



千钧一发勇闯生死关

一本适合全家大小健康的书籍

康健 著



危急关头 抢救术

——抢救生命**3**分钟

以最深入浅出的方式
公开最切身实用的身体问题
让你在任何紧急时刻

救自己也救别人的命！

天津科技翻译出版公司





千钧一发勇闯生死关

一本适合全家大小健康的书籍

康健 著



危急关头 抢救术

——抢救生命3分钟

天津科技翻译出版公司



著作权合同登记号:图字:02-2002-178

图书在版编目(CIP)数据

危急关头抢救术:抢救生命3分钟/康健著. —天津:天津科技翻译出版公司, 2003.6

ISBN 7-5433-1583-1

I.现… II.康… III.急救-基本知识 IV.R459.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第014313号

授权单位:上鼎文化事业有限公司

出版:天津科技翻译出版公司

地址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电话:022-24314802

传真:022-24310345

E-mail: tstitbc@public.tpt.tj.cn

印刷:山东新华印刷厂临沂厂

发行:全国新华书店

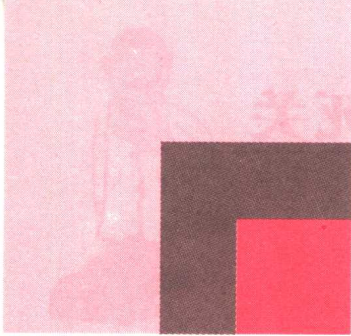
版本记录:880×1230 32开本 3.75印张 50千字

2003年6月第1版 2003年6月第1次印刷

印数:1-5000册

定价:8.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



前言

生命无价，生死一瞬间

黄丽卿 医生

曾经有一位家庭护理病患者的家属很懊恼的告诉我，如果他知道如何搬运因车祸受伤的弟弟，那么弟弟就不会因颈部脊髓受伤而导致四肢瘫痪了。

住院 3 个月之后，四肢仍无知觉而只能长期卧床，家庭护理的工作必须定期更换尿管，处理经常性的便秘问题，还必须保护他脆弱的皮肤，避免产生褥疮。遥遥无期的看护工作，加上患者不稳定的情绪，让整个家庭陷入愁云惨雾之中。

是的，生命是无价的。在发生事故伤害的当时与之后 1 小时之内的处理，常常是决定病患者生死或日后生存质量的黄金时刻。

想想看，这时候哪有时间再翻书或上网查询资料，医学常识的应用可以说无所不在。平时有机会多充实医学知识，是一件非常重要的事，所以有一本资料丰富、内容科学实用的医学科普书籍，可说是家庭必备的。

很高兴出版社的编辑能及早洞悉读者的需要，编著这一系列与健康相关的书籍。这套书的章节的规划及各项健



康议题都相当出色。

人要表现健康活力,不仅是身体没有疾病,更要求精神心理与社会角色的积极健康。心理会影响生理健康,当然身体的疾病,是我们情绪起伏的重要因素,两者都必须兼顾。

这些年来,通过门诊、急诊与住院的场合,与病患者和家属沟通讨论,我们最常被问的问题是:为什么会得这种疾病?除了意外事故伤害之外,疾病的发生常常有潜伏期,在造成严重并发症之前大多可以预防。病患者和家属应该多接触医学常识与保健之道,与医护人员多多沟通联系,再加上一本好书,这就是人们健康自救与救人的方法。

在现今知识爆炸的年代,各种正确或不正确的医学知识,通过网络、书报或亲朋好友的传授,有时也造成人们对健康的一些误解。因此,应多充实增进自己正确的医学常识,例如,如何正确就医,如何描述病症,如何和医护人员沟通病情等;更为重要的是,应如何急救身边的人。这些才是现代人在健康问题上对自我的最佳要求。



CONTENTS · CONTENTS

1 | 第一章 48 秒的超快速“列车” 1

- 血液流动伴随一生2
- 冠状动脉维持心脏生机4
- 为什么能止血?9

2 | 第二章 救命的黄金 3 分钟 10

- 如何把握 3 分钟的救命时间12
- 根据“脑”或“心脏”判断死亡? ...14
- 一百亿个脑细胞的奥秘22
- 如何增加免疫力?25
- 运动与知觉异常,始于末梢神经 ...30

3 | 第三章 善待肺,健康有氧快乐多 34

- 人为什么需要氧气?36
- 窒息救命黄金 3 分钟39

CONTENTS · CONTENTS · CONTENTS

4 | 第四章 为什么越忙胃越痛 44

压力会造成胃病吗?46

没有胃也能活得健康50

5 | 第五章 趁早存“骨本”可永葆健康 54

35 岁以后,骨质加速流失56

靠自己运动,锻炼肌肉60

6 | 第六章 何以死亡细胞却能保护人体 64

生生不息的皮肤、毛发、指甲66



目
录

CONTENTS · CONTENTS

- 70
7 | 第七章 谈眩晕,生活中可怕的天旋地转
“晕”是身体、心理、情绪的共通点 …72
- 76
8 | 第八章 男男女女“性”福各有不同
肾脏或性器官异常时,该怎么办? …78
生殖与“快感” ……………82
- 86
9 | 第九章 女性激素能让你长寿
具有“钥匙孔”功能的激素 ………88

CONTENTS · CONTENTS · CONTENTS

10 | 第十章 你为什么发热、肥胖、疲劳 92

脂肪细胞一旦增加,可以减少吗? ...94

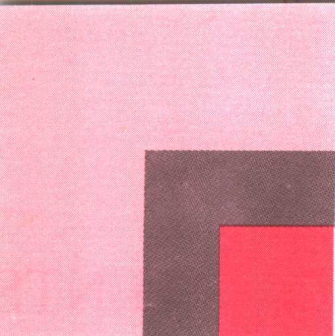
11 | 第十一章 艾滋病的感染与预防 98

如何避免输血感染艾滋病100

12 | 第十二章 透视人的生与死 104

人的生与死 = 细胞的生与死106





1

第
一
章

48秒的

超快速“列车”



血液流动伴随一生

约 48 秒钟的时间,血液就会流遍全身

● 血液量

从心脏所传送出来的血液量,每分钟约 5.8L。

血液传输路径及比例如下图所示。剧烈运动后,传输到骨骼肌的血液量,比安静时增加了 20 倍。

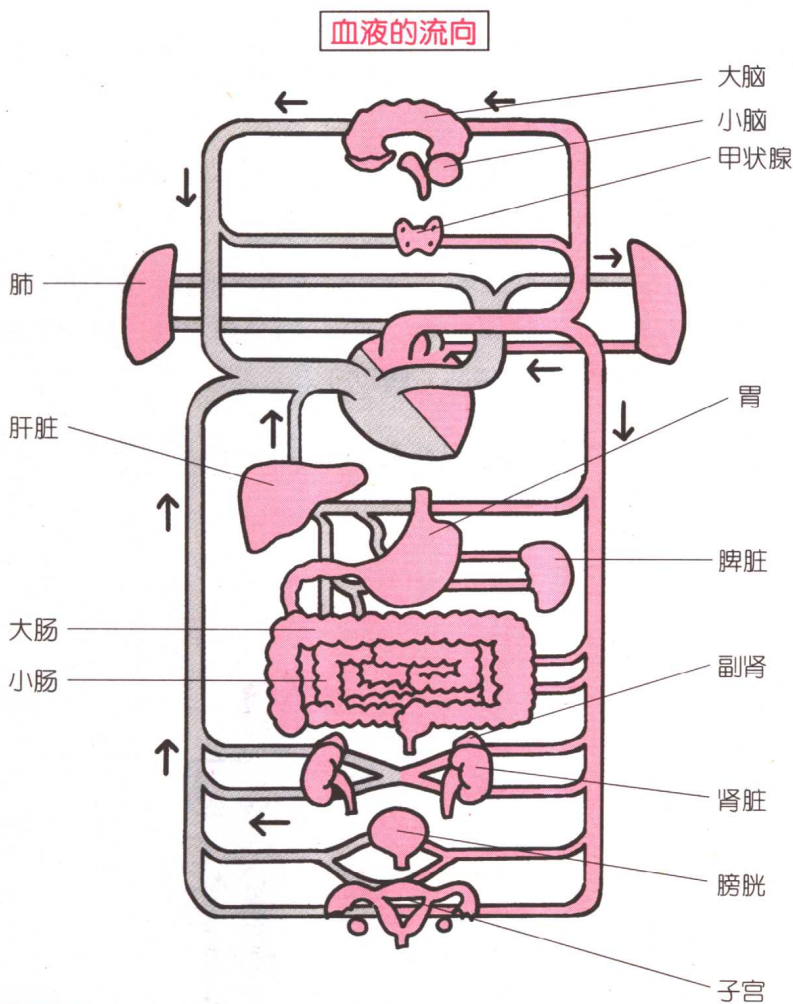
当用餐后或冷热温差较大时,血流量也会发生变化。另外,脑的血液量经常都保持在一定的状态下。

● 血液的速度

心脏→肺→心脏→全身→心脏的循环时间约为 48 秒,当心脏功能降低时,循环时间就会延长。

● 心脏

在心脏内流动的血液,约占整体血液的 4% (即每分钟 250ml 左右)。另外约 21% 流到骨骼肌,约 9% 流到皮肤,约 13% 流到脑部,约 24% 流到腹部内脏,约 9% 流到肾脏。其余血液会在体内循环。

**血液的速度**

- 动脉血约 40cm /s
- 静脉血约 10cm /s

冠状动脉维持心脏生机

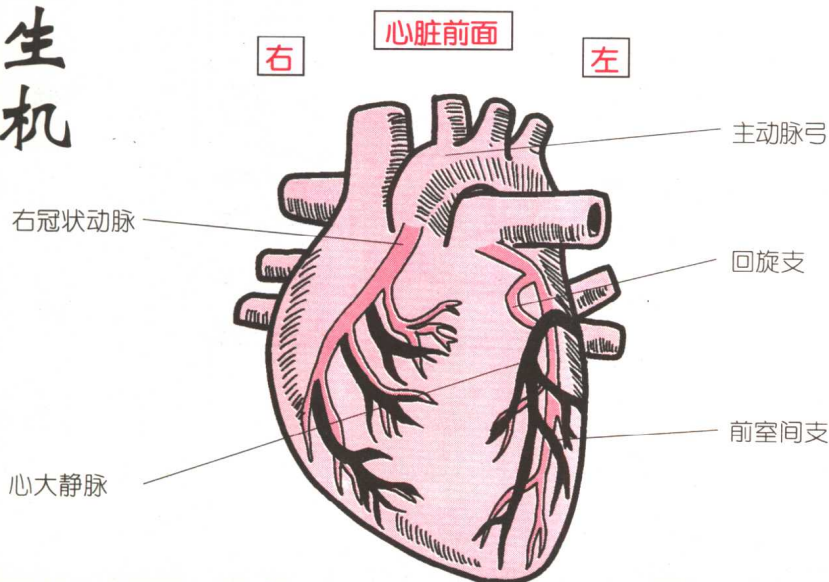
整个心脏就是一个肌肉（心肌）袋，重量约为人体体重的 $1/200$ （200~300g）。

这个肌肉袋的外侧由双重膜（心膜）所构成，里面装了约 30ml 的心膜液。

肌肉袋的内面，由不让心脏血液凝固的平滑膜（心内膜）所覆盖。

当心脏收缩一次后，就会各自传送 70~80ml 的血液到肺与全身。心脏每分钟收缩 60~80 次，这就称为心搏数（搏动）。

心脏外侧如冠状组织的动脉（冠状动脉）将能源供给到心脏。



● 心脏移植与人工心脏

近年来所施行的心脏移植,因牵涉到“脑死亡”或生命伦理上的问题,因此日本尚未核准这种手术。

人工心脏分为:手术时所使用的部分心脏——“辅助心脏”;全部更换的心脏——“全更换型心脏”。不过,目前后者仍存在着一些问题。

● 何谓 CCU

所谓 Coronary Care Unit (冠状动脉疾病监护病房),就是指专门治疗以下症状的病房。

1. 狭心症:即冠状动脉狭窄,流入心肌的血流发生不良的状态。

2. 心肌梗死:即在冠状动脉上,血液凝固而形成血栓的状态。

重视心脏、血管……

● 血管的个体差异

据说“人会随着血管逐渐老化”。尤其自出生开始,心脏的冠状动脉会因血管内皮细胞胆固醇堆积,引起动脉硬化。所以血液中胆固醇的高低、血压、年龄、性别或遗传因子都与心脏血管有关。

通过以上介绍,我们知道“保护心脏环境”或“心脏结构”是非常重要的。

●替用血管

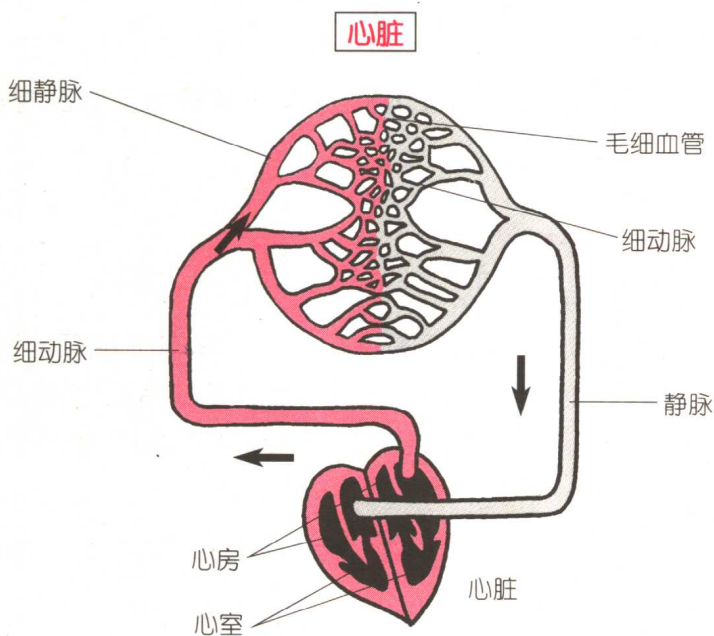
当发生动脉硬化时,为了抑制排斥反应,常见使用人工血管的例子。其材质则有聚四氟乙烯纤维、尼龙、塑料等。

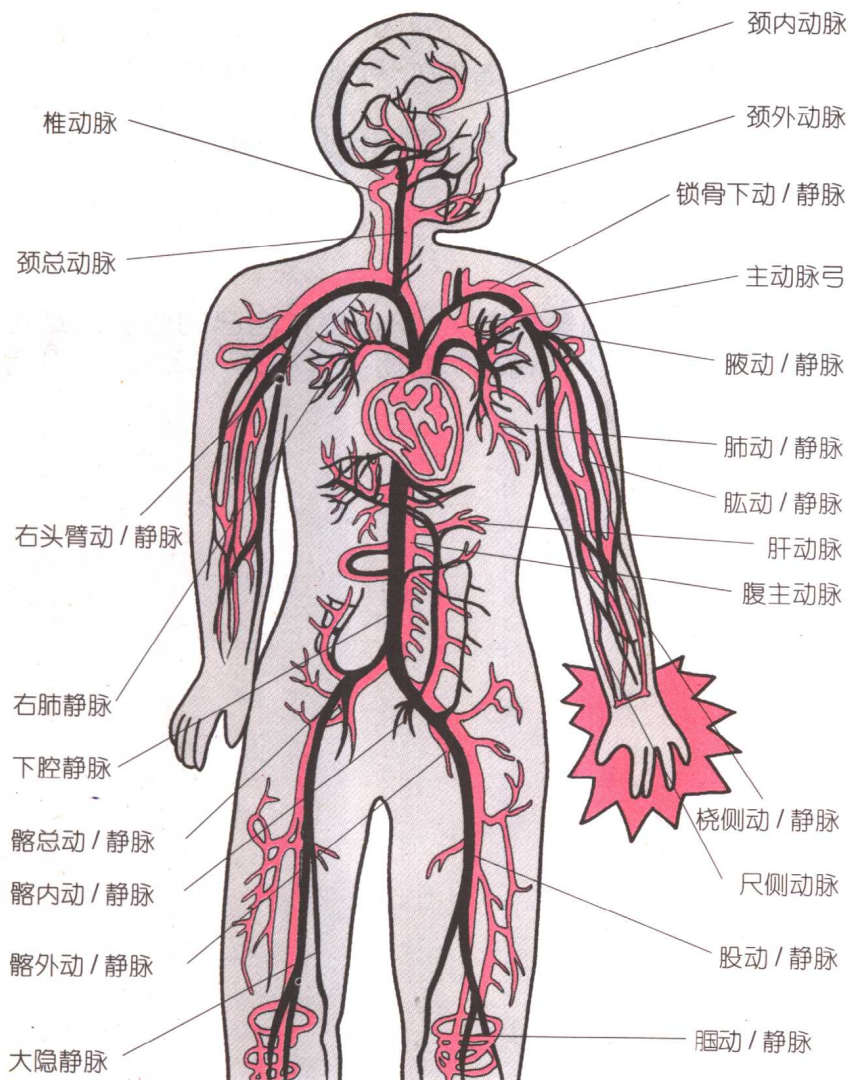
●脉搏异常

所谓“脉搏”是指心脏跳动时随着动脉内压引起的动脉壁波动。成人每分钟跳动 60~80 次,幼儿约 100 次。

●毛细血管

体内布满着动脉血管的分支型细微血管,于是,血管的断层面积增加,它能让血流速度或血压下降。





何谓浮肿?

血管中的水分,会因为各种因素在细胞之间渗出,当周围组织中的水分处于持续增加的状态时,即称为“浮肿”。

尤其是脚(膝下或脚掌)或脸部(眼睛周围或额头)比较容易发生浮肿现象。

悸动 = 心跳加速

所谓“悸动(心悸亢奋)”是指感觉自己的心脏跳动加速的状态而言。另外还有因①心搏数增加;②搏动强烈;③心律不齐的原因所致。