

健康中国行之健康科普知识进农村丛书

家庭 急救知识



总主编 / 杜亚明 刘怀清

主 审 / 徐新献 刘怀清

主 编 / 刘祥平 杜亚明

副主编 / 张世焱 张丽明

杨 琴



 人民卫生出版社



重庆市沙坪坝区科学技术委员会科普资助项目

健康中国行之健康科普知识进农村丛书

家庭急救知识

总主编 杜亚明 刘怀清

主 审 徐新献 刘怀清

主 编 刘祥平 杜亚明

副主编 张世焱 张丽明 杨 琴

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 驰 文 洪 卢建明 朱 伟 刘 旭

刘亚娜 江 勇 吴昌龙 陈广福 苟红兵

易宏胜 黄 辉 简晓岑 廖 林

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭急救知识/刘祥平,杜亚明主编.—北京:人民卫生出版社,2016

(健康中国行之健康科普知识进农村丛书)

ISBN 978-7-117-23568-6

I. ①家… II. ①刘…②杜… III. ①急救-基本知识
IV. ①R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 310740 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

家庭急救知识

主 编:刘祥平 杜亚明

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市宏达印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:5.5

字 数:97千字

版 次:2017年4月第1版 2017年4月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-23568-6/R·23569

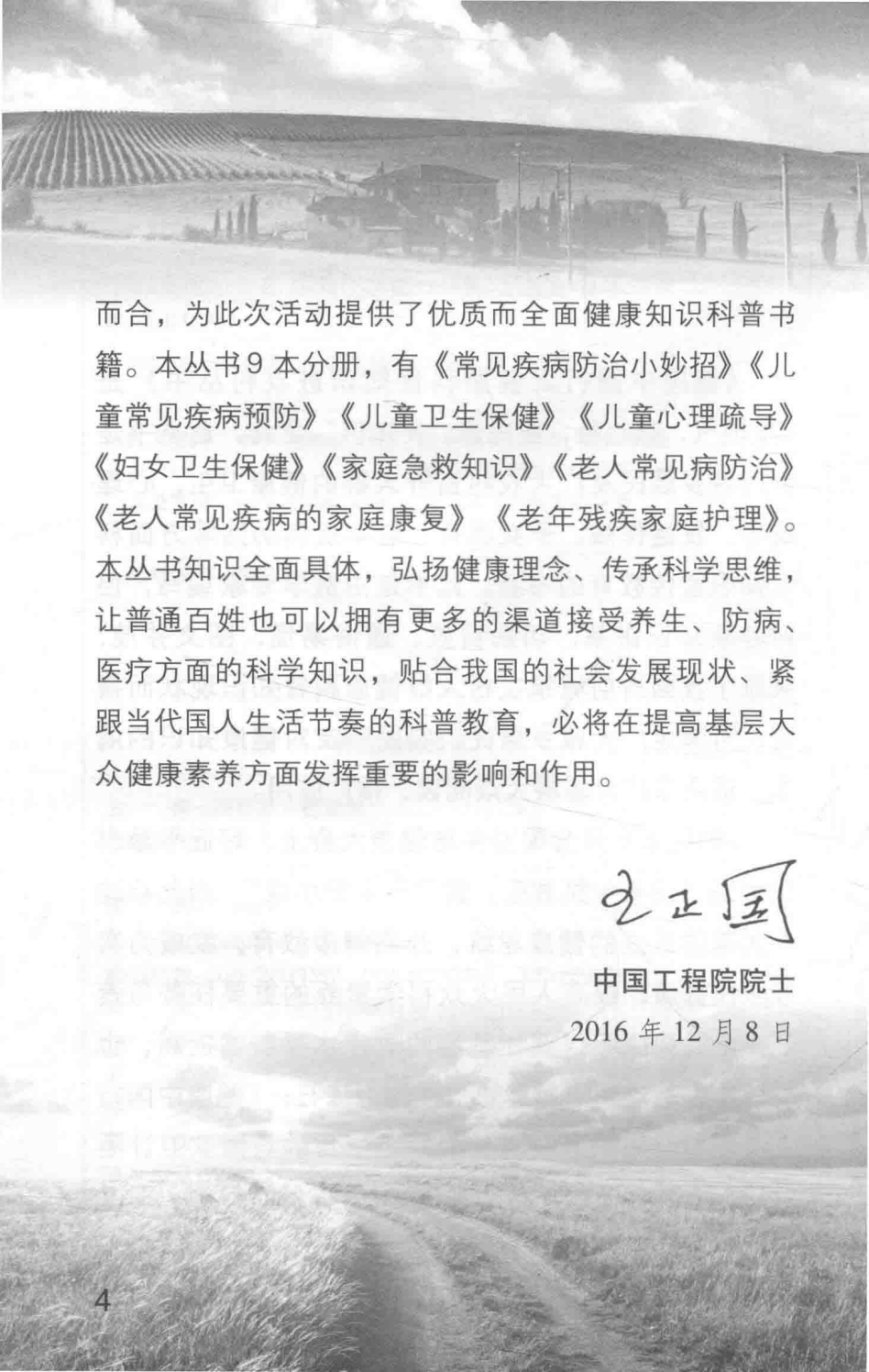
定 价:29.00元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《健康中国行之健康科普知识进农村丛书》是“接地气，顺趋势，应民意，长知识”之作，此丛书是针对城乡居民及广大农村留守人群的健康卫生、心理疏导、权益保障、子女教育、老年疾病防治等方面科普知识宣传教育的书籍。此书是由医学专家编写，但对健康知识讲解、切贴百姓、通俗易懂、图文并茂，兼顾了我国当前城镇农村人群健康科普知识现状而撰写，可满足广大城乡居民、农民朋友对健康知识的渴求，适用于广大基层大众阅读、推广应用。

2016年8月全国卫生与健康大会上，习近平总书记强调“没有全民健康，就没有全面小康”，因此启迪广大基层民众的健康思维，开启健康教育，就成为实现全民健康、提高人民大众科学素养的重要任务与责任。全民健康不仅要让基层的医疗水平普遍提高，也要以提高基层大众健康知识素养为基石；《健康中国行之健康科普知识进农村丛书》著书目的与国家卫计委践行“健康中国行——全民健康素养促进活动”不谋



而合，为此次活动提供了优质而全面健康知识科普书籍。本丛书9本分册，有《常见疾病防治小妙招》《儿童常见疾病预防》《儿童卫生保健》《儿童心理疏导》《妇女卫生保健》《家庭急救知识》《老人常见病防治》《老人常见疾病的家庭康复》《老年残疾家庭护理》。本丛书知识全面具体，弘扬健康理念、传承科学思维，让普通百姓也可以拥有更多的渠道接受养生、防病、医疗方面的科学知识，贴合我国的社会发展现状、紧跟当代国人生活节奏的科普教育，必将在提高基层大众健康素养方面发挥重要的影响和作用。

王正国

中国工程院院士

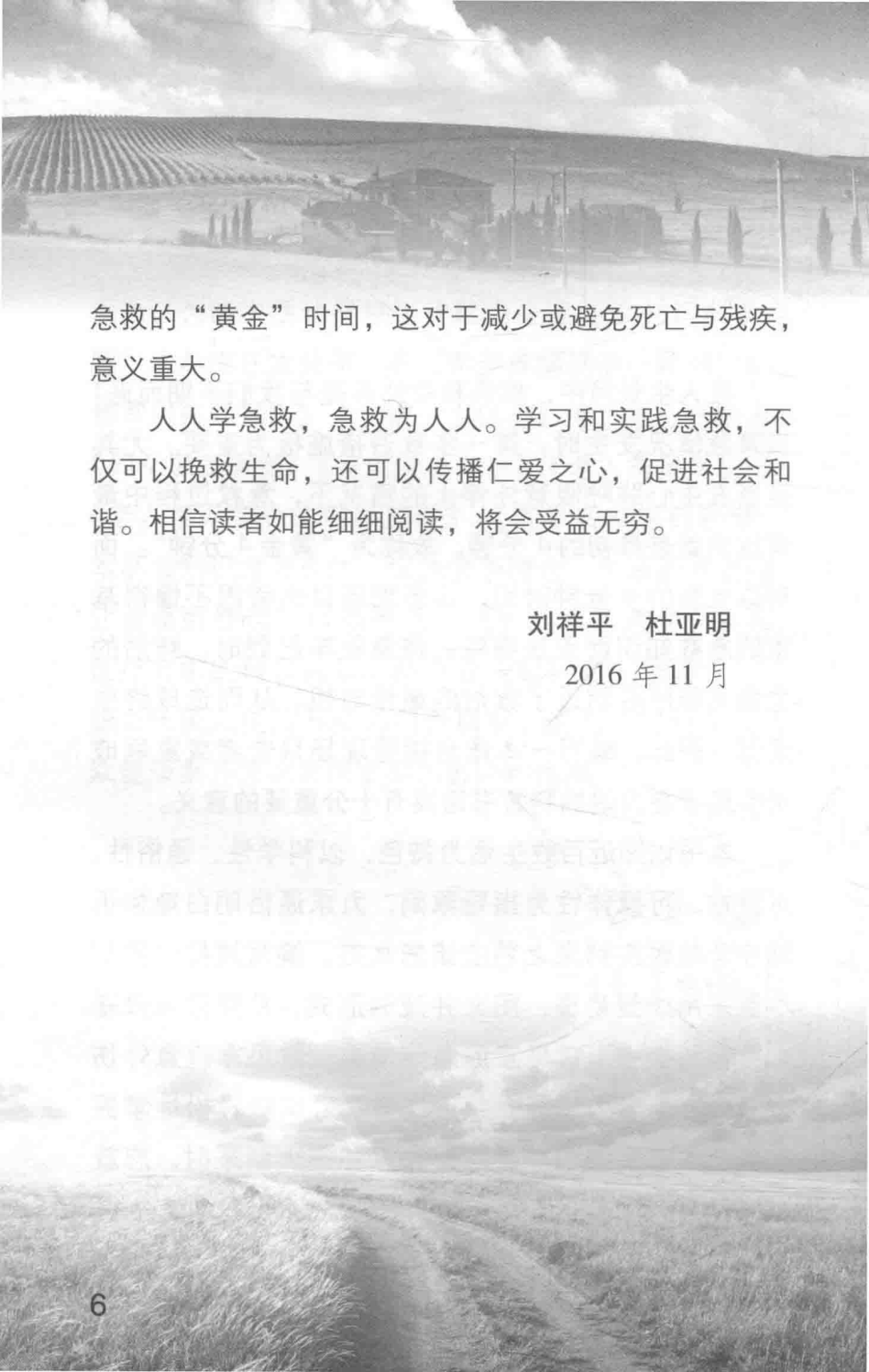
2016年12月8日



前 言

在人生长河中，疾病和意外总是与我们不期而遇！当紧急情况发生时，第一步救治措施极为重要。尤其是当发生心跳呼吸意外停止的情况下，急救过程中最有效的就是最初的4分钟，故称为“黄金4分钟”。面对这宝贵的4分钟时间，很多现场目击者因不懂得基本的急救知识而无法施救。待急救车赶到时，鲜活的生命可能已经错过了救治的最佳时机，从而造成终生遗憾。因此，编写一本适合指导现场目击者或家庭成员实施紧急救治的科普书籍具有十分重要的意义。

本书以贴近百姓生活为特色，以科学性、通俗性、可读性、可操作性为指导原则，力求通俗明白地告诉您在急救医生到来之前应该怎么办。编写过程中我们尽量采用浅显易懂、图文并茂的形式，从家庭急救基本常识和技术、常见家庭急症急救、常见家庭意外伤害急救三个方面进行介绍，让您能够比较轻松地掌握家庭急救基本知识。当疾病和意外伤害到来时，您就可以从容、科学地进行救治，为一些危急重患者争得



急救的“黄金”时间，这对于减少或避免死亡与残疾，意义重大。

人人学急救，急救为人人。学习和实践急救，不仅可以挽救生命，还可以传播仁爱之心，促进社会和谐。相信读者如能细细阅读，将会受益无穷。

刘祥平 杜亚明

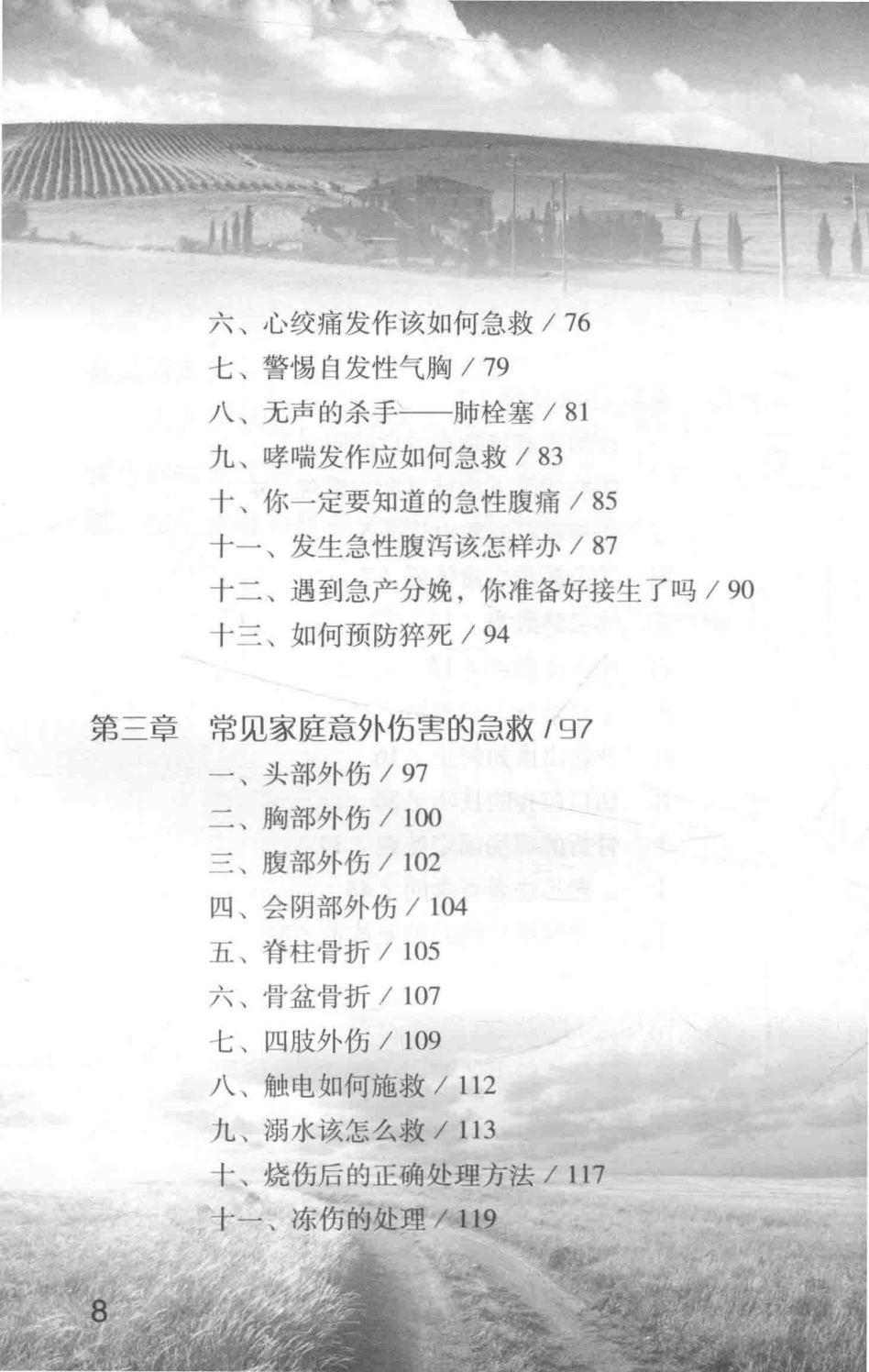
2016年11月

第一章 家庭急救基础 / 1

- 一、你知道家里隐藏的危险吗 / 1
- 二、哪些情况下应该立即去医院 / 4
- 三、怎样拨打急救电话 / 5
- 四、学会测量生命体征 / 7
- 五、你会热敷吗 / 12
- 六、你会冷敷吗 / 13
- 七、家庭必备的急救箱 / 15
- 八、外伤出血如何止 / 16
- 九、伤口包扎的技巧 / 26
- 十、骨折的现场固定处理 / 37
- 十一、搬运患者有学问 / 48
- 十二、全球推广的心肺复苏术 / 55

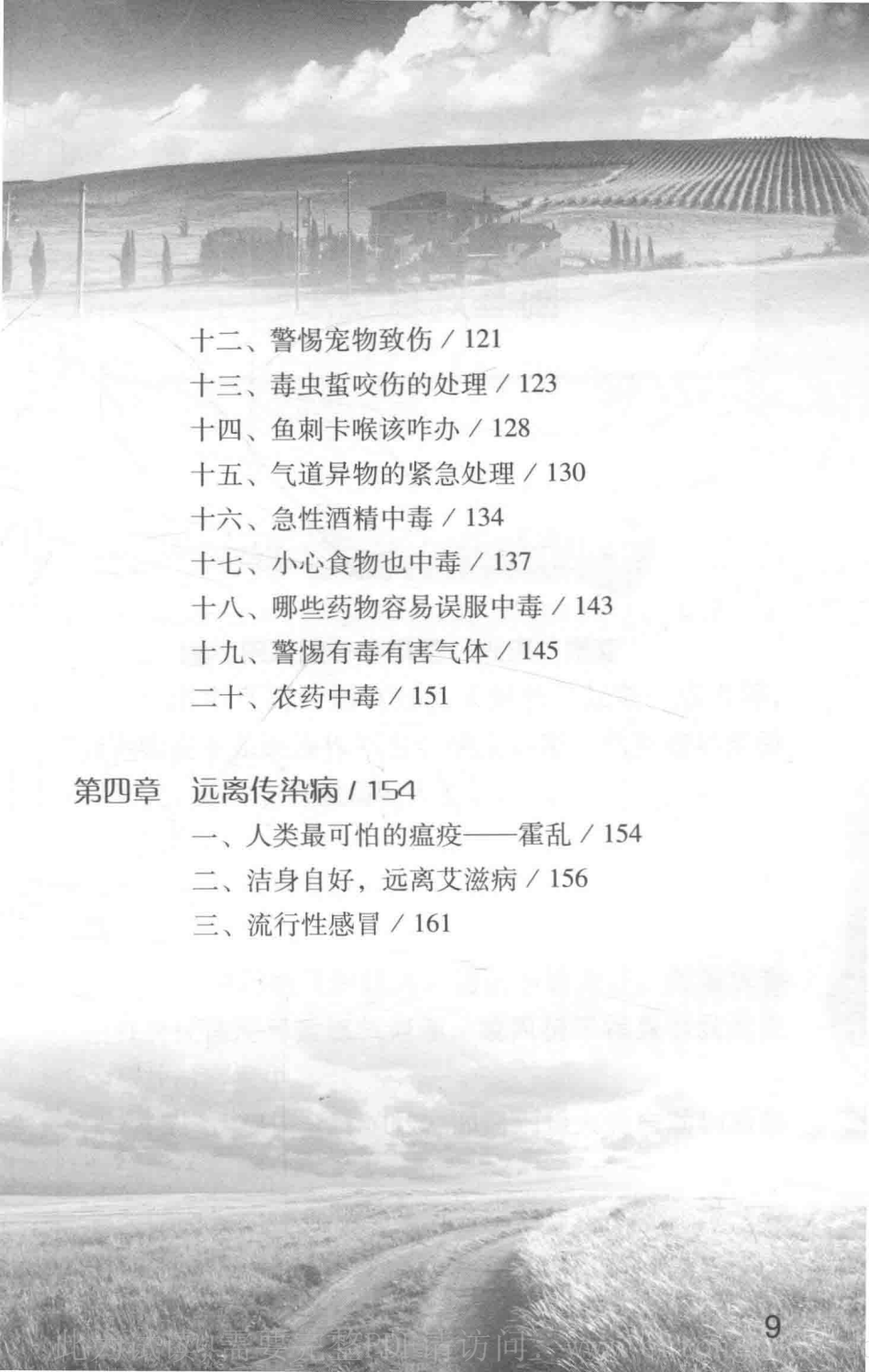
第二章 常见急症的家庭急救 / 65

- 一、高烧如何退 / 65
- 二、突发晕厥该如何进行急救 / 66
- 三、癫痫发作的急救 / 68
- 四、精神病发作该怎么处理 / 70
- 五、脑中风的急救知识 / 73

- 
- 六、心绞痛发作该如何急救 / 76
 - 七、警惕自发性气胸 / 79
 - 八、无声的杀手——肺栓塞 / 81
 - 九、哮喘发作应如何急救 / 83
 - 十、你一定要知道的急性腹痛 / 85
 - 十一、发生急性腹泻该怎样办 / 87
 - 十二、遇到急产分娩，你准备好接生了吗 / 90
 - 十三、如何预防猝死 / 94

第三章 常见家庭意外伤害的急救 / 97

- 一、头部外伤 / 97
- 二、胸部外伤 / 100
- 三、腹部外伤 / 102
- 四、会阴部外伤 / 104
- 五、脊柱骨折 / 105
- 六、骨盆骨折 / 107
- 七、四肢外伤 / 109
- 八、触电如何施救 / 112
- 九、溺水该怎么救 / 113
- 十、烧伤后的正确处理方法 / 117
- 十一、冻伤的处理 / 119

- 
- 十二、警惕宠物致伤 / 121
 - 十三、毒虫蜇咬伤的处理 / 123
 - 十四、鱼刺卡喉该咋办 / 128
 - 十五、气道异物的紧急处理 / 130
 - 十六、急性酒精中毒 / 134
 - 十七、小心食物也中毒 / 137
 - 十八、哪些药物容易误服中毒 / 143
 - 十九、警惕有毒有害气体 / 145
 - 二十、农药中毒 / 151

第四章 远离传染病 / 154

- 一、人类最可怕的瘟疫——霍乱 / 154
- 二、洁身自好，远离艾滋病 / 156
- 三、流行性感冒 / 161

第一章

家庭急救基础

一、你知道家里隐藏的危险吗



1. 燃气的危险——中毒、火灾、爆炸

生活中常用的燃气包括天然气、瓦斯、沼气等，其危险在于如果操作不当会使人中毒，严重者甚至引发火灾、爆炸，导致屋毁人亡。

预防：

(1) 洗澡、烧饭菜等使用燃气时，保持窗户开启，通风良好。

(2) 使用燃气炉灶时，切记不要走开，因汤水溢出扑灭火苗而导致燃气泄漏，或因烧干锅具引发火灾的事故时有发生。

(3) 选择安全性炉灶，即遇到熄火会自动切断燃气供应的灶具。

(4) 燃气热水器必须具有强制排气功能，排气管要确保连通到室外，并且定期检查，保证排气管畅通。



(5) 每年检查燃气通路，阀门及管道是否漏气，老化的橡胶输气管要及时更换。

(6) 怀疑燃气泄漏时，应立即打开门窗，并关闭气阀和炉具开关，此时不要开关室内任何电器或使用室内电话及手机；发现邻居家燃气泄漏应敲门通知，不可使用门铃。

2. 柴炉、煤炉的危险——中毒、火灾

在使用柴炉、煤炉时，如通风不好，可因燃烧不全的产物一氧化碳浓度急剧升高，造成煤气中毒。因为一氧化碳是无色、无味的气体，有“沉默的杀手”之称。

预防：

(1) 使用煤火取暖的居民务必提高自我防护意识，要时常检查清理烟道，已经燃烧过的煤一定要及时移至室外。

(2) 使用土暖气的用户一定要把锅炉放在通风良好的室外，并与居室做好隔离，防止串烟。

(3) 屋内使用小煤炉、炭盆、铁桶等器具取暖极易造成煤气中毒。

(4) 建议购买一氧化碳报警器置于取暖室内，当超过安全值范围时，就会提醒家人及时开窗通风。

3. 家用电器的危险——触电、火灾

电源插座、电线、家电的老化，接地或防护不良，



以及总功率超载等容易造成触电或者引发火灾。

预防:

对于超龄家电,应当及时淘汰。在一般家庭平均强度使用条件下(不包括长时间停用和超强度使用),可供参考的安全使用年限电视机为8~10年,电冰箱为12~16年,洗衣机8年,空调8~10年,电脑则是6年。

4. 家庭热源的危险——烧烫伤

常见的家庭热源如热汤、热油、热水瓶、水壶、饮水机、火炉、熨斗等,其危险在于烧烫伤。烧伤外科就诊的患者中,差不多有一半以上的患者是家庭烧烫伤,而在这些患者中有80%是小儿的开水烫伤。

预防:

(1) 不要坐在灌满开水的热水袋上,热水袋破裂会造成严重烫伤。

(2) 给孩子喂热的食物时要先试温度。

(3) 给孩子洗澡时先加冷水,后加热水。

(4) 注意把热水壶、饮水机等热源放在避开小孩容易接触的地方。

(5) 家里吃汤锅、火锅要特别小心烫伤。

5. 发生跌伤、碰伤、坠落伤意外的危险

对小孩来说,阳台、门窗、楼梯、客厅桌角、地板栏杆、浴室等地是危险的地方。高层楼房逐年增多,



有的阳台、门窗、楼梯缺乏保护装置，儿童坠落事故有增多趋势。小儿好奇心强，喜欢爬高，有的父母没有防护意识，常常让其独自玩耍，还有的父母外出将小儿反锁房中，孩子由于恐惧由阳台或窗口翻出造成坠落。

6. 农药中毒

常用的农药包括杀虫剂、杀菌剂、杀螨剂、杀线虫剂、杀鼠剂、除草剂、脱叶剂、植物生长调节剂等。

农药是有毒品，必须存放要安全（如专门的箱柜里），农药容器上要有明显的标签。随意的摆放可能导致误服农药中毒，尤其是小孩。

7. 家庭装修期间的危险

通道狭小，灯光太暗或者太刺眼，各种危险物品杂乱摆放，地板湿滑等等都容易使人受伤。

二、哪些情况下应该立即去医院



凡是急性疾病，慢性疾病急性发作，急性创伤，异物进入体内给人体造成极度痛苦或生命处于危险状态的情况下都应该立即去医院。比如：

- (1) 急性发热，体温超过 38°C 以上。
- (2) 发生严重喘累、呼吸困难者。
- (3) 各种急性出血。



- (4) 昏迷。
- (5) 严重高血压。
- (6) 疑似心脏病发作。
- (7) 疑似发生脑中风者。
- (8) 急性排尿、排便异常。
- (9) 急性腹痛。
- (10) 癫痫发作。
- (11) 急性外伤、烧伤。
- (12) 急性中毒、电击、溺水等。

三、怎样拨打急救电话



我国统一的医疗免费急救电话号码是“120”，24小时均可随时拨打。您只需要拨打“120”即可与当地急救中心接通，救护车和急救人员会以最快的速度赶到你的身边。

急救医护人员在接诊的过程中，常发现很多朋友不会正确拨打“120”急救电话，耽误了患者救治的黄金时间。那么，怎样拨打“120”急救电话呢？

拨打“120”急救电话一定要说清楚的四要点。

1. 讲清伤病情况

患者目前最危急的状况，如昏倒在地、心前区剧痛、呼吸困难、大出血等，发病的时间、过程，用药情况等相关因素；意外伤害要说清伤害的性质，如触



电、溺水、中毒、交通事故，以及大致受伤人数、伤情。

2. 讲清现场位置

在什么地方，怎么走，靠在哪个显著建筑的什么方向，大概有多远。

3. 约定联系方式

与什么人联系？及联系电话是多少？

4. 约定等车地点

迎接 120 急救车的地点应选择路口、公交车站、大的建筑物等有明显标志处；求助者应当提前到达约定地点，见到救护车时主动挥手示意。

温馨提示



● “120” 急救电话是受法律保护的公共资源，在您不需要时不要拨打“120”，恶意骚扰、占用“120”急救电话是违法行为！

● 医疗急救转送的就近抢救原则，即危重患者就近转送，就近抢救。

● 医疗急救转送的专科专治原则，即根据病情送到具有专科治疗能力的医院。

● 医疗急救转送的患者及家属自愿原则，即根据患者及家属的要求送相关医院。



四、学会测量生命体征



体温、脉搏、呼吸和血压是我们人体生命活动的外在反应，是判断人体健康状态的基本指标，所以在医学上又称之为基本生命体征。一般情况下这些生命体征相对稳定在一定范围，在发生疾病或受到创伤的情况下，人体体温、脉搏、呼吸和血压就会出现异常变化，并随病情轻重演变过程而动态变化。

1. 体温的测量

正常人的体温保持在相对恒定的状态，在 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ 左右，可因测量方法不同略有差异，在 24 小时内人体温度会因为运动、劳动、进食等而稍有波动，但一般波动范围不超过 1°C 。测量体温的常规方法有腋测法、口测法和肛测法，近年来还出现了耳测法和额测法，所用体温计有水银体温计、电子体温计和红外线体温计，家庭可以选择备用。

(1) 腋测法：擦去腋窝的汗液，将水银体温计头端置于腋窝深处，屈臂夹紧，10 分钟后取出读数。正常值为 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ 。这种方法操作简便，读数准确可靠，是目前大家所熟知的传统体温测量方法。

(2) 口测法：将消毒后的体温计头端置于患者舌下，让其紧闭口唇，5 分钟后取出读数。正常值为 $36.3 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 。