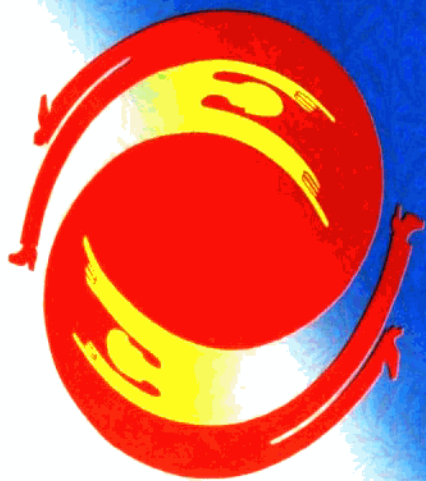


家庭急救与灾害预防

苗华 / 编著



群众出版社

前言

生活在现代社会的人是幸运的，人们活动的领域、生活的空间、面临的机遇都远远大于已往；生活在现代社会的人又是最危险的，因为人们无时不处于来自各方面的威胁之中，有来自大自然的、来自现代科技的、来自自身肌体内部的、来自人为因素的等等。了解预防和制止灾害事故的基本知识，掌握在紧急情况下自我救助和救助他人的基本方法，是现代公民预防伤害、减少损失、提高生活质量、延长生命时间所必需的。现实中的事实无数次地告诉人们：您的生命、安全和健康，就掌握在自己的手中。

与您的生命、安全、健康相比，您为这本书所花的代价是微不足道的。

编者

1998年4月

目
录

一、家庭急救

1. 什么是急救? (1)
2. 突然遇到生命垂危的病人时
 应该怎么办? (2)
3. 什么是损伤? (4)
4. 机械性损伤的直接伤害
 有哪些? (5)
5. 机械性损伤的继发性损害
 有哪些? (6)
6. 怎样判定损伤的程度? (6)
7. 怎样紧急处置外伤出血? ... (7)
8. 怎样紧急处置骨折? (9)
9. 怎样紧急包扎伤口? (11)
10. 怎样防止破伤风感染? ... (12)
11. 头部被撞击后应如何
 处理? (12)
12. 怎样紧急处理鼻出血? ... (13)
13. 怎样紧急处理眼出血? ... (15)
14. 怎样处理眼内异物? (15)

2 家庭急救与灾害预防

15. 怎样防治电光性眼炎? (16)
16. 怎样预防和急救中暑? (17)
17. 夏季持续高温对人有哪些威胁? (19)
18. 环境温度与工伤事故有哪些关系? (21)
19. 怎样进行人工呼吸? (21)
20. 怎样进行胸外心脏按摩? (24)
21. 心脏求救有哪些信号? (26)
22. 当异常呼吸时应注意什么? (27)
23. 如何判断心率失常的轻重? (28)
24. 哪些症状是糖尿病人危险的征兆? (28)
25. 警惕腹部中风 (29)
26. 怎样急救触电者? (30)
27. 夏季游泳应注意哪些安全问题? (30)
28. 游泳中遇险怎样自救? (31)
29. 怎样急救溺水者? (32)
30. 冬季滑冰时应注意什么? (33)
31. 怎样急救勒缢者? (34)
32. 怎样紧急处理冻伤? (35)
33. 什么是热力烧烫伤? (37)
34. 怎样紧急救治热力烧烫伤? (38)
35. 怎样紧急救治化学烧伤? (39)
36. 被毒蛇咬伤后有哪些症状? (41)
37. 被毒蛇咬伤后应如何紧急处理? (42)
38. 什么是狂犬病? (43)
39. 怎样预防和处置被狂犬咬伤? (45)
40. 怎样预防和处置被蚂蟥咬伤? (46)

41. 被蝎子蛰伤怎么办?	(46)
42. 被蜂类刺伤怎么办?	(47)
43. 被蜈蚣蛰伤怎么办?	(48)
44. 怎样紧急处理气管异物?	(49)
45. 鱼刺卡喉会危及生命吗?	(50)
46. 呛咳时捂嘴有哪些害处?	(51)
47. 怎样对老年人噎食进行现场急救?	(52)
48. 怎样防止和解除小腿抽筋?	53)
49. 家庭急救十二忌	(54)

二、灾害预防

50. 警惕“祸起萧墙”	(56)
51. 全球自然灾害知多少?	(59)
52. 家长应对少儿进行哪些防灾教育?	(59)
53. 警惕火灾——生活中的潜在威胁	(61)
54. 引起火灾的原因有哪些?	(62)
55. 什么是燃烧?	(63)
56. 燃烧有哪几种类型?	(64)
57. 火灾蔓延的因素有哪些?	(66)
58. “119”——“要要救”	(67)
59. 家庭中常用的灭火方法有哪些?	(67)
60. 常用的灭火器有哪几种?	(68)
61. 如何逃离火场?	(71)
62. 高楼起火怎样逃生?	(72)
63. 现代火灾为什么死亡多?	(72)
64. 处在烟火中怎么办?	(73)

4 家庭急救与灾害预防

65. 身上着火了怎样自救?	(74)
66. 怎样疏散火场财物?	(74)
67. 怎样急救火场伤员?	(75)
68. 怎样保护火灾现场?	(76)
69. 地铁中发生火灾怎么办?	(76)
70. 怎样预防自然灾害?	(77)
71. 人体为什么会自焚?	(78)
72. 怎样预防家庭火灾?	(79)
73. 怎样安全使用煤火炉灶?	(79)
74. 怎样安全使用煤气灶?	(80)
75. 怎样安全使用天然气灶?	(81)
76. 怎样安全使用液化石油气罐?	(82)
77. 如何正确安装液化石油气罐?	(83)
78. 高层建筑为何不准使用钢瓶液化气?	(84)
79. 怎样预防沼气火灾?	(84)
80. 怎样防止土暖气爆炸?	(85)
81. 带烟囱的房屋应该如何防火?	(86)
82. 油锅着火怎么办?	(86)
83. 怎样防止烟花爆竹酿成悲剧?	(86)
84. 怎样安全燃用明火蚊香?	(87)
85. 怎样防止吸烟酿成火灾?	(87)
86. 怎样安全储存棉花?	(88)
87. 怎样安全使用汽油?	(89)
88. 怎样防止稻草、麦秸自然?	(89)
89. 安全用电的一般常识有哪些?	(90)
90. 怎样注意家庭安全用电?	(91)

91. 什么是居民电器防火《十不要》?	(92)
92. 怎样防止因电线短路而引起火灾?	(93)
93. 怎样防止因电线超负荷而引起火灾?	(93)
94. 怎样防止因接触电阻过大而引起火灾?	(94)
95. 低压触电保安器有哪些功能?	(94)
96. 家用电器装置的火灾危险主要有哪些?	(96)
97. 家电遇煤气危害多	(97)
98. 使用白炽灯应怎样注意防火?	(97)
99. 使用日光灯应怎样注意防火?	(98)
100. 怎样安全使用电热器具?	(98)
101. 怎样安全使用电炉子?	(99)
102. 怎样安全使用电热毯?	(100)
103. 怎样预防电视机发生火灾?	(101)
104. 怎样防止洗衣机发生火灾?	(102)
105. 怎样防止电风扇、排风扇引起火灾?	(103)
106. 怎样安全使用电火锅?	(103)
107. 如何扑灭电器火灾?	(104)
108. 请勿用左手启动家电	(104)
109. 怎样预防雷击?	(104)
110. 警惕家庭中的“炸弹”	(105)
111. 室内臭氧危害人体健康	(106)
112. 电磁烟雾有哪些危害?	(107)
113. 什么是“无形杀手”——次声波?	(109)
114. 无声比噪音更有害	(110)
115. 光污染有哪些危害?	(111)
116. 发生化学事故后应该怎么办?	(112)

117. 发生地震时应采取哪些防护措施? (113)
118. 洪涝时节谨防钩体病 (114)

三、中毒预防

119. 什么是中毒? (116)
120. 什么是有毒物质? (117)
121. 怎样预防化学性毒物中毒? (117)
122. 怎样清除蔬菜上的残留农药? (117)
123. 怎样预防细菌性食物中毒? (118)
124. 怎样判断食物中毒? (120)
125. 荔枝不可多食 (120)
126. 谨防食用虾皮中毒 (120)
127. 哪些食品含有毒成份? (121)
128. 煮熟的银耳不要放置过久 (125)
129. 过食五味可致病 (125)
130. 调味品过量害处多 (126)
131. 吃私盐殃及子孙后代 (126)
132. 吃剩米饭谨防腊样芽孢杆菌中毒 (127)
133. 鲜鱼胆能生吃吗? (128)
134. 霉变的凉粉吃不得 (128)
135. 吃红薯要防止黑斑病菌中毒 (129)
136. 生吃果核仁要当心氢氰酸中毒 (129)
137. 吃霉变的甘蔗会中毒 (130)
138. 咸菜要腌透了再吃谨防亚硝酸盐中毒 (130)
139. 生吃肉类谨防感染疾病 (131)
140. 怎样预防沙门氏菌中毒? (133)

141. 怎样预防吃鱼造成的组胺中毒?	(133)
142. 怎样预防和急救嗜盐菌中毒?	(134)
143. 怎样急救河豚鱼中毒?	(135)
144. 怎样预防与急救毒覃中毒?	(135)
145. 怎样紧急处置中毒者?	(137)
146. 什么是急性化学中毒?	(139)
147. 什么是有机磷农药中毒?	(139)
148. 怎样预防和急救有机磷农药的中毒?	(140)
149. 怎样安全使用卫生杀虫剂?	(141)
150. 过量饮酒有哪些危害?	(142)
151. 空腹饮酒危险	(143)
152. 怎样预防和急救急性酒精中毒?	(143)
153. 节日饮酒“十忌”	(144)
154. 怎样预防和急救灭鼠药中毒?	(145)
155. 怎样预防和急救安眠、镇静药中毒?	(146)
156. 什么是煤气中毒?	(147)
157. 怎样预防和急救煤气中毒?	(147)
158. 警惕浴室杀手——燃气热水器	(149)
159. 怎样安全使用燃气热水器?	(149)
160. 怎样预防和急救沼气中毒?	(151)
161. 怎样预防和急救汽油中毒?	(151)
162. 沥青中毒对人体有哪些危害?	(153)
163. 怎样预防和急救沥青中毒?	(154)
164. 怎样预防铊中毒?	(155)

四、医疗事故

- 165. 用药品种不宜过多 (157)
- 166. 哪些中西药不能同服? (158)
- 167. 怎样正确判断药物的不良反应? (159)
- 168. 怎样辨别西药是否变质? (160)
- 169. 怎样辨别中药是否变质? (161)
- 170. 家庭内医疗差错有哪些危害? (162)
- 171. 私自堕胎危险 (164)
- 172. 怎样防止家庭健身器材造成损伤? (165)
- 173. 不安全注射有哪些危害? (166)
- 174. ADR——生命的隐形杀手 (167)
- 175. 吸烟者手术前应戒烟 (168)
- 176. 劣质美容危害多 (169)

五、交通安全

- 177. 交通事故——人为的灾难 (171)
- 178. 行人不应淡漠交通安全意识 (172)
- 179. 怎样防止汽车“追尾”? (173)
- 180. 谁是高速公路上发生的交通事故的祸首? (174)
- 181. 怎样紧急处理交通事故造成的伤害? (177)
- 182. 遇到交通事故时应怎样抢救伤者? (178)
- 183. 汽车遇到险情应怎么办? (179)
- 184. 汽车发生迎面相撞怎么办? (180)
- 185. 汽车发生侧面相撞怎么办? (180)
- 186. 汽车发生碰擦怎么办? (180)

187. 汽车翻车怎么办?	(181)
188. 汽车侧翻怎么办?	(181)
189. 汽车坠崖或坠河怎么办?	(182)
190. 汽车掉入沟底怎么办?	(182)
191. 汽车车轮倾骑在路肩上怎么办?	(183)
192. 汽车车轮驶出路肩悬空怎么办?	(183)
193. 汽车发生火灾怎么办?	(183)
194. 车辆发生爆炸怎么办?	(184)
195. 发生交通事故后当事人应当怎么办?	(184)
196. 交通事故当事人有哪些权利和义务	(186)
197. 如何配合公安交通管理部门搞好肇事车辆的 检验?	(187)
198. 遇交通肇事车辆逃逸怎么办?	(187)
199. 什么是交通事故急救网络?	(188)
200. 撞车之后应注意心脏创伤	(189)
201. 飞机遇险时应怎样自救?	(189)
202. 驾驶员要慎用哪些药物?	(191)
后记	(193)

一、家庭急救

1. 什么是急救？

公民在日常生活中，经常会遇到一些意外的情况而使人体受到突然的伤害，也有时会因为人体本身疾病的突然发作而出现损害生命的危急情况。急救就是对短时间内威胁人体生命安全的意外灾害损伤和各种急症所采取的一种紧急的医疗措施。人们传统观念中的急救仅仅限于医院的急诊室内，而在现代生活中，急救已经从医院逐渐延伸到家庭或事故现场。在人体及生命受到危害时，能否得到及时的救护，对于伤病人员的生命和伤病的恢复有着至关重要的意义。据对 1200 例心源性猝死抢救开始时间与存活率关系的统计表明，如能在 4 分钟内进行现场心肺复苏，存活率可达 43%；4~8 分钟则存活率仅 27%；超过 8 分钟，存活率几乎为零。

目前，国外对急危重病病人的抢救，已经建立了阶梯式的抢救网。而我国尚未普及急救知识，由于家属和周围的人不懂得救护的基本知识，导致病人病情恶化甚至死亡的病例屡见不鲜。据北京市医疗救护中心 1995 年急救统计资料分析，救护车到达现场时，病人已经死亡者达一半以上，其中绝大多数是因为现场人员未能给病人以必要的初级救护，或对

2 家庭急救与灾害预防

病人采取了极其错误的急救方法而导致的。如对已经昏迷的病人，家属还给他们垫上枕头，这会立即引起病人舌根坠落堵塞气道口处，使病人窒息死亡；脑溢血病起急骤，部分病人即刻丧失意识，而有的抢救者为了唤醒病人，拼命叫喊和摇动病人的头部，结果只会加重病情；当小儿异物阻塞食道时，家长往往把时间都浪费在呼救、等车和寻找医生上，等到救护车到达时，孩子已经气绝身亡。因此，当出现意外事故、自然灾害和疾病急性发作时，公民本人、家庭成员或者在场的人如果能够掌握一些基本的救护知识，并且正确的运用，对上述意外伤害及急症作出紧急处置，就可以挽救伤病人员的生命，减少其损伤和痛苦，并为其进一步抢救和治疗赢得时间，创造条件。

为了有效地达到救人和自救的目的，每个公民都应当掌握一些必要的自救知识和基本方法，在发生意外事故或者生命受到威胁时，都能够成为抢救生命的前沿卫士，做到临阵不慌，正确地运用所掌握的知识和方法对自己或他人进行急救处理，以挽救生命，减少痛苦，减少人口的伤残和死亡率，提高人类的健康水平。

2. 突然遇到生命垂危的病人时应该怎么办？

在通常情况下，人们习惯于比较有规律的生活，很少去考虑意外的情况，而一旦突然遇到，往往会不知所措。例如当你回到家打开门时，突然看到亲人直挺挺地倒在地上；当你乘车遇到车祸，看到他人满脸鲜血地瘫倒在座位上；当你突然听到一声惨叫，有人不慎从楼上阳台上摔下；当你看到有人触电、溺水、中毒、自缢等等，你将采取什么行动？不仅取决于你的道德水平，也取决于你是否具有急救知识。

有救人之心，缺乏救人之术，也是无济于事的。有的人遇到上述紧急情况，只顾害怕，不知该做些什么，等到明白过来了，也失去了抢救的最佳时机；有的人只是对着病人哭叫，忘记了该做更重要的救生；也有的人立即背起病人往医院跑，表现得热情有余而科学不足……

那么，当你突然面对生命垂危的病人时，应该怎么办呢？现代医学制订了在这生死关头的四个步骤，按照这四个步骤紧张而有秩序地进行，就有可能使病人化险为夷，死里逃生。

一、尽快弄清发生了什么。遇到生命垂危的病人时，首先应搞清楚发生了什么，造成伤害的原因是什么，是车祸还是触电，是化学中毒还是高楼坠落。如果遇难者倒在危险的环境中，应尽快将他搬离，尽量不要在威胁生命的环境里进行急救，因为这样不但难以使遇难者得救，反而容易使你也成为新的遇难者。然后再弄清有多少人发生了意外，有时叫喊得最厉害的并不是伤得最重的，而奄奄一息，无力呻吟的却是生命垂危的。搞清情况后，做到心中有数，便可进行下一步骤。

二、进行基本生命特征检查。通俗地说，就是检查遇难者是活着还是刚刚死亡。主要是快速检查病人的神志、呼吸和脉搏。神志是否清醒，是鉴别遇难者是否危重的最简易的方法之一，可以推摇病人肩部，同时大声呼唤。如果病人神志清醒，便会有睁眼或皱眉等反应。鉴别有无呼吸比较困难，可以靠近病人口鼻听有无呼吸的气流声，看病人的胸部是否随呼吸起伏运动，用手或脸感觉病人有无气流从口鼻进出。检查病人是否有脉搏应检查其大动脉，通常是颈动脉脉搏。在相当于男性喉结（甲状软骨）水平两侧，用三只手指轻微压

迫，感觉是否有搏动，至少应该感觉 10 秒钟。如果病人神志不清、无呼吸和脉搏，就是已经停止心跳和呼吸，需要立即进行复苏抢救，反之，就不必太惊慌。

三、急救与呼救。对心跳和呼吸停止的病人，应该立即进行胸外心脏按摩和人工呼吸。对有心跳和呼吸的病人，只要是昏迷、咯血、呕吐、外伤大出血、抽搐、剧痛、呼吸困难、骨折或严重烧伤的，都应该叫人立即打 120 急救电话，请专业医疗救护人员到现场急救。

四、在打完 120 呼救电话后等待专业急救人员到来的时间里，要比较详细地询问危重病人本次遇难的经过，这是极有用的病史资料。在询问的同时，再对病人进行一次从头至脚的全面检查，并做好送医院治疗的准备工作，包括寻找病历本，准备携带的现金、衣物等。

要完成以上这四个步骤，必须在平时掌握必备的急救知识，如胸外心脏按摩、人工呼吸、止血、包扎、固定和搬运技术等，使危重病人在送医院之前得到初步的处理，不仅能够使病人起死回生，而且为进一步的治疗争取到宝贵的时间。

3. 什么是损伤？

损伤是由于物理性的、化学性的、生物性的等外力因素所造成的人体正常组织、器官的完整性的破坏或者机能性的障碍。物理性的包括机械、高温、低温、电流等；化学性的包括各种无机和有机化合物等；生物性的包括各种植物、动物和微生物等。生活中发生的损伤多来自这三个方面，其中以生产中的事故、交通中的交通事故和生活中的他杀和意外事故为最。

损伤对机体的损害是十分严重的，多表现为机械性损伤。

机械性损伤的直接后果是导致人体结构的破坏和功能的障碍，如创伤、骨折、脱臼以及神经或肌腱的坏断等，严重时可导致立即死亡。机械损伤的继发性损害则是指受伤后继发，并发其他症状所导致的人体结构的破坏、功能的障碍，甚至死亡。

4. 机械性损伤的直接伤害有哪些？

机械性损伤的直接伤害主要有以下几种情况：

一、表皮脱落。当物体擦过皮肤表面时，使皮肤呈条状、点状或片状剥脱，露出下层的真皮，或伴有真皮血管的破裂，这就是真皮脱落。真皮脱落属于轻伤，进行一般处置即可。

二、挫伤。挫伤是指身体组织受到不同程度的、不同程度的钝力碰伤或挤压后形成的闭合性损害。一般体表不破裂或只有轻微的皮肤脱落，而皮下发生出血、血肿或浆液渗出。有时体表皮肤没有破裂，但有可能造成肝、脾、肾等内脏的破裂或骨折。因此，对特殊部位，如头、胸、腹等重要部位挫伤后的疼痛要引起重视。

三、创伤。创伤是因机械作用引起的正常皮肤粘膜或被膜破裂的损失。生活中发生较多的创伤，一般是切创伤、砍创伤、刺创伤和挫裂创伤等。

四、骨折。骨折是钝力直接或间接作用于骨时，其力量超过骨质的弹性限度所发生的部分或全部的断裂。人体中可塑性最小的是骨质，所以当外力改变身体的运动或静止时，最容易发生损伤。

五、内脏破裂。当钝器作用于人体的躯干部分时所造成的内脏挫裂和出血，称为内脏破裂。人的内脏器官容易破裂的是肝、脾、肾、肺、胃、心等。

六、支离破碎。当身体受到巨大的暴力作用时，会使身体的大部分器官、肢体完全断裂、破碎，主要发生在遇到灾害的情况下。

发生机械性损伤时，器官、组织的功能性改变往往伴有功能的障碍，多表现为休克或晕厥。严重的损伤或敏感区域的损伤会危及人的机体，甚至生命。例如人的头部受到损伤时，有时可出现伤后的意识丧失、神态恍惚、面色苍白、呼吸微弱、脉搏缓弱、瞳孔反应迟纯、光反应消失等脑震荡症状。

5. 机械性损伤的继发性损害有哪些？

机械性损伤的继发性的损害主要表现为以下几种情况：

一、出血。机械性损伤最重要的继发性伤害是血管的破裂而引起出血，出血又可引起多种病理过程。失血过多就会造成全身血液循环衰竭，发生肌肉组织坏死、萎缩，甚至有生命危险。

二、感染。这是机械性损伤最常见的继发性伤害。局部感染会导致肌肉组织或肢体坏死，如果血液感染则会引起败血病，直接危及生命。

三、栓塞。在机械性损伤造成静脉破裂时，如果有大量的空气进入，就会发生栓塞，严重时会导致立即死亡。

四、中毒。当软组织特别是肌肉组织受到广泛挤压、钝挫时，会引起大量出血，血液和肌肉的分解物能引起全身中毒。

6. 怎样判定损伤的程度？

损伤的程度，因所受暴力的类型、大小及受伤的部位而不同。重则迅速死亡，轻则影响正常生活，影响健康。当损伤发生时，正确地判定损伤的程度，对于及时而有针对性地采取紧急处置措施十分必要。