

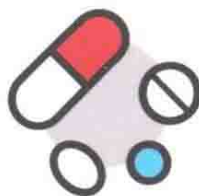
武汉市武昌区生命阳光公益救援中心

湖北省公益学术著作出版项目

市民急救手册

主编 王辉

- ◆ 科学急救
- ◆ 图解操作
- ◆ 普遍使用的急救指南



华中科技大学出版社

<http://press.hust.edu.cn>

武汉市武昌区生命阳光公益救援中心

湖北省公益学术著作出版项目

市民急救手册

主编 王辉



华中科技大学出版社

<http://press.hust.edu.cn>

中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

市民急救手册/王辉主编. —武汉: 华中科技大学出版社, 2023. 12
ISBN 978-7-5772-0107-8

I. ① 市… II. ① 王… III. ① 急救-手册 IV. ① R459.7-62

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 252588 号

市民急救手册

王辉 主编

Shimin Jijiu Shouce

策划编辑: 杨 静

责任编辑: 孙 念

封面设计: 刘 卉

责任校对: 谢 源

版式设计: 赵慧萍

责任监印: 朱 玟

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国·武汉) 电话: (027) 81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园 邮编: 430223

录 排: 华中科技大学出版社美编室

印 刷: 湖北新华印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6.25

字 数: 129 千字

版 次: 2023 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.80 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

编委会

主 编：王 辉

副主编：刘效锋 李荣金 毛 昕 高 明

编委会：（按姓氏拼音首字母排序）

陈 萍	褚 艳	丁 咏	董志明	方 亮
付利民	郭玉珞	黄 坤	黄庭媛	蒋文韬
金 雯	孔祥庚	邝渝湘	雷钦华	李博洋
林 杰	刘 锋	柳景汉	明方钊	祁庆辉
饶志波	唐碧华	陶志刚	田超波	王 红
王璟璟	王 珏	王 玲	王伟洁	王伟凝
王雪妮	吴 莹	谢 驹	谢晓燕	杨佳伟
殷未希	余尚威	运丽梅	张 霓	张颖欣
张泽彬	赵欣怡	朱万莉		

序 言

“生命通途花盛开，春风一缕阳光来。”
——为生命阳光公益救援中心出版
《市民急救手册》点赞！

生命如此脆弱，意外时常发生，人人都需要掌握应急救护常识。当突发疾病、意外伤害、灾害灾难不幸降临，在生死攸关的危难时刻，医护专家不一定在场，救护人员也可能不足，人们掌握必备的救护知识和技能，能够第一时间在现场开展自救互救，达到拯救生命、防止伤残、减轻伤痛、早日康复的目标。

生命阳光公益救援中心自2008年由志愿者建立以来，一直致力于挽救生命、应急救援的公益事业。秉承“知识守护生命，信念传递爱心”的理念，对群众广泛展开院前应急救护、

儿童安全防侵、心理危机干预等培训，积极参与城乡安全应急减灾、突发公共危急事件、综合赛事救援保障等社会公益性救护、救援、救助服务。

专家志愿者们编写本手册时结合专业指南条例，语言简明、插图生动，辅以流程图和操作视频，力求使非医学专业的群众能更容易理解和掌握专业规范的救护知识。本手册涵盖了群众需要掌握的心肺复苏、外伤急救等技术，也包括常见急危重病症、各类创伤、意外伤害、突发事件发生时的自救互救知识，发生自然灾害时的逃生技巧，以及家庭急救药品和急救器材的配置等内容。

见过生命的绚烂和壮硕，亦憾人生的脆弱和无常。被生命阳光志愿者的无私和大爱感动，新书发行之际，特作此序。愿此书助力急救知识普及，拯救更多生命！

生命垂危急如箭，
刻不容缓救为先。
阳光公益施仁术，
劫难重生保万全。

李景中

目 录



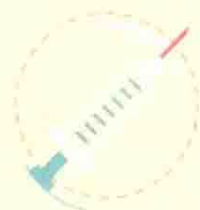
第一章 应急救护基础 //001

- 第一节 人人都需要掌握应急救护知识 //002
- 第二节 应急救护关键的时间和人物 //006
- 第三节 正确紧急呼救 //010
- 第四节 救护现场判断 //015
- 第五节 伤情判断及检伤分类 //018
- 第六节 家庭应急储备 //031
- 第七节 健康生活方式 //038



第二章 急危重症的救护 //041

- 第一节 心搏骤停与心肺复苏技术 //041
- 第二节 气道异物梗阻 //051
- 第三节 急性冠状动脉综合征 //059
- 第四节 脑卒中 //061
- 第五节 癫痫大发作 //063
- 第六节 低血糖昏迷 //066
- 第七节 哮喘 //067





第三章 创伤应急救护 //077

- 第一节 施救者安全保障 //078
- 第二节 创伤止血 //082
- 第三节 伤口包扎 //087
- 第四节 骨折固定 //097
- 第五节 伤员搬运 //101
- 第六节 其他损伤出血 //107



第四章 意外伤害 //121

- 第一节 交通事故 //122
- 第二节 溺水 //128
- 第三节 烧烫伤 //133
- 第四节 地震 //139
- 第五节 电击伤 //146
- 第六节 火灾 //149
- 第七节 中暑 //158
- 第八节 急性中毒 //163
- 第九节 动物抓咬伤 //172
- 第十节 踩踏事故 //177
- 第十一节 其他重大灾害 //180

参考资料 //190



应急救护基础

应急救护是指自然灾害和意外伤害事故等突发事件发生后，立足于现场，对伤病员实施初步、及时、有效救护的重要应急措施。很多时候，在紧急意外情况下，现场处理得当和处理不当，对于一个伤病员来说结果大相径庭。处理得当，伤病员很快痊愈，恢复正常生活，重返工作岗位；处理不当，可能就失去生命，对于一个家庭来说，遭受的是灭顶之灾。本章主要向大家介绍学习应急救护的必要性、学习内容和方法路径。

第一节 人人都需要掌握应急救护知识

一、为什么人人要学应急救护知识

在很多人的观念中，应急救护是专业人员的工作，作为普通民众在意外现场做不了什么，遇到危重伤病员往往只能做些简单的照顾护理，然后尽快地寻找交通工具将伤病员送到医院急诊室，由医生给予诊断、处理。

而实际情况是，当意外伤害发生后，第一时间在现场抢救的不是 120 的医护人员，而是伤病员自己或周围的目击者，80% 的死亡、伤残是因为缺乏正确、有效的院前急救。各类意外发生，都有“黄金急救”时间，比如心脏骤停黄金急救时间为 4 分钟，如果 4 分钟乃至 10 分钟内，没有专业医护人员在场，救护车没能到达，伤病员没能送到专业医疗机构，现场的每一个人，都是伤病员能否成功救治的“关键人物”。

院前急救是指在院外对急危重症伤病员的急救。广义的院前急救是指伤病员在发病时由医护人员或目击者在现场进行的紧急抢救；而狭义的院前急救是指具有通信器材、运输工具和医疗基本要素的专业急救机构如 120 急救车和急救中

心医护人员，在伤病员到达医院前所实施的现场抢救和途中监护的医疗活动。

从某种意义上说，人人都需要学习应急救护知识，这是为了在突发伤病或灾害事故的现场，在专业人员到达前，为伤病员提供初步、及时、有效的救护措施。这些救护措施不仅包括对伤病员受伤身体的初步救护，也包括对伤病员的心理援助。其目的有三：一是挽救生命，在现场采取任何急救措施的首要目的是挽救伤病者的生命；二是防止恶化，尽可能防止伤病继续发展和产生继发损伤，以减轻伤病和残疾；三是促进恢复，救护要有利于伤病的后期治疗及伤病员身体和心理的康复。



二、民众需要掌握哪些急救知识

对于民众来说，需要掌握的急救知识和技能很多，本书主要将对现场需要赢得时间的意外如心脏骤停、气道异物梗阻等，以及需要现场用正确方法施救来防止损伤恶化的伤害如出血、骨折、烧烫伤等进行介绍。具体内容如表 1-1-1 所示。

表 1-1-1 生命阳光公益救援中心急救培训课程内容

应急救护 概论	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生命阳光公益救援中心的历史、宗旨及安全急救理念； 2. 现场救护新概念、黄金救命时间、第一目击者； 3. 现场安全、伤情判断、家庭急救包（设备）等。
------------	---

续表

<p>拯救心脏 急救</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 高品质的心肺复苏的关键概念；2. 成人、儿童和婴儿心肺复苏；3. 成人、儿童和婴儿人工呼吸和气囊面罩技术；4. 成人、儿童和婴儿 AED 使用；5. 生存链等。
<p>急危重症 救护</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 各类症状：发热、腹痛、腹泻、意识障碍、休克、晕厥；2. 各类急症：急性冠脉综合征、脑卒中、糖尿病急症、高血压急症、癫痫、哮喘等；3. 成人、儿童和婴儿气道梗阻处理法。
<p>创伤应急 救护</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 创伤止血（伤口消毒、直接压迫止血、加压包扎止血、止血带止血）；2. 伤口包扎（创可贴包扎、绷带包扎、三角巾包扎、其他物品包扎）；3. 骨折固定（自体固定、器材固定、脊柱骨折注意事项等）；4. 伤员搬运（徒手搬运、器材搬运、单人搬运、多人搬运等）；5. 其他损伤及出血（抽筋、扭伤、鼻出血、异物刺入、腹部脏器外露、肢体离断）。

续表

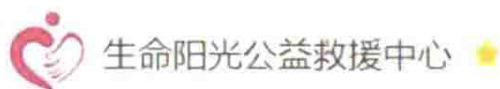
意外伤害 救护	<ol style="list-style-type: none"> 1. 意外伤害救护（溺水、电击伤、中暑、烧烫伤、动物抓咬伤、急性中毒等）； 2. 意外事故救护（交通事故、地震、火灾、踩踏、洪涝、雷电、风灾、爆炸等事故）。
------------	---

三、学习急救知识的方法和路径

急救知识的学习需要了解理论概念，掌握规范流程，对需要动手的项目进行实践操作。尤其像心肺复苏、绷带包扎、转运搬运等操作，还需要老师指导、反复练习、定期复习，才能在意外来临时，规范正确从容冷静地应对。

本书一方面介绍了各类应急救护知识的基本情况，同时用图示详细分解流程和操作。对一些复杂的实践部分如心肺复苏、止血包扎等还录制了视频，读者可以通过扫描二维码观看学习。

我们强烈推荐大家参加线下的应急培训课程学习，通过各地的急救中心、医疗机构、红十字会都可以有学习实践的机会。大家也可以通过微信公众号“生命阳光公益救援中心”（见图 1-1-1）报名参加公益性线下培训学习。



1. 各类意外灾害事故的救助及救援
2. 应急救援救护知识普及及培训
3. 公益及公益救援文化传播



图 1-1-1 生命阳光公益救援中心公众号 (关注学急救)

第二节 应急救护关键的时间和人物

现代救护是指在事发现场，对伤病员实施及时、先进、有效的初步救护。那么，“及时救护”要求在多长的时间内？初步救护由谁来完成呢？

一、救命“黄金时间”

救命“黄金时间”是指对于危重伤病员的最佳抢救时间，如果在这段时间内没有得到有效的急救，其存活概率就会变得非常小。如呼吸、心脏骤停的伤病员，最佳抢救时间是 4~6 分钟内；严重创伤的伤员，最佳抢救时间是 30 分

钟以内；脑梗死患者的最佳抢救时间是3~4.5小时内；手指离断伤的最佳急救时间是6小时内（图1-2-1）。

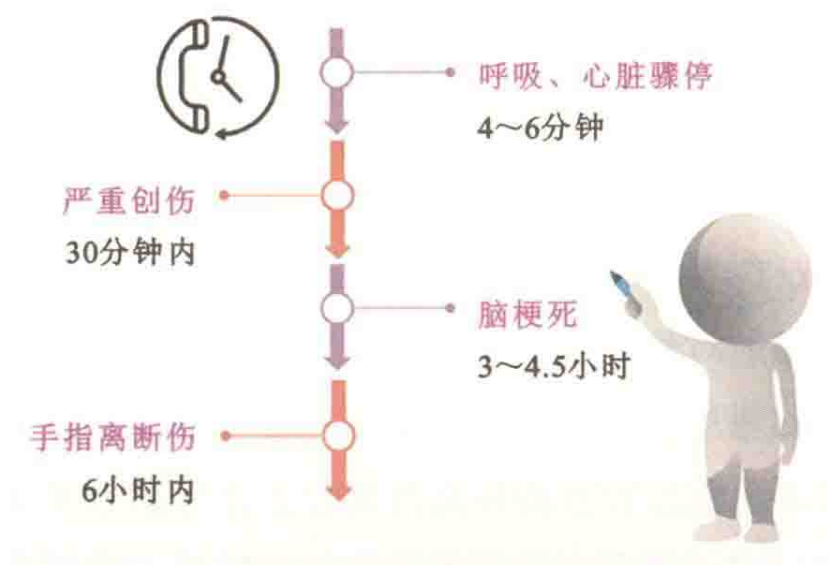


图 1-2-1 救命“黄金时间”

二、现场救护“第一反应者”

“第一反应者”（又称第一目击者，first responder），是指在现场为急危重症伤病员提供紧急救护的人。“第一反应者”需同时具备以下三个条件：

- （1）已经接受过培训并掌握较为全面的救护知识；
- （2）能够在救护现场提供科学救助；
- （3）身处救护现场伤病员身边。

“第一反应者”包括现场伤病员身边的人，可以是亲属、同事、朋友，也可以是安保、警察、消防员、急救人员等。很多发达国家民众注重应急救护培训，平时学习基本的救护

知识和技能，参加应急救护培训并获取相关合格证书，因此能够在事发现场专业地为伤病员提供救护救助。

三、公众现场急救与医疗专业急救的配合

院前急救的实施者，可以是专业医疗人员，也可以是满足“第一反应者”条件的普通群众。尤其在医护等专业人员未到达现场的时候，公众现场急救十分重要。本书对各类应急状态下的现场救护知识的介绍，充分考虑了后期专业医护人员来继续急救时相互的补充与配合。作为意外发生现场的“第一反应者”，民众在开展现场救护的时候，应注意以下原则（图 1-2-2）。



图 1-2-2 “第一反应者”救护原则

1. 尽量完整记录

对现场救护开始时间、伤病员的基本情况、进行了哪些操作、伤病员的变化情况等，按照时间、开展救护内容、伤病员状态做好记录，如无法书写记录，尽量按以上内容有序记忆，并告知继续进行急救的专业医护人员。

2. 尽早有效呼救

寻求专业医护支持，如 120、医院急救科等；同时也寻找周围有能力共同实施救护的人，如学习过急救知识的人；也可以指导旁观人员参与现场救护，如帮忙拨打电话，帮忙维持秩序，帮忙转运伤病员等。

3. 做好自我保护

开展现场救护的“第一反应者”，务必做好自我保护，不能在救护他人的同时受伤或被感染，成为专业救护人员需要增加力量救治的对象。同时，在有可能的情况下，进行摄影、录音，填写救治记录，寻求同伴辅助，留存现场资料，应对各类现场救护的后续问题。

4. 尽力专业支持

如遇现场医护人员不足，或者需要陪同伤病员到医院进一步救治等情况，“第一反应者”可跟随医护人员，告知所掌握的医疗急救知识情况，按要求提供专业支持，共同救治伤病员。