

图解

以图解方法了解现代家庭急救小常识 全方位图解 美绘版

一书在手全家平安，家庭必备的急救指导手册，教你最有效的处理之道。

现代家庭急救小常识

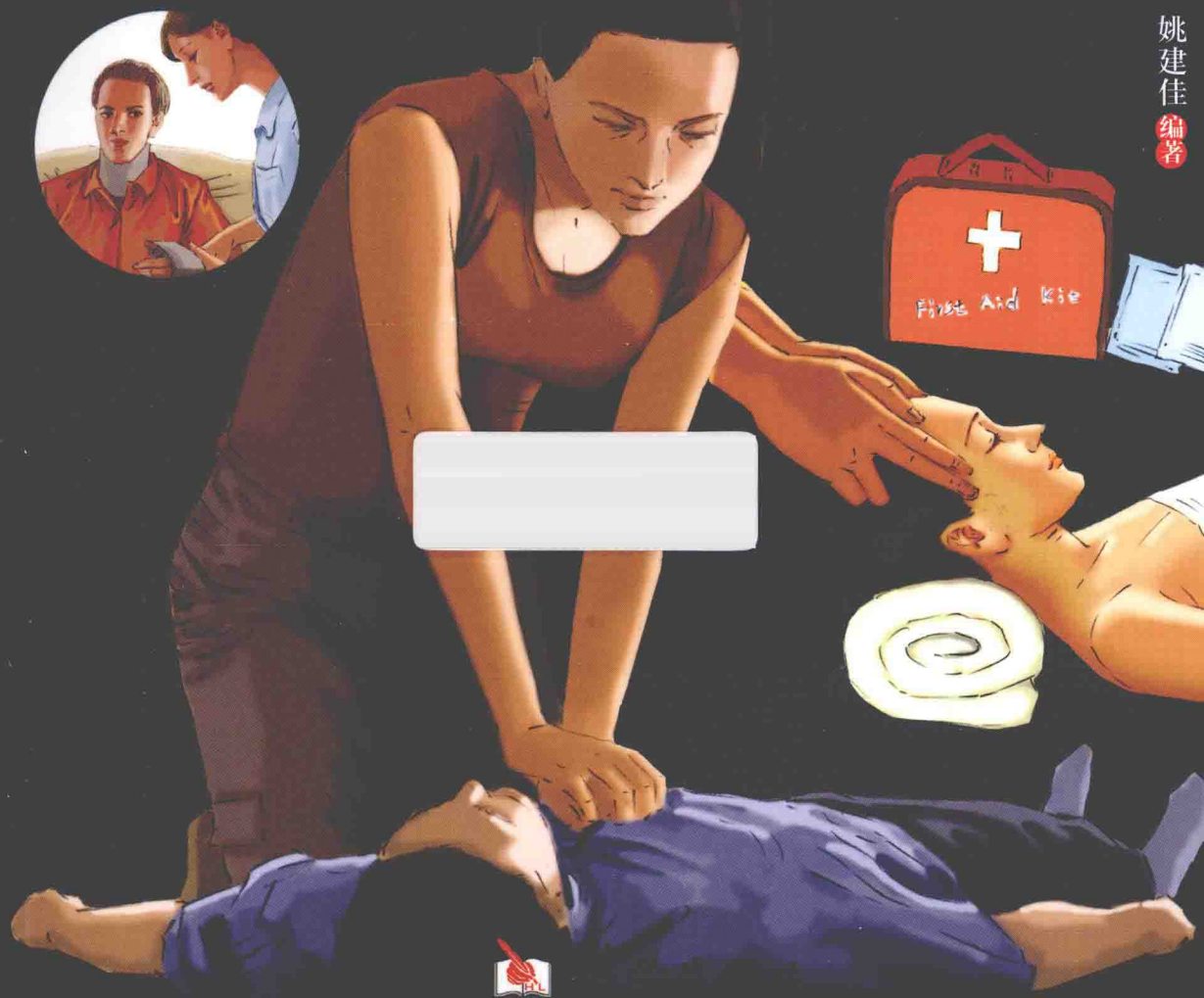
普及健康科普知识，提高人类生活和生命质量

谨记家庭疾病急救方法，塑造健康身体成就美好生活，
提升自然灾害急救技能，避免天灾祸难造成伤害。

掌握现代生活急救知识，给家人一个安全的保障。



姚建佳
编著



图解现代家庭急救小常识

姚建佳◎编著



华龄出版社

责任编辑：林欣雨
封面设计：张楠
责任印制：李未圻

图书在版编目(CIP)数据

图解现代家庭急救小常识 / 姚建佳编著. -- 北京 :
华龄出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5169-0410-7

I. ①图… II. ①姚… III. ①急救—基本知识 IV.
①R459.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308726号

书 名：图解现代家庭急救小常识
作 者：姚建佳 编著
出版发行：华龄出版社
印 刷：北京市通州富达印刷厂
版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
开 本：787×1092 1/16 印 张：21.5
字 数：320千字
定 价：49.80元

地 址：北京市西城区鼓楼西大街41号 邮编：100009
电 话：84044445（发行部） 传真：84039173

前言

人们常说“有什么也别有病，没什么也别没钱”。对我们而言，健康是我们最重要的一个追求。只有拥有一个健康的身体，才能更好地投入到工作中去，才会有幸福的家庭生活。但是日常生活中，人们难免会经常遇到这样或那样的疾病甚至会遇到一些意外的困扰，而大多数的人在遇到突发疾病或者意外事故时，往往表现得手足无措，致使病情加重或意外而丧失生命。大家都知道遇到这样的事情可以打电话叫救护车然后把病人送到医院进行抢救，但是却忽略了病人是否能等待的问题。有的病人在救护车没到之前就已经停止呼吸了，或者有的病人在到医院后来不及抢救就失去了宝贵的生命。看着一个活生生的生命就这样在眼前消失真是令人痛心。

其实这样的事情是可以避免的，只要人们掌握一些基本的急救常识和应急措施，为医生争取抢救的时间。赢得急救的黄金时间意味着挽留生命，抢一份先机代表着生命多一份希望。因此为了避免这样的悲剧发生，人们应该提高自己的急救常识意识，加强对急救常识的了解和掌握。

现代人比过去任何时候都注重自己及家人的健康情况。因此为了每个家庭的幸福和每个人健康地生活，我们每个人都应该更加注重家庭医疗保健。如果我们拥有了一些基本的医疗常识和急救常识后，就会对自身的一些小的疾病进行自我诊断和自我治疗，不用因一些小病就去医院花大钱，用较少的投入换得最大的健康。

走进急救知识的天地，平时掌握一些急救常识，家里准备一些必备药品，培养我们在突发事件和疾病面前的自救、互救和应变能力。如果我们具备一些危机意识和强大的心理承受力，再加上我们掌握的急救知识，在关键时刻就会发挥重要作用，延长病人生命时间甚至可

以救活一个生命，让脆弱的生命变得坚强起来。

《图解现代家庭急救小常识》首先介绍了家庭急救的一些知识，包括怎样测体温、脉搏，如何检查瞳孔和呼吸，受伤时怎样进行冷敷和热敷，怎样进行伤口包扎、人工呼吸、骨折固定等基本知识。然后对生活中常见的一些疾病及其处理方法进行了介绍，如介绍孩子突发疾病的应对技巧。针对室内遇到爆炸、着火、中毒等各种意外事故的急救方法和预防措施进行了详细的介绍。在外旅游的时候尤其是在山里等人群少的地方，如果迷路或者没有充足的水源时可以根据本书教的方法保证自己的安全。此外本书还介绍了面对台风、火山、地震、泥石流等自然灾害时如何采取应急措施。在闲暇之时，阅读本书可以迅速积累治疗疾病的小常识，遇到急救事件或者突发病症能够敏捷、迅速地做出反应，正确检查生命体征，判断患者患病程度，按照医学原则和急救程序，实施科学有效的急救，同时选择最佳的治疗方案。

本书通俗易懂，可以使你快速掌握急救常识。全面地掌握急救常识，可以让你在救助别人或者自救的同时，感受到生命的美好，体悟到生命的真谛。希望这本书能够在你危急时刻帮助你自己或者是你的家人，挽留一个个充满活力的生命，使人们生活得更加安全、更加和谐、更加幸福。

目录

第一章

家庭急救常识

第1节 紧急呼救要及时.....	4
第2节 测量体温.....	6
第3节 检查脉搏.....	8
第4节 查看意识.....	10
第5节 观察瞳孔.....	12
第6节 检查呼吸异常.....	14
第7节 人工呼吸.....	16
第8节 心脏按压.....	18
第9节 外伤止血.....	20
第10节 包扎伤口.....	22
第11节 骨折固定.....	28
第12节 伤员搬运.....	30
第13节 热敷.....	34
第14节 冷敷.....	36
第15节 酒精擦浴降温.....	38
第16节 催吐.....	40
第17节 家庭应急救护箱.....	42

第二章

突发急症处理

第1节 常见危重急症.....	46
高热.....	46

咯血.....	48
呕血.....	50
呕吐.....	52
昏迷.....	54
休克.....	56
抽搐.....	60
窒息.....	62
胸痛.....	64
急性腹痛.....	66
急性腹泻.....	68
中暑.....	70
第2节 内科疾病.....	72
哮喘.....	72
咳嗽.....	74
心绞痛.....	76
急性心肌梗死.....	78
心力衰竭.....	80
心跳过慢.....	82
冠心病.....	84
急性心肌炎.....	86
急性肺炎.....	88
呼吸困难.....	90
气胸.....	92
脑血栓.....	94
高血压.....	96
低血糖.....	98
急性胃炎.....	100
急性胆囊炎.....	102
第3节 五官科疾病.....	104
沙眼.....	104
急性角膜炎.....	106
急性结膜炎.....	108
急性青光眼.....	110
牙痛.....	112
鼻出血.....	114

	鼻炎.....	116
	中耳炎.....	118
	突发性耳聋.....	120
	急性扁桃体炎.....	122
	急性喉炎.....	124
	急性咽炎.....	126
	口腔出血.....	128
	口腔溃疡.....	130
	急性牙龈炎.....	132
第4节	妇科疾病.....	134
	乳房不适.....	134
	急性乳腺炎.....	136
	急性盆腔炎.....	138
	阴道出血.....	140
	早产.....	142
	急产.....	144
	流产.....	146
	痛经.....	148
	妊娠高血压综合征.....	150
第5节	儿科疾病.....	152
	小儿感冒.....	152
	小儿咳嗽.....	154
	小儿呕吐.....	156
	小儿遗尿.....	158
	小儿痢疾.....	160
	小儿腹泻.....	162
	小儿惊风.....	164
	疳积.....	166
第6节	其他意外伤害.....	168
	落枕.....	168
	出疹.....	170
	夹手.....	172
	打嗝不止.....	174
	梦魇.....	176
	突然失明.....	178

宠物咬伤.....	180
昆虫蜇伤.....	182
突然失聪.....	184
突然失语.....	186
异物卡喉.....	188
误食干燥剂.....	190
异物进入眼睛.....	192
耳朵进入异物.....	194
鼻腔进入异物.....	196

第三章

外伤急救

第1节 头部受伤.....	200
第2节 皮肤擦伤.....	202
第3节 鼻外伤.....	204
第4节 眼睛碰伤.....	206
第5节 胸部外伤.....	208
第6节 腹部外伤.....	210
第7节 坠落伤.....	212
第8节 软组织损伤.....	214
第9节 关节脱位.....	216
第10节 烧伤和烫伤.....	220
第11节 冻伤.....	222

第四章

室内安全隐患

第1节 着火篇.....	226
厨房着火.....	226

电器着火.....	228
被子着火.....	230
第2节 爆炸篇.....	232
煤气罐爆炸.....	232
微波炉爆炸.....	234
高压锅爆炸.....	236
电视机爆炸.....	238
第3节 中毒篇.....	240
气体中毒.....	240
食物中毒.....	244
药物中毒.....	252
植物中毒.....	260

第五章

户外急救

第1节 公共场合突发事件急救.....	264
大楼起火.....	264
影剧院着火.....	266
遇到拥挤踩踏事故.....	268
异性骚扰.....	270
遭遇绑架.....	272
遭遇抢劫.....	274
被人跟踪.....	276
乘电梯被困.....	278
第2节 交通意外事故急救.....	280
地铁追尾.....	280
地铁火灾.....	282
汽车火灾.....	284
汽车翻车.....	286
汽车落水.....	288

高速公路撞车.....	290
驾驶中刹车突然失灵.....	292
火车脱轨.....	294
发生坠机.....	296
飞机迫降.....	298

第六章

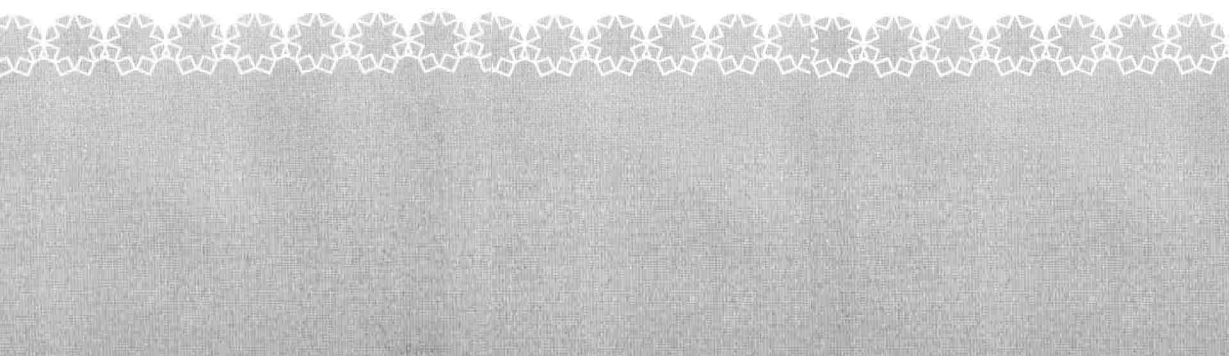
旅游急救常识

第1节 迷路.....	302
第2节 溺水.....	304
第3节 陷入沼泽.....	306
第4节 高原反应.....	308
第5节 寻找水源.....	310
第6节 汽车漏油.....	312
第7节 轮胎爆炸.....	314

第七章

自然灾害

第1节 地震.....	318
第2节 水灾.....	320
第3节 雪崩、暴风雪.....	322
第4节 泥石流.....	324
第5节 雷击.....	326
第6节 火山爆发.....	328
第7节 海啸.....	330
第8节 灾后心理危机干预.....	332
第9节 灾后疫情预防.....	334







第一章

家庭急救常识

在生活中人们应该掌握一些急救常识，如怎样测量体温、检查脉搏、判断患者的意识是否清醒，怎样进行伤口包扎、人工呼吸等。只有掌握了这些基本的常识人们才能在意外到来的关键时刻进行自救或者救助他人，为患者赢得抢救时间，使脆弱的生命变得坚强起来。



第 1 节

紧急呼救要及时

当意外发生时，我们首先就要抓紧时间对病人有个初步判断然后拨打急救电话。在拨打电话时，我们必须珍惜时间，赢得生命，正确熟练地掌握急诊呼救方法。

要熟记呼救电话号码

“120”是现在全国各地均采用的救护电话号码。所以在遇到突发情况时要及时拨打“120”。

拨打急救电话时，要把以下内容介绍清楚

首先要说清楚病人所在的详细地址。其次要说清楚患者的具体情况，如患者年龄、性别，昏迷、咯血、急腹痛等的时间等。然后要留下救者的姓名及电话号码，以防救护人员在找不到地方的时候，及时与呼救人员联系。

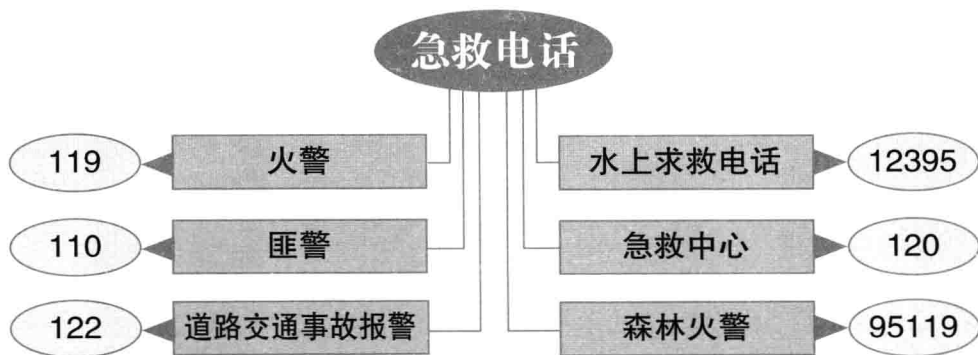
呼救后要做好出发的准备

一般医护人员在住所附近的交叉路口或住宅大门口标志明显的地方等候救护人员，引导救护车进出清理周边杂物等以便于搬运病人。如果在呼救20分钟后救护车仍未到达，可以再次打电话询问。及时拨打急救电话后，病患可能会在等待过程中再发生状况，所以必须主动采取措施，在医生到来之前进行及时、准确、有效的急救，帮助生命使之有更多的希望。因此，家庭急救是很重要的。



急救电话

在遇到突发事件时，人们有时很难完全靠自己摆脱险境，这时求救就是非常重要的。因此在生活中必须掌握一些急救电话基本常识。



急救注意事项

急救是为了给病患争取抢救的时间，使其生命得到希望，因此在进行急救时一定要镇静、有序地进行。

戒

惊慌失措

遇事慌张，于事无补，甚至会导致患者的恐慌对其产生负面影响。

随意搬动患者

不要随意搬动患者，最好让患者保持原状。

一律平躺

要根据病患的实际情况决定体位方式，或者让病人选择舒适的体位。

舍近求远

在抢救病患时，抓紧一切时间进行救治，因此不要舍近求远，要选择比较近的医院。

滥用饮料

给病人饮料并不能缓解病痛，因此不要给病人乱饮饮料。

胡乱用药

不少家庭都有些备用药物，但是使用药物的知识却有限，切勿乱用。





第 2 节

测量体温

人体体温

通过检查体温的变化，人们可以判断和治疗疾病。一般正常人体温在 37°C 左右，但是由于某种原因如人的生理状态、年龄、性别、昼夜时差等不同而显示的数字会有稍微的波动。从年龄上来说，小儿体温比较高，成年人次之，老年人体温稍低。从生理状态来说，妇女在月经期前或妊娠期体温略高，行经期中体温最低。一般情况下，在24小时之内，体温变化不超过 1°C 。如人的体温在早晨4~6时最低，午后5~6时体温最高。

测量体温的方法

腋下测量法、口腔测量法和肛门测量法是体温测量常用的三种方法无论用哪种测量方法，测量前都应将体温表内的水银柱甩至 35°C 以下。腋表用于腋下测量，口表用于口腔测量，肛表用于肛门测量。

1.腋下测量法：首先让患者擦干腋下，然后将腋表轻轻放入患者腋下，使水银头端位于腋窝的顶部，让患者夹紧腋窝。5~10分钟后取出，查看时，将体温表横持，并在光亮处慢慢转动，观察水平线位置的水银柱所在刻度。正常腋下体温为 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 。

2.口腔测量法：先将口表消毒、擦干，然后将水银头端放在患者舌头下，让患者紧闭口唇，不要用牙咬，以免体温表被咬碎或脱落。测量3分钟后取出，查看方法与腋下测量法相同。正常的口腔温度为 $36.2^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 。

3.肛门测量法：先将凡士林或肥皂液涂在肛表水银端，让患者屈膝侧卧或俯卧，露出臀部，将肛表水银端，轻轻插入肛门内约3~4厘米。3分钟后取出，用软纸擦拭体温表后，读出体温刻度。正常肛门体温为 $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37.7^{\circ}\text{C}$ 。

影响测量准确体温的因素

- 1.一定要将水银柱甩至 35°C 以下，否则测出的仍是上次体温。
- 2.没有将腋下擦干或腋下有汗、时间不足5分钟，导致测出体温比实际体温低。
- 3.精神紧张、剧烈活动后、洗澡后测量体温时测出的体温会比实际体温高。或者刚喝完热水，或者进食或附近有热水袋或其他热源，使测出体温会比实际体温高。测体温应在饭后半小时、安静状态下进行。