

意外总发生在意料之外，不管多么小心预防，还是免不了会发生，本书将充实您的急救常识，告诉您在关键的几分钟内，该做什么、如何处置，急救的每一步骤都详实而易懂，让您在紧急时能立即派上用场，是一本适合全家人共同学习的医疗保健书！

本书以大量的插图，解说该如何判断及如何处理生活中可能发生的各类意外伤害的紧急应变方法。让我们得以在任何情况下都能及时地将伤害减到最低。

急



救

图解家庭急救大全

教您最有效的急救伤害处理之道

大



闫燕 马琴◎著

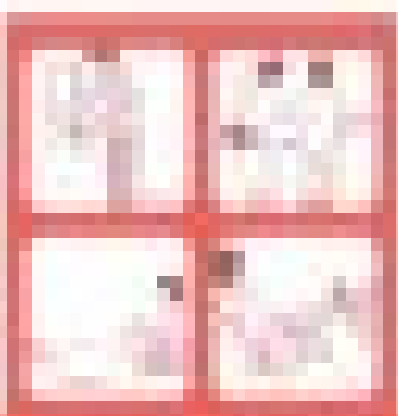
全



辽宁科学技术出版社

家庭急救是家庭必备知识，也是每个家庭成员都应掌握的技能。本书以图文并茂的形式，详细介绍了家庭急救的基本原则、常见急症的识别与处理、意外伤害的预防与急救、以及急救器材的使用等。本书语言通俗易懂，操作步骤清晰明了，是家庭急救的实用指南。本书可作为家庭急救的参考书，也可作为急救培训的教材。

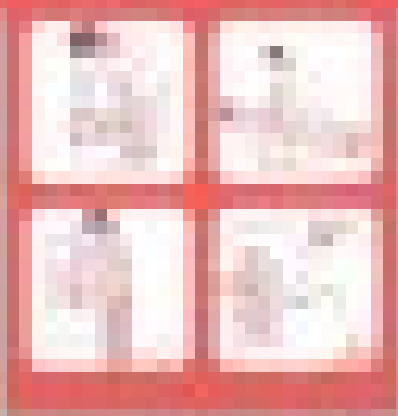
急救



图解家庭急救大全

家庭急救的实用指南

大全



图解家庭急救大全

闫燕 马琴◎著



辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图书在版编目(CIP)数据

图解家庭急救大全 / 闫燕, 马琴著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2009.8

ISBN 978-7-5381-5996-7

I. 图… II. ①闫… ②马… III. 急救—基本知识 IV. R459.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第119792号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 17

字 数: 300千字

出版时间: 2009年8月第1版

印刷时间: 2009年8月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 卞小宁 陈 馨

封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5996-7

定 价: 30.00元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http: //www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/5996

敬告读者: 本书采用兆信电码电话防伪系统, 书后贴有防伪标签, 全国统一防伪查询电话16840315或8008907799
(辽宁省内)

前言

危机自救，您会多少？

“危机自救，您会多少？”每当灾难临头、遭遇危险事件时，到底谁能第一时间帮助我们？

在人们的日常生活中，随时都会遇到一些突发的紧急事件需要应急处理，例如火灾、地震，突发性疾病、伤痛，外出旅游时遇险等。面对这些事故或绝境时，真可谓命悬一线。这时我们不但要保持头脑清醒、冷静，还要应用平时储备的急救常识，过硬的急救技术，才能绝处逢生，才能给予生命更多的希望。

对于绝境或事故，您可能一生都碰不到，但万一碰到了，您该怎么办？专家研究认为：在遇到意外伤害时，在自救或救人过程中最宝贵的就是事发最初的4分钟，俗称“黄金4分钟”。但是，许多生命的结束，都是因为错过了救治的最佳时机，错过了这宝贵的4分钟。

赢得时间意味着留住生命，抢得先机意味着多一份生命的希望。对事故的未雨绸缪——急救知识的储备，也是我们每一个人必备的生活常识，是每个人在遇到突发事件中生存的希望。

走进急救知识天地，掌握更多急救、自救的方法，让脆弱的生命坚强起来。着力培养我们在突发事件时的自救、互助和应对能力，成为重中之重。如果我们具备良好的危机意识以及面对突发事件的心理承受能力，并掌握了一定的应急救灾知识和自救、互救技能，那么，就能大大降低危机时的伤亡率。

本书全面、细致地表述了常见事故与疾病发生时的急救措施与注意事项，如家庭常见事故、公共场所突发事件、突发性疾病，外出旅游时的突发事件，交通事故，家庭宠物、花草的常见病等。可以引导您及时、正确地处理突发事件，抢得先机，赢得希望。书中对各类事故等介绍简洁、简练，急救措施简单易行，急救过程简单易懂，让您轻轻松松掌握急救知识。

全面地掌握急救常识，让您从容淡定地处理突发事故与疾病，在自救和救人的同时，获得生命的真谛与感悟。阅读此书的人一定会受益匪浅，会在遇到同类事故时迅速作出正确反应，使我们的生活更安全、更幸福。

目录

第一篇 你必须掌握的急救常识 12



日常生活中，一些急救常识，例如：人工呼吸、止血包扎、骨折固定、搬运病人等经常用到的急救措施是我们必须要掌握的。只有正确掌握了这些常用的急救知识，才能在遇到突发事件中临危不乱，把握好事件发生后最初几分钟的抢救时间，使得伤病人员减轻痛苦、减少损失。

急救电话有哪些	13
人工呼吸	13
快速止血	14
固定骨折	15
怎样搬运病人	16
怎样使用止血带	16
怎样测量体温	17
怎样进行冷敷	18
怎样进行热敷	18
怎样给宝宝测量呼吸	19
怎样用酒精擦浴	20
学会观察排泄物	21
家中必备药物	22
怎样正确使用轮椅	23
入住酒店时的必备常识	23

第二篇 室内意外事故急救 24



生命系于千钧一发，我们必须在意外发生时，第一时间为伤者提供有效救护或自救，才能赢得时间，留住生命。学会急救知识，掌握更多急救自救方法，让脆弱的生命坚强起来。在室内遇到意外事故时，例如洗澡时突然头晕、电器突然着火、有陌生人闯入，采取什么样的措施才能有效自救和救人，才能减少损失呢？

第一章 家庭常见意外事故急救法 25

突然着火怎么办	25
突然爆炸怎么办	29
电器出现故障怎么办	33

急性电、烫、烧伤怎么办	39
其他状况怎么办	44

第二章 遇到急性中毒事件的应急办法 54

气体中毒怎么办	54
食物中毒怎么办	61
植物中毒怎么办	69
药物中毒怎么办	70
其他中毒情况	76



第三篇 户外意外事件急救 78

我们在进行户外活动时，难免会遇到一些突发事件。遇到这些情况时，只要我们能够保持冷静，采取实用、有效的救急措施，就能从危难中解脱出来，最大限度地保全自己和他人。

第一章 公共场合突发事件急救 79

大楼起火	79
影剧院着火	80
遇到拥挤踩踏事故	81
公交车遇到异性骚扰	82
遇到性侵犯	83
遭遇绑架	84
遭遇抢劫	85
遭遇持械抢劫	86
遇到飞车抢夺	87
被人跟踪	88
乘电梯被困	89
乘车注意事项	90

第二章 交通意外事故急救 91

自行车失控	91
汽车着火	92
汽车落水	93
汽车翻车	94
高速公路撞车	95
驾驶中刹车突然失灵	96
火车出轨	97

飞机迫降	98
飞机起火	99
飞机失事	100
轮船着火	101
轮船触礁	102
地铁停电	103
雨雪天行车	104
行车途中如何判断故障	105
交通事故后的常见伤情	106



第四篇 遇到突发疾病的应急办法 107

许多老年人外出时都随身带着自己平时吃的药，尤其是高血压患者，更是“药不离手”，以免疾病突发时手忙脚乱。对于突发性疾病患者来说，患病之初的急救相当重要，有多少突发性疾病患者由于抢救及时而保住了生命，而又有多少生命完结的人是因为抢救不及时而一命呜呼。因此，掌握一些常见的突发性疾病的急救方法和措施，不管是为他人还是为自己，是非常有必要的。

第一章 人体常用穴位图解 108

人中	108
风池	108
承泣	108
下关	109
手三里	109
曲池	109
合谷	110
血海	110
承山	110
足三里	111
涌泉	111
高血压点	111
昆仑	111
太冲	112
寻找穴位的诀窍	112
穴位按摩方法	112

第二章 遇到内科疾病怎么办 113

急性心力衰竭	113
心跳过速	114
心跳过慢	115

急性上呼吸道感染·····	116
急性支气管炎·····	117
急性肺炎·····	118
哮喘·····	119
呼吸困难·····	120
抽风·····	121
癫痫·····	122
心绞痛·····	123
低血糖·····	124
急性心肌梗死·····	125
高血压·····	126
急性肠胃炎·····	127
急性胆囊炎·····	128
急性胰腺炎·····	129

第三章 遇到外科疾病怎么办 130

血流不止·····	130
闪腰·····	131
关节脱位·····	133
腰椎间盘突出·····	134
骨质增生·····	135
腹部创伤·····	136
坐骨神经痛·····	137
骨折·····	138
类风湿性关节炎·····	139
贫血·····	140
脊椎病·····	141
痔疮·····	142
手足口病·····	143

第四章 遇到五官科疾病怎么办 144

流鼻血·····	144
耳朵进入异物·····	145
眼部钝伤·····	146
睑腺炎·····	147
急性结膜炎·····	148
急性青光眼·····	149
急性泪囊炎·····	150
鼻腔里进入异物·····	151
急性扁桃体炎·····	152
急性喉炎·····	153
急性牙龈炎·····	154

牙痛·····	155
下巴脱位·····	156
急性智齿冠周炎·····	157

第五章 遇到皮肤科疾病怎么办 158

毛孔粗大·····	158
皮肤干燥·····	159
手脚干裂·····	160
药物性皮炎·····	161
带状疱疹·····	162
接触性皮炎·····	163

第六章 遇到妇产科疾病怎么办 164

乳房不适·····	164
倒经·····	165
痛经·····	166
急产·····	167
流产·····	168
早产·····	169
妊娠高血压综合征·····	170

第七章 遇到其他意外伤害怎么办 171

婴儿呛奶·····	171
出疹·····	172
落枕·····	173
摔伤·····	174
冻伤·····	175
夹手·····	176
挤压伤·····	177
割伤·····	178
刺伤·····	179
扭伤·····	180
痉挛·····	181
持续高烧·····	182
打嗝不止·····	183
被宠物咬伤·····	184
头部受伤·····	186
钉子扎脚·····	187
窒息·····	188
梦魇·····	189
便秘·····	190

腹泻	191
呕吐	192
蒙被过暖综合征	194
坠落伤	195
被昆虫蜇伤	196
异物卡喉	197
异物进入眼睛	198
误食干燥剂	199
失眠	200
剧烈头痛	201
突然失明	202
突然失聪	203
突然失语	204
盛夏中暑	205
手足冰冷	206
电焊光伤眼	207



第五篇 旅行意外事故急救 209

对于外出旅行的人，尤其是那些到野外旅行的人来说，旅行途中遭遇意外事故，是常见的事。遇到突发状况时，当事人应该保持冷静，分析面对的现状，采取相应的急救措施。但在准备外出旅行前，一定要了解并学习相关的救护知识，以便出现状况能化险为夷。

溺水	210
陷入泥沼	211
迷路	212
高原反应	213
得了雪盲症	214
被蛇咬伤	215
在野外寻水觅食	216
大雾天行车	217
轮胎突爆	218
汽车漏油	219
如何处理车辆跑偏的失控危险	220
合理选择交通工具	221
合理选择旅游项目	222
骑车旅游注意事项	223
外出旅行应注意的问题	224
外出旅游如何购买保险	225

第六篇 突然遭遇自然灾害的应急办法 227



自然灾害对人类的生命财产、生还者的心理都造成了巨大创伤，尤其是一些难以准确预测的自然灾害，更是让我们的损失无以计算。面临这些不可抗拒的灾难时，我们只能利用周围一切可利用的因素采取自救和互救，才能把损失降到最低，即使被困，也要保持平和的心态，进行安全自救和耐心等待救援。

洪水	228
山洪	229
滚石	230
泥石流	231
山体滑坡	232
海啸	233
台风	234
遭遇雷击	235
暴雨中行车	236
雪崩	237
暴风雪	238
沙尘暴	239
冰雹	240
森林着火	241
森林火场自救	242
地震时的逃难	243
地震后的自救与互救	244
地震火灾预防	245
驾车途中逢天灾	246
灾后心理危机干预	247
灾后儿童心理	248
灾后疫情预防	249

第七篇 植物、宠物常见疾病的应急办法 251



生活中，越来越多的人为了解闷、消愁或是兴趣爱好，在家里养起了宠物，侍弄花花草草。但是，宠物、花草也是会生病的，它们生病时不会像人一样表达出来，我们要细心观察才能发现。因此，我们要储备一些治疗宠物、花草常见病的急救方法，才能在养花侍宠中获得更大的乐趣。

第一章 花卉发生疾病怎么办 252

花卉叶枯病	252
叶片发黄	253
花卉病害	254
花卉生虫	255
花草出现黑斑	256
花卉养护常识	257
室内花卉养护原则	258

第二章 宠物发生疾病怎么办 259

宠物中毒	259
宠物吞食异物	260
宠物腹泻	261
宠物中暑	262
宠物发烧	263
宠物灼伤	264
宠物喉咙卡刺	265
宠物难产	266
宠物便秘	267
宠物受伤	268
宠物非正常性脱毛	269
宠物呕吐	270
宠物脓肿	271

第一篇

你必须掌握的急救常识



日常生活中，一些急救常识，例如，人工呼吸、止血包扎、骨折固定、搬运病人等经常用到的急救措施是我们必须要掌握的。只有正确掌握了这些常用的急救知识，才能在遇到突发事件中临危不乱，把握好事件发生后最初几分钟的抢救时间，使得伤病人员减轻痛苦、减少损失。

急救电话有哪些

匪警	火警	急救中心	道路交通事故报警	水上求救专用电话	森林火警
110	119	120, 999	122	12395	95119

人工呼吸

进行人工呼吸常采取的措施

1. 口对口式人工呼吸

让患者平躺，救护人跪在患者头部的一侧，一手捏住患者鼻孔，一手轻捏患者的下巴，然后深吸一口气，对着患者的口(放一块双层的纱布)将气吹入，同时观察病人胸部是否隆起；吹完气后嘴即离开，让病人把肺内的气“呼”出。反复进行，每分钟14~16次，儿童不少于20次，婴儿不少于30次，直至患者恢复呼吸或真正确认死亡。



2. 胸外按压式人工呼吸

- (1) 让心跳停止的患者仰卧于硬板床或地上，以食指或中指沿病人肋弓处向中间滑移，一手掌根部紧贴两肋弓交点上两横指处作为按压区。
- (2) 将两手掌重叠，两手手指交叉抬起，垂直用力向下按压，按压时以髋关节为支点。
- (3) 按压时每分钟80~100次，要平稳、规则、有力和间断。

对于呼吸和心脏跳动都停止者，可两种方法交替使用，抢救要坚持不断，不可轻率停止。



进行人工呼吸前的工作

1. 清除病人口、鼻内的泥、痰、呕吐物等，取出病人假牙，以免假牙脱落坠入气管。
2. 解开病人衣领、内衣和裤带，以免胸廓受压。
3. 患者如有外伤、骨折或有身孕，应选择适当姿势，防止造成二次受伤。
4. 除房屋倒塌或患者处于有毒气体环境外，一般应就地做人工呼吸，尽量少搬动。
5. 拉出患者舌头，以免舌头后缩阻塞呼吸。



快速止血

人体受到外界伤害时有可能会流血，流血过多时，不能及时止血会造成生命危险。

止血的方法

1. 伤口较小时，先用生理盐水清洗，涂上红药水后盖上消毒纱布，用绷带较紧地包扎。
2. 严重出血时，应用压迫带止血法，适用于头、颈、四肢动脉大血管出血的临时止血。即用手指或手掌用力压住比伤口靠近心脏更近部位的动脉跳动处（止血点），即可起到止血的作用。例如，用4个手指招住上臂的肌肉并压向臂骨，用手掌的根部压住大腿中央稍微偏上点的内侧，用3个手指压住靠近大拇指根部的地方。



包扎原则

1. 伤口要处理干净，对皮肤皱襞处（腋下、腹股沟），要用棉垫或棉纸保护。
2. 包扎时，用力要均匀，每圈绷带应压住上一圈绷带的1/2或1/3。
3. 颈部大出血时，包扎时不要影响呼吸。
4. 包扎后打结时，要把结扣放在肢体的外侧面，不可固定在伤口、骨突出或躺下会压着的地方。

骨折的固定

1. 用树枝、木板、硬纸板等作为固定材料，长短以能固定住骨折处上下两个关节或不使断骨错动为准。



2. 怀疑伤者脊柱骨折时，要让伤者伸直四肢，多人一起水平地托起伤者身体，平放到硬木板上，避免身体弯曲，然后及时送往医院。



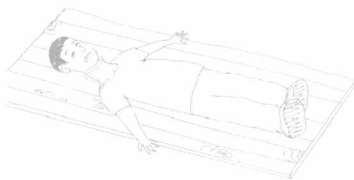
3. 肢体骨折时，用两个木板夹住骨折处，用绳绑紧、固定，然后送伤者去医院诊治。



4. 胸骨骨折时，伤者胸部剧痛、呼吸困难，不要贸然移动伤者身体，应快速拨打120急救，等待的同时，尽可能地拆除障碍，使伤者尽快脱离险境。



5. 必须转移颈部骨折的伤者时，把伤者头颈放正，两旁用沙袋夹住，或给伤者带个颈托，不能让伤者颈部随便晃动。



骨折的判断

1. 移动时，可以听到患处短骨互相摩擦发出的声音，且伴有剧烈疼痛。
2. 骨折处肢体呈异常角度或出现肢体变短现象。
3. 完全骨折时，在肢体关节附近处，出现旋转、扭曲等类似关节的活动。
4. 骨折后，由于肢体附近软组织损伤或血管破裂，血液会缓慢渗出，形成皮下瘀血。

