

家庭急救常识 突发事件应急处理

家庭应急 与急救全书

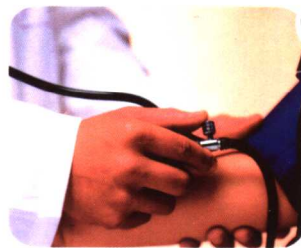
急症救助

自然灾害自我防护

中毒急救

王莉 钟成 主编

特别
推荐



婴幼儿意外伤害急救
老年人突发疾病紧急救护
身体损伤紧急处理
产妇临产意外急救

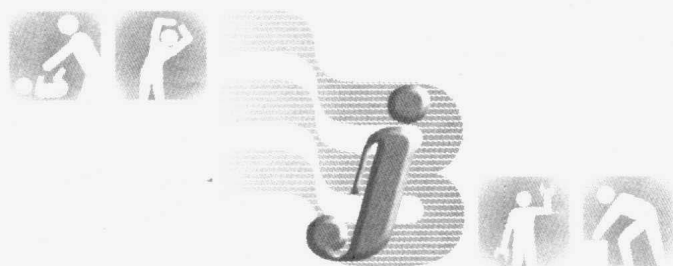
青岛出版社

家庭应急与急救全书

Jia Ting Ying Ji Yu Ji Jiu Quan Shu

王莉 钟成 主编

青岛出版社



- ▲ 急救常识篇
- ▲ 突发急症篇
- ▲ 疾病防治篇
- ▲ 意外伤害篇
- ▲ 旅游应急篇
- ▲ 自救篇
- ▲ 自然灾害篇
- ▲ 创伤急救篇
- ▲ 中毒急救篇

书 名 家庭应急与急救全书
主 编 王 莉 钟 成
副 主 编 张秀芳 杨梓英 赵云昇
编 者 宋立秀 林 璐 刘玉玲 邵淑萍 夏 璐 李维维
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话 (0532)85814750 85814611 - 8664
责任编辑 张化新 尹红侠
封面设计 姜尚源
插 图 司海英
照 排 青岛新华出版照排有限公司
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2005 年 7 月第 2 版 2005 年 7 月第 4 次印刷
开 本 32 开(890 × 1240 毫米)
印 张 12.75
字 数 350 千字
书 号 ISBN 7 - 5436 - 0238 - 5
定 价 19.80 元

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回承印公司调换。

地址:胶南市珠山路120号 电话:0532 - 88183519 邮编:266400

前言

家庭生活大多是平静而安逸的,在这样一个舒适的生活环境中,很少有人会真正陷入岌岌可危的危险境地,但我们谁也不能忽视一个事实:灾难总是像梦魇一样不定时地造访,而意外事故又总是不可避免地发生。而这些紧急情况一旦出现,往往会带来毁灭性的打击,让人们蒙受巨大的生命财产损失。因此,让广大朋友掌握一些意外伤害的预防和应急措施方面的知识,了解最基本的救援常识,提高自救和他救的能力,是非常必要的。

一般来说,日常生活中可能面对的紧急情况主要是自然灾害、疾病急性发作和意外伤害事故。其中,自然灾害包括风暴、地震、海啸、雷电、洪水、火灾、火山喷发、泥石流、雪崩等;意外事故伤害包括交通事故、中毒、溺水等。《家庭应急与急救全书》从急救常识、突发急症、疾病防治、意外伤害、旅游应急、遇险自助、自然灾害、创伤急救、中毒急救等方面详尽地列举了家庭生活中可能遇到的紧急情况,讲解了最基本的处理方法和应急措施,只要大家遵照去做,一定会将损失和伤害降到最低。

明者防患于未萌,智者图患于将来。愿本书能够成为读者家庭生活中的得力助手,并以此逐渐掌握基本的医疗救护常识,切实增强自我保护意识,提高紧急情况下的应变能力。

编 者

2004年11月

目 录

急救常识篇

学会判断危重急症	(2)
心肺复苏程序	(6)
家庭急救箱的配置	(11)
怎样判断静脉出血与动脉出血	(12)
怎样给伤口止血	(13)
大出血的护理	(17)
怎样测量体温	(18)
怎样测量脉搏	(20)
怎样测量呼吸次数	(22)
家庭急救护理十注意	(24)
怎样打电话救援	(26)
急诊病人家中需做哪些准备	(27)
家庭自疗五则	(28)
怎样脱掉伤病者的衣物	(30)
急救用品代用法	(32)
怎样搬运伤病员	(33)
怎样用酒精擦浴	(35)
怎样进行冷敷	(37)

怎样进行热敷	(39)
--------------	------

突发急症篇

心肌梗死病人的急救	(42)
脑中风患者的急救	(44)
小儿高热惊厥的急救	(47)
休克的急救	(49)
昏厥的急救	(51)
心脏病急性发作的急救	(53)
咯血与呕血的急救	(55)
高血压急症患者的急救	(57)
糖尿病昏迷的急救	(58)
急性腹痛的急救	(59)
急性腹泻的急救	(61)
癫痫发作时的急救	(63)
中暑的急救	(65)
哮喘的急救	(67)
急性阑尾炎的急救	(69)
急性消化道出血的急救	(71)

- 急性胰腺炎的急救 (73)
- 急性肠梗阻的急救 (76)
- 突然流产的急救 (79)
- 紧急接生 (81)

疾病防治篇

- 新生儿脐炎的防治 (85)
- 新生儿生理性黄疸与病理性黄疸的防治 (86)
- 儿童急性扁桃体炎的防治 (87)
- 儿童急性上呼吸道感染的防治 (88)
- 小儿急性喉炎的防治 (90)
- 小儿肺炎的防治护理 (91)
- 小儿过敏性鼻炎的防治 (93)
- 包茎与包皮过长的治疗 (95)
- 儿童手足口病的防治 (97)
- 小儿疳积的防治护理 (98)
- 冻疮的防治 (99)
- 水痘的防治护理 (101)
- 淤伤的急救护理 (103)
- 胃灼热、烧心、返酸的防治 (104)

- 消化性溃疡的防治 ... (106)
- 细菌性痢疾的防治护理 (108)
- 直肠脱垂(脱肛)的防治护理 (110)
- 感冒发热的防治 (112)
- 骨质疏松症的防治护理 (114)
- 腹部外伤的急救 (116)
- 前列腺肥大症的防治护理 (117)
- 肠道蛔虫的防治 (120)
- 老年性阴道炎的防治护理 (122)
- 口腔炎的防治护理 ... (124)
- 缺铁性贫血的防治 ... (126)
- 过敏性紫癜的防治 ... (128)
- 急性支气管炎的防治护理 (130)
- 慢性支气管炎的防治护理 (132)
- 单纯性肥胖症的防治护理 (135)
- 痛经的防治护理 (138)
- 宫外孕的防治 (140)
- 急性盆腔炎的防治 ... (142)
- 红眼病的防治护理 ... (143)
- 椎间盘脱出的急救护理 (145)
- 眼睛青肿的急救护理 (147)

带状疱疹的防治	····· (148)
甲沟炎的防治	····· (150)
呃逆的防治	····· (151)
牙痛的防治	····· (152)

意外伤害篇

小儿气管异物的急救	····· (155)
异物入眼的急救	····· (157)
异物入鼻的急救	····· (158)
异物入耳的急救	····· (159)
耳外伤的急救	····· (160)
鼻外伤的急救	····· (162)
眼外伤的急救	····· (163)
鱼骨刺入咽喉的急救	····· (166)
手指切割伤的急救	·· (167)
脚底刺伤的急救	····· (168)
海中游泳遇险的自救	····· (169)
溺水者的急救护理	·· (171)
游泳抽筋时的急救	·· (173)
家庭火灾逃生法	····· (175)
缢死的急救	····· (176)
割脉的急救	····· (177)
触电的急救	····· (178)
皮肤烫伤的急救	····· (180)
咽部烫灼伤的急救	·· (181)
掉进冰窟窿的急救	·· (182)
高处跌伤的急救	····· (184)

车祸的急救	····· (185)
沉船后的自救求生法	····· (187)
水灾的急救	····· (188)
毒蛇咬伤的急救	····· (190)
被狗咬伤的急救	····· (193)
被猫咬伤的急救	····· (195)
被蜈蚣咬伤的急救	····· (196)
被蝎子蜇伤的急救	····· (198)
被毒蜘蛛咬伤的急救	····· (199)
被蚂蟥咬伤的急救	····· (200)
被蜂蜇伤的急救	····· (202)
被甲鱼咬住的急救	····· (203)
被毛虫蜇伤的急救	····· (204)
被老鼠咬伤的急救	····· (205)
其他虫咬皮炎的防治	····· (206)
被大型动物咬伤的急救	····· (208)
被牛角顶伤的急救	····· (209)
被马咬、踢伤的急救	····· (210)

旅游应急篇

- 旅行遇险处置的一般原则和
要求 (212)
- 旅行前的准备 (215)
- 主要旅行证件的准备
..... (216)
- 巧买靠窗口的火车票
..... (218)
- 真假火车票巧识别 ... (219)
- 巧退火车票 (220)
- 机票遗失处理 (221)
- 牙膏在旅游中的用途
..... (222)
- 出门旅行应少带现金
..... (223)
- 出游巧备衣 (225)
- 旅途中的饮食卫生 ... (226)
- 开车旅游的诀窍 (227)
- 旅游购物秘诀 (228)
- 如何应对旅途中的交通意外
..... (229)
- 如何应对旅行意外迷路
..... (231)
- 节省旅游费用的窍门
..... (232)
- 海外旅游事故应变 ... (233)
- 出游巧带药 (234)
- 野营常识必知 (235)
- 野外扎营技巧 (237)

- 野外渡河技巧 (238)
- 野外用火须知 (240)
- 野外迷路怎样辨别方向
..... (242)
- 野外寻找水源的方法和技巧
..... (246)
- 应付不测风雨 (249)
- 防范猛兽袭击的方法
..... (251)
- 地图的使用 (253)
- 如何发求救信号 (254)

遇险自助篇

- 都市男女避祸防身术
..... (258)
- 空难的自救 (260)
- 被困在电梯里的救助
..... (262)
- 如何防范小偷 (263)
- 发现小偷现行“四要”
..... (265)
- 家庭遭遇盗劫时的报警方法
..... (266)
- 遭遇抢劫时的自卫 ... (268)
- 女性被跟踪时的应急自卫
..... (269)
- 女性遭强奸时的自卫
..... (271)
- 遭绑架后的自卫与自救
..... (274)

亲人被绑架后的救助	(275)
遭遇歹徒捆绑时的解脱法	(276)
有钱人的自我防范	(277)
混乱场合自救法	(279)
刹车失灵的救助	(280)
汽车轮胎打滑的紧急处理	(281)
汽车轮胎爆裂的紧急处理	(284)
汽车着火的自救	(285)
汽车行驶中汽油不够的应对措施	(287)
躲避撞车和紧急自救	(289)
车辆落水的逃生自救	(290)
火车相撞的自救	(291)
登山遇险的自救	(293)
在冰雪地中遇险的自救	(295)
身陷沼泽的自救	(296)
沙漠遇险的求生自救	(297)

自然灾害篇

风暴灾害如何脱险	(300)
地震时的逃生自救	(302)
雷电击伤急救法	(303)

水灾的自救	(306)
滑坡的预防和急救	(308)
火山喷发时如何逃生	(310)
泥石流灾害的防范和自救	(312)
雪崩的自救	(313)
海啸暴发时的自救	(315)

创伤急救篇

创伤的分类	(317)
创伤救护的基本原则	(318)
创伤现场急救任务	(319)
颅脑损伤的急救	(321)
头皮撕脱伤的急救	(323)
头皮血肿的急救	(324)
颈部损伤的急救	(325)
胸部损伤的急救	(326)
肺爆震伤的急救	(328)
肾损伤的急救	(329)
膀胱损伤的急救	(330)
骨折的急救	(331)
肋骨骨折的急救	(332)
锁骨骨折的急救	(333)
上肢骨折的急救	(334)
下肢骨折的急救	(335)
脊柱骨折的急救	(336)
骨盆骨折的急救	(337)
足踝骨折的急救	(338)

- 骸骨骨折的急救 (339)
 颌骨骨折的急救 (340)
 手指夹指的急救 (341)
 颈背部损伤的急救 ... (342)
 腹部损伤的急救 (344)
 腰及阴部损伤的急救
 (346)
 运动性损伤的急救 ... (347)
 软组织损伤的急救 ... (350)
 膝关节半月板损伤的急救
 (352)
 齿部受伤的急救 (353)
 扎刺的急救 (354)
 挤压伤的急救 (355)
 跌仆伤的急救 (357)
 肩关节脱位的急救 ... (359)
 肘关节脱位的急救 ... (360)
 髋关节脱位的急救 ... (361)
 跟腱断裂的急救 (362)
 下巴脱位的急救 (363)

中毒急救篇

- 不可混吃的食物 (365)
 食物中毒的急救 (366)
 安眠药中毒的急救 ... (368)
 药物中毒的急救 (369)
 农药中毒的急救 (371)
 霉变甘蔗中毒的急救 (373)

- 沥青中毒的急救 (374)
 河豚鱼中毒的急救 ... (375)
 鱼胆中毒的急救 (376)
 夹竹桃中毒的急救 ... (377)
 急性酒精中毒的急救
 (378)
 沼气中毒的急救 (379)
 煤气中毒的急救 (380)
 地窖窒息的急救 (381)
 有毒蜂蜜中毒的急救
 (382)
 蘑菇中毒的急救 (383)
 发芽马铃薯中毒的急救
 (384)
 砒霜中毒的急救 (385)
 变质蔬菜中毒的急救
 (386)
 误食毒鼠药的急救 ... (387)
 含氰植物中毒的急救
 (388)
 误饮洗涤剂的急救 ... (389)
 六神丸中毒的急救 ... (391)
 慎防青蛙肉中毒 (392)
 慎防未熟豆角中毒 ... (394)
 谨防未腌透的酸菜中毒
 (395)
 慎防臭豆腐中毒 (396)

JI JIU
CHANG SHI PIAN



急救常识篇

学会判断危重急症

学会判断危重急症的目的是:真正使垂危者能得到现场及时、必要的紧急救助,同时尽快通知急救中心、急救站、附近的医疗机构的医生或家庭医生前来急救,这样才不会耽误病情。

危重急症千差万别,但是垂危表现却有其特点,总的来说可以从以下四个方面来识别。

察看病人总体情况

患者的病情有的“一目了然”,如严重的创伤、大出血,给人以“奄奄一息”的感觉;有的则需要认真识别,因为可能给人以假象。

一般需先判明病人神志是否清醒。通常做法是大声呼唤或轻轻摇动病人身体,观察其是否有反应。神志尚清醒的病人

在呼唤和轻轻推动时会睁眼或有其他反应。病人如无反应,则表明神志丧失,已陷入危重状态。病人突然间倒地,呼之不应,则说明情况也很严重,需积极救护。除了病人的神志外,其他如病人的面色、肢体能否活动等都能反映病情的严重程度。面色苍白或青紫,冷汗淋漓,肢体不能动,嘴唇、指甲发绀,都说明病症危重。

严重创伤时,除了要注意判断有无活动性出血,还要特别注意识别头颅、脊柱有无损伤,因为这些损伤可能危及生命或造成严重的后遗症。



检查病人的瞳孔反应



瞳孔又称瞳仁,位于黑眼球中央。正常情况下,双眼的瞳孔是等大、圆形的(白内障、青光眼、角膜炎除外),遇到强光会迅速缩小,过几分钟又逐渐回复原状(用手电筒突然照射一下瞳孔即可观察到瞳孔反应)。

当病人脑部受伤、脑出血、严重药物中毒时,瞳孔可能缩小为针尖大小,也可能扩大到黑眼球边缘,对光线不起反应或反应迟钝;有时因为出现脑水肿或脑疝使双眼瞳孔一大一小。瞳孔的变化提示了脑部病变的严重性。在抢救中,医生也经常观察瞳孔变化以了解病情是在好转还是恶化。

当病人的瞳孔逐渐放大、固定不动、对光反射消失时,表明病人已陷入“临床死亡状态”。

检查心跳、脉搏

心跳是生命活动存在的征象,正常人心跳每分钟 60 ~ 80 次。呼吸停止,心跳随之停止,或者是心跳、呼吸同时停止。心跳反映在手腕处就是脉搏。心跳停止了,脉搏也摸不到了。心跳很弱或不规则,脉搏也摸不到或不容易摸到。

严重的心脏急症如急性心肌梗死、心律失常,以及严重的创伤、大失血等危及生命时,心跳或加快,超过每分钟 100 次;或变慢,每分钟 40 ~ 50 次;或不



规则,忽快忽慢,忽强忽弱。当心跳出现以上这些情况时,往往是心脏呼吸的信号,都应特别引起重视。



还有其他一些检查心跳的方法。如可以观察左前胸心脏的搏动,或用手侧面在胸壁上触及,但在心跳微弱或停止时此方法无效。家庭备有听诊器的可试用其听心跳。在民间,检查心跳的间接方法是摸脉搏。最常摸的部位是手腕处的桡动脉脉搏。当病人垂危,脉搏细弱,

此处不容易摸到,可换用触及颈动脉搏动和股动脉搏动的方法。前者位于颈的两侧平喉结处,后者位于大腿根部正中。危急中若不能判明心跳是否停止,脉搏也摸不清,不要反复检查耽误时间,而应积极进行心肺复苏或采用其他方法及时救护。

检查呼吸活动

呼吸是人体生命存在的征象。婴儿降生下来的第一声啼哭,即开始了这个新生命的第一次呼吸。此后,呼吸伴随人的整个生命历程,直至生命的最后一刻。

正常人每分钟呼吸 12 ~ 18 次。危重病人呼吸变快(每分钟 30 ~ 40 次)、变浅或不规则,出现潮式呼吸(潮式呼吸是一种不正常的呼吸形式,它的一般过程是呼吸浅慢→呼吸深快→呼吸浅慢→呼吸暂停),一次潮式呼吸持续 5 ~ 30 秒钟,如此反复出现,类似潮起潮落,表明呼吸功能发生严重障碍。个别老年人在深睡眠时也可出现类似情况。患者临终前,呼吸缓慢(每分钟 6 ~ 8 次),不规则,呈叹息样,直至呼吸停止。在发生触电等意外时,呼吸通常



是突然停止的。

检查呼吸的方法,通常是观察病人胸廓起伏的情况,由此就可得知其有无呼吸。但当病人已处于十分衰竭、危重,呼吸运动很微弱时,则胸部起伏不易觉察,此时可以用一片薄叶,或棉花絮丝、纸条等,放在病人鼻孔前,观察叶片是否随呼吸飘动,以判定其有无呼吸存在,呼吸是否正常。一旦发现呼吸停止,应立即施行人工呼吸。

总之,识别以上四个方面的情况,有助于我们了解病人的危重程度。此外,还有其他许多方法可以判断病情,但在紧急状况下,非专业人员不可能全面掌握病人病情,在初步判断病情后,应立即采取简便可行的抢救措施,同时呼叫急救中心。

心肺复苏程序

呼叫、摇动患者,若无反应,可掐人中、合谷穴同时进行以及抢救措施。时间不超过 10 秒。

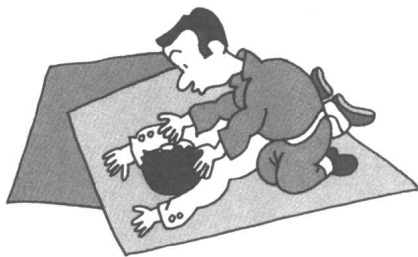
呼救

确认患者意识丧失时,应立即呼叫周围人帮助并拨打电话“120”。



放置仰卧位(心肺复苏体位)

救助者可一手支撑患者头颈部,另一手绕过患者肩膀,整体翻动其身体,使其去枕仰卧于硬平面上,拉直双腿以利抢救。若患者昏迷则应按照正常的移动法移动。



疑有颈部及脊柱损伤者,搬运时不可扭曲其头颈和身体。

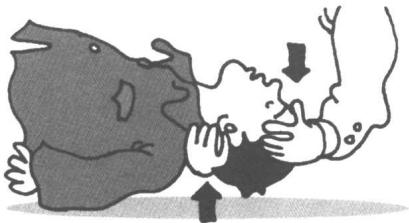
通畅呼吸道

清理口腔异物,如呕出物、血液、假牙等。

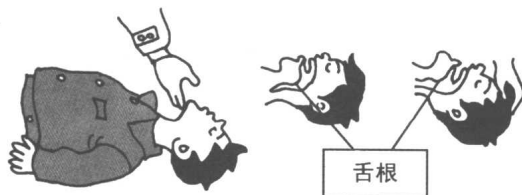
通畅气道的方法有以下几种:

1. 仰头抬颈法:一手位于患者前额,另一手位于颈后,使其头朝后仰。

2. 仰头举颌法:用仰头抬颈法无

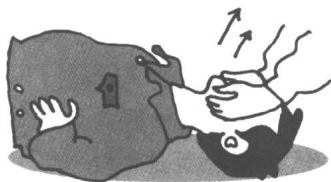


法打开气道时,可移开位于颈后的手,用食、中二指置于下颌骨下颌处,抬高下颌至上下齿相咬殆时为止。若为婴幼儿,则不可过分将头后仰,仅用一食指抬高其下颌即可。



3. 双手抬颌法:双手抓紧患者下颌角将下颌上抬。

对于呼吸道阻塞导致颈椎明显畸形或疑有颈椎损伤时,尽管不正确的搬动可导致患者永久性瘫痪,但呼吸道梗阻可立即致死!因此,急救的第一步仍为托起下颌、开放气道。

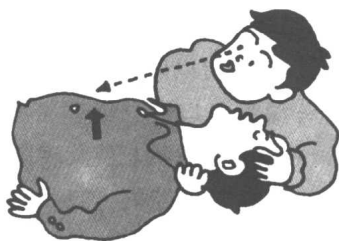


对于意识不清者,也可将舌拉出以开放气道。

检查有无呼吸

救助者用耳贴近患者口鼻,头侧向患侧胸部,时间不超过5秒。

1. 用眼睛观察患者胸部有无起伏。
2. 用耳听其呼吸道有无气流通过。
3. 用面部感觉其呼吸道有无气体排出。



患者胸部有起伏,但耳听及面颊感觉均无气体通过鼻腔时即可判断为无呼吸。注意,若患者仍有呼吸,应采取昏迷体位。

行人工呼吸

除非患者呼吸停止是由于颈部受到勒束引起,否则不要浪费时间去