

120

JIAO NI JI JIU

教你急救

民众急救知识普及读本

MINZHONG JIJIU ZHISHI PUJI DUBEN

北京急救中心编写组

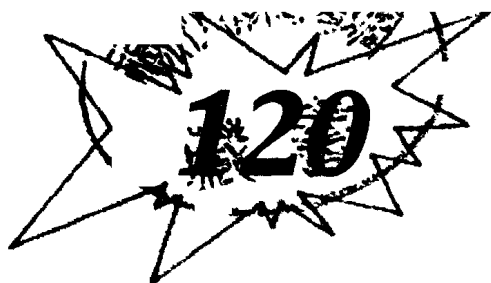


华文出版社

民众急救知识普及读本

教你急救

北京急救中心编写组



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你急救:民众急救知识普及读本/北京急救中心编写组.

—北京:华文出版社,2001.1

ISBN 7-5075-1117-0

I. 教... II. 北... III. 急救—普及读本 IV. R459.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 79368 号

责任编辑:彭倍勤 张惠军

华文出版社出版、总发行

华文出版社地址:

北京西城区府右街 135 号 (邮编:100800)

电话(010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

北京铭成印刷有限公司

850×1168 毫米 32 开本 9 印张 166 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

*

印数:5000 册

定价:19.00 元

编写组名单

主 编:赵永春

副 主 编:汤 旗 李国庆 万立东

总 策 划:汤 旗 关金保 陈艳冬

编 委:(按姓氏笔画为序) 王克英 王丽红 王雪里红

王 祎平 王 英 刘慕莎 关金保 闫国峰 李力群

张丽坤 毕东祥 罗 怡 单沙林 杨海平 段昌琦

赵家壁 赵子平 韩树棠 蒋小燕 雷燕妮 傅大庆

主编助理:温新华 张 雁

插图设计:伍玉山 周雪骏

摄影编辑:徐 瑾

封面设计:张 颖 徐 瑾

前言

随着科学技术和社会经济的深入发展,安全生活是走向小康、富裕之路人们的良好愿望。但是,突发急病和意外伤害随时威胁着人们的生命安全,尤其是高血压、冠心病、糖尿病、脑血管病引起急症的死亡原因已居首位。在发生急病和意外伤害的紧急关头,如果抢救及时,处理得当,就能减少伤残,挽救生命;如果贻误时机,处理不当,就可能造成终身残疾,甚至失去生命。“时间就是生命”正是人们从无数抢救生命的成功经验中总结出的至理名言。

现代科学告诉我们,严重创伤者抢救的黄金时间是受伤后1小时内,而对猝死者抢救的最佳时间是最初4分钟之内。因此,每个健康的社会成员,懂得一些自救互救的急救知识,掌握自救互救的技能,已成为人们求生的必备条件,掌握急救知识具有十分重要的意义。在紧急情况下,一方面千方百计地应用急救知识和最基本的急救技术对病人进行就地抢救,尽最大可能稳定病情或伤情;另一方面通过拨打“120”急救电话向急救中心报警呼救,并及时传递急救“接力棒”给救护车的随车急救医生,可以最终减轻病人痛苦,减少并

发症和伤残率,提高危重病人的生存率,并保持良好的生活质量。

有感于此,北京急救中心专门从事急救医疗工作的专家们,将丰富的实践经验总结写成普及读本。对日常生活中易发、突发的急危重症、意外创伤、各种中毒等急症的抢救措施和初级急救方法进行深入浅出的介绍。该书文字简洁、通俗易懂,重点突出,图文并茂,实用性强,还针对21世纪灾害、事故多发的特点,就意外事故如地震、洪水、火灾等的避险与求生方法做了详细的讲解。该书权威性、针对性、科学性较强,既可作为科普知识读本,也可作为非医务人员、特殊行业人员(如消防、公安、警察、司机等人员)的培训教材。

如果此书在实际生活中能对你有所帮助,特别是在你遇到各种险情或急症时,能指导你展开自救互救,转危为安,挽救生命,那就真的实现了我们编写这本书的初衷,我们将感到无限的欣慰。

编者

急救要点速查

- ❖❖打 120 报警电话要点 (11)
- ❖❖现场急救应采取的初步措施 (12)
- ❖❖救护车到来之前急救要点 (13)
- ❖❖判断心跳、呼吸停止要点 (35)
- ❖❖单人心肺复苏步骤 (44)
- ❖❖双人心肺复苏步骤 (44)
- ❖❖婴幼儿心肺复苏手法要点 (45)
- ❖❖心肺复苏终止指标 (50)
- ❖❖心肺复苏术的要点 (50)
- ❖❖止血方法要点 (65)
- ❖❖包扎伤口要点 (79)
- ❖❖识别心脏骤停要点 (98)
- ❖❖心脏骤停急救要点 (100)
- ❖❖昏迷急救要点 (102)
- ❖❖晕厥急救要点 (103)
- ❖❖休克急救要点 (106)
- ❖❖气胸急救要点 (109)

❖❖ 心律失常急救要点	(114)
❖❖ 呼吸困难急救要点	(118)
❖❖ 急性腹痛急救要点	(122)
❖❖ 心绞痛急救要点	(128)
❖❖ 急性心肌梗死急救要点	(135)
❖❖ 脑中风急救要点	(142)
❖❖ 糖尿病昏迷急救要点	(146)
❖❖ 癫痫急救要点	(148)
❖❖ 火灾避险逃生要点	(157)
❖❖ 火灾急救要点	(158)
❖❖ 地震避险逃生要点	(162)
❖❖ 地震灾害急救要点	(162)
❖❖ 洪水灾害急救要点	(165)
❖❖ 塌方伤急救要点	(167)
❖❖ 爆炸伤急救要点	(170)
❖❖ 气道异物阻塞急救要点	(174)
❖❖ 小儿呼吸道阻塞急救要点	(176)
❖❖ 淹溺急救要点	(179)
❖❖ 触电急救要点	(181)
❖❖ 一氧化碳中毒急救要点	(184)
❖❖ 烧烫伤急救要点	(188)
❖❖ 皮肤化学性烧伤急救要点	(189)

❖❖化学性眼外伤急救要点·····	(192)
❖❖冻伤急救要点·····	(194)
❖❖狗咬伤急救要点·····	(196)
❖❖毒蛇咬伤急救要点·····	(200)
❖❖勒缢(上吊)急救要点·····	(201)
❖❖中暑急救要点·····	(203)
❖❖创伤救护要点·····	(209)
❖❖内出血急救要点·····	(211)
❖❖颅脑损伤急救要点·····	(213)
❖❖胸部外伤急救要点·····	(214)
❖❖踝关节扭伤急救要点·····	(215)
❖❖挤压伤急救要点·····	(218)
❖❖刃器刺伤急救要点·····	(221)
❖❖高处坠落伤急救要点·····	(224)
❖❖踩踏伤避险和急救要点·····	(225)
❖❖骨折急救要点·····	(229)
❖❖食物中毒急救要点·····	(246)

目 录

第一章 教你急救	(1)
第一节 现场急救知识——生命的守护神	(1)
第二节 城市急救中心的功能	(4)
第三节 急救知识自测题(30 道题)	(15)
第二章 基本急救技能	(21)
第一节 概述	(21)
第二节 判断病情轻重程度的常识	(22)
第三节 急救病人的卧位	(30)
第四节 心肺复苏技术——挽救生命的技术	(32)
第五节 气道异物阻塞的急救技术	(51)
第六节 外出血的止血方法	(58)
第七节 包扎伤口的的方法	(65)
第八节 外伤固定术	(80)
第九节 正确搬运病人的方法	(85)
第十节 吸氧疗法在急救中的应用	(89)
第十一节 高压氧疗法在急救中的应用	(91)
第三章 突发急症的识别和基本急救常识	(95)
第一节 概述	(95)
第二节 心脏骤停	(96)

第三节	突然昏迷	(100)
第四节	晕厥	(102)
第五节	休克	(104)
第六节	胸痛	(106)
第七节	血压异常	(109)
第八节	心律失常	(111)
第九节	呕血和咯血	(115)
第十节	呼吸困难	(116)
第十一节	突然瘫痪	(118)
第十二节	急性腹痛	(120)
第四章	常见危重急症的识别和现场急救	(123)
第一节	心绞痛	(124)
第二节	急性心肌梗死	(129)
第三节	急性脑血管病(脑中风)	(136)
第四节	支气管哮喘	(143)
第五节	糖尿病急症	(144)
第六节	癫痫大发作	(147)
第五章	意外灾害事故避险逃生和自救互救常识	(149)
第一节	交通事故	(149)
第二节	火灾	(153)
第三节	地震	(158)
第四节	洪水	(163)
第五节	塌方	(165)
第六节	爆炸	(168)
第六章	常见意外伤害的现场救护常识	(171)
第一节	概述	(171)

第二节	窒息	(172)
第三节	小儿呼吸道异物阻塞	(174)
第四节	淹溺	(177)
第五节	电击(触电)	(179)
第六节	煤气中毒	(182)
第七节	烧烫伤	(185)
第八节	皮肤化学烧伤	(188)
第九节	化学性眼外伤	(190)
第十节	冻 伤	(192)
第十一节	狗咬伤	(194)
第十二节	毒蛇咬伤	(196)
第十三节	勒缢	(200)
第十四节	中暑	(202)
第七章	创伤的现场救护常识	(205)
第一节	创伤现场急救的基本原则和方法	(205)
第二节	内出血的识别和控制	(209)
第三节	颅脑损伤	(211)
第四节	胸部外伤	(213)
第五节	踝关节扭伤	(214)
第六节	断肢或断指伤	(216)
第七节	挤压伤	(217)
第八节	刃器刺伤	(219)
第九节	跌仆伤	(221)
第十节	高处坠落伤	(222)
第十一节	踩踏致伤	(224)

第八章 骨折的现场急救	(227)
第一节 骨折的识别和急救原则	(227)
第二节 颅骨骨折	(230)
第三节 颈部骨折	(231)
第四节 上肢骨折	(233)
第五节 下肢骨折	(234)
第六节 胸部及腰部脊椎骨折	(235)
第九章 急性中毒的现场急救	(239)
第一节 认识急性中毒的危害性	(239)
第二节 急性中毒的识别和基本急救原则	(240)
第三节 食物中毒的识别和现场急救	(243)
第四节 细菌性食物中毒	(246)
第五节 毒蘑菇中毒	(247)
第六节 河豚鱼中毒	(249)
第七节 “工业盐”中毒	(250)
第八节 乙醇中毒	(251)
第九节 霉变甘蔗中毒	(253)
第十节 安眠药中毒	(254)
第十一节 农药中毒的急救常识	(255)
第十二节 有机磷农药中毒	(261)
第十章 急救健康顾问	(265)
第一节 家庭急救箱	(265)
第二节 家庭实用急救医疗器材	(267)
第三节 家庭实用消毒方法	(268)
备忘录	(275)

第一章

教你急救

第一节 现场急救知识——生命的守护神

当你或你身边的人突然发病或受伤时,你也许会感到茫然失措,六神无主,那种急切求助的心情也许是用任何语言都难以表达。如果事先具有一定的急救常识和急救技能,就能在关键时刻用上,起到守护生命的作用。

现代社会中,许多威胁人们生命的因素无时不在地影响人们平静的生活,如老年人在整个人口的比例增大,达到 14% 左右;严重危害人们健康生活的心脑血管疾病的发病率明显增加;随着经济的发展也带来了生产安全和交通安全的问题,意外事故、急性中毒时有发生;我国幅员辽阔,气候和地质情况多变,地震、洪水等自然灾害此起彼伏。

一、威胁人们生命的主要因素

请看以下最新统计数字:

1. 我国前 5 位的死亡原因

(1) 1999 年全国城市地区前 5 位的死亡原因(每 10 万人中死亡人数):

- | | |
|--------|--------|
| ①恶性肿瘤 | 140.47 |
| ②脑血管病 | 127.16 |
| ③心脏病 | 98.92 |
| ④呼吸系疾病 | 81.68 |
| ⑤损伤与中毒 | 36.95 |

(2) 1999 年全国农村地区前 5 位死亡原因(每 10 万人中死亡人数):

- | | |
|--------|--------|
| ①呼吸系疾病 | 133.69 |
| ②恶性肿瘤 | 111.62 |
| ③脑血管病 | 111.57 |
| ④心脏病 | 74.99 |
| ⑤损伤与中毒 | 66.90 |

无论城市农村,心脑血管疾病、损伤与中毒都名列前茅,这些疾病和外伤与急诊急救密切相关,而且在急诊急救中占的比例很高。

2. 中毒引起死亡统计

2000 年 3 月 15 日国家卫生部通报今年头 3 个月重大食物中毒事件报告共 15 起,中毒 407 人,死亡 10 人,最多的是化学性食物中毒,共 339 人。家庭就餐引起的食物中毒致死人数占总死亡人数 80%。发生误食亚硝酸盐(工业盐)中毒事件 5 起,中毒 224 人,死亡 4 人。误食河豚鱼事件 3 起,11 人中毒,3 人死亡。

3. 意外伤害引起死亡

近来的统计资料表明:交通事故、溺水等意外伤害已成为中国 0~14 岁儿童死亡的主要原因,其他还有窒息、中毒、烧烫伤、虐待、跌落、动物咬伤、自杀、他杀等意外伤害因素。1 岁以内婴儿多因窒息发生死亡。

4. 火灾引起死亡

1999年,北京城市居民发生火灾2.2万起,死亡673人,伤945人,直接财产损失1.1亿元,受灾居民1.4万户。1999年全国发生火灾18万起,死亡2700多人。

5. 教育系统发生意外事故引起死亡

2000年4月,全国教育系统安全工作会议通报:第一季度全国教育系统发生意外事故死亡68人,伤165人。北京发生一起学生从旋转楼梯往下滑摔至地下室死亡;另一起学生落入污水池溺死。

6. 烟花爆竹引起死亡事故

2000年春节期间,北京在禁放烟花爆竹区内发生爆炸事故多起,伤200多人,其中20多人终身残废,死亡2人。

上述统计资料表明,现代生活中天灾人祸不可避免,人们需要紧急救护。当发生天灾人祸的紧急时刻,为了减少死亡和残疾,需要既快又好的急救服务。在这些紧急抢救中,争取的每一分每一秒都有可能赢得生命。遗憾的是,发生急病和受伤的现场,绝大多数情况下没有医务人员,更见不到受过专业培训的急救人员。

二、为什么要普及急救知识

现在,已经有很多人在发生急病和受伤时,知道打“120”电话向急救中心呼救。当“120”医疗急救报警服务台接到报警电话后,派遣急救医生以最快的速度赶到现场时,很多伤员和病人已经死亡。在已经死亡的病人当中,有相当一部分是由于病人或周围的人缺少急救知识,不知道如何进行基本的急救,或者是救护方法不正确造成的。例如:

(1)心绞痛发作,只知道硝酸甘油能治疗心绞痛,服一片不管用,再服第2片、第3片,直到服用了超过几倍的剂量,当急救医生赶到时,检查病人血压已测不到。

(2)将发生脑中风的病人仰卧位,使呕吐物堵塞呼吸道,导致窒

息甚至呼吸停止。

(3)把扎进胸腔或腹部内的刀子拔出来,造成大出血。

(4)发生交通事故,随意搬动颈部、胸腰部受伤的伤员,搬运方法不正确,造成截瘫。

以上这些情况经常见到,结果令人痛心。实际上,如果通过短时间急救知识的普及活动,掌握基本的急救常识和技术,就可避免一些不幸的发生。学会基本的急救常识,有益于自身,有益于亲人,有益于社会,并且受益终生,何乐而不为。

在美国,为了及时挽救突发急病的生命,政府要求每个成年人都必须掌握心肺复苏(包括口对口人工呼吸、胸外心脏按压)的抢救技术。德国政府要求出租车司机必须在完成若干小时的急救知识培训后才能上路行驶。

本书的目的就是普及基本的急救知识和技能,让更多的居民、更多的普通人,学会急救,学会自救和救人。

第二节 城市急救中心的功能

城市急救中心如雨后春笋般地在全国各地大中小城市建立起来。急救中心是从事专业医疗急救的机构,与医院的功能不尽相同。医院通常是等病人上门看病就医,而急救中心则是到病人身边去治疗病人。因此,急救中心的功能主要是在医院外进行医疗急救。急救中心是救护车集中管理机构,专门提供救护车服务。

一、急救中心的工作范围

1. 对城乡居民的日常急症进行医院外的医疗急救

(1)范围

①心脑血管急症:冠心病、心绞痛、心肌梗死、高血压急症、脑中风、心力衰竭;