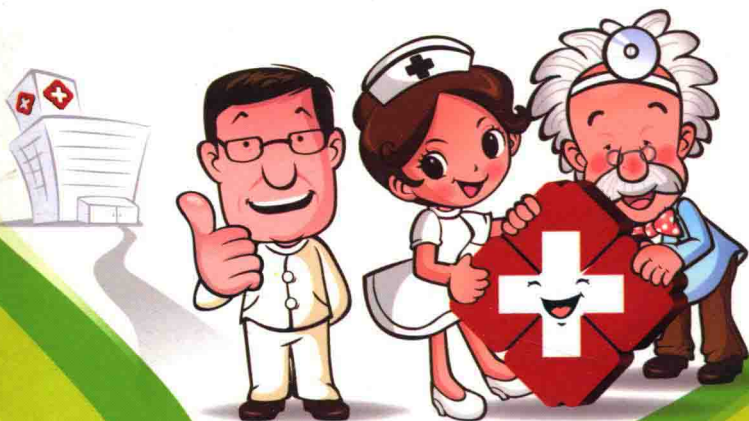


北京急救科技馆市民急救知识普及读本



教你急救

FIRST AID 北京急救医疗培训中心 编



行动改变生活，关爱就在身边

北京出版集团公司
北京出版社

【中国医药出版社】中国医药出版社出版



教你急救

FIRST AID 中国医药出版社出版



中国医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社
中国医药出版社

教你急救

北京急救医疗培训中心 编



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

教你急救 / 北京急救医疗培训中心编. —北京:
北京出版社, 2010.3

ISBN 978-7-200-08149-7

I. ①教… II. ①北… III. ①急救—基本知识 IV.
①R459.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第026878号

教你急救

JIAO NI JIJU

北京急救医疗培训中心 编

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京画中画印刷有限公司印刷

*

787×1092 32开本 1.625印张 30千字

2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

ISBN 978-7-200-08149-7

R·392 定价: 10.00元

质量监督电话: 010-58572393

急救有我

急救有我

急救有我

急救有我

急救有我

急救有我

急救有我

急救有我

编 委 会

主 编 张永利

策 划 李 巍 朱亚斌 闫国峰

副 主 编 万立东 杨建国 王克英

执行主编 张 雁 温新华 陈 志

编 委 罗 怡 蒋小燕 雷燕妮 陈 辉 张雪睿

武培源 郭增勋 刘 扬 李 贝 王 坤

韩鹏达

前言

众所周知，国民的急救素质与当地的经济水平息息相关。在发达国家，具备紧急避险和现场急救能力的居民所占的比例很高，当人们意外受伤或突发急病时，能够得到安全、及时、有效的现场急救，从而大大提高了脱险和抢救的成功率，保障了人们的健康。而我国国民的急救意识和急救水平与发达国家相比还存在着较大差距，因此迫切需要在我国大力开展宣传普及急救知识、强化急救意识、提高急救素质的全民参与活动。北京急救科技馆正是举办这种活动的一个极佳平台。

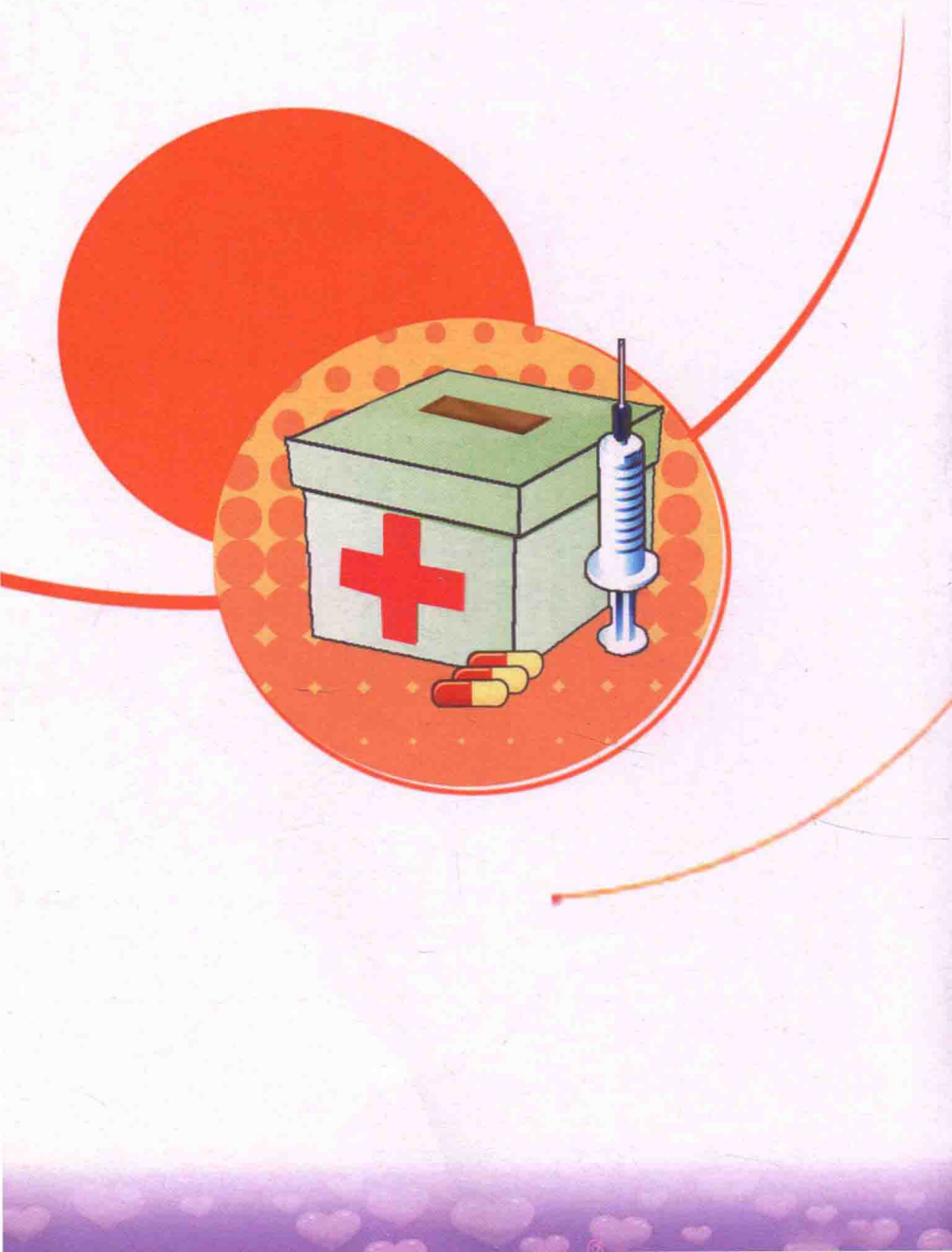
北京急救科技馆坐落于北京急救中心，隶属于北京急救医疗培训中心，是中国第一家以急救科普为主题的公益科技馆，配合北京急救中心的“急救开放日”、“假日市民课堂”等活动，免费向公众开放。作为北京市急救科普培训基地，北京急救科技馆以“提高市民急救意识”为目标，以“普及急救知识、推广急救技能、模拟互动体验”为方向，依托北京急救中心的专业力量，精心地为公众打造了一个了解急救文化、学习急救知识、体验急救技能的科普平台。

《教你急救》一书作为北京急救科技馆宣传普及急救常识的配套手册，将突发公共事件、生活中常见急症与意外伤害的急救知识进行梳理，图文并茂地向公众传播简单实用的应急避险和现场急救知识。本书不仅是北京急救专家的智慧结晶，更是献给公众的一份珍贵礼物。愿生命之树在你我的灌溉下长青，愿生命之花在全社会的爱心呵护下绽放。

在此，感谢北京市科委对本书的支持与帮助。

编 者

2010年1月16日





目 录



- 什么是急救 / 1

- 伤口处理 / 7

- 烧（烫）伤 / 10

- 软组织损伤 / 14

- 电击伤 / 16

- 狗咬伤 / 18

- 淹溺 / 19

- 火灾 / 21

- 地震 / 23

- 踩踏伤 / 27

- 燃气泄漏 / 29

- 意识不清 / 31

- 心脏病急症 / 33

- 猝死与心肺复苏 / 35





什么是急救

急救是指人们在家里、办公室、公园、商场等地方意外受伤或突发疾病时，在专业急救人员到达现场之前，为伤病者提供及时的帮助和救护。例如，摔伤、烧（烫）伤、交通伤、溺水、触电、中毒、窒息、心脏病突发等都需要进行现场急救。为伤病者提供帮助和救护的人必须沉着冷静、满怀信心。

急救目的

1. 挽救生命。
2. 防止伤势恶化或病情加重。
3. 促进康复。

急救原则

安全、及时、有效是急救时始终要遵循的原则。





急救步骤



第一步：确保安全。

迅速冷静地观察现场环境，判断是否存在危险，以确保现场环境的安全。另外，救助者要避免使自己处于危险之中，并保证伤病者的安全。



第二步：初步判断和处理。

基本检查的DRABC步骤

1. **D** (Danger) 确保现场环境安全；
2. **R** (Response) 检查清醒程度；
3. **A** (Airway) 畅通气道；
4. **B** (Breathing) 检查呼吸，必要时进行人工呼吸；
5. **C** (Circulation) 检查脉搏，必要时进行心肺复苏。

★ 以上步骤完成后，检查和处理出血等其他危及生命的严重伤情。



我学过急救，请让我来帮助你！



急救的注意事项：

1. 保持冷静。
2. 确定伤病者人数，决定急救的先后次序。
3. 表明身份。例如：“我是××单位的×××。需要帮助吗？”“我学过急救，请让我来帮助你。”
4. 如非必要，一般不应给伤病者提供饮食。
5. 要留意伤病者的话语和要求，这对评估病情有很大帮助。
6. 急救时应不断安慰和鼓励伤病者，情况紧急时要迅速求助。
7. 保存现场证据。



第三步：求助。

经过基本检查，初步判断伤病者已无意识反应或需要专业急救的紧急情况时，一定要及时拨打急救电话，因为此时伤病者已处于生命危急的状态。这时，你可以拨打全国统一的医疗急救电话120（香港特别行政区是999，澳门特别行政区是000，中国台湾地区是119，北京地区还有999），以便及时得到专业急救人员的帮助。





如何拨打120

1. 首先表明呼叫目的：“有病人，需要急救车。”接线员会立刻把电话转给急救调度员。

2. 清晰地表述伤病者所处的准确地点，以及周边显著的地标。

3. 说明意外事件的类型，以及发病或受伤的主要情况。

4. 如果是多人受伤，说明大致的受伤人数、伤势、性别及年龄。

5. 说明特殊情况，例如是否有心脏病病史、燃气泄漏、火灾、高处坠落等。

6. 说明求助者的电话号码，并随时保持电话畅通。

7. 为了避免遗漏需要说明的情况，应该认真倾听急救调度员的问话，得到调度员提示后再挂断电话。





在进行急救时，应尽量请周围的人协助：

- ◆ 确保现场环境的安全，例如帮助指挥交通，维持秩序。

- ◆ 帮助疏散其他围观者，确保伤病者的隐私受到尊重，并让伤病者呼吸到新鲜空气。

- ◆ 协助处理伤势，如制止伤口出血，固定骨折部位。

- ◆ 其他工作，如拨打急救电话、递送急救用品、安排搬运伤员、引导救护车、安慰伤病者、记录伤病者资料等。



第四步：进一步检查和处理。

在进行急救时，救助者需做到尽其所能、尽力而为，按照正确、规范的急救原则进行初步救护。

优先为生命受到威胁的伤病者进行急救时，有以下两种情况：

一是为没有知觉的伤病者畅通气道，如果呼吸尚存，可将其置于复原卧位。

二是为停止呼吸的伤病者进行人工呼吸。

检查伤势时应减少对伤病者进行不必要的搬动。除非伤病者处在危险的境地或者其他必须移动的情况。

检查伤病者时，应从头到脚检查其有无出血、肿胀或其他异



常情况。若有局部红肿，应立即进行冷敷。

为了方便检查，救助者有时需要为伤病者脱去衣物、鞋袜，但必须尊重伤病者的隐私权。当脱去衣物有困难时，可用剪刀小心剪开。



如果发生心脏骤停，应及时启动生存链：

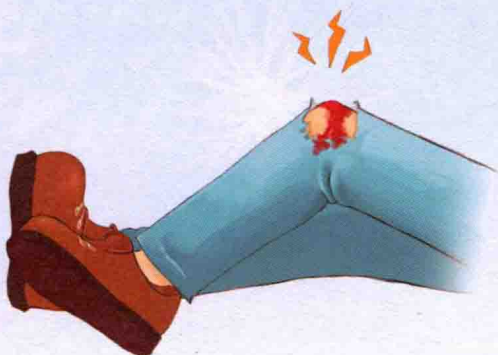


- ◆ **第一链：**尽早识别和拨打急救电话。
- ◆ **第二链：**尽早进行基础心肺复苏。
- ◆ **第三链：**尽早进行电击除颤。
- ◆ **第四链：**尽早由专业医务人员进行高级心肺复苏。

只有生存链环环相扣、紧密衔接，才能大大提高伤病者的存活率。



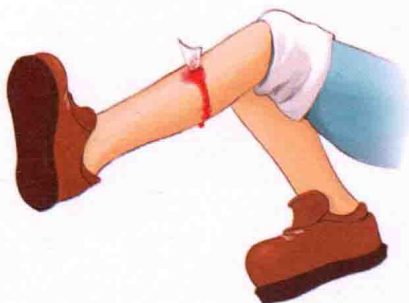
伤口处理



伤口处理方法如下：

1. 在进行急救的前后，救助者应用肥皂洗净双手，或用其他方法清洁双手。





2. 在接触伤口前，救助者应戴上橡胶手套。有条件时还可穿上橡胶围裙及戴上护目镜，防止接触伤病者的血液或体液，并避免体液溅入眼中。当接触到利器和尖锐物品如玻璃碎片时，救助者应特别小心，避免手指受伤。处理有异物的伤口时不要拔出异物，应固定后送往医院再处理。

3. 表面或轻微的伤口，如擦伤等，可用清洁的水冲洗，清洗后用清洁物品擦干，再用敷料遮盖。受污染的伤口最好在现场用大量清洁的水进行冲洗后再包扎固定。处理出血速度快的伤口时，要先止血再包扎。眼睛受伤时不要揉眼睛，以免加重损伤。

