

<<家庭急救常识必读全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭急救常识必读全书>>

13位ISBN编号：9787512703278

10位ISBN编号：7512703279

出版时间：2012-8

出版时间：中国妇女出版社

作者：李亚松

页数：181

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<家庭急救常识必读全书>>

### 前言

在现实生活中，如果出现了意外事故，第一时间要做什么，可能很多人都会说——报警。

不管是110还是120，相信很多人都烂熟于心。

但是110、120再迅速也是需要时间的，那么在他们赶来的这段时间内，我们能做的就只是等待吗？

我们是不是也要主动采取一些措施来延缓伤害，挽救生命呢？

应急救护的理念是立足于“第一时间”的紧急抢救，突出一个“早”字，不管是自救、他救，还是互救，只要掌握了一定的救护知识，就能够抓住最佳抢救时间，哪怕是10分钟、5分钟，或者更短，都有可能为被救者赢得更多生还的机会，挽救更多的生命。

在紧要关头采取正确及时的救护方式便是我们这本书要讲的主题。

为了让普通民众在发生意外事故时能够采取及时有效的措施，我们编写了这本《家庭急救常识必读全书》，在书中将各路专家积累的专业知识与一些有效的民间“秘方”汇编于此，希望能借此帮助更多的人，救助更多的人。

《家庭急救常识必读全书》一书共包含八章内容，第一章是科学的回生术，主要讲了一些意外事故的关键应急措施，比如说出血时如何止血、骨折如何固定、伤口如何包扎等。

第二章与第三章讲的是日常疾患与身体外伤的应急救护，包含了闪腰、头痛、中暑、哮喘、落枕、腿抽筋等生活中常见的突发疾病与刺伤、摔跌伤、骨折、脱臼、胸腹部创伤等常见身体外伤。

第四章与第五章讲的是家庭意外与交通意外的应急救护，包括食物中毒、外物入眼、吸入异物、被狗咬伤等家庭意外与地铁追尾、火车脱轨、客车着火、飞机紧急迫降等比较重大的交通事故时的应对措施。

第六章包含了失去联系、水土不服、毒蛇咬伤、溺水等情况的野外遇险应急救护。

第七章是人身侵害的应急救护，包括被跟踪、被绑架、被勒索等。

第八章讲的是影响范围比较广的自然灾害的应急救护，包括地震、台风、山洪、雪崩、沙尘暴等情况下的救护常识。

最后，感谢参与编写和提供帮助的朋友们：江乐兴、刘琼、胡琴、吕广海、吴芳、张盛林、任利红、陈艳、岳森卉、王龙彪、于祥杰、李彩燕、马永波、刘宏侠、姚章玲、刘佳辉、郑文良、许红、陈蕊、朱五红、付洁、刘芬芬。

## <<家庭急救常识必读全书>>

### 内容概要

如果自己或者他人出现了意外事故，第一时间要做什么？

可能很多人都会说：“报警。

”不管是110还是120，相信大家都烂熟于心。

但是专业急救人员到达现场再迅速也是需要时间的，那么在他们赶来的这段时间内，我们能做的就只是等待吗？

我们是不是也可以采取一些措施来延缓伤害，挽救生命呢？

世界卫生组织提供的统计资料表明：全世界每年的创伤病人，20%因创伤后没有得至及时的现场救治而死亡。

心肌梗死病人死亡病例中，有40%~60%在发病最初时间内死亡，而其中的70%是因来不及到医院就诊而死于家中或现场。

在我国，有40%的冠心病病人死于发病后15分钟内，其死因大多是由于不能得到迅速及时的抢救，而并非是病情已发展到不可挽回的致命程度。

因此，在紧要关头采取的正确及时的救护方法便是《家庭急救常识必读全书》——《家庭急救常识必读全书》要告诉大家的。

《家庭急救常识必读全书》共包含8章内容，第一章主要讲了一些意外事故的关键应急措施。

第二章与第三章讲的是日常疾患与身体外伤的的应急救护。

第四章与第五章讲的是家庭意外与交通意外的应急救护。

第六章是包含了失去联系、水土不服、毒蛇咬伤、溺水等情况的野外遇险应急救护。

第七章是人身侵害的应急救护。

第八章讲的是影响范围比较广的自然灾害情况下的应急救护。

希望读者阅读完本书，可以增加在紧急情况下的救护能力，为自身和家人提供更多的关爱和保护。

## <<家庭急救常识必读全书>>

### 作者简介

李亚松：北京军区总医院急救中心主治医师。  
参加工作10余年来一直在临床一线诊治患者，通过大量的临床实践，在重症救护、中毒处理等方面有丰富的临床经验。  
曾参与多部医学急救手册的编写。

<<家庭急救常识必读全书>>

书籍目录

导读

应急救护在于“快稳准”

学会检测体温、脉搏、呼吸、血压

如何判断生命的4大险情

第一章 应急救护是科学的回生术

起死回生的关键是确保气道畅通

现场常用哪些骨折固定技术

现场有哪些止血方法

心肺复苏该如何进行

如何用绷带包扎伤口

如何用三角巾包扎伤口

如何搬运伤员

第二章 日常疾患的应急救护

闪腰

心绞痛

头痛

腹泻

胃痛

中暑

恶心呕吐

休克

晕厥

癫痫

中风

高烧

脑血栓

哮喘

鼻子出血

呃逆

牙痛

落枕

腿部抽筋

晕车晕船

第三章 身体外伤的应急救护

刺伤

摔跌伤

割破手指

手指戳伤

手指夹伤

骨折

脱臼

踝关节扭伤

烧伤

全身冻僵

断肢（指）

<<家庭急救常识必读全书>>

颅脑损伤

胸部创伤

腹部外伤

第四章 家庭意外的应急救护

落入地窖

煤气中毒

食物中毒

酒精中毒

触电

外物入眼

喉咙被卡

外耳道有异物

体内吸入异物

家庭火灾

被狗咬伤

第五章 交通事故的应急救护

地铁追尾

地铁停电

地铁着火

火车脱轨

火车着火

客船着火

游船下沉

汽车翻车

汽车落水

发生坠机

飞机紧急迫降

第六章 野外遇险的应急救护

失去联系

高原反应

野外煮食

水土不服

毒蛇咬伤

毒虫咬伤

高空坠落

溺水

落入冰窟

第七章 人身侵害的应急救护

被跟踪

遭遇绑架

陌生人叫门

性骚扰

遭遇强奸

敲诈勒索

第八章 自然灾害的应急救护

地震

冰雹

<<家庭急救常识必读全书>>

龙卷风

台风

山洪

泥石流

雷击

大雾

雪崩

沙尘暴

火山爆发

海啸

附录 简单实用的应急技术

1. 急救常用的穴位

2. 常用的急救电话号码

3. 急救电话的使用方法

4. 呼叫救护车的方法

5. 家庭急救的6大误区

## &lt;&lt;家庭急救常识必读全书&gt;&gt;

## 章节摘录

起死回生的关键是确保气道畅通 肺一呼一吸，都要经过口、鼻、咽、喉和气管，这一长串部位，统称为“气道”。

遇到伤病险情时，只要气道的任何一处堵塞不通，人体就仿佛被卡住了脖子一样，气体根本进不了肺，肺里的废气也无法呼出。

气道受阻的原因 人处于险情或意外之中，可能会有呕吐、口鼻出血等症状，此时，患者如果不省人事，陷入昏迷，就会失去防御、保护之力，因此，气道常常易被堵塞致使呼吸不畅。

有时即使没有呕吐、出血等症状出现，但由于人体陷入昏迷状态，全身的肌肉就会变得松软，下巴也不例外。

由于舌根连着下巴，这时舌根就会下坠，正好堵住咽喉要道。

喉头水肿、气管感染也可引起肿胀，气管管腔变细而阻塞；颈部外伤、血肿压迫气道也可引起阻塞。

此外，还有一些外来的因素，如泥块、胶带等误入口腔也是引起气道受阻的原因。

应急方法 1. 双手扳开患者下巴，将嘴张大，迅速查看里面有没有呕吐物或其他外物。

如若发现，立即把患者的头侧向一边，然后用手指或用吸引器将口咽部呕吐物、血块、痰液及其他异物挖出或抽出。

当异物滑入气道时，可使患者俯卧，用拍背或压腹的方法，拍挤出异物。

2. 如果是舌根下坠阻塞气道，可用一只手的二三个指头，托起患者的下巴使气道通畅。

也可用中指放在患者耳垂对下的那块下颌骨，然后用指头将此骨往上顶起。

还可以用一手插入患者颈部，另一只手放在患者额部，两手共同动作，将患者颈部上屈，头往后仰。

3. 进行口对口的人工呼吸。

让患者取仰卧位，然后将其呼吸道清洁干净，使其头部尽量后仰。

施救者站在患者头部的一侧，深吸一口气，对着患者的口（两嘴要对紧不要漏气）将气吹入。

为使空气不从鼻孔漏出，可用一手将其鼻孔捏住，然后施救者的嘴离开，将捏住的鼻孔放开，并用一手压其胸部，以帮助呼气。

这样反复进行，每分钟进行14~16次。

温馨提示 进行人工呼吸时，吹多少气，要视患者年龄和身体而定。

你可以边吹气。

边用双眼紧盯患者的胸部，只要见到患者胸膛有起有伏，隆起程度和正常吸气时接近即可。

人工呼吸每分钟的吹气次数也是有要求的，成年人每分钟吹入14~16次即可，儿童可适当加快，因为他们的正常呼气就比成人次数多。

现场常用哪些骨折固定技术 骨折是人们在险情和意外中常见的损伤，为了避免骨折的断端对血管、神经、肌肉及皮肤等组织产生进一步的损伤，减轻伤员的痛苦，以及便于搬动与转运伤员，凡发生骨折或怀疑有骨折的伤员，均必须在现场立即采取骨折临时固定措施。

判断骨折的方法 1. 剧烈的疼痛。

由于骨折处的尖端刺伤周围组织的血管、神经，活动时骨折局部会产生剧烈的疼痛，并有明显压痛、肿胀。

如受伤部位活动时出现剧烈疼痛，可判断为骨折。

2. 畸形。

骨折部位在肌肉的作用下，形态会发生改变，如成角、旋转、肢体缩短等，如出现此种情形，可判断为骨折。

3. 骨摩擦音及骨摩擦感：骨折断端相互碰触时出现的声音和感觉。

4. 功能障碍。

骨的支撑、运动、保护等功能受到影响或完全丧失时，可判断为骨折。

应急方法 1. 肱骨（上臂）骨折固定法。

当骨折的部位发生在上臂时，可采用夹板固定和无夹板固定两种方法。

夹板固定法就是用两块夹板分别放在上臂内外两侧（如果只有一块夹板，则放在上臂外侧），用绷



<<家庭急救常识必读全书>>

带或三角巾等将上下两端固定。

肘关节屈曲90度，前臂用小悬臂带悬吊。

无夹板固定法就是将三角巾折叠成10~15厘米宽的条带，其中央正对骨折处，将上臂固定在躯干上，在对侧腋下打结。

屈肘90度，再用小悬臂带将前臂悬吊于胸前。

P12-14

## <<家庭急救常识必读全书>>

### 编辑推荐

李亚松主编的《家庭急救常识必读全书》一书共包含八章内容，第一章是科学的回生术，主要讲了一些意外事故的关键应急措施，比如说出血时如何止血、骨折如何固定、伤口如何包扎等。

第二章与第三章讲的是日常疾患与身体外伤的应急救护。

第四章与第五章讲的是家庭意外与交通意外的应急救护。

第六章讲述野外遇险应急救护。

第七章是人身侵害的应急救护。

第八章讲的是影响范围比较广的自然灾害的应急救护。

<<家庭急救常识必读全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>