



# 争分夺秒

## ——家庭急救指南

赵艳玲 陶红亮 主编

掌握急救知识是自我的隐形投资，  
为健康买保险、为生命买保险。



化学工业出版社



# 争分夺秒

## ——家庭急救指南

赵艳玲 陶红亮 主编



化学工业出版社

·北京·

家庭是温暖的港湾，也会随时发生各种意外。当日常生活中发生某些突发事件时，如突发疾病、烧伤、骨折、淹溺等，正确的急救措施可以为医护人员赢得宝贵的抢救时间。因此，掌握必要的急救与自救知识就显得格外重要。

《争分夺秒——家庭急救指南》介绍了数十种急救基础知识与基本技能，列举了近百种常见急症、创伤和意外伤害的急救方法，就诊指导及预防措施，适合大众阅读，是居家必备的实用急救手册。

### 图书在版编目(CIP)数据

争分夺秒——家庭急救指南/赵艳玲，陶红亮主  
编. —北京：化学工业出版社，2013.10  
ISBN 978-7-122-18384-2

I. ①争… II. ①赵…②陶… III. ①急救-指南 IV. ①R459.7-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第211065号

责任编辑：张蕾 赵兰江

责任校对：王素芹



出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张10 字数168千字 2013年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

# 编写人员名单

主 编 赵艳玲 陶红亮

编 者 (按姓氏笔画排序)

万定丽 马九堂 马方超 王晓毅

王媛媛 朱官军 刘 毅 刘新建

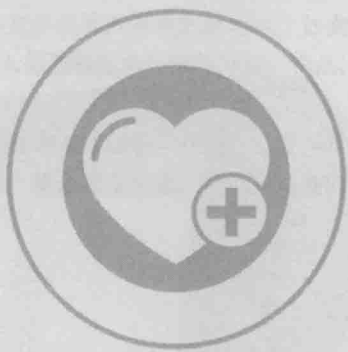
李 宏 李健丽 杨谐挺 苏文斌

张 萍 张卫东 张雪莲 赵艳玲

赵群丽 闻雪珠 陶红亮 崔召贵

崔利峰 窦丛坤

# 前言



单各员人己献

家庭是心灵的港湾，是幸福的源泉，每一个成员平安、健康，才会有真正的幸福。然而，在日常生活中，经常会碰到各种各样的意外事故，那么面临突发的意外事故，如何从容应对呢？有不少人认为，急救只是专业医生的事情，自己不懂任何医学知识，跟急救没有任何关系，其实这是非常错误的想法。越来越多的意外事故，体现了急救常识的重要性，及时、有效的急救措施能够救人于水火，减少意外事故的死亡率、致残率，所以急救应该成为生活中必备的技能。

面对生活中无数惨痛的教训，不能再等待，因为时间就是生命，只有得到及时妥善的自救或急救，才能使生命免受威胁。

在日常生活中，很多突发疾病经过抢救，能够让患者渡过难关。但是由于现场急救不当，或者抢救不够及时，往往造成严重后果。比如脊柱损伤者，在搬运过程中造成二次损伤，最后可能导致患者瘫痪；由于意外事故造成开放性创伤，流血不止，因为不懂得如何包扎、止血，导致患者出现休克，甚至因失血过多而失去生命。

急救专家认为，任何突发疾病都有急救期，而这个时期恰好是绝佳的缓冲期。具体来说，在突发事件发生的4分钟内，若患者出现流血、休克、窒息，通过及时包扎止血、心肺复苏等急救措施往往能够让患者脱离危险境地。因此，最初的这4分钟短暂而宝贵的时间，被称作“救护黄金时间”。当家人、朋友等受到意外伤害或者是急症突发，如果掌握急救的基本知识，把握好急救的黄金时间，便可以在专业医护人员赶到前进行相应的急救护理，争取宝贵的治疗时间，避免造成伤亡。

平时突发的意外事故不胜枚举，本书有针对性地选择常见疾患，力

求将知识点全方位展示给大家，如哮喘、脑卒中、心肌梗死、阑尾炎、休克等，当这些病症突发时，如果得不到及时抢救，很有可能危及生命。

人每天都要与饮食打交道，稍有不慎就可能引起食物中毒。然而，生活中有不少人进食有毒的食物后，出现恶心、呕吐、全身乏力、面色苍白等表现，却没有引起足够的重视，最后危及生命。为了保障人们安全饮食、健康饮食，本书专门介绍生活中常见的容易中毒的食物，以及中毒后常见的症状，以此提高人们的警惕，并且学会辨别食物中毒的症状，以便及时对症抢救，挽救患者的生命。

众所周知，老年人随着年龄逐渐增长，体质缓慢下降，抗病能力减弱，发生意外事故后急救难度增加。同时，儿童由于身体发育不成熟，缺乏足够的安全意识，生活中容易发生意外。在生活中老人和儿童是容易发生意外的人群，比如老年人摔倒、噎食或者疾病急性发作等，儿童感冒发热、被动物咬伤等。针对这两类人群的救治尤为重要，本书都有详尽的介绍。

《争分夺秒——家庭急救指南》对突发状况提出有效的急救处理措施，既适合于居家急救，也是办公、旅行的急救宝典，同时还可以作为从事院前急救的专业人士的急救指南。

生命是如此的珍贵，如果失去了生命，一切不可以重来。因此，学习日常急救理论知识，在生活中积极自救和互救，可以让生命远离危险、远离伤害。

由于编者水平有限，书中存在不足之处请读者见谅，并予以批评指正。

编者

2013年10月



# 目 录

突然进食的紧急应对措施 / 84  
高血压的紧急处理措施 / 85  
突发晕厥的紧急处理措施 / 86  
酒后不省人事的应对措施 / 89  
毒蛇咬伤的紧急处理 / 92  
哮喘系统防治有急性发作的处理 / 94

08 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
18 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
38 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
39 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
40 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
45 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
44 \ 意外伤害的急救措施 / 88

## 第一章 日常生活，不让小隐患酿成大伤害

电梯故障时的自救措施 / 2  
野外迷路时的自救措施 / 4  
皮肤遭暴晒灼伤的治疗 / 6  
日用化学品中毒的处理 / 7  
烟花爆竹灼伤的急救措施 / 10  
意外溺水的紧急救治措施 / 11

09 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
18 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
24 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
26 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
28 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
34 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
34 \ 意外伤害的急救措施 / 88

## 第二章 居家安全，让自己的安乐窝真正安全

雷电天气的应对措施 / 16  
家庭火灾的紧急处理 / 18  
煤气中毒的急救措施 / 20  
误服药物的处理措施 / 21  
动脉出血的紧急处理 / 23  
气道异物的紧急处理 / 25  
异物入耳的紧急处理 / 27

30 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
38 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
38 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
40 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
45 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
44 \ 意外伤害的急救措施 / 88  
44 \ 意外伤害的急救措施 / 88

### 第三章 外伤急救，妥善处理保平安

- 关节脱位后的紧急处理 / 30
- 急性腰扭伤的应急处理 / 31
- 烧伤的紧急处理救治 / 33
- 低温冻伤的紧急处理 / 35
- 肌肉拉伤的紧急处理 / 37
- 肌肉痉挛的应急处理 / 39
- 四肢骨折的紧急救治措施 / 40
- 骨盆创伤骨折的急救 / 42
- 肋骨骨折的救治措施 / 44
- 耳外伤的处理方法 / 45
- 眼外伤的处理措施 / 47
- 脚踝受伤的应对方法 / 49
- 颅脑损伤的急救措施 / 51
- 胸部外伤的急救措施 / 54
- 腹部创伤的处理对策 / 56

### 第四章 常见疾病，把握急救的黄金时间

- 突发哮喘的急救处理 / 60
- 脑卒中的紧急救治措施 / 62
- 心绞痛的紧急应对措施 / 65
- 心肌梗死的应急处理 / 66
- 心搏骤停和猝死的救治 / 68
- 休克的紧急救治措施 / 70
- 癫痫突发的急救措施 / 72
- 急性阑尾炎的急救措施 / 74
- 过敏的正确处理方式 / 76



咯血与呕血的急救措施 / 78

酒精中毒的处理 / 80

## 第五章 老人安全，让老人安享幸福晚年

突然噎食的紧急应对措施 / 84

高血压的紧急处理措施 / 86

突然晕厥的紧急救治措施 / 88

饭后不停打嗝的应对措施 / 90

突然失明的急救措施 / 92

泌尿系统结石急性发作的处理 / 94

## 第六章 儿童安全，孩子成长中有关安全的那些事

触电时的急救办法 / 98

体温计水银泄漏的处理 / 100

儿童抽搐的紧急处理 / 102

儿童被动物咬伤的急救 / 104

儿童腹痛的应对措施 / 106

儿童感冒发热的处理措施 / 108

儿童百日咳的急救护理 / 110

## 第七章 日常小病，妙招搞定生活小病痛

睡觉落枕的应对策略 / 114

鼻出血的急救措施 / 115

牙齿疼痛的处理办法 / 117

口腔溃疡的日常处理 / 119

中暑的紧急救治措施 / 121

## 第八章 饮食安全，谨防食物中毒

- 豆角中毒时的紧急救治 / 126
- 变质蔬菜中毒如何急救 / 128
- 发芽马铃薯中毒的救治 / 130
- 野生蘑菇中毒的急救方法 / 132
- 白果中毒时的紧急救治 / 134
- 河豚鱼中毒的紧急处理 / 136
- 霉变甘蔗中毒如何应对 / 138
- 鱼胆中毒的紧急处理 / 140
- 苦杏仁中毒的处理措施 / 142
- 蓖麻子中毒的紧急救治 / 144
- 细菌性食物中毒的救治 / 146
- 果蔬残留农药中毒的急救 / 148

预防食物中毒的措施 / 51

预防食物中毒的急救 / 54

预防食物中毒的急救 / 56

预防食物中毒的急救 / 57

预防食物中毒的急救 / 58

预防食物中毒的急救 / 59

预防食物中毒的急救 / 60

预防食物中毒的急救 / 61

预防食物中毒的急救 / 62

预防食物中毒的急救 / 63

预防食物中毒的急救 / 64

预防食物中毒的急救 / 65

预防食物中毒的急救 / 66

预防食物中毒的急救 / 67

预防食物中毒的急救 / 68

预防食物中毒的急救 / 69

预防食物中毒的急救 / 70

预防食物中毒的急救 / 71

预防食物中毒的急救 / 72

预防食物中毒的急救 / 73

预防食物中毒的急救 / 74

预防食物中毒的急救 / 75

预防食物中毒的急救 / 76

预防食物中毒的急救 / 77

预防食物中毒的急救 / 78

预防食物中毒的急救 / 79

预防食物中毒的急救 / 80

预防食物中毒的急救 / 81

预防食物中毒的急救 / 82

预防食物中毒的急救 / 83

预防食物中毒的急救 / 84

预防食物中毒的急救 / 85

预防食物中毒的急救 / 86

预防食物中毒的急救 / 87

预防食物中毒的急救 / 88

预防食物中毒的急救 / 89

## 第一章 日常生活，不让小隐患 酿成大伤害

在日常生活中，难免会发生这样或那样的意外事故，比如电梯故障、集体踩踏、日用品中毒等。面对突如其来的状况，人们往往束手无策。面对生活中的意外状况，难道真的只能“坐以待毙”吗？其实不是这样的。平时多注意避免发生意外，即便发生意外也懂得急救，才能避免小隐患酿成大事故。



## 电梯故障时的自救措施

国内外均发生过很多电梯故障事故，其中部分因为处理不当而造成重大人员伤亡。在乘坐电梯时，电梯发生故障怎么办呢？

当电梯出现故障时，首先应关闭电路电源，使电梯尽快停下来。不过由于乘坐电梯的人往往很多，控制电源更多的是管理人员的工作，乘客最重要的是采取有力的措施保障自身的安全。

### 扶梯故障的自我保护

扶梯有很多的梯级踏板，在踏板的边缘常设有黄色安全警示边框，乘客应该按照规定乘坐电梯，以免发生意外。当扶梯突然出现故障时，人有可能会瞬间倾倒。此时，要学会自我保护，以防伤害自己和旁人。

如果注意观察，在扶梯的上部、中部与下部各安装一个按钮，这就是紧急按钮。当扶梯发生意外情况时，就近的乘客立刻按动按钮，扶梯便可以停止运行。如果因电梯故障而滑倒，要避免被其他人挤压或踩踏，要用双手护住后脑与颈部，两肘朝前，最大限度地保护脊椎。如果前面有人突然摔倒，应立刻停下脚步，并且大声呼喊后面的乘客停下来，同时注意优先保护老人与儿童。不要慌乱，保持冷静，如果每个人都能冷静处理，便能把伤害降到最低。

### 电梯下坠时的自救

在乘坐直梯时，最严重的故障是电梯坠落。如果电梯正处于高层楼，坠落到地面的灾难是不可估量的。直梯发生故障，应采取如下自救措施。

1. 快速按动全部按键，也许能在某层楼停住。
2. 若电梯中安装了扶手，紧握扶手，避免强烈晃动而摔倒。
3. 把背部和头部紧贴墙壁，注意保护脊椎；膝盖稍微弯曲，呈踮脚姿势，减轻身体冲击造成的压力。

电梯突然下坠，如果是电梯的牵引绳断裂所致，这种情况无法使电梯停止，只能利用上述姿势来保护自己，尽量减轻冲击带来的伤害。



## 被困电梯的自救

电梯故障的类型很多，其中一种是电梯停止运行，导致乘客受困于电梯中。此时人其实处于相对安全的状态，要保持冷静，及时寻求救援。受困于电梯的自救方法如下。

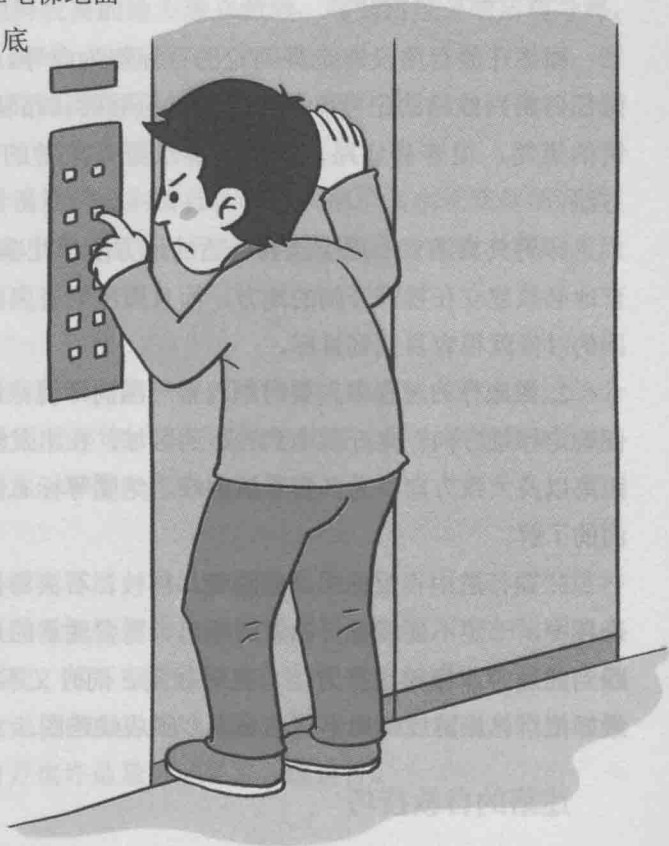
1. 受困于电梯里，要及时按下电梯内部的紧急呼叫按钮，总控中心能接到求救信号，当呼叫有回应，耐心在电梯里等待救援。

2. 如果无法与总控中心联系，要拨打报警电话求援。目前，绝大多数电梯都配置了手机信号发射装置，即便在密闭的电梯里，也可以正常接打电话。

3. 如果无法获得救援，而自己的手机没电或者没信号。此时不要盲目大喊大叫，要保存体力。不用担心缺氧窒息，即便长时间停留在电梯内，电梯的缝隙也可以流通空气，一般足够提供人体正常呼吸所需的氧气。

4. 当情绪稳定后，把铺在电梯地面上的地毯卷起来，以便暴露底部的通风口，以增强空气流通的效果。然后大声呼救，试图引起他人的注意，从而获得救援。

5. 如果大声呼救后仍然没有引起注意，最好坐下来保存体力，不时拍打电梯门，或者脱下鞋子敲打电梯门，以引起他人注意，从而获得救援。被困电梯时不能焦躁，必须冷静处理，耐心等待救援。



## 野外迷路时的自救措施

野外有美丽的风景，能呼吸新鲜空气，绝大多数人都喜欢到户外游玩。然而，由于野外森林植被浓密，游玩时容易迷路。如果在人迹罕至的地方迷路而不懂得自救，很难走出广袤的野外。

到荒郊野外去旅游，要增强安全意识，做好可能发生意外的预案，安全旅游，快乐旅游。当然，即便准备得再周全，也难免会发生意外。那么，如果野外迷路了该如何自救呢？

### 预防迷路的技巧

如果在旅行中没有选择固定的目标作为向导，也没有在自己的行进线路上做任何辨别线路的记号，同时又没有足够的认路辅助工具，在野外面对纵横交错的道路，很容易迷路。所以，喜欢野外旅游的朋友，必须懂得防止迷路的方法。

1. 野外旅游者一般会选择合适的地方安营扎寨，建立自己的大本营。那么，营地必须建立在视野开阔的地方，而且周围要有突出的目标，以便于参照，在返回的时候就很容易找到目标。

2. 在旅行的过程中，要时刻观察周围的环境，包括地形、水流、森林等，以便确定行进方向。离开营地到较远的区域，在出发前要放宽视野，尽量目测实际距离以及大致方向，尤其要看清山峰、绝壁等标志性物体，对周围的情况有较全面的了解。

3. 在行进中设置标志，塑胶袋、树枝、石头等都可以用来做记号，如果是在森林中，一定不要漏看自己做的标记。需要注意的是，标记不应放在其他人容易踩到的地方，应该选择方便自己寻找到、同时又不容易遭受破坏的地方。另外，最好把自己旅游线路用笔记录下来，画成线路图。

### 迷路的自救技巧

1. 如果在大山中迷路，即便已经走到谷底，也应该回到山顶，然后重新观察周围的情况，探明线路后再返回。不能心存侥幸而往前走，因为这容易越走越

远，最后无法寻找到目的地。

2. 如果无法找到原来的路线，最好顺着水流的方向。通常情况下，在溪流的中游或下游有人居住，这样就可以寻求当地人帮助。

3. 如果不能寻找到溪流，最好登上较高的山冈远眺，观察远处的村庄、水库、大树等，或者是查看太阳的方向，及时摆脱迷路的困境。

4. 如果随行同伴比较多，可以分成两队。其中一队留在原地，另一队则下山探路。在山顶的人要时刻提醒探路的人，以保证方向是正确的。如果发现探路的人走错了方向，山顶的人可以通过手势、呼喊来提醒。先下山的人寻找到一座较高的山头，然后指挥后面的人前进，这样交替指挥前进，最后安全走出。

## 特殊条件下迷路的自救

### 1. 风雨中迷路

如果在野外迷路，要在地势较高的地方建立营地，等到雨过天晴后再寻路，不要在雨中冒险前进。带着地图时，先查看有没有危险地带。从地图上观察，密集的等高线表示陡峭的山崖，应该绕道而行，因为雨天野外容易发生山洪、滑坡等自然灾害。

如果发现溪流，应该循着溪流的方向前行。不过，由于流水长期侵蚀河道，河岸都十分陡峭，因而不要贴近溪涧而行，可以隔一段距离，听着水声顺流而下，最后找到躲避风雨的地方。

### 2. 黑夜里迷路

如果有月光，可借助月光察看四周的环境，尽快寻找到当地农户或最近的公路。如果一片漆黑，无法辨清四周环境，不要冒险继续行走，先寻找藏身之处，一般选择地势较高、避风的地方，等待天亮后继续寻路。

### 3. 下雪时迷路

在下雪时行走，视线变得模糊不清，难以辨别地形的高低。因此，碰到这种情况要立即停止行进，等雪停后再继续探路。如果自备了维生袋，可在背后垫上树叶、枯草，以隔开冰冷的地面，然后躲进去避寒。当天气好转后继续前进，借助地图或指南针辨别方向。边走边向前扔雪球，通过雪球滚落的方向来辨别地势高低。当雪球突然消失时，前方也许是悬崖，必须谨慎前行。

## 皮肤遭暴晒灼伤的治疗

每当进入炎热的夏季，高温酷暑让人难耐，不过这不是对人们的唯一考验。除了容易中暑以外，皮肤遭到烈日暴晒灼伤也是很严重的问题，因为娇嫩的皮肤被灼伤后，常因感染而瘙痒。因此必须做好防晒工作，避免被烈日灼伤。

皮肤遭受暴晒后，导致局部组织损伤，并通过受损的皮肤、黏膜，产生全身病理生理改变。如果日常生活中被高温灼伤，该如何处理呢？要根据不同的灼伤程度来进行治疗。

### 一度灼伤的治疗

当皮肤遭受暴晒轻度灼伤时，皮肤常会微微发红，有轻微灼热感，此时可用凉水冲洗，或者喷补水喷雾，也可以采取冰敷。如果没有冰敷条件，可以用湿毛巾盖在灼伤区域，可以立刻缓解疼痛感。

如果受伤部位的皮肤发红，明显感觉到发痒，甚至出现感染、过敏的现象，可以在受损的皮肤上喷补水喷雾，也可以涂抹晒后修护乳液。

### 二度灼伤的治疗

灼伤的皮肤变得通红，出现晒疹，治疗程序是冷却、补水、退红。先在受伤处喷补水喷雾，有助于皮肤降温。然后，把毛巾浸冷水后敷在受伤的局部，使得晒伤的皮肤得以降温。此外，还可以把西瓜皮捣烂后冷冻，取出敷在晒伤的肌肤表面，降温、补水一举两得。

**禁忌：**由于皮肤灼伤比较严重，不要用热水冲洗，因为会使毛细血管扩张、充血，引起皮肤潮红，甚至会长出晒斑。此时，应该用凉水冲洗，使得毛孔收缩。此外，不能立刻去角质，因为肌肤组织遭破坏后，变得异常脆弱，即便轻柔的去角质，也很可能对肌肤造成更大的伤害。

### 三度灼伤的治疗

外出游玩或游泳时，皮肤暴晒的时间较长，很容易导致大面积灼伤，绝大多



数会引起水泡。此时，需要冷却补水。先采用冰水冷敷，让灼伤的皮肤得以冷却，然后喷适量补水喷雾，给肌肤迅速补水。同时，把晒后修护乳液涂抹在肌肤上，缓解被灼伤的疼痛感。过一天后，采用含有薰衣草、锦葵、甘菊等成分的产品来做后期护理。

**禁忌：**当灼伤比较严重时，可能会出现水肿现象，要慎用香皂与化妆品，更严重的情况下要暂时停用化妆品。及时给皮肤补水保湿，以免肤质过度老化。不能使用含果酸成分的产品，有可能使皮肤脱落，使未长好的皮肤暴露出来而加剧伤害。

## 四度灼伤的治疗

当皮肤被严重灼伤时，皮肤被晒得发红、发热，出现脱皮现象，可能全身都有疼痛感。此时，需要按照冷却、治疗、镇痛、补水的程序来治疗。

**具体治疗方法：**采用绿茶泡水洗澡，使全身皮肤冷却。在有条件的情况下，可以往水中加适量“十滴水”，能有效对灼热的皮肤降温。用塑料袋把冰块装起来，再用毛巾将其包住，放到灼伤的部位冰敷。可把芦荟捣成糊状，敷在发红的部位，使刺痛感得以缓解。因为灼伤后肌肤缺水，因此要注意多喝水，喝新鲜的果汁是最好的选择。

第二天用偏凉的水洗澡，往水中滴加适量薰衣草植物精油，治疗效果会更好。洗澡后用修护乳液涂抹在皮肤上，用手掌轻轻按摩，给灼伤的皮肤补水。

当肌肤外露而遭到暴晒，紫外线导致皮肤脱水，往往会引起疼痛、瘙痒。如果皮肤比较敏感，可采用含洋甘菊、芦荟、金缕梅等成分的产品，能起到保湿、抗过敏作用。如果是中干性肌肤，需要先补水，甘油、玫瑰果油等保湿产品能让肌肤变得柔润、亮泽。

## 日用化学品中毒的处理

在平时生活中，随处可见各种各样的化学物品，很多化学物品都是有毒的，如果不慎进食或吸入，可能引发中毒现象。那么，我们的日用化学品是不是也可能使人中毒呢？答案是肯定的。

现在居家使用的日用化学品越来越多，如消毒剂、洗涤剂、干洗剂等，虽然