

可随身携带的急救手册 可随时求助的急救医生
一看就懂，一学就会 化解危急，拯救生命

急救手册

陈娟 编译

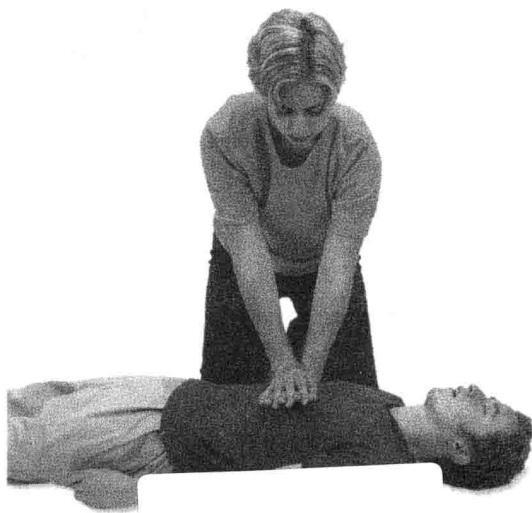


光明日报出版社

可随身携带的急救手册 可随时求助的急救医生
一看就懂，一学就会 化解危急，拯救生命

急救手册

陈 娟 编译



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

急救手册 / 陈娟编译. -- 北京: 光明日报出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5112-2367-8

I. ①急… II. ①陈… III. ①急救—手册 IV. ①R459.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 076429 号

急救手册

编 译: 陈 娟

出 版 人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 华 胜

封面设计: 盛小云

责任印制: 曹 铮

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市延风印装厂

装 订: 三河市延风印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 10

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2367-8

定 价: 19.80 元

版权所有 翻印必究

前言

现实生活中，意外情况常常让人防不胜防：不小心割伤手指导致出血，扭伤或骨折，烫伤，突然晕厥，心绞痛突然发作，儿童不慎吞下异物，车祸、火灾等特殊事故导致重伤……这些情况都需要急救，及时地实施急救会帮助伤者缓解疼痛，防止更严重的情况发生，避免后遗症，甚至是挽救一条生命！

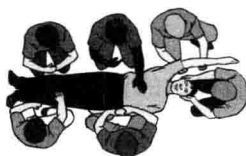
要有效地对伤病者实施急救，必须掌握科学的急救知识和方法，这可以通过专门的急救课程的培训来达到，也可以通过阅读书籍来学习。另外，非常重要的一点是急救人员要在突发事件面前能沉着、冷静，反应迅速。

本书旨在帮助毫无急救经验的读者迅速掌握相关的科学急救方法，是一本非常适合居家、办公、外出旅行时的急救指南。当遇上问题而无法获得专业人员救助时，读者可以通过查阅本书迅速得到所要用的知识。

书中内容丰富，介绍了严重事故的急救，重伤和危险情况下的急救，家庭常见事故急救，以及检查生命迹象和生命迹象出现问题时的急救方法。帮助读者在各种各样的意外伤害事件和突发急症场景下敏捷地作出反应，实施科学而有效的急救措施。为避免急救时操作失误导致更严重的情况发生，书中在介绍严重事故的急救措施时，用清晰

的图案和文字标示出了什么能做，什么不能做。

同时，书中清晰的图文编排，易懂的文字介绍，急救的重要提示让读者一看就懂，一学就会，并可以立即派上用场，有效地帮助处于危险状况下的伤病者。当然，如果你能未雨绸缪，在平时常常翻阅此书，学习书中介绍的种种急救知识，那么在紧急时刻，你会更从容。



目 录

第1章 急救基本知识

什么是急救	1
急救工具	2
家庭小药箱	3

第2章 生命迹象与急救措施

生命迹象	7
呼吸顺畅	7
循环系统	10
急救措施	11
人工呼吸	11
胸部按压	14
二人轮流对伤者实施人工呼吸	17
使伤者处于有利于恢复呼吸的状态	18
伤者大量出血时如何按压伤口	21

第3章 严重事故中的急救

处理原则与职责	25
急救人员的职责	25

紧急事故的处理措施	26
特殊事故和伤害	28
紧急事故处理须知	29
艾滋病毒的危險	29
搬动伤者	31
何时需要搬动伤者	31
搬动伤者的基本规则	32
现场只有一个急救人员	34
现场有两个急救人员	38
现场有两个以上的急救人员	43
脱去伤者身上的衣物	46
脱去伤者的外套	46
脱去伤者的袜子	49
脱去伤者头上的安全帽	50

第4章 重伤与危险情况下的急救

流血	53
体外流血	53
体内出血	57
呼吸障碍	58
窒息	58
哽住	59
溺水	64
吸入大量烟雾或煤气	66
因被勒压导致呼吸困难	67

烧伤	69
烧伤原因	69
烧伤度	69
烧伤面积	70
衣物着火造成的烧伤	71
高温烧伤与烫伤	73
化学药剂烧伤	74
眼睛被化学药剂烧伤	75
电烧伤	76
循环系统障碍	77
循环系统及其作用	77
心绞痛	79
心搏停止	80
心脏病	81
休克	83
挤压伤	87
时间的重要性	88
脱臼	88
肩关节脱臼	89
体温异常	90
中暑	90
中暑衰竭	91
体温过低	92
冻伤	94
骨折	95
骨折的原因、部位与症状	95

固定和处理骨折部位	96
闭合骨折和开放骨折	97
颈部骨折	99
脊柱骨折	101
肌肉拉伤	103
常见的肌肉拉伤	103

第5章 家庭常见事故的急救

身体疼痛	106
背痛	106
头痛	106
耳痛	108
痛经	108
鼻窦痛	109
牙痛	110
被动物叮咬造成的伤害	111
被猫、狗和人咬伤	111
被蛇咬伤	111
被昆虫叮咬受伤	113
被昆虫蜇伤	113
眼圈淤青	114
流血	115
轻微的刀伤、割伤和擦伤引起的流血	116
流鼻血	117
牙龈出血和牙槽出血	118
烧伤	120

轻微烧伤与烫伤	120
太阳灼伤	120
晕厥	121
发热	122
异物	123
耳朵里的异物	123
眼睛里的异物	124
鼻子里的异物	125
碎片	126
恶心与呕吐	127
旅行病	128

第6章 敷料、绷带和悬带

敷料	129
创可贴（自粘敷料）	131
片状消毒敷料	131
纱布敷料	133
简易敷料	133
绷带	134
绷带卷	134
如何使用绷带卷	136
三角绷带	141
悬带	145
手臂悬带	145
托臂悬带	146

第 1 章

急救基本知识



什么是急救

急救就是在救护车、医生或其他专业人员到达之前,给伤者或突发疾病者施行及时帮助和治疗的一种治疗救护措施。

急救的目的

- 确保生命安全。
- 控制伤病情况的变化。
- 促进康复。

急救人员

急救虽然是一项建立在专业的知识、训练和经验基础之上的

技能，但按照本书的指导去做，大多数人也能掌握其中的方法。尤其是在一些紧急情况下，没有专业急救人员在场时，利用本书的知识，你可以及时地为伤者送去必要的帮助。

急救人员的责任

- 迅速稳妥地判断整个情况，及时寻求专业帮助。
- 保护伤者和其他在场者，尽可能消除潜在的危险。
- 尽自己所能判断伤者的伤情和病情。
- 尽早给伤者进行适当治疗，从最严重的伤者开始。
- 安排伤者去医院或回家。
- 陪伴伤者直到专业医疗人员的到来。
- 向专业医疗人员介绍情况，如果需要应提供进一步帮助。
- 尽可能防止与伤者交叉感染。

急救工具

急救工具可以从药店购买。当然，自己制作也非常简单。急救工具必须放在合适的塑料容器里，例如一个大且质量好的、盖子结实的箱子。这既便于在旅行时携带，也可以把急救工具装在里面，放在家里。

以下列出一些你可能需要常备的急救工具。

- 用来包扎伤口的、密封的、消毒的片状敷料，大小各两个。
- 1包消毒的、密封的大创可贴。
- 1包不同尺寸的、消毒的、密封的创可贴。

- 2包密封的包扎伤口的纱布，每包10块，每块面积10平方厘米。
- 1卷宽2.5厘米的弹性绷带或人造纤维黏性带。
- 1卷用来包扎水疱或大片擦伤的消毒的、涂有石蜡的纱布。
- 3个固定骨折和扭伤伤口的三角绷带。
- 4个大的、未缝合的薄纱绷带。
- 2包清洗伤口用的消毒药棉。
- 2卷清理伤口或制作棉垫用的一般棉织品。

家庭小药箱

不论是处方药还是非处方药都应该放在家中安全的地方，孩子够不着的、阴凉干燥的壁橱是个理想的地方，同时还应该给药箱上一把孩子不能打开的锁。只有急救用的东西才放在药箱里，药品应该有序地放在药箱里，而不能随便扔在各个角落。如果药品长时间未使用或近期不会使用，要妥善保存。

药箱里的必备物

- 紧急电话：医生的、医院的和当地药店的电话。
- 急救工具。
- 处方药与非处方药。

常见伤病与对应的治疗药物

伤害	治疗药物
被昆虫叮咬	氢化可的松乳膏
冻伤	减充血滴鼻剂，抗组胺剂药片

伤害	治疗药物
割伤和擦伤	抗菌膏或抗菌溶液
便秘	腹泻药：渗透性物（如：镁乳），润滑物（如：甘油栓剂）
腹泻	含有高岭土抗腹泻药物（如：洛哌丁胺胶囊）
发热	降体温药物：阿司匹林，扑热息痛（儿童用扑热息痛溶剂）
咽喉痛	咽喉止咳糖和抗菌漱口药
太阳晒伤和疹子	消炎乳膏：炉甘石洗剂，氢化可的松乳膏

药物使用指南

非处方药。这种药是直接从药店购买的，使用前要仔细阅读使用说明。

处方药。你可以直接向医生或药剂师咨询这种药的使用方法：

- 它们是否可以和酒精一起使用。
- 它们是否会引起瞌睡。
- 服用此药物后能否继续驾驶或操作机器。
- 它们是否可以和避孕药一起服用。
- 还有哪些药不能与该药品同时服用。

同时，必须确定：

- 什么时候服用，每天服用几次。
- 能否空腹服用，饭后多久服用。

常用药品一览表

止痛剂 止痛药物，如阿司匹林、扑热息痛和纽诺芬。

！ 12岁以下的儿童不能服用阿司匹林，除非是在医生建议的情况下。

抗生素 这类药物有杀菌作用。可以内服也可以涂抹在伤口上。

！ 过量服用抗生素会引起过敏反应或产生抗生素免疫细菌。

抗惊厥药 这种药可以治疗癫痫症。

镇静剂 这种药可以安抚情绪，一般用于情绪低落的病人。

抗糖尿病药 这种药可以刺激人体产生胰岛素或代替人体的胰岛素。

抗腹泻药 这种药可以治疗腹泻。它们可以减慢肠道运动速度或使大便干燥。

抗呕吐药 这种药是用来治疗恶心和呕吐症状的。

抗组胺剂 这种药可以减少伤口肿胀，可以内服，治疗过敏、哮喘、昆虫叮咬、风疹等，也可以用来治疗旅行病。

！ 抗组胺剂可能导致瞌睡，如果与酒精同时服用会带来更大危险。

镇痉药 这种药可以阻止肌肉痉挛，放松肠道和肺部的肌肉，用来治疗各种痉挛。

巴比妥酸盐 这种药有止痛和镇静的作用，它可以使大脑活动减慢。

！ 经常使用巴比妥酸盐会对其产生依赖，所以要避免滥用。

苯二氮 参见下面的安定药。

皮质类固醇 这种药是用来减少体内或体外发炎症状的，通常包含在滴鼻剂、滴鼻喷雾（治疗哮喘）、氢化可的松乳膏、注射和口服液里。

！ 大量服用皮质类固醇会导致骨头缺钙，体重增加，皮肤出现斑点等症状。

利尿剂 这种药有助于排尿。

心脏血压药 洋地黄是用来治疗心脏衰竭、心律不齐和心跳加速等病的。治疗血压的药包括利尿剂。

轻泻药 这种药是有助于大便通畅的。它有 3 种作用方式：增加大便的体积；使大便软化和润滑；刺激肠道功能。

安定药 这种药是用来治疗有焦虑和沮丧症状的患者的。包括苯二氮类药（如安定）。

！如果服用安定药超过 1 个月，身体就会对其产生依赖。

第2章

生命迹象与急救措施



生命迹象

生命迹象是指伤者还有呼吸和脉搏。在紧急情况中,首先要检查的就是伤者是否有生命迹象,这包括:伤者呼吸道是否顺畅,是否能够正常呼吸;伤者血液循环是否正常。

呼吸顺畅

提供氧气的重要性

对于急救人员来说,最紧急和最重要的事情就是确保伤者呼吸顺畅或通过人工呼吸为伤者提供足够的氧气。在紧急情况中,没有