要目标。
10. 教育孩子不要在汽车内玩火柴和打火机。

## 游泳池和戏水安全

划船和游泳是家庭集体娱乐的好方式,但每个人都要会游泳并遵守下列基本安全规则。

- 1、在船上,儿童要一直穿着救生衣,即使在睡觉时也不例外。
- 2、不要把儿童单独留在游泳区域内,当孩子游泳时你要一直注意着他。
- 3、不要让孩子在水池边奔跑、打闹或骑车。水池内不能有玻璃或碎盘子之类的东西。
- 4、在婴儿能抬头之前不要把他带进水池。绝对不要把婴儿完全浸在水中。
- 5、不要把孩子放进热水洗澡桶中。
- 6、不要信赖游泳课上学到的能让孩子从溺水中得救的技法。在恐慌的瞬间,孩子会忘记该做什么。
- 7、不主张对4岁以下的儿童进行正式游泳训练。



## 带孩子旅行

孩子天性好奇,喜欢冒险,是旅行的好伙伴。不过计划是必不可少的,应预先确定旅行行程和在哪里停留。旅行计划要符合年龄,例如背包外出的旅行,对3岁大的孩子可不是最佳的选择。如果你的孩子是婴儿,要围绕他的作息安排一天的活动,在婴儿午睡时出去观光不明智。青春期和十来岁的孩子可能喜欢在旅途中有个朋友作伴。

- 1、无论是在亲友家,旅馆房间或帐篷里住宿,一到达时就应确认是否适合婴儿住宿。
- 2、确认你的旅馆是否提供儿童服务,或者有特别为保证儿童安全设计的房间。
- 3、在旅馆的房间里,要把房内酒吧锁上,并且把钥匙放在孩子拿不到的地方。
- 4、预先在家里试演新买的装备,比如背婴儿的背带等。
- 5、出国旅行前,让儿科医生检查孩子的免疫接种是否齐全,而且是否需要补充其他的免疫接种。
- 6、带上一个小的急救箱。包括:儿童止痛剂、退热剂,儿童常用感冒咳嗽药,晕车、船药,黄连素,创可贴,清凉油、眼药水等。
- 7、在孩子下海游泳前,检查海水温度、污染程度。确认水中没有水母和其他海生危险物。
- 8、鼓励你的孩子穿上沙滩鞋,避免被岩石、珊瑚、贝壳擦伤或扎伤。
- 9、带7岁以下孩子爬山是不明智的举动。

