

我的身体健康丛书

急救护理

全图解

主编 / 毕晓峰

世界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州

图书在版编目(CIP)数据

急救护理全图解 / 毕晓峰主编. ——上海: 上海世界图书出版公司, 2010.8

ISBN 978-7-5100-2386-6

I. ①急… II. ①毕… III. ①急救-护理-图解
IV. ①R472.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第125317号

急救护理全图解

毕晓峰 主编

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-59110729)

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/16 印张: 16 字数: 300 000

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-2386-6/R·246

定价: 35.00元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

序

几年前，我们组织首都重点医学院校和知名医院一些既有理论水平又有丰富临床经验的中青年学者、专家编写了六卷本的《健康圣经》。为了保证内容的科学性和准确性，我们邀请留美医学博士、时任中国疾病预防控制中心主任的李立明博士和医学编审专家毕晓峰博士对书稿进行了审校。李立明先生对该书给予了高度评价，认为是“一本优秀的医学科普巨著”，是“一座架在公共卫生工作者与百姓之间的健康桥梁”。该书出版后，深受广大读者的喜爱和欢迎，多次再版。

由于《健康圣经》百科全书式的体例，追求系统性、权威性，规模较大，实用性、方便性自然不足，以及近年来我国医疗保险制度改革开始实施，人们希望更多地了解有关养生保健、疾病预防方面的具体知识。为满足读者的要求，我们按照读者需要，将有关内容重新进行了整合、补充与修订。修订后的书名为《百病医治全图解》、《养生健康全图解》、《急救护理全图解》。

本书围绕突发疾病的急救自救常识为主题，主要介绍了急救自救护理、疾病诊断自查、传统中医救治养生、预防护理与保健、环境与人体健康等方面的内容。近年来，突发疾病的急救自救以及在新的社会环境下滋生的新型疾病越来越成为大家关注的焦点，本书贴近日常生活中的各个方面，特别是最近几年新滋生出的新型疾病，提醒人们关注自身健康，不仅是个人问题，也要从整个大环境出发，才能有效预防各种疾病的发生。任何一个突发性伤者在诊治前几乎均需急救，而急救是否及时或措施恰当与否，对伤者的愈后乃至生命的延续均有莫大的关系。本书是急救、自救措施常识性的介绍，几乎每一项救治均有图片示范性的操作，直观性强，包括内科、外科、儿科、产科、骨科、五官科，以及婴幼儿、成年人和老年人等共 255 项。

整合、充实后的本书保留了李立明先生首肯的优点，即在注重介绍现代医学诊疗方法的同时，进一步强调了中国传统养生的功用实效；文字简练、精辟，精美逼真的照片和插图，使内容更加形象、直观、简练、方便易读，是家庭不可或缺的健康保健养生手册。

家庭医学图书馆编委会

二〇一〇年元月于北京

目录

11 急救自救护理

12 突发疾病抢救

14 人体发热急救

14 ☐ 体温测量法

15 ☐ 小儿高热

15 ☐ 小儿低热

15 ☐ 甲型 H1N1 流感

16 ☐ 流行性感冒急诊

16 耳痛急救

16 ☐ 慢性中耳炎

17 ☐ 严重的外耳疼痛

17 ☐ 外耳道炎

17 ☐ 乘坐飞机时耳痛预防

18 食物中毒急救

18 ☐ 食物中毒的种类

18 ☐ 食物被微生物污染

18 ☐ 食物中毒表现

19 ☐ 预防沙门菌病

19 ☐ 肉毒杆菌中毒

20 ☐ 蘑菇中毒抢救和防治

21 急性皮炎诊治

21 ☐ 皮炎症状

21 ☐ 猩红热症状

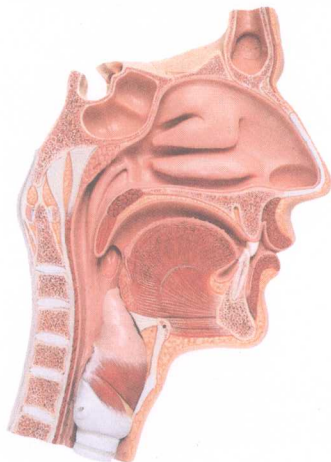
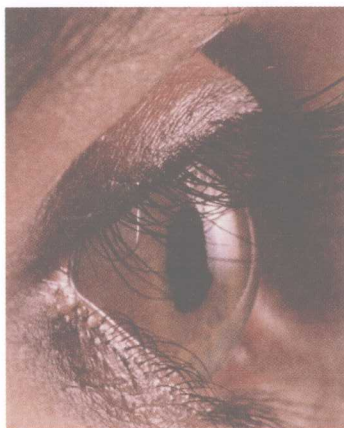
21 ☐ 麻疹症状

21 ☐ 风疹症状

22 ☐ 水痘症状

22 ☐ 接触性皮炎症状

22 ☐ 婴儿尿布引起的皮炎症状



22 ☐ 脓疱病症状

23 脑膜炎急救

23 儿童脑膜炎急救

24 哮喘急救

26 急性咳嗽抢救

26 惊厥急救

26 ☐ 癫痫

27 ☐ 发热性惊厥

28 糖尿病的急救

28 ☐ 胰岛素反应或低血糖预防

28 ☐ 高血糖预防

29 ☐ 酮体

29 眩晕、昏厥、意识丧失急救

30 心力衰竭急救

32 心绞痛急救

33 风湿性心脏病急救

34 眼睛或耳内异物急救

34 ☐ 预防眼内异物

34 ☐ 预防耳内异物

35 喉部食管异物急救

36 烧伤急救

38 急性过敏急救

38 ☐ 尘螨过敏

39 ☐ 花粉过敏

39 ☐ 动物过敏

39 ☐ 食物过敏

40 ☐ 药物过敏

40 ☐ 昆虫叮咬过敏

40 跌伤急救

40 ☐ 跌打伤抢救

41 ☐ 关节脱位抢救

- 42 ☐ 扭伤抢救
42 ☐ 骨折抢救
43 触电事故急救
44 动静脉出血急救

- 45 ☐ 外出血
45 ☐ 内出血
45 ☐ 鼻出血
46 ☐ 耳内出血
46 ☐ 牙龈出血
46 ☐ 咯血抢救
46 ☐ 吐血抢救

46 沙滩上的急救

- 46 ☐ 急性中暑抢救
47 ☐ 急性脱水
47 ☐ 皮肤晒伤
48 ☐ 被海洋生物螫伤救治

49 游泳安全急救

- 49 ☐ 预防溺水抢救
50 ☐ 真菌感染救治
50 ☐ 游泳耳病救治

51 怀孕意外事故急救

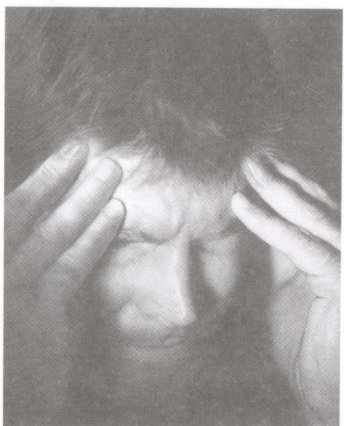
- 51 ☐ 紧急分娩

52 生活急救小常识

- 52 ☐ 失血止血
53 ☐ 包扎急救
55 ☐ 骨折固定
56 ☐ 搬运伤者
57 ☐ 心肺复苏
58 ☐ 电话呼救

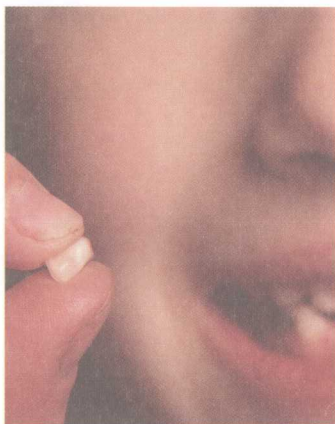
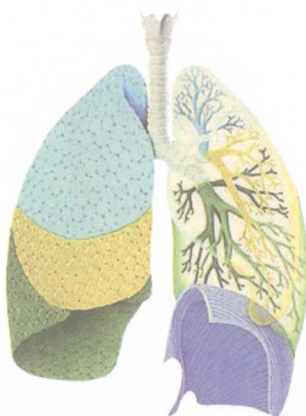
59 日常意外自救

- 59 ☐ 遭遇雷击
59 ☐ 预防火灾



- 59 ☐ 灭火器种类及用途
60 ☐ 高空坠落伤
61 ☐ 高温中暑
61 ☐ 触电休克抢救
62 ☐ 突发溺水抢救
63 ☐ 突发烧伤抢救
64 ☐ 毒蛇咬伤救治
65 ☐ 毒虫咬伤救治
66 ☐ 疯狗咬伤救治
66 ☐ 猫咬伤救治
67 ☐ 骨折救治
67 ☐ 断肢(指、趾)伤救治
67 ☐ 胸部外伤救治
68 ☐ 腹部外伤救治
68 ☐ 急腹症救治
68 ☐ 脊柱、脊髓损伤救治
69 ☐ 颅脑外伤救治
69 ☐ 泌尿系统损伤救治
70 ☐ 自发性气胸抢救
70 ☐ 气管异物抢救
70 ☐ 外阴损伤抢救
71 ☐ 阴道损伤抢救
71 ☐ 产后出血抢救
72 ☐ 自杀抢救
72 ☐ 意外车祸抢救
73 ☐ 抽搐抢救
74 ☐ 急性晕厥抢救
74 ☐ 休克抢救
75 ☐ 昏迷抢救
75 ☐ 高血压危象
76 ☐ 卒中抢救
76 ☐ 心动过缓
76 ☐ 心动过速

- 77 ☐ 全心心力衰竭抢救
- 77 ☐ 心跳骤停
- 78 ☐ 窒息心绞痛
- 78 ☐ 急性坏死心肌梗死
- 79 ☐ 肺部咯血
- 79 ☐ 铅中毒
- 79 ☐ 汞中毒
- 80 ☐ 铬及其化合物中毒
- 80 ☐ 镉中毒
- 80 ☐ 铍中毒
- 81 ☐ 砷及其化合物中毒
- 81 ☐ 汽油中毒
- 81 ☐ 溴甲烷中毒
- 81 ☐ 苯中毒
- 82 ☐ 甲醇中毒
- 82 ☐ 一氧化碳中毒
- 82 ☐ 硫化氢中毒
- 82 ☐ 二硫化碳中毒
- 83 ☐ 氨中毒
- 83 ☐ 氯中毒
- 83 ☐ 氟化物中毒
- 84 ☐ 服毒急救
- 84 ☐ 碱灼伤
- 85 ☐ 酸灼伤
- 85 ☐ 有机磷农药中毒
- 85 ☐ 氨基甲酸酯类农药中毒
- 86 ☐ 拟除虫菊酯类农药中毒
- 86 ☐ 杀虫脒农药中毒
- 86 ☐ 河豚中毒
- 86 ☐ 蟾蜍中毒
- 87 ☐ 毒草中毒
- 88 ☐ 苦杏仁中毒
- 88 ☐ 曼陀罗中毒



- 88 ☐ 蓖麻籽中毒
- 89 ☐ 亚硝酸盐中毒
- 89 ☐ 酒精中毒
- 89 ☐ 老鼠药中毒
- 90 ☐ 误服药物
- 90 ☐ 催眠药物中毒
- 90 **水中急救**
- 90 ☐ 汽车沉入水中
- 91 ☐ 人落水中
- 92 ☐ 游泳抽筋
- 92 ☐ 被激浪所困
- 94 ☐ 营救溺水者
- 98 ☐ 从船上落水
- 99 ☐ 自制浮囊方法
- 100 ☐ 掉入冰窟
- 100 ☐ 踏破冰层落水

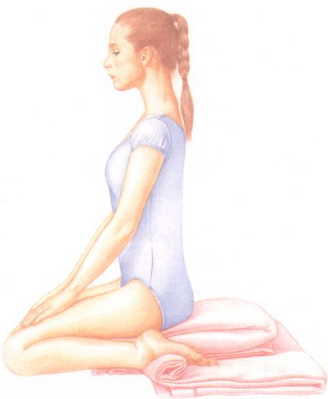
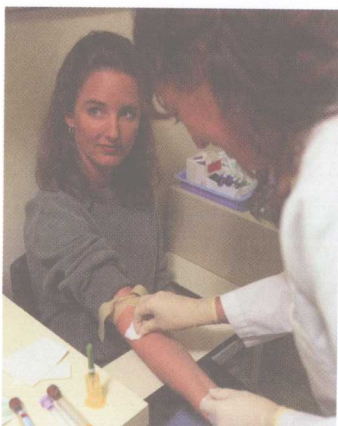
103 疾病诊断自查

- 104 发热
- 106 头晕及昏厥
- 108 眩晕
- 109 头痛
- 112 脱发
- 114 咳嗽
- 116 咯血
- 117 喘鸣
- 118 牙痛
- 119 口臭
- 121 呕吐
- 123 腹痛
- 125 腹泻

- 126 便秘
- 128 心悸
- 129 胸痛
- 131 尿痛
- 132 腰背痛
- 135 女性乳房疼痛或有硬块
- 136 膝痛
- 137 脸部痛
- 139 耳痛或耳鸣
- 141 口、舌痛
- 143 颈痛或颈部僵硬
- 145 手臂痛
- 147 睾丸疼痛或肿大
- 148 足痛

151 传统中医救治养生

- 152 物理疗法
 - 152 ☐ 电疗法
 - 152 ☐ 光疗法
 - 152 ☐ 温热疗法
 - 153 ☐ 超声波治疗
 - 153 ☐ 磁疗
 - 153 ☐ 冷冻疗法
 - 153 ☐ 天然物理因子疗法
 - 153 ☐ 水疗法
 - 153 ☐ 空气负离子疗法
- 154 针灸
 - 154 ☐ 经络
 - 157 ☐ 穴位
 - 157 ☐ 针法



- 157 ☐ 灸法
- 158 按摩
 - 158 ☐ 按摩常用穴位
 - 159 ☐ 按摩手法
- 189 自我健身按摩
 - 189 ☐ 按摩腿部
 - 190 ☐ 按摩足部
 - 191 ☐ 按摩手部
 - 192 ☐ 按摩手臂
 - 192 ☐ 按摩腹部
- 193 瑜伽
 - 193 ☐ 练习瑜伽者须知
 - 193 ☐ 瑜伽修行法

203 预防护理与保健

- 204 预防医学
- 204 疾病预防学
 - 204 ☐ 一级预防
 - 205 ☐ 二级预防
 - 205 ☐ 三级预防
- 205 疾病的预防
 - 205 ☐ 公共健康措施
 - 205 ☐ 疾病的控制
- 206 婴儿预防保健
 - 206 ☐ 慎服鱼肝油
 - 206 ☐ 经常晒太阳
 - 207 ☐ 钙片的补充
 - 207 ☐ 体格发育指标
- 207 幼儿预防保健
 - 207 ☐ 幼儿的特点
 - 208 ☐ 生长发育的推算
 - 208 ☐ 交往能力

209 ☐自理能力

209 ☐语言能力

210 ☐早期教育

210 ☐体能锻炼

210 儿童预防保健

210 ☐婴儿啼哭

211 ☐乳牙的护理

211 ☐腿痛

211 ☐发热

212 ☐感冒

212 ☐腹泻

212 ☐手足口病的护理

213 ☐擦破皮肤

213 ☐脱臼

213 ☐便秘

214 ☐视力保护

214 ☐牙齿保护

215 ☐烫伤

215 ☐误服药物

216 青春期预防保健

216 ☐青春期发育

216 ☐青春期发育的年龄

216 ☐身高的遗传因素

217 ☐体重的标准

217 ☐乳房的发育

217 ☐胡须

217 ☐痤疮的护理

218 ☐合理安排作息時間

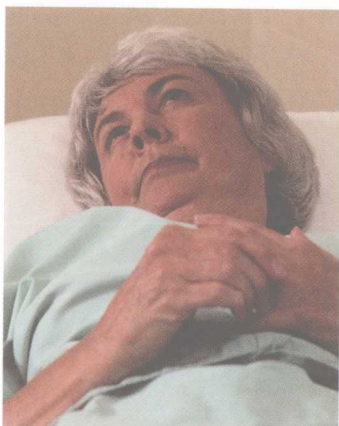
218 ☐科学用脑

219 ☐注意用眼卫生

219 ☐体能锻炼

220 ☐保持良好的身姿

220 ☐紧身裤问题



220 ☐束胸问题

221 ☐远离吸烟

221 ☐保护心脏

222 ☐神经衰弱问题

222 ☐青春期高血压问题

222 ☐A型性格与冠心病

223 ☐疲倦反应

223 ☐白头发的问题

223 ☐手淫问题

224 ☐提高对环境的适应能力

224 ☐处女膜问题

225 中年期预防保健

225 ☐中年人的生理特点

225 ☐肥胖问题

226 ☐心理压力

226 ☐人际关系

227 ☐性功能问题

227 ☐脑功能问题

227 ☐疾病问题

228 更年期预防保健

228 ☐男性更年期的特点

228 ☐女性更年期的特点

229 ☐中年人的健康标准

229 ☐饮食营养

230 ☐体育锻炼

230 ☐更年期的度过

231 ☐身体检查

231 ☐冠心病与心绞痛预防

232 ☐心肌梗死的先兆

232 ☐癌症的预防

233 ☐卒中的预兆

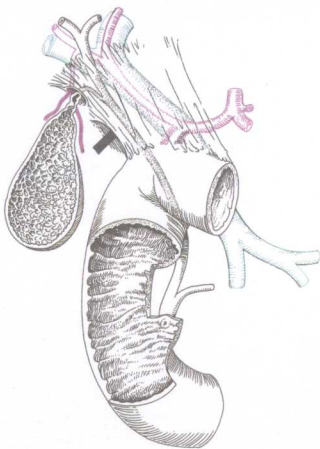
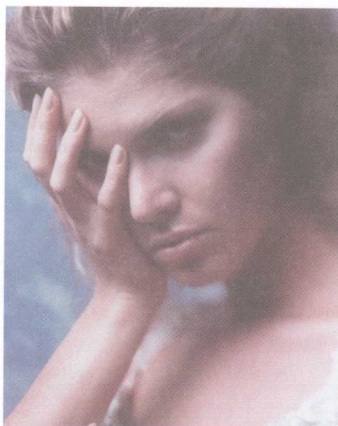
233 老年人预防保健

233 ☐安享晚年须知

- 234 ☐ 老年保健要点
- 234 ☐ 老年人的膳食要点
- 235 ☐ 消化系统的保健
- 235 ☐ 呼吸系统的保健
- 236 ☐ 防止骨质增生
- 236 ☐ 防止摔倒
- 236 ☐ 视力的保护
- 237 ☐ 听力的保护
- 237 ☐ 腿脚的保护
- 237 ☐ 身材问题
- 237 ☐ 注意体重
- 237 ☐ 老年人的锻炼
- 238 老年人疾病的预防
- 238 ☐ 器官的老化
- 238 ☐ 关节的病变
- 239 ☐ 颈椎病
- 239 ☐ 便秘
- 239 ☐ 帕金森病
- 240 ☐ 医疗护理
- 240 ☐ 老年性生活
- 241 ☐ 丧偶与再婚
- 241 ☐ 面对死亡

243 环境与人体健康

- 244 自然环境与生存
- 244 ☐ 环境的概念
- 244 ☐ 自然环境与生态平衡
- 245 ☐ 环境与健康
- 245 ☐ 环境与生活
- 245 ☐ 环境污染
- 246 ☐ 大气污染源
- 246 ☐ 大气污染物
- 246 ☐ 大气污染危害



- 247 ☐ 大气污染的防治措施
- 248 污染物对人体的危害
- 248 ☐ 可吸入颗粒的危害
- 248 ☐ 二氧化硫的危害
- 248 ☐ 含氮化合物的危害
- 249 ☐ 光化学烟雾的危害
- 249 ☐ 一氧化碳的危害
- 249 ☐ 多环芳烃的危害
- 249 ☐ 化学因素与健康效应
- 250 ☐ 化学污染
- 250 ☐ 农药污染
- 250 ☐ 化学物质的毒副作用
- 251 物理因素与健康效应
- 251 ☐ 电磁辐射与健康
- 251 ☐ 振动与健康
- 251 ☐ 粉尘与健康
- 252 ☐ 噪声与健康
- 252 ☐ 微量元素与健康
- 252 ☐ 微量元素与地方病
- 253 ☐ 旅游环境与卫生
- 254 ☐ 环境保护与净化
- 254 化妆品对健康的影响
- 254 ☐ 皮肤病
- 255 ☐ 微生物感染
- 255 ☐ 有毒化学物质的污染
- 255 ☐ 洗涤剂对健康的影响
- 255 ☐ 其他化学品对健康的影响



急救自救护理

1

什么是急救?

急救是伤者在被转入医疗中心之前,在现场对其所立刻采取的、行之有效的临时救助措施。即在专业人员到达之前,处于事故现场的人员利用现有条件所能采取的行动和措施。急救并不是对伤者进行医学治疗,其目的在于减轻伤者所受到的伤害以及稳定伤者的受伤状况,而后一目的也正体现了急救的重要所在。伤者的总体状况和其后的恢复情况在很大程度上取决于这些紧急措施的采取。



电话呼救

突发疾病抢救

在紧急情况发生时,实施对伤者的救护,为维持伤者的生命,将受伤的可能性或者事故的后期消极影响减小到最低程度,避免生理和心理上的并发症,有利于后期康复,确保将伤者送到医疗中心。一旦发生紧急事故,在采取行动之前首先要通过以下4个步骤估计一下情况的严重性。

▲保持镇定,权衡轻重。

▲若是单独一人,应大声呼救,寻求周边其他人帮忙。

▲首先帮助伤者脱离险境,再进行抢救。

▲确定伤者的人数及受伤程度,实行人道主义救助。

紧急情况下应该做的

毫无疑问进行急救是明智的做法,应当采取紧急措施,遵照PAA的原则实施救助。这是救护事故受害者时所必须首先采取的3个行动:保护、报警、援助。

紧急情况下不该做的

不要移动伤者,除非十分必要(例如伤者处于一个非常危险的地方)。若移动伤者时,应避免行为粗暴或不必要的行为。若伤者可能有骨折时不要移动他,尤其是当存在脊柱或颅脑损伤时,此时应保持伤者平卧姿势。

若伤者昏迷,不要摇晃他,在医护人员到达之前,不要离开现场。不要用手、嘴或任何未经消毒的物品接触伤口,若必须接触,如果可能在任何时候都要使用消毒纱布。不要碰触或清除血凝块。

不要用急救绷带直接缠绕伤口处。不要用乙醇(酒精)擦拭伤者身体的任何部位。

急救的基本方法规则

急救的目的在于:在保持伤者的状况不发生恶化的情况下,尽量使伤者的病情有所改善。因此,为了避免行动失误和伤者状况恶化,了解一些急救的基本原则是十分必要的。

有其他人场,施行急救程序,让会急救的人施救,同时打“120”急救电话叫救护车。单独一人必须根据伤者情况采取措施:

检查伤者是否有出血 若伤者呕吐过,并且确定没有颅骨、颈部及脊柱的骨折时,可将其头偏向一侧以使呼吸畅通。

不省人事,无脉搏和呼吸 这时伤者复苏的机会很小,应打电话叫救护车,然后施行人工呼吸和胸部压心法。

不省人事,有呼吸,但有脉搏 先做10次口对口人工呼吸,然后叫救护车,接着继续人工呼吸。

不省人事,有呼吸和脉搏 把伤者安置成侧卧式并使伤者的气管保持畅通,注意防止舌头堵住气管。若伤者背部或颈部受伤,就不要移动他,等专人来救治。

有知觉,有呼吸和脉搏 护理伤者。如有需要寻求协助。



将伤者的下颌托高,头向后仰,将其颈部伸直,以利其顺畅呼吸。

人体发热急救

人体由于遭遇有机体的入侵或某些理化因素而导致体温异常升高的反应称为发热。人体用发热这种机制来对抗这些入侵，因此，发热是人体存在某种问题的提示信号。

人体平均正常体温为 36.7°C ，但并非静止不动，而是在 $36.1^{\circ}\text{C} \sim 37.4^{\circ}\text{C}$ 之间波动。

常见的非病理性引起体温改变的因素如下：

极端冷或热的环境。

怀孕期前3个月。

人体一天中气温周期性变化。

代谢系统变化。

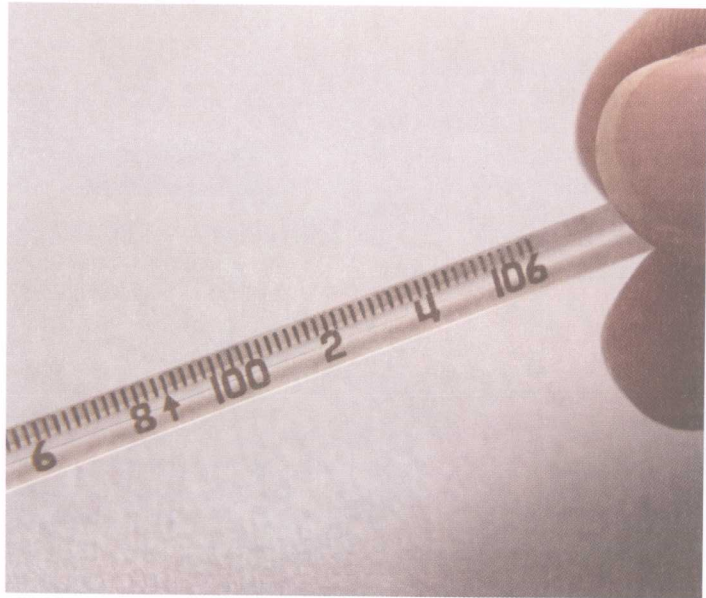
通常早上体温略低，而晚上体温略高。

体温是由下丘脑调控，下丘脑类似一个温度调节器。

体温升高引起血管扩张、出汗，机体借此来降低体温。而体温降低时又会引起血管收缩，机体自调，以此来保存体内的热量。



把手放到患者额头上检查其是否发热是非常不准确的，这常常会导致错误的判断，应该使用体温表测量患者的体温。



主要原因

发热是提示身体有毛病的信号，引起发热的因素也多种多样：

▲细菌或病毒感染。

▲泌尿生殖道感染。

▲上呼吸道感染，扁桃体炎、咽炎或喉炎等。

▲伤风感冒。

▲支气管炎。

▲病毒性或细菌性胃肠炎。

▲喉部炎症或链球菌引起的咽炎。

▲耳痛。

▲下列几种疾病也可引起发热，但较少见，如肺炎，阑尾炎，结核以及脑膜炎。

□ 体温测量法

最科学有效的方法是用拇指和示（食）指夹持体温表，用力甩，直到水银柱指示温度降至 36°C 以下。

测量口腔体温

▲将体温表的根部放于舌下。

▲让患者闭上嘴。

▲慢慢等待3分钟。

▲体温表会读出的体温度数。

测量腋窝温度

▲将体温表的根部放于腋窝下。

▲让患者保持腋窝与身体紧密接触。

▲慢慢等待4分钟。

▲将体温表的度数加上 0.5°C 后便读出。

测量直肠温度

▲使用直肠体温表（基部更大）。

▲在体温表的根部涂抹凡士林。

▲将体温表的根部轻轻插入直肠。

▲慢慢等待3分钟。

▲将体温表的度数减去 0.5°C 后便读出。

▲不要忘记每次读完体温表的度数后用适量乙醇（酒精）清洗体温表。

□小儿高热

小儿体温在 39℃ 以上。

原因

感染性

由于呼吸系统、消化系统、神经系统、泌尿系统、循环系统、疟疾等原因可引起的高热。

非感染性

▲恶性肿瘤,急性溶血等疾病引起的产热过多。

▲常见散热障碍:如先天性外胚层发育不良,广泛皮炎等。或体温调节障碍:如未成熟儿,新生儿脱水热,脑发育不全等。

▲其他:如风湿热,变应性亚败血症,药物热等。

应对方法

冷敷,33%乙醇(酒精)擦浴,冷盐水(30℃~32℃)灌肠,冷湿布裹胸腹部;并给予适合的退热药和镇静药。

□小儿低热

体温超过正常平均体温 1℃ 或超过正常高限,一般指 37.5℃~38℃(口腔温度),并持续 2 周以上。

原因

器质性疾病

由急性结核病、慢性尿路感染、慢性活动性肝炎和病毒性心肌炎等各种慢性的感染引起。

功能性低热

常见患儿本身的基础体温较高。

应对方法

▲让患儿卧床休息,多喂开水或清凉的饮料及淡清茶等。

▲饮食以米汤、稀饭、菜粥、牛奶和豆浆等流质适宜。



▲可用冷湿毛巾或冰块(用毛巾包好)放在前额部、枕部、腋下或腹股沟处(不要与睾丸接触),如用冰块需经常变换部位,以免冻伤皮肤。

□甲型 H1N1 流感

症状

呼吸频率过快或呼吸困难,出现烦躁,嗜睡,不愿意吃东西或者发烧等症状。口温高于 37.5℃,腋温高于 37.8℃,肛温高于 38℃,此时应立即就医。

预防

儿童预防甲型 H1N1 流感:咳嗽和打喷嚏用过的纸巾应丢弃到垃圾桶中,经常洗手,尽量远离咳嗽或打喷嚏的人,不要用手揉擦眼睛、触摸鼻子或嘴等。

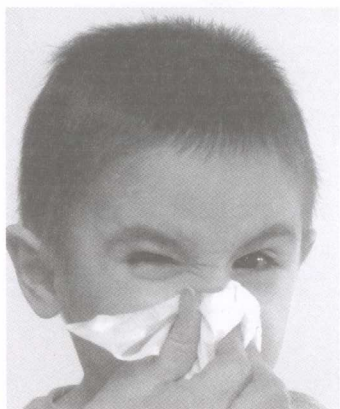
专家提示,养成良好的卫生习惯以阻止人感染甲型 H1N1 流感等呼吸道疾病的传播。

养成良好的卫生习惯,经常洗手,远离咳嗽或打喷嚏的人,不要用手揉擦眼睛、触摸鼻子或嘴等,预防甲型 H1N1 流感病毒的传播。

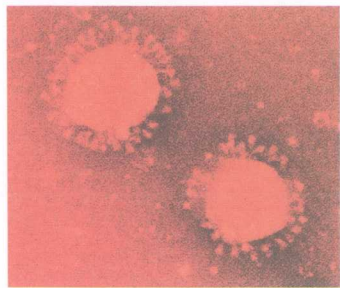
健康备忘录

家庭急救箱内必备的物品

双氧水、外用乙醇(酒精)、中性抗菌肥皂或溶液、棉棒、无菌纱布、清洁手用湿巾、止痛药(阿司匹林和对乙酰氨基酚)、止泻药、通便剂、灭菌药膏、烧伤乳膏、抗组胺药、镊子、黏性医用胶带、护创胶布盒、敷用灭菌纱布(10cm×10cm),将其分装成用于清洁伤口和敷于伤口表面的两种、末端圆钝的剪刀、体温表、橡胶手套。



经常感冒不但使孩子非常痛苦，也让大人焦头烂额，这还是小事，经常感冒发病还会妨碍孩子的正常生长发育。



导致感冒的病毒细胞

应对方法

世界卫生组织研究发现，达菲可抵抗甲型H1N1流感病毒。目前，疫苗正在生产当中。有些中药可以预防甲型H1N1流感病毒的产生。

流行性感冒急诊

一种多半在冬季出现的病毒感染流行病，简称流感。流行性感冒不同于普通感冒。

原因

流行性感冒由三型病毒引起，即A、B、C三型，可通过验血加以区别。流行性感冒流行很有规律，一般是突然发作，在2~3周内达到高峰，以后很快消失。病毒经由空气传播，患者在呼吸、咳嗽或打喷嚏时，把病毒传给其他人。易患流行性感冒的人以及心脏病、慢性肺病或糖尿病的患者，都应在每年9月或10月接受流感疫苗的免疫注射。

症状

- ▲头痛。
- ▲肌肉疼痛及背痛。
- ▲发高热，但身体感到寒冷。
- ▲出汗。
- ▲咳嗽，有时有痰。
- ▲胸骨后疼痛，咳嗽时加剧。
- ▲流鼻涕及打喷嚏。
- ▲倦怠。

影响

- ▲肌肉疼痛、头痛及发热可持续7天。
- ▲倦怠状态可持续数周。
- ▲常见的并发症为肺炎。有时肺炎十分严重，甚至可致命，尤其危险的是老年人及有慢性心脏病或肺病的人。

应对方法

- ▲卧床休息。大量喝水，补充因发热而失去的水分。服用适量止痛药。

▲不要勉强工作，否则容易出现并发症。

▲服用抗生素预防并发症。服用抗病毒药物。

耳痛急救

耳痛是最常见也是最麻烦的疾病之一。这种疼痛由内耳或者外耳的炎症所引起。感染是耳痛最常见的原因。中耳的感染引起中耳炎，外耳的感染引起外耳炎。

中耳炎是指中耳的炎症或者感染，包括慢性和急性两种类型。急性中耳炎通常是由于病毒或者细菌的感染而引起，慢性中耳炎通常是由咽鼓管阻塞所引起，起始病因为感染、过敏或者是耳部受到打击。

外耳由耳郭、外耳道和鼓膜组成。中耳内含听骨链，以及连接中耳和咽部的咽鼓管。

急性慢性中耳炎

这种类型的炎症或感染是由于咽鼓管的被阻塞或堵塞时间过长所引起的。咽鼓管连通中耳和咽部。咽鼓管的阻塞可以继发于过敏、感染、打击或者炎症。咽鼓管的阻塞也可能是由于没有及时清除的感染源或者重复感染所引起，例如乳突炎。

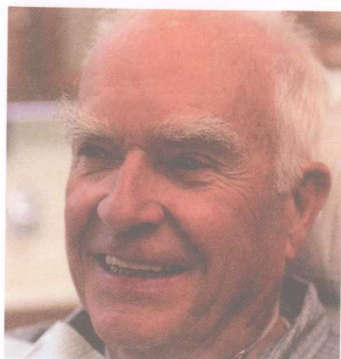
缓解方法

同急性中耳炎一样，处理慢性中耳炎的目的是最大程度的减轻炎症的症状，同时减少感染。

在一般情况下，医师会开抗生素（在感染由细菌而不是病毒引起时）。可以口服或者耳部外用滴液，这是一种长期的治疗方案。

其他治疗方案包括手术切除腺样增殖体，这样就可以解除咽鼓管的阻塞。

也可以手术切开鼓膜，将积聚于鼓室内的脓液引流出来。



老年性耳聋是由于内耳功能逐渐丧失听觉造成的。

□严重的外耳疼痛

外耳道发炎，也称“游泳者耳”，是由于外耳道的皮肤感染所引起的。通常发生于儿童，当他们的耳朵长时间处于湿润状态时很容易引起外耳道发炎。这时儿童的外耳道会有针刺的感觉或者痛觉，通常还会伴有清澈的分泌物。

缓解严重的中耳炎

主要目的是减轻患者的疼痛、治愈炎症以及预防并发症的出现。这种感染通常无需药物就可以自愈。建议：向耳内滴入止痛药，这种外用的止痛药无需处方即可在药店买到。

服用一些止痛药，如对乙酰氨基酚或者布洛芬等缓解疼痛。

虽然对儿童使用抗生素有严格的限制，但是如果严重中耳炎的患儿在2岁以下、出现发热症状，或者在24小时内病症无任何改善，就必须使用抗生素了。可向医师咨询使用哪种抗生素是最合适的。

□外耳道炎

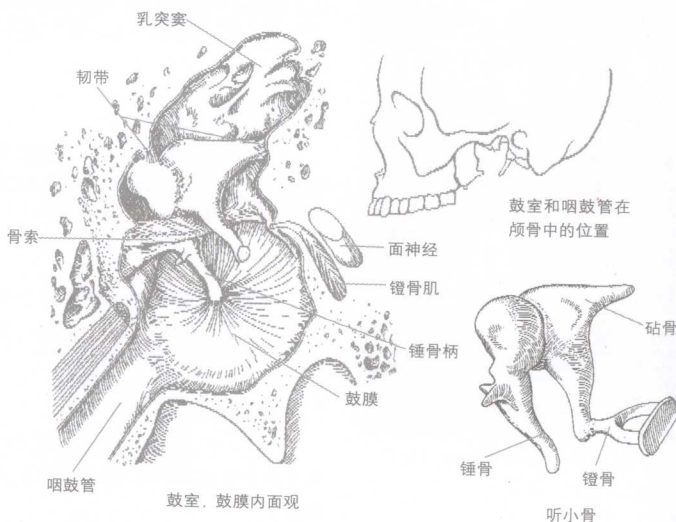
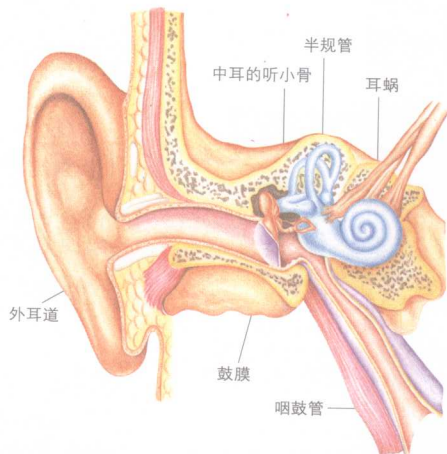
保持整个外耳道的清洁是非常必要的，不要让水流入外耳道。咨询医师或者药剂师使用合适的抗生素治疗感染，并应用皮质类固醇减轻刺痛和炎症。最好是将药物多滴一些，让药物可以更加有效地渗入整个外耳道。

如果疼痛非常剧烈，可以适当地服用一些止痛药，如对乙酰氨基酚或阿司匹林，或者在疼痛部位热敷。

□乘坐飞机时耳痛预防

据统计，有1/3的人在乘坐飞机时有过耳道不适的症状。最常用的防止航空性耳痛的方法是在整个飞行中都要咀嚼口香糖，而不是只在起飞和降落的时候咀嚼。如果有耳道充血的症状，最好避免乘坐飞机。

耳部参考图



健康备忘录

食物中毒时怎么办

发热 如果是轻度发热,最好让其按自然过程发展,因为体温升高有助于清除体内引起中毒的病原体。如出现伴有食物中毒其他症状的高热时,应当咨询医师。

腹泻和呕吐 腹泻和呕吐会使患者丢失大量的液体,使其极易脱水。为防止脱水,应让患者少量摄入液体(水、果汁、清汤)。

注意不要大量喝水,否则会使胃部膨胀而引起进一步的呕吐。如果患者同时有腹泻和呕吐症状,应尽快将其送到最近的医师那里或急救中心进行处理。

健康备忘录

怎样找出沙门菌病因

沙门菌病是因为摄入了不洁净的食物及其他一些因素所引起的:

摄入了处理或保存不当的食物,尤其是蛋类、鸡肉和火鸡。

驯养一些像美洲大蜥蜴、乌龟、蜥蜴及蛇等宠物,他们身上带有沙门菌。在触摸这些动物后一定要彻底清洗双手。



发生食物中毒要在最短的时间内采取应急措施,即催吐、洗胃、导泻、解毒。

耳痛的其他诱因

有时候,耳痛是其他一些疾病或者是潜在的并发症症状,在以下情况下会出现耳痛:

在一些牙科疾病中,如智齿急性时,关节疾病如斜颈,以及淋巴组织(淋巴结)的并发症。

食物中毒急救

当人摄入被细菌或对身体有毒的物质所污染的食物时就会发生食物中毒。主要引起食物中毒的细菌有大肠杆菌、金黄色葡萄球菌和伤寒沙门菌。

遵循基本的清洁步骤来正确地处理食物可以有效地防止由于食物污染所引起的食物中毒和感染。在食用前清洗水果和蔬菜以去除残留的杀虫剂是非常重要的。

食物中毒的种类

食物可以通过三种途径被污染:

生物污染

这类污染是由于食物被活体生物(细菌,病毒和寄生虫)污染所致。食物状态的改变不易觉察(颜色和气味都不会改变),所以不会引起人们的怀疑。

化学污染

这类污染是指食物被化学物质污染所致,如鱼类被海洋污染以及由于杀虫剂的使用而污染水果和蔬菜。

物理污染

这类污染通常是由外来物质所致,例如骨头碎片、羽毛、石头、塑料、钉子、木头、玻璃等。

食物被微生物污染

通常情况下,食物被微生物污染是由于没有遵循正确的处理步骤而导致的。

▲冲着食物咳嗽或打喷嚏。

▲手或者指甲不干净就去处理食物。

▲上完厕所不洗手就接触食物。

▲用不洁净的水清洗食物。

▲食物没有放进合适的容器中保存,昆虫寄居于食物上面。

▲使用不洁的器具(布料,刀具等)盛放食物。

有利于微生物传播的因素

温度 虽然微生物的最适传播温度与人体温度相近(大约是37℃即98.6°F),但微生物可以在10℃~60℃这样一个相当大的范围内繁殖和传播。

湿度 微生物在湿润有水的环境中更容易生长,因此在干燥、几乎无水的环境中很难见到微生物的繁殖。

营养 当食物富含蛋白质及其他营养成分时,特别有利于微生物的生长和繁殖。

时间 食物要么冷藏,要么立刻处理加工端上餐桌。如果不这样做,就会给微生物充足的时间生长繁殖,比方说在很多时候人们会将处理好的食物放很久才端上餐桌食用。

食物中毒表现

发热 发热是身体发出的信号提示病原体正在攻击身体组织;在食物中毒时,受攻击的组织是消化系统。如果怀疑患者为食物中毒,就要用体温表为其测量体温。

腹泻 食物中毒时,会有非常严重的腹泻。如果任其进一步发展,腹泻时就会有便血。

呕吐 呕吐是身体发出的另一个警示信号。

其他症状 毒素会入侵中枢神经系统引起头痛、恶心、情绪失控等症状。

如果患者的症状仅是发热,就无法判断这是感染引起的发热还是中毒引起的发热。