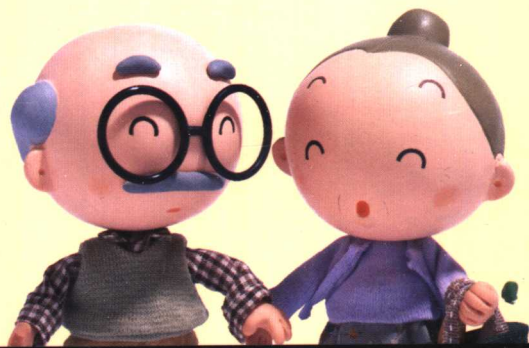




家庭急救

老年人
家庭及户外
急救要点

120



主 编 吕 红
副主编 苗京亚
主 审 沈 干



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家庭急救120



—— 老年人家庭及户外急救要点

JIATING JIU 120

LAONIANRENJIATINGJI

HUWAJIUYAODIAN

主 编 吕 红
副主编 苗京亚
主 审 沈 干



人民军医出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

家庭急救 120——老年人家庭及户外急救要点/吕 红主编.
—北京:人民军医出版社,2006.3
ISBN 7-5091-0054-2

I. 家… II. 吕… III. 急救—基本知识 IV. R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 129544 号

策划编辑:郭 威 文字编辑:郭 威 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5 字数:108 千字

版、印次:2006 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~7000

定价:12.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书全面系统地介绍了老年人在家中、户外遇到威胁生命安全的紧急情况时，应该采取的急救措施与救护方法。其中包括：老年人家庭救护的事前准备；老年人家庭紧急救护的学、练现场；因感觉迟钝、衰老导致的意外伤害的急救与防护要点；因病情突变发生意外的家庭急救要点；自然界引起伤害的救护要点；交通事故意外伤害的救护等。

全书针对老年人的特点，介绍的一些方法，一看就懂，简便易学，不仅适合老年人阅读参考，也适合老年人的亲友学习。

本书是一本老少皆宜的大众读物！每个人都有年老的时候！要防患于未然——从这本书开始！

责任编辑 郭 威

序

21 世纪是以人为本的世纪。世界卫生组织把健康问题定为 21 世纪发展的核心。拥有健康越来越成为全球关注的焦点，成为全人类追求的目标。我国已有老年人口 1 亿多人，占全世界老年人口的五分之一。老年人的健康问题也更加突出，实现健康老龄化，是我们长期的奋斗目标，需要加强全社会的老龄化意识，以提高老年人的生活质量和生命质量。从医疗保健的角度来说，要实现健康老龄化，需要根据老年人的机体功能特征和某些急慢性疾病的非特异性表现，有针对性地加强对这一特殊群体的健康教育、健康促进和健康维护。特别是要采取有效措施做好老年人突发性疾病和因衰老所引起的意外伤害的急救工作，尽力挽救生命，减少伤残。而急救工作很重要的一个环节是，及时做好院前的现场自救和互救，赢得宝贵的时间。这就需要在人民群众中广泛普及急救知识和技能，才能在老年人发生意外时，不慌乱，镇静自若地进行有效的自救或救护他人。

本书作者根据多年的急救临床实践，撰写了《老年人家庭及户外急救要点》一书，着重介绍了老年人在家中、在户外遇到紧急病症和意外伤害时，应采取的急救措施和救护方法，以及老年人家庭救护的准备、紧急救护的学练、意外伤害的急救与防护、突发性病症的家庭急救、意外伤害的救护等。内容详实，简便易懂，具有很强的实用性。

还值得一提的是，本书所阐述的家庭及户外急救要点，不仅值得老年人及其家属子女阅读，还具有广泛的实用价值，特别是意外伤害，不分年龄段，不分时间，随时都有可能发生。因此，每个人都应学习点急救知识和技能，以便发生突发事故时，能够自我急救或救护他人。

沈 干

有备无患（代前言）

故 事 一

美国一位老夫人在就餐时，不小心被鸡块卡住了喉部，呼吸困难，无法拨打呼救电话。情急中，她艰难地走出屋子，敲开了邻居的门。正巧 70 岁的邻居刚刚学习过海姆立克法。他立即对老夫人采用腹部冲击法救治，使岌岌可危的老夫人化险为夷。

美国海姆立克教授发明这种手法，曾挽救了数以万计喉气管异物病人的生命，本书有详细介绍。



四

走息

不乱，使你能够在发生意外的第一现场，救护亲人，或帮助别人。

由于我们水平有限，书中存在不妥之处，在所难免，敬请广大读者指正。

Contents 目 录

第一章 老年人家庭救护的事前准备 ····· (1)

第一节 老年人危险因素的家庭评估 ····· (2)

神经系统的老化 ····· (2)

部分器官衰老导致的危险 ····· (2)

来自“小病”的威胁 ····· (2)

原有的疾病对生命的威胁 ····· (3)

老年人的骨质变化 ····· (3)

家用电器使用不当 ····· (3)

孤身生活 ····· (3)

不良生活习惯 ····· (3)

社会环境因素 ····· (3)

精神压力因素 ····· (4)

自然环境因素 ····· (4)

第二节 老年人家庭意外的救护准备 ····· (4)

家庭应急观念和正确的应急流程知识 ····· (4)

平时和医院医生的联系并做好应急准备 ····· (5)

制作老年人急救卡 ····· (5)

电话呼救 ····· (6)

呼救后准备 ····· (7)

出现哪些情况需要看急诊或拨打急救电话 ····· (8)

了解救护车与急诊室 ····· (9)

家庭常备应急的物品	(10)
常备急救药品	(11)
可用于急救的日常用品	(11)

第二章 老年人家庭救护的学练现场 (13)

第一节 急救程序学与练 (14)

评估病情	(14)
采取措施	(14)

第二节 观察病情学与练 (16)

学会判断四大生命险情	(16)
测量呼吸	(21)
测量脉搏	(22)
学量血压	(22)
特殊排泄物的观察	(23)
恶心、呕吐的观察	(24)
疼痛的观察	(25)

第三节 急救必练：心肺复苏术——危重病人的

回生术 (26)

开放气道：救命第一步	(26)
有效的人工呼吸法使伤者恢复呼吸	(30)
简便易行的心脏按压（又称胸外按压）	(31)
一人做人工呼吸和心脏按压	(33)
两人做人工呼吸和心脏按压	(34)
回生术的效果评价	(35)
回生术的有关知识	(36)
回生术的进一步处理	(37)

第四节 四大急救技术：止血、包扎、固定、搬运学与练	(37)
止血学练	(37)
包扎学练	(46)
固定学练	(58)
搬运学练	(65)
第三章 因衰老导致意外与伤害的急救要点	(68)
第一节 烧、烫伤的意外急救与防护要点	(69)
轻微灼伤急救要点	(69)
火灾时烧伤急救要点	(70)
化学烧伤的急救要点	(70)
烧炸伤的急救要点	(71)
第二节 意外刺伤、扎伤和割伤的急救与防护要点	(72)
割破的小伤口	(72)
扎刺	(72)
鱼钩刺伤的处理	(72)
第三节 跌伤、碰伤及扭伤的急救和防护要点	(74)
青肿淤伤急救要点	(74)
眼睛青肿急救要点	(74)
擦皮伤急救要点	(75)
挫伤和扭伤急救要点	(75)
第四节 触电急救与防护要点	(77)

第五节 眼部受伤的急救要点·····(80)

异物入眼的处理·····(80)

化学品灼伤眼睛·····(80)

物体刺伤眼睛·····(81)

眼部血管疾患·····(82)

第六节 煤气中毒的急救与防护·····(82)

煤气中毒判断·····(83)

煤气中毒急救要点·····(84)

防护注意要点·····(84)

第七节 异物进入呼吸道和消化道的急救要点·····(85)

呼吸道异物·····(85)

消化道异物·····(88)

第八节 药品与食物引起的意外情况的急救要点·····(90)

误服和过量服用药物·····(90)

食物中毒·····(91)

第四章 慢性疾病引发意外的家庭急救要点·····(96)

老年人突然倒下的观察与急救·····(97)

胸部疼痛·····(97)

高血压危象·····(98)

心绞痛·····(99)

急性心肌梗死·····(100)

冠心病患者在日常生活中如何避免意外发生·····(101)

心力衰竭救护·····(102)

脑血管意外急救·····(103)

哮喘发作急救	(106)
急性消化道出血	(108)
溃疡病合并大出血的观察与急救	(108)
溃疡病合并急性穿孔的观察与急救	(109)
老年人胰腺炎的观察与急救	(109)
糖尿病老人低血糖反应的预防与应对措施	(110)
糖尿病老人昏迷急救	(111)
怎样判断糖尿病病人酮症酸中毒	(112)
眩晕	(112)
急性青光眼	(112)
痉挛	(113)
急性阑尾炎	(114)
咯血	(115)
丹毒	(116)
跖痛症	(117)
胆绞痛	(117)
肾绞痛	(119)

第五章 自然界因素引起的意外伤害的救护要点 (120)

第一节 动物咬伤的救护要点 (121)

被狗咬伤	(121)
被猫咬伤	(122)
毒蛇咬伤的处置	(122)

第二节 昆虫蜇伤及咬伤的处置 (125)

蜂蜇伤	(125)
蝎蜇伤	(126)
蜈蚣咬伤	(127)
蚂蟥咬伤	(128)

毛虫蜇伤	(128)
水母触须刺伤	(129)
海葵刺伤	(129)

第三节 与热有关的疾病 (130)

热痉挛	(130)
热衰竭	(130)
中暑	(131)

第四节 与冷有关的疾病 (133)

冻疮	(133)
体温过低	(134)

第五节 被闪电击中 (136)

症状	(136)
急救要点	(136)
防护要点	(137)

第六章 交通事故造成意外伤害的救护要点 (138)

交通事故致伤因素	(139)
交通事故致伤的特点	(139)
对交通事故致伤严重程度的判断	(139)
交通事故致伤现场急救程序	(140)
简便可行的判断、急救方法	(140)
受伤后的病情变化	(143)
怎样止住大量出血	(144)

第一章

老年人家庭救护的事前准备

“凡事预则立，不预则废”，有老年人的家庭应该针对老年人的特点做一些急救方面的准备，例如：急救物品的准备；急救技能的掌握及应对突发事件的心理准备等，做到心里有数，遇事不惊。





第一节 老年人危险因素的家庭评估

对照一下危险因素，评估自己或家里的老人存在哪些方面的危险，列出来，在以后的章节中找到防范救护措施，并做相应的练习与准备。

老人自身的危险因素有如下几条：

1. 神经系统的老化

随着年龄的增长，人的神经系统功能日渐衰退，视力和听力下降、记忆力减退、反应迟缓、动作协调性差；感觉机能明显减退，嗅觉、味觉、冷热觉、关节位置觉和震动觉等都有不同程度的减退，所以在生活中易发生各种意外伤害，如烫伤、碰伤、摔伤以及误服药品等。

2. 部分器官衰老导致的危险

因吞咽反射差，牙齿松动、脱落，咀嚼能力差，吃东西时如咀嚼不仔细，吞下大块食物容易发生噎食，阻塞气道造成窒息。

3. 来自“小病”的威胁

因老年人组织器官功能逐渐衰退，其耐受力与抵抗力下降，加之神经系统老化，感觉迟钝，一些常见的较轻的疾病对老人来说都可能会引发很严重的后果，甚至出现生命危险，例如普通感冒治疗不当，可诱发心衰等。