

(修订版)

人体意外自救和救助

RENTI YIWAI ZIJIU HE JIUZHU

主编 黄忠荣 彭程 高尚志



NLIC 2970692103



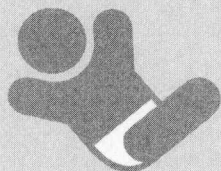
上海科技教育出版社

(修订版)

人体意外自救和救助

RENTI YIWAI ZIJIU HE JIUZHU

主编 黄忠荣 彭程 高尚志



NLIC 2970692103

(赠 阅)

图书在版编目(CIP)数据

人体意外自救和救助/黄忠荣, 彭程, 高尚志主编.
—修订本. —上海: 上海科技教育出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5428-5166-6

I. 人... II. ①黄... ②彭... ③高... III. 自救互
救—基本知识 IV. X4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第017416号



主编简介

黄忠荣,男,1951年6月出生,汉族,湖北仙桃人。上海市闸北区中心医院外科主任医师、教授,上海市闸北区中心医院党委书记、副院长,上海市闸北区首届名医,上海市闸北区科技拔尖人才,享受国务院政府特殊津贴。曾获省部级科技进步奖3项,主编医学专著5部,在国内外医学期刊发表论文、论著30余篇。

彭程,男,1973年出生,汉族,江苏建湖人。毕业于上海同济大学医学院临床专业,现任上海市闸北区中心医院医教科科长。从事临床麻醉、急救、重症监护医疗工作。在核心期刊发表相关学术论文10余篇,参与主持卫生部科技发展中心、上海市卫生局、上海市闸北区卫生局科研课题4项。主编和参编著作3部,其中《老年围手术期治疗学》一书获2008年度闸北区医学科技进步奖三等奖。

高尚志,男,1928年12月出生,汉族,浙江杭州人。武汉大学人民医院胸心外科主任医师、教授、博士生导师,享受国务院政府特殊津贴。中华医学会胸心血管外科学会顾问(原副主任委员)、中南六省胸心外科学会副主任委员、湖北省胸心外科学会主任委员等。共有20项科研成果和著作获国家级及省部级奖励,主编医学专著8部,翻译国外医学专著5部。

主 编	黄忠荣	彭 程	高尚志	
副主编	祝友元	杨利明		
编 委	王伟民	王永谦	王志华	叶 青
	李天舒	朱海平	舒 薇	吴兴文
	宋 武	胡国萍	夏 军	陈锦乐
	陈春雷	廖建春	徐光辉	曹晓伟
	黄 淮	黄国华	黄建涛	李玉珍
	顾 军	徐倍倍		

序

近年来,全球气候和环境发生了巨大变化,地震、海啸、台风、水灾、森林火灾等自然性灾害,以及震惊世界的“9·11”事件等典型的人为性灾害,给人类生命财产造成了巨大损失。在国内,矿难、大桥的倒塌、中毒、车祸和工伤事故,这些突发事件给人们造成身体伤害,甚至危及生命。如何预防这些事故的发生,我国政府相关部门已采取了很多应对措施,形成了应急预案。如何使广大民众掌握因这些天灾人祸产生人体伤害时自救和救助的方法,已是当前政府相关部门和医学界亟待共同探讨和研究的重要课题。

目前国内还没有一本人体发生意外后自救和救助方面系统而全面的大众医学科普参考书。作者以自己对突发事件造成人体伤害后的处理经验,并结合国内外相关文献资料,编写了这本《人体意外自救和救助》,介绍各种自然灾害和人为灾害对人体造成的伤害以及如何采取自救和救助和其他相关保健知识。内容翔实而又通俗易懂,具有很好的实用价值。

本书可供广大读者在遇到各种突发事件和平时保健时阅读,也可供医务工作者参考。本书的出版问世,将使国内普及急救医学知识提高到一个新的水平。我乐为本书作序,并热忱地推荐给广大读者。

朱法祖

中国科学院院士
中华医学会外科学分会
名誉主任委员

2007年金秋

前言(修订版)

《人体意外自救和救助》一书出版后,受到了广大读者的欢迎。不少读者反映,本书对及时处理各种突发灾害、工伤、意外事故给人类造成的伤害、保护自身安全、救助他人,颇有针对性和可操作性;特别是遭遇突发事件并造成损伤时,实行现场自救和救助他人,本书内容十分实用。

汶川大地震后,一些灾区民众阅读本书并应用本书中所述及的方法,应对余震、防止余震的伤害以及遭遇伤害后预防继发性损伤、减轻损伤程度,及时自救和救助他人,收到了很好的效果。

上海市民和其他省市广大读者阅读本书后,运用本书方法应对突发伤害、工伤、意外事故、中毒和突发疾病自救和救助,颇为受益。有些单位将此书部分内容摘录下来,作为提高基层操作工人和居民生产、生活中自我防护和急救、救助他人能力的教材,反映很好。部分社区全科医生阅读本书后,将其中部分内容作为普及居民医学常识的讲义,受到了广大居民尤其是老年朋友的欢迎。

为了满足广大读者的需求,普及医学常识和医学急救基础知识,本书改为平装修订出版。

由于水平所限,书中仍然会有不当之处,恳请读者提出宝贵的意见和建议,以便作者改进。

彭程

2011年1月

上海医药出版社

0143005

前 言

随着全球人口增加,城市化、工业化进程加快,人类不合理或过量开发和利用资源,致使自身生存环境发生了巨大变化。地震、海啸、台风、森林火灾、水灾等自然灾害和人为灾难不断发生。当前,世界局部战争冲突、各种突发事件以及意外情况连绵不断,国内工伤事故、中毒、疫病也时有发生,造成了人员伤亡和社会财产的损失。

面对各种灾害和意外对人类所产生的损害和伤亡,很多民众并不知晓如何应对和处理,有些甚至盲目用错误处置方法去处理,反而进一步加重了伤害,致使部分能救治的伤病员的状况恶化,失去了救治机会,给人民生命财产带来损失。因此,对各种突发事件对人体意外伤害的正确认识与处置,是当前国内外安全、劳动、医疗、科普等部门共同研究和探讨的重要课题。

为了提高人体意外伤害的正确处置水平和康复率,减少伤害,我们组织了国内医学专家、教授、临床医生经过两年时间,参考了近年来国内外大量相关的文献和资料,较全面系统地介绍了人体受到意外伤害时如何应对、采用合适的方法自救和相互救助,并阐述了常见的检验报告的意义、日常药物应用和注意事项以及中药进补知识。本书是目前国内有关应对突发事件的一本较新著作,适合于广大读者阅读,也适合于医务工作者尤其是社区医生参考。

《人体意外自救和救助》内容涉及面广,参编人员多,难免存在错误之处,欢迎国内同道批评指正,便于再版时修改。本书少数内容有较强的医学专业性,请非专业人员正确理解、参考。

《人体意外自救和救助》系上海市闸北区卫生系统“名医系列专著”之一。本著作得以出版,与上海市闸北区卫生局以及闸北区科委领导的关心和支持分不开,在此一并致谢!

黄忠荣 高尚志

2008年1月

内 容 提 要

本书共分十一章,比较全面系统地介绍了各种自然灾害、工伤事故、常见突发事件以及疾病突发对人体可能产生的伤害,重点阐述了因各种原因对人体产生伤害时如何开展自救或相互救助,以减少伤亡和损失。并针对民众需求特点,撰写了常用检验值的意义,常用药物的应用和注意事项,以及中药进补知识等内容。作为一部大众医学科普知识书籍,本书可供广大读者学习阅读,也可供医务工作者参考。

目 录

第一章 人体意外伤害自救和救助的概念和目的

第一节 人体意外伤害自救和救助的概念	1
一、当前人体意外伤害的概况	1
二、什么是人体意外伤害自救和救助	5
第二节 人体意外伤害自救和救助的目的	5
一、对有预报性灾害、地震、水灾时自救和救助	5
二、突发性自然灾害、交通和工伤事故(矿难、火灾)自救和救助	11
三、突发性呼吸道、肠道传染病自救和救助	18
四、疾病突然发作自救和救助	21
五、正确认识处理自然灾害、事故和疾病发作	28

第二章 人体结构与功能

一、头部	31
二、胸部	32
三、腹部	32
四、脊柱及四肢	34

第三章 重大灾害时自救和救助

第一节 火灾、烧伤、烫伤的自救和救助	35
一、火灾中人员疏散与逃生	35
二、烧伤面积计算	37
三、人体特殊部位火烧伤	39
四、开水烫伤	41
五、沥青、油类等其他烫伤	43
六、化学烧伤	44
第二节 淹水灾害及溺水自救和救助	47

一、群体性落水	48
二、四肢抽筋	49
三、溺淹的自救和救助	49
四、杜绝错误做法	52
五、溺水预防	53
第三节 地震灾害的自救和救助	54

第四章 生产及其他事故的自救和救助

第一节 电击伤的自救和救助	56
一、触电	56
二、电击伤	57
三、雷击	59
第二节 中暑的自救和救助	64
第三节 冻伤的自救和救助	66
一、局部性损伤	66
二、全身性损伤	69
三、非冻结性损伤	70
四、预防	71
第四节 高温损伤的自救和救助	72
一、原因	72
二、临床表现	72
三、烧伤的急救	73
第五节 鞭炮伤的现场自救和救助	74
一、主要症状	74
二、急救基本原则	74
三、鞭炮伤自救和救助的注意事项	74
四、预防	76

第五章 人体局部伤害与意外的自救和救助

第一节 头面部外伤自救和救助	77
一、眼部外伤	77
二、耳、鼻、喉、口腔部	82

第二节	脑外伤的自救和救助	101
一、	头皮损伤	101
二、	颅骨骨折	102
三、	脑损伤	102
第三节	缢颈的自救和救助	103
第四节	刎颈与割腕的自救和救助	103
第五节	胸部外伤自救和救助	105
第六节	腹部外伤自救和救助	107
一、	腹部钝器伤(闭合性腹部外伤)	107
二、	腹部锐器伤(开放性腹部外伤)	109
第七节	肾、膀胱及外生殖器损伤自救和救助	109
一、	肾、膀胱、尿道损伤	109
二、	外生殖器损伤	111
第八节	妊娠期意外损伤自救和救助	115
一、	妊娠期腹痛	115
二、	早期流产	118
三、	妊娠合并抽搐	119
四、	卵巢囊肿破裂	121
第九节	脊柱损伤自救和救助	122
一、	损伤原因	123
二、	常见表现	124
三、	损伤急救	124
[附]	急性腰扭伤	126
第十节	四肢外伤自救和救助	127
一、	上肢外伤	127
二、	下肢外伤	130
三、	断肢再植	133
四、	关节脱位	134
第六章 动物咬伤的自救和救助		
第一节	昆虫、毒虫蜇咬伤自救和救助	136
一、	蜂蜇伤	136
二、	蝎蜇伤	136

三、蜈蚣咬伤	137
四、蚂蟥咬伤	137
五、毒蛾蜇伤	137
六、毛虫蜇伤	137
第二节 毒蛇咬伤自救和救助	138
一、概述	138
二、中毒原理	138
三、临床表现	139
四、确定毒蛇咬伤	139
五、处理	141
六、预防	143
七、预后	144
第三节 犬、鼠、猫咬伤自救和救助	144
一、犬咬伤	144
二、鼠咬伤	145
三、猫咬伤	145
第四节 蟾蜍中毒自救和救助	145
一、概述	145
二、发病机制	145
三、临床症状	146
四、诊断	146
五、治疗	146
六、现场急救	146
七、防范措施	147

第七章 口服有害物质自救和救助

第一节 口服酸碱性物质自救和救助	148
一、口服酸性物质	148
二、口服碱性物质	149
第二节 口服过量药物、毒性物质自救和救助	150
一、过量药物	150
二、毒性物质	152
第三节 急性食物中毒自救和救助	159

一、河豚毒素中毒	159
二、亚硝酸盐中毒(肠源性发绀)	160
三、瘦肉精中毒	163
四、蘑菇中毒	164
第四节 误吞金属及其他物品自救和救助	166

第八章 饮酒过量的自救和救助

第一节 过量饮酒对人体的影响	169
第二节 过量饮酒自救和救助	171

第九章 疾病发作自救和救助

第一节 颅内疾病发作自救和救助	174
一、脑卒中	174
二、癫痫发作	176
第二节 心脏病发作自救和救助	180
一、心绞痛	180
二、心肌梗死	181
三、心跳骤停	182
四、急性心力衰竭	183
五、心动过速	184
六、期前收缩	184
七、心动过缓	185
第三节 糖尿病患者血糖改变自救和救助	186
一、高血糖酮症发作	186
二、低血糖发作	187
三、糖尿病患者的自我管理	188
四、足部护理	189
第四节 呕血、便血的自救和救助	190
一、呕血	190
二、便血	192
第五节 咯血、哮喘发作自救和救助	195
一、咯血	195

二、哮喘发作	197
第六节 意识改变和精神障碍的救助	200
一、晕厥	201
二、意识改变	202
三、精神障碍	203
第七节 高热的自救和救助	204
第八节 气急的自救和救助	206
第九节 血尿和排尿困难的自救和救助	209
一、血尿	209
二、排尿困难	210
第十节 头痛的自救和救助	212
第十一节 腹痛的自救和救助	215
一、概述	215
二、原因	216
三、表现	216
四、处理	217
五、生活中预防急性腹痛的发生	218
六、杜绝错误做法	218
七、转医院时的注意点	219
第十章 旅途突发疾病的自救和救助	
第一节 旅行前的准备及注意事项	220
一、充分做好准备	220
二、旅行时注意事项	220
第二节 旅行途中易发生的疾病	221
一、昏厥	221
二、脑血管意外	221
三、抽搐	221
四、心绞痛	221
五、哮喘发作	221
六、关节扭伤或软组织挫伤	222
七、急性肠胃炎	222
八、胆道与胰腺疾病	222

九、食物中毒	222
十、晕动症	222
第三节 旅行途中发病的自救和救助	223
一、突然不适	223
二、不宜乘坐飞机	223
第十一章 大众日常用药常识	
第一节 药物在人体内的代谢过程	225
一、药物作用的类型	225
二、药物进入体内的途径	226
三、药物的排泄途径	226
第二节 药物中毒的诊断	226
第三节 药物中毒的急救	227
第四节 大众日常用药	228
一、解热镇痛药	229
二、抗风湿药	231
三、抗痛风药	235
四、抗微生物药物	237
五、抗肿瘤药	257
六、抗过敏药	266
七、维生素类药物	269
八、镇静、催眠、抗精神失常及抗癫痫、抗惊厥药	273
附录一 常用医学化验结果的基本意义和参考值	276
一、血液常规检测	276
二、血液生物化学	279
三、临床免疫学检验	288
四、肝炎病毒检测	289
五、常见肿瘤标记物检测	290
六、肝功能	292
七、肾功能	293
八、血脂	295
九、粪常规	297

十、尿液常规	298
附录二 人体进补常识	302
第一节 人体进补概念	302
一、什么叫进补	302
二、食补和药补有哪些区别	302
第二节 人体进补有关知识	303
一、如何进行食补	303
二、怎样配制药膳	304
三、怎样配制药粥	306
四、如何进行药补	307
五、进补需注意什么	311
六、保健品的相关知识	312