

家庭急救

修订版

手册

臧俊岐 主编

知名医学专家

告诫：冷静处置，争取时间，规范施救



切割伤及擦伤

用一块棉垫蘸上肥皂水，
轻轻擦洗受伤部位



心肺复苏

拨打“120”急救电话，
对患者实施心肺复苏术

JIATING JIJU SHOUCHE



不完全性气道异物阻塞

用椅子持续按压腹部，
直到异物排出



高热

高热是一些疾病的前驱症状，
病因包括细菌、病毒引起的呼吸道、
消化道感染等



急性心肌梗死

将患者平放躺好，不要搬动病人，
解开病人的衣领、腰带

22种高发急症急救

43种现场意外伤害急救

10种交通事故及自然灾害急救

10种婴儿、孕妇、老人意外状况急救

家庭急救

修订版

手册



知名医学专家

告诫：冷静处置，争取时间，规范施救





图书在版编目 (C I P) 数据

家庭急救手册 / 臧俊岐主编. -- 2版. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2020.5
ISBN 978-7-5719-0280-3

I. ①家… II. ①臧… III. ①急救-手册 IV.
①R459.7-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第186559号

家庭急救手册

JIATING JIJIU SHOUCHE

主 编 臧俊岐
责任编辑 闫海波
封面设计 孔 璐
出 版 黑龙江科学技术出版社
地 址 哈尔滨市南岗区公安街70-2号
邮 编 150007
电 话 (0451) 53642106
传 真 (0451) 53642143
网 址 www.lkcbs.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 雅迪云印 (天津) 科技有限公司
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 15
字 数 280千字
版 次 2020年5月第2版
印 次 2020年5月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5719-0280-3
定 价 48.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问：黑龙江承成律师事务所 张春雨 曹珩

目录

CONTENTS

Part 1 急救是保障家庭幸福的必修课

一、守护家人，学做“第一救助者”	002
二、现代急救的理念和原则	003
三、现场急救的四大步骤	004
四、如何正确拨打“120”	006
五、家庭必备的急救医药用品	008
六、急救医药包的保存	011

Part 2 家庭急救的主要操作技术

一、急救的初步检查	
1. 现场评估与判断病情	014
2. 开放气道	016
3. 检查脉搏	018
4. 摆放成稳定侧卧位	019
二、心肺复苏术	
1. 成人徒手心肺复苏术	022
2. 孕妇的心肺复苏术	030
3. 1~8岁儿童的心肺复苏术	031
4. 婴儿的心肺复苏术	032
5. 自动体外心脏除颤仪（AED）的使用方法	035

三、气道异物阻塞急救法

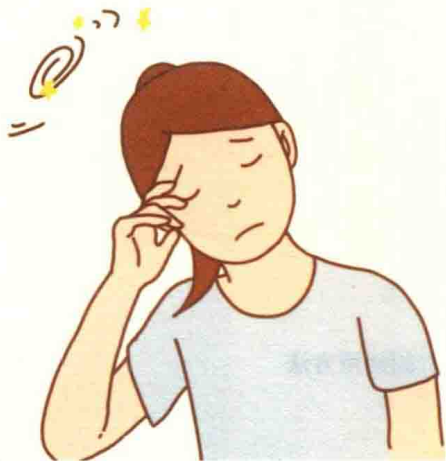
1. 海姆立克急救法 039
2. 孕妇及肥胖者的海姆立克急救法 040
3. 婴儿的海姆立克急救法 041
4. 成人自救法 042
5. 弯腰拍背法，你做对了吗？ 043

四、外伤急救四步法

1. 止血 046
2. 包扎 054
3. 固定 073
4. 搬运 084

五、其他常用急救操作技术

1. 怎样测量体温？ 088
2. 怎样测量呼吸次数？ 089
3. 怎样测量血压？ 090
4. 怎样用酒精擦浴？ 091
5. 怎样进行冷敷？ 092
6. 怎样进行热敷？ 092



Part 3 常见急症的家庭急救

休克	096
昏迷	098
晕厥	100
脑卒中（脑中风）	102
心绞痛	104
急性心肌梗死	106
突发高血压	108
糖尿病紧急并发症	110
支气管哮喘	112
癫痫大发作	114
中暑	116
鼻出血	118
低血糖	120
晕动病	122
高热	124
头痛	126
呕吐	128
咯血	130
呕血	131
急性腹痛	132
急性腹泻	134
便血	135



Part 4 意外伤害的家庭急救

触电	138	腹部外伤	184
溺水	140	利器扎入身体	186
异物入眼	142	肢体断离	188
异物入耳	144	瘀血及肿胀	190
异物入鼻	145	内脏出血	191
吞入异物	146	头部骨折	192
鱼刺卡喉	147	上肢骨折	193
酒精中毒（醉酒）	148	肋骨骨折	194
食物中毒	150	脊柱骨折	195
催眠及安定类药物中毒	152	骨盆骨折	196
煤气（一氧化碳）中毒	154	下肢骨折	197
烧烫伤	156	肌肉拉伤	198
强酸灼伤	158	韧带拉伤	200
强碱灼伤	159	关节脱位（脱臼）	201
冻伤	160	踝关节扭伤	202
猫、狗咬伤或抓伤	162	抽筋	204
蛇咬伤	164		
蜂蜇伤	166		
海洋生物蜇伤	167		
切割伤及擦伤	168		
挤压伤	170		
踩到碎玻璃	172		
头部外伤	174		
眼部外伤	176		
耳部外伤	178		
口腔外伤	180		
胸部外伤	182		



Part 5 突发事件及灾难的家庭急救

家庭失火	208
私家车失火	209
私家车落水	210
公路交通事故	211
地铁、列车意外事故	212
飞机失事	213
家用燃气泄漏	214
被困电梯	215
高空坠落	216
地震	217

Part 6 特殊人群的家庭急救

意外流产	220
早产	221
妊娠高血压综合征	222
产后出血	223
急性乳腺炎	224
倒经	225
小儿高热惊厥	226
儿童过度换气综合征	227
老人低温烫伤	228
老人跌倒	229
附录 1: 家庭急救的注意事项	230
附录 2: 哪些情况必须拨打“120”	231
附录 3: 儿童家庭意外伤害的危险因素	232

确认周边是否安全



先生，你怎么了？



Part 1

急救是 保障家庭幸福的必修课

俗话说，“病来如山倒”，在现实的家庭生活中，每一个家庭成员随时都有可能遭受急病的袭击及突如其来的意外伤害。一旦发生紧急状况，在第一时间采取科学的应对措施，是减少伤害、保护生命的唯一途径。因此，每一个家庭成员都有必要在平时多学一些急救知识，掌握一些简单的急救措施。

一、守护家人，学做“第一救助者”

家人的健康是家庭幸福的基本条件，每个家庭成员都健康无忧，才能安享天伦之乐。但随着现代社会的发展与时代的进步，人们的活动空间越来越大，除了每天前往工作场所、娱乐场所，一到节假日，还可以去外地旅游，更有人酷爱运动，如滑雪、攀岩等。家里的电器设备、出行的交通工具也越来越花样繁多，如此一来，发生意外伤害的隐患也越来越多。

家人有可能面临哪些安全隐患？

- 急症发作
- 家用电器着火
- 厨房着火
- 煤气、燃气泄漏
- 食物、药物、酒精中毒
- 触电
- 溺水
- 切割伤
- 异物入体
- 骨折、软组织损伤
- 私家车事故
- 被困电梯
- 地震、台风等自然灾害

除了以上列举的家庭常见安全隐患，还有很多意想不到的突发事件会威胁到家人的健康和生命安全。面对突发的险情，身边最亲近的家人往往是“第一目击者”，因此也最有可能成为“第一救助者”。为此，每一位家庭成员都有必要多储备一些必要的家庭急救知识，以便在关键时刻化险为夷，守护安全。

“黄金6分钟”，你必须比“120”更快！

突然倒地的患者如果心跳停止，其实还有机会把他从“鬼门关”拉回来，那就是进行“心肺复苏术”。心肺复苏术是在全世界广泛普及的最常用的急救术，但你知道吗？进行心肺复苏的黄金时间只有短短的6分钟！错过了这一时间，很可能便无力回天了，因为人体心脏停跳4~6分钟之后，大脑就会发生不可逆的死亡。因此，作为“第一救助者”，你必须比“120”更快！

心肺复苏术最重要的就是立刻做，越早做越好。美国的研究表明，急症发作病人在被送到医院前，有1/4~1/3的人接受过“第一救助者”的心肺复苏术，从而保住了生命。

二、现代急救的理念和原则

过去，人们将抢救危重急症、意外伤害病人的希望完全寄托于医护人员身上，这种传统观念往往使病人丧失了最佳的抢救时间。现在，随着急救医学的迅速发展，现代急救成为立足现场的急救，在院外现有的条件下，“第一目击者”对伤病员实施有效、紧急的救护措施，可以挽救生命，减轻伤残程度和痛苦。

急救现场化：如果遇到生命受到威胁的病人或伤员，即使医生的水平再高、设备再好，也是鞭长莫及；有时若将伤病员不经处理直接运送至医院，还有可能加重伤情或病情。因此，“家庭”这个现场的急救至关重要，往往可以挽救生命、减轻痛苦、减少后遗症的发生，为医院的后续救治争取时间、创造条件。

急救信息化：急救的全称是“救援医疗服务”，也称为 EMS（Emergency Medical Service），在为伤病员进行现场急救之前，应利用最快捷的通信手段，迅速拨打急救电话——120，建立快速反应的急救信息通道，启动 EMS，并确保与急救中心的信息联络保持通畅，如手机不要关机或占作他用。

急救普及化：急救不仅是一种高尚的行为，更是一门科学，只有学习和掌握了相应的急救知识和技能，才能达到救死扶伤的目的，避免不可逆伤害。急救的普及已成为一个国家、民族、城市文明程度的标志之一，不少发达国家已经实现了急救的全民普及。

现场急救的原则

对突发事件进行现场救护时，需要遵循以下原则：

- ▶ 保持镇定，冷静地判断事故发生现场的各种状况，在采取急救措施前，先保证自己和伤病员处在安全的环境中。
- ▶ 迅速判断伤病员的状况，分清轻重缓急，以“先救命，后治伤”的原则，果断实施救护措施。
- ▶ 第一时间拨打“120”“110”等急救电话，如果自己要参与救护，需以坚定的口吻指定身边的人拨打电话。
- ▶ 充分利用事发现场所能支配的人力、物力协助救护。
- ▶ 可能的情况下，边治伤边进行心理安抚，尽量减轻伤病员的痛苦。

三、现场急救的四大步骤

现场急救应遵循四个操作流程，遇到突发情况，首先回忆“ABCD”四大步骤，并严格按照顺序一步一步展开现场急救，切忌手忙脚乱，盲目施救。

A. 判断 (Assessing)



B. 开始 (Beginning)



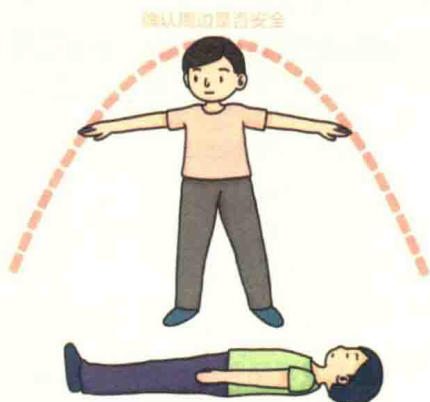
C. 拨打 (Calling)



D. 实施 (Doing)

》》》 A 判断现场环境是否安全。

救援人员进入现场之前，首先应观察、了解整个现场的环境情况。第一，现场情况往往能够提示事故的性质、造成的伤亡程度；第二，观察现场情况能够避免即将继续发生的危险及可能造成的损伤。救援人员需注意自我保护，科学施救。必要时，马上请求消防队、工程抢险等具备专业技能及专业器材的救援人员到现场支援。



》》 B 开始检查伤病员的知觉反应、呼吸情况。

跪在伤病员身边，用手稍用力地拍打其双肩，同时大声询问：“先生（女士），你怎么啦？”如果伤病员能慢慢转醒过来，说明没有大碍。如果伤病员完全没有反应，说明其已经丧失意识。接着用5~10秒观察伤病员的胸部、腹部有无起伏，判断有无呼吸。



》》 C 立即拨打“120”急救电话。



如果伤患者意识丧失、呼吸停止或者呈喘息样呼吸，应立即拨打“120”急救电话。如果现场只有一名抢救者，打电话可能会延误施救，此时可立即挥舞手臂、高声呼救，以寻求旁人拨打“120”急救电话，尽快获得专业援救。也可以使用手机的免提功能，一边打电话一边进行现场急救。溺水、创伤、药物中毒及8岁以下儿童属于情况特别紧急者，应先徒手心肺复苏2分钟，再打急救电话求救。

》》 D 实施具体急救技术。

急救的基本功能包括心肺复苏术，海姆立克急救法，外伤的止血、包扎、固定与搬运术等。在进行心肺复苏术时，需要多找1或2人交替进行，同时另派人寻找附近是否有可供使用的自动体外心脏除颤仪（AED）。如果伤病员经过急救，情况得到缓解，需要将其摆放成恢复体位，即稳定侧卧位，继续观察其伤病情况，同时等待专业医疗人员前来救护。



四、如何正确拨打“120”

我国统一急救电话号码为“120”，拨打这个号码是向急救中心呼救的最简便快捷的方式。当家人突发急症或受到意外伤害时，要立即拨打该电话，获得急救中心、急救站或附近医疗机构的帮助，请专业人员前来进一步抢救。“120”医疗急救电话免收电话费，公用电话不用投币、插磁卡即可直接拨打，手机在锁机、欠费状态下也可直接拨打。

》》》 拨打“120”急救电话的一般流程

1

接通急救电话后，保持沉着、冷静，注意语言清晰、准确、精练，重点说明以下情况：

- ▶ 伤病员的姓名、性别、年龄等。
- ▶ 伤病员的简要病情和受伤、发病时间，当前主要出现什么症状，如胸痛、意识不清、呼吸困难、被汽车撞伤了、流血不止等，如果了解伤病员的病史，要一并说明。
- ▶ 已经采取了哪些现场急救措施，救治效果如何。
- ▶ 伤病员当前位置的详细地址、门牌号或楼号、单元、楼层、房间号。如果在公共场合，说明具体位置，如不清楚，可说明附近有何标志性建筑。

2

约定好等候、接应救护车的确切地点。等车的地点最好选择就近的公交车站、较大的路口、胡同口、著名单位门前、标志性建筑、醒目的公共设施等处。这样可以尽量避免救护车因地理环境生疏而造成的延误，从而更快地到达伤病员身边。

3

回答“120”受理台要了解的其他相关问题，并等待“120”受理台挂机之后，再结束通话，切勿急忙挂机，以免造成对方遗漏重要细节。

4

结束通话后，尽量及时前往约定好的地点接应救护车，保持手机畅通，不要占线。见到救护车之后应主动上前接应，带领急救人员赶赴现场，切忌将伤病员扶到或抬到等待救护车的地点，以免在搬运途中加重病情或伤情。

》》》 注意事项

- 电话接通后，首先确认对方是否为医疗急救中心。
- 如果是意外伤害，要先说明伤害的性质，如触电、爆炸、塌方、溺水、火灾、中毒、交通事故等，再报告伤者的受伤部位和情况。
- 尽可能说明伤病员患病或受伤的确切时间。
- 如果不是自己去接救护车，务必记得留下接应救护车的人的姓名和电话号码，以便医护人员尽快找到联系人。
- 在救护车到达之前，迅速清理门前、楼道等处堆放的杂物、自行车等，以免影响伤病员的搬运。
- 陪同去医院的家属要迅速准备好伤病员需要带走的药品、衣物等。如果是中毒病人，需要把可疑药品带上；如果是断肢患者，要带上断离的肢体。

》》》 其他常用急救电话

“110”报警电话

“110”报警电话除负责受理刑事、治安案件外，还接受群众突遇的、个人无力解决的紧急危难求助。如发现溺水、坠楼、自杀，老人、儿童或智障人员、精神疾病患者走失，或者遇到危险，水、电、气、热等公共设施出现险情、灾情等，均可拨打“110”报警。遇到各种自然灾害或交通事故也应及时报警。报警时要讲清案发时间、地点、方位，自己的姓名和电话号码。报警后，要保护现场，保留物证。

“119”火警电话

“119”火警除了救援火灾外，还参加其他各种灾难或事故的抢险救援工作，包括单位和群众遇险求助时的救援救助；建筑物倒塌事故的抢险救援；恐怖袭击等突发事件的应急救援；各种危险化学品泄漏事故的救援；空难及重大事故的抢险救援；水灾、风灾、地震等重大自然灾害的抢险救灾等。拨打“119”时需准确报出灾情状况、有没有人被困，如果灾情发生新变化，要立即再次告知，以便调整应援部署。

“122”交通事故报警电话

发生交通事故或交通纠纷时，可及时拨打“122”报警电话，说出自己的姓名、年龄、住址及联系电话，准确报出事故发生的地点及人员、车辆伤损情况，回答对方提出的问题，并待对方挂机之后，你再挂机。交通事故造成人员伤亡时，应同时立即拨打“120”，不要破坏现场和随意移动伤者。

五、家庭必备的急救医药用品

现代家庭一般都备有常用药，以备患病时使用，除了感冒药、止痛片等一般常用药品，还应该包括各种有可能用到的医药用品，成为一个“急救医药包”。一旦发生意外，可以利用里面的应急救护物品进行急救和互救。如果有条件的话，还可以准备一个“防灾救援包”，放一些食品、饮用水、电池等物品，并注意定期更换，避免过期。

急救医药包必备用品

解热止痛药：阿司匹林、去痛片、吲哚美辛肠溶片（消炎痛）等。

治感冒类药：扑感敏片、康泰克、感冒通片、强力银翘片、白加黑感冒片等。

止咳化痰药：必咳平、咳必清、蛇胆川贝液等。

抗生素：氟哌酸、复方新诺明、乙酰螺旋霉素、头孢菌素等。

胃肠解痉药：普鲁本辛、654-2片等。

助消化药：吗丁啉、多酶片、神曲等。

通便药：大黄苏打片、甘油栓、开塞露等。

止泻药：藿香正气水、十滴水、易蒙停等。

抗过敏药：息斯敏、扑尔敏、苯海拉明等。

外用消炎消毒药：医用酒精、碘酒、碘伏、紫药水等。

外用止痛药：风湿膏、红花油等。

其他常用药：风油精、清凉油、活络油、眼药水等。

医疗用品类：纱布、绷带、止血带、胶布、创可贴、消毒棉签、器材消毒用酒精、体温计、剪刀等。

（以上药品多为别名，请遵医嘱配备相关药品）



如果家里有特殊病人，如冠心病病人、高血压病人、糖尿病病人等，还需要适当添置一些对症的应急药品，如硝酸甘油片、心痛定片、安定片、利血平、速效救心丸等。