

看图学老年人



家庭急救

胡维勤 主编



23

种突发意外的急救和自救

16

种常见伤病的急救

13

种老年人危重症的急救

生动的卡通图将急救方法化繁为简，直观易懂
对症自救，学会急救技能，
把自己或家人从死神手里抢回来！



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

看图学老年人



家庭急救

胡维勤 ◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

看图学老年人家庭急救 / 胡维勤主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5388-9354-0

I. ①看… II. ①胡… III. ①老年人-急救-图解

IV. ①R459.7-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 253320 号

看图学老年人家庭急救

KANTU XUE LAONIANREN JIATING JIJIU

主 编 胡维勤

责任编辑 马远洋

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 860 mm × 1160 mm 1/32

印 张 6

字 数 200 千字

版 次 2018 年 1 月第 1 版

印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9354-0

定 价 35.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents



第一章 | 家有老人，急救是必修课

一、关于家庭急救.....	002
1. 现场急救的原则	002
2. 老年人面临的健康及其他问题	003
3. 家庭必备的急救医药用品	004
二、如何正确拨打“120”	008
1. 拨打“120”急救电话的一般流程	008
2. 拨打“120”急救电话的注意事项	009
3. 其他常用急救电话	010
4. 哪些情况必须拨打“120”？	011

第二章 | 急救第一课——三种紧急救命术

一、心肺复苏术——生死关头的救命术.....	014
1. 心肺复苏术——心脏骤停的第一应对措施	014
2. 心肺复苏术的基本流程	015
3. 自动体外心脏除颤仪的使用方法	030

二、海姆立克法——气道梗阻这样做.....034

1. 为什么老年人容易发生气道异物阻塞?034

2. 如何及时发现气道异物阻塞?035

3. 什么是海姆立克法?036

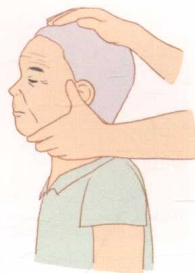
4. 站立位的上腹部冲击法037

5. 卧位的上腹部冲击法039

6. 肥胖者的海姆立克法040

7. 老年人自救法042

8. “弯腰—拍背”，这样做才对.....043



三、基本创伤救命术

——止血、包扎、固定、搬运.....044

1. 进行外伤急救前的必要操作044

2. 止血048

3. 包扎055

4. 固定061

5. 搬运069



第三章 | 危重症的急救

心绞痛.....078	低血糖.....092
急性心肌梗死.....080	胃穿孔.....094
脑中风（脑卒中）.....082	急性胰腺炎.....096
支气管哮喘.....084	咯血.....098
癫痫大发作.....086	自发性气胸.....100
休克.....088	中暑.....102
昏迷.....090	



第四章 | 常见伤病的急救

高血压.....	106	高热.....	122
低血压.....	108	头痛.....	124
糖尿病.....	110	呕吐.....	126
痛风.....	112	青光眼.....	128
胃肠炎.....	114	过量饮酒.....	130
便血.....	116	晕动病.....	132
便秘.....	118	鼻出血.....	134
急性腹泻.....	120	突发牙痛.....	136



第五章 | 突发意外的急救和自救

煤气中毒.....	140	猫狗咬（抓）伤.....	164
药物中毒.....	142	切割伤及擦伤.....	166
食物中毒.....	144	挤压伤.....	168
鱼刺卡喉.....	146	下巴脱臼.....	170
异物入眼.....	148	骨折.....	172
异物入耳.....	150	踝关节扭伤.....	174
利器扎入身体.....	152	抽筋.....	176
触电.....	154	低温烫伤.....	178
溺水.....	156	意外跌倒.....	180
家庭失火.....	158	台风.....	182
烧烫伤.....	160	地震.....	184
冻伤.....	162		





第一章

家有老人， 急救是必修课

随着年龄的增长，老年人身体功能逐渐下降，常被各种疾病侵扰，再加上认知和协调性下降，容易突发意外事故。鉴于此，家人必须学习一些老年人家庭救护常识，才能忙而不乱、正确有效地救护。

一、关于家庭急救

日常生活中，突发疾病、意外伤害、天灾人祸等，往往让我们猝不及防。如果我们不及时救治或操作不当的话，很可能对自身或家人造成伤害。所以，掌握一些家庭急救知识是非常必要的。

1. 现场急救的原则

对突发事件进行现场救护时，需要遵循以下原则。

1

◎保持镇定，冷静地判断事故发生现场的各种状况，在采取急救措施前，先保证自己和伤病员处在安全的环境中。

2

◎迅速判断伤病员的状况，分清轻重缓急，以“先救命，后治伤”的原则，果断实施救护措施。

3

◎充分利用事发场所所能支配的人力、物力协助救护。

4

◎立即拨打“120”“110”等急救电话，如果自己要参与救护，需以坚定的口吻指定身边的人拨打电话。

5

◎可能的情况下，边治伤边进行心理安抚，尽量减轻伤病员的痛苦。

2. 老年人面临的健康及其他问题

我国是世界老龄人口绝对数量最多的国家，又是世界上人口老龄化速度最快的国家之一。随着我国老龄化社会的到来，如何提供适合老年人群需要的医疗保健、生活照顾、养老善终等服务，提高老年人的生活质量，已成为人们广泛关注的话题。

◎ 身体健康状况较差。随着年龄的增长，老年人身体功能会发生一系列复杂的退行性变化。据统计，60岁以上老年人中有74%患有多种慢性病，其中患一种及以上对日常生活有影响的疾病者占66.8%。老年人中有约21.5%的人生活轻度不能自理，5%~8%生活中度不能自理，2%~5%完全不能自理。



◎ 家庭养老力度下降。由于计划生育使家庭子女数减少，以及社会家庭核心化和小型化的发展，随之而来的将是更多老人的生活照料和疾病护理依赖于社会福利和社区服务。广大青壮年人员的流动和外出就业，进一步恶化老年人的照料来源。

◎ 老人的心理障碍。随着老年人的认知能力下降，高速发展的信息时代让他们无法适应，从而产生无用感。生活事件如丧偶、退休、经济收入的减少、子女下岗等社会支持程度的下降使老年人易产生心理障碍。

面对老年人日常生活中的诸多健康问题，家属们应引起重视，给予他们更多的关心、理解和帮助，使他们得到精神和心理上的共同满足。

3. 家庭必备的急救医药用品

现代家庭一般都备有常用药，以备患病时使用，除了感冒药、止痛片等一般常用药品，还应该包括各种有可能用到的医药用品，成为一个“急救医药包”。一旦发生意外，可以利用医药包里的应急救护物品进行急救和互救。如果有条件的话，还可以准备一个“防灾救援包”，放一些食品、饮用水、电池等物品，并注意定期更换，避免过期。

| 急救医药包必备用品 |

解热止痛药	阿司匹林、去痛片、消炎痛等
治感冒类药	扑感敏、康泰克、感冒通、强力银翘片、白加黑感冒片等
止咳化痰药	必咳平、咳必清、蛇胆川贝液等
抗生素	氟哌酸、复方新诺明、乙酰螺旋霉素、头孢霉素等
胃肠解痉药	普鲁本辛、654-2 等
助消化药	吗丁啉、多酶片、神曲等
通便药	大黄苏打片、甘油栓、开塞露等
止泻药	藿香正气水、十滴水、易蒙停等
抗过敏药	息斯敏、扑尔敏、苯海拉明等
外用消炎消毒药	医用酒精、碘酒、碘附、紫药水等
外用止痛药	风湿膏、红花油等
其他常用药	风油精、清凉油、活络油、眼药水等
医疗用品类	纱布、绷带、止血带、胶布、创可贴、消毒棉签、器材消毒用酒精、体温计、剪刀等

| 家庭常用药备忘录 |

◎ 解热止痛药

止痛药应在明确病因的前提下使用，否则会掩盖疾病真相，延误诊治。另外，止痛药仅限于急性剧烈疼痛时使用，且不能反复使用。作用快的解热止痛药在用于高热病人或用量较大时，会因出汗过多、体温骤降而出现虚脱现象。

◎ 退热药

发热只是一种症状，很多疾病都可以引起发热。发热时，首先要针对疾病本身进行治疗，使用退热药只是一种辅助手段。此外，退热药如果使用不当会造成危害，因此不能盲目乱用。如果只是体温稍微偏高，不建议服用退热药。

◎ 助消化药

助消化药能促进胃肠道的消化功能。大多数助消化药本身就含有消化酶的主要成分，用于消化道分泌液不足时，可以发挥替代疗法的作用。老年人由于胃肠道功能减退，有可能出现消化不良。

◎ 治感冒类药

感冒药一般含解热止痛抗炎成分，对胃部有刺激，空腹服用容易导致胃溃疡、胃出血，严重者有可能危及生命。此类药最好饭后15~30分钟服用，可减少药物对胃肠道的刺激，有利于药物吸收。

◎ 止咳药

止咳药适用于呼吸道炎症引起的咳嗽，但不适用于痰多、痰黏稠的病人，否则咳嗽中枢被抑制后，会导致痰更难咳出，致使胸闷难受，甚至引起呼吸道阻塞，使病情加剧。



◎ 止泻药

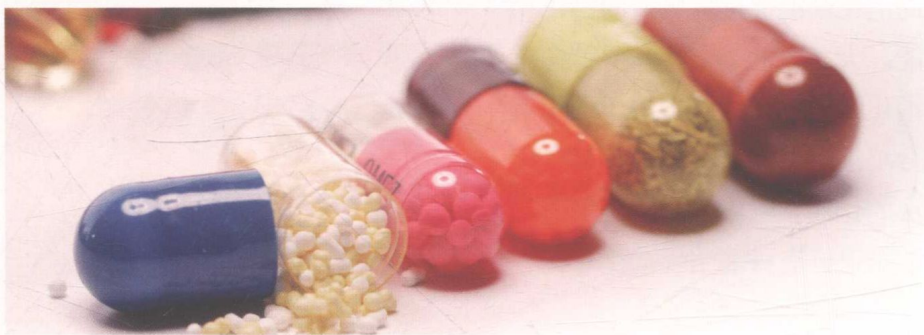
此类药通过提高胃肠张力，改变胃肠道的运动功能，抑制肠道蠕动从而减缓食物的推进速度，使水分有充分的时间吸收，从而达到止泻的目的。此外，通过吸附或收敛作用，阻止肠内的异常发酵，减少毒物在肠内的吸收及对肠黏膜的刺激，或者通过直接保护肠黏膜，减少渗出而发挥止泻作用。

◎ 胃肠药

不同的胃肠药有不同的功效，不是所有的胃肠痛都适合用同一种药。比如，有的胃肠药有明显的抗酸止痛作用，用于治疗急性胃痛、胃酸过多、胃溃疡、十二指肠炎。还有一种主要用于治疗胃部胀满、上腹疼痛及食道反流引起的消化疾病。使用时需注意区分。

◎ 速效救心丸

家中有老人的，要常备速效救心丸用于治疗 and 预防心绞痛的突然发作，发作时可以含服 1 ~ 2 分钟，症状即可很快缓解，争取抢救的时间。用药前应找出患者心绞痛的发作规律，切勿等典型的心绞痛发作之后再含服。为了更快地发挥药效，可用牙齿将其咬碎再含在舌下。服药时应取坐姿，站着含服头部的位置较高，周身血管扩张而导致血压降低，容易引起晕厥。用量一般为 4 ~ 6 粒，含服 5 分钟后起效，若用药 10 分钟后症状仍未缓解，应立即送医院治疗。含服时若感觉药品失去应有的苦辣味和凉麻感，说明药物已经失效，应另换新药。



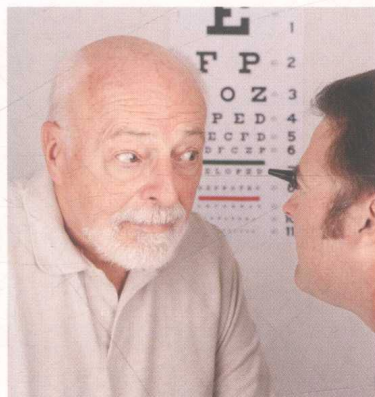
◎ 抗过敏类药

服用抗过敏类药应特别注意时间和次数。凡是轻度过敏的患者，一般每天只需服药一次。根据过敏发作时间不同，服药时间应有所区别。过敏症状出现于白天者，应于早晨服药；症状出现于傍晚者，则应在睡前服药。



◎ 眼药水

眼药水应密封保存在阴凉遮光处，不宜放在温度较高或阳光直射的地方，以免失效。眼药水一经开封，要在一定时间内用完，以免疗效降低或失效。用药期间，若出现过敏反应或其他异常症状，应马上停药，并及时到医院诊治。此外，老年人因耐受力小，每次只滴一滴药水就够了。用药次数应遵医嘱或说明书。



◎ 外用药

有些外用药能透过皮肤被吸收进血液，引起胎儿或婴幼儿中毒，因此，女性在妊娠期间应慎用外用药。有些外用药含有硝酸咪康唑，这种成分具有局部刺激性，如果患者的局部皮肤较为敏感，易发生接触性皮炎，或者因局部刺激发生灼感、红斑、脱皮、起泡等症状，应慎用，如出现上述症状，应及时停用，以免皮肤损伤发生或加重感染。



二、如何正确拨打“120”

我国统一急救电话号码为“120”，拨打这个号码是向急救中心呼救的最简便快捷的方式。当家人突发急症或受到意外伤害时，要立即拨打该电话，获得急救中心、急救站或附近医疗机构的帮助，请专业人员前来进一步抢救。

1. 拨打“120”急救电话的一般流程

◎ 接通急救电话后，保持沉着、冷静，注意语言清晰、准确、精炼，重点说明以下情况：伤病员的姓名、性别、年龄等。病员的简要病情和受伤、发病时间，当前主要出现什么症状，如胸痛、意识不清、呼吸困难、被汽车撞伤了、流血不止等，如果了解伤病员的病史，要一并说明。已经采取了哪些现场急救措施，救治效果如何。伤病员当前位置的详细地址、门牌号或楼号、单元、楼层、房间号。如果在公共场所，说明具体位置，如不清楚，可说明附近有何标志性建筑。

◎ 约定好等候、接应救护车的确切地点。等车的地点最好选择就近的公交车站、较大的路口、胡同口、著名单位门前、标志性建筑、醒目的公共设施等处。这样可以尽量避免救护车因对地理环境生疏而造成的延误，从而更快地到达伤病员身边。

◎ 回答“120”受理台要了解的其他相关问题，并等待“120”受理台挂机之后再结束通话，切勿急忙挂机，以免造成对方遗漏重要细节。

◎ 结束通话后，尽量及时前往约定好的地点接应救护车，保持手机畅通。见到救护车之后应主动上前接应，带领急救人员赶赴现场，切忌将伤病员扶到或抬到等待救护车的地点，以免在搬运途中加重病情或伤情。

2. 拨打“120”急救电话的注意事项



1

◎ 电话接通后，首先确认对方是否为医疗急救中心。

2

◎ 如果是意外伤害，要先说明伤害的性质，如触电、爆炸、溺水、火灾、中毒、交通事故等，再报告伤者的受伤部位和情况。

3

◎ 如果不是自己去接救护车，务必记得留下接应救护车的人的姓名和电话号码，以便医护人员尽快找到联系人。

6

◎ 尽可能说明伤病员患病或受伤的确切时间。

5

◎ 在救护车到达之前，迅速清理门前、楼道等处堆放的杂物、自行车等，以免影响伤病员的搬运。

4

◎ 陪同去医院的家属要迅速准备好伤病员需要带走的药品、衣物等。如果是中毒病人，需要把可疑药品带上；如果是断肢患者，要带上断离的肢体。

3. 其他常用急救电话

“110”

报警电话

“110”报警电话除负责受理刑事、治安案件外，还接受群众突遇的、个人无力解决的紧急危难求助。如发现溺水、坠楼、自杀，老人、儿童或智障人员、精神疾病患者走失，或者遇到危险，水、电、气、热等公共设施出现险情、灾情等，均可拨打“110”报警。遇到各种自然灾害或交通事故也应及时报警。

“119”

火警电话

“119”火警除了救援火灾外，还参加其他各种灾难或事故的抢险救援工作，包括单位和群众遇险求助时的救援救助；建筑物倒塌事故的抢险救援；恐怖袭击等突发事件的应急救援；各种危险化学品泄漏事故的救援；空难及重大事故的抢险救援；水灾、风灾、地震等重大自然灾害的抢险救灾等。

“122”

交通事故
报警电话

发生交通事故或交通纠纷时，可及时拨打“122”报警电话，说出自己的姓名、年龄、住址及联系电话，准确报出事故发生的地点及人员、车辆伤损情况，回答对方提出的问题，并待对方挂机之后，我方再挂机。

Tips

急救电话拨打提示

如果施救者手边有手机，建议拨通急救电话之后开启免提功能，并将音量调大，然后将手机放在身边的地上，这样能一边对伤患者进行心肺复苏，一边通过电话获得专业医护人员的帮助。

4. 哪些情况必须拨打“120”？

当家人发生意外情况，有些小面积创伤、小病小痛，我们在家自行处理即可恢复健康。而当患者出现疑似危重病的某些症状就必须马上拨打“120”，争取尽早医治。下面介绍的这些症状，一旦发生就需尽快拨打“120”。



- ①头痛剧烈，呕吐，血压明显升高，大于 180/120 毫米汞柱
- ②突然不能说话，口角喎斜，伸舌偏斜，一侧肢体麻木无力
- ③哮喘突然发作，只能坐着呼吸，不能平卧，嘴唇发紫
- ④呼吸困难，四肢水肿，不断咳出白色或粉红色泡沫痰
- ⑤胸痛持续 30 分钟以上，服用硝酸甘油不缓解，并伴有后背放射痛、大汗淋漓等症状
- ⑥大量呕血或者深咖啡色样物质，或者咳血不止出血量较大
- ⑦突然发生抽搐并且长时间不停止或间歇性反复发生抽搐
- ⑧进餐后短时间内出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等疑似食物中毒症状
- ⑨怀疑发生烈性传染病
- ⑩发生车祸，有颅脑外伤或脊柱肢体外伤；摔伤所致肢体活动障碍，怀疑有骨折