



作者名单

ZUOZHE
MINGDAN

主 编	李贵涛	彭湛贤
主 审	欧景才	肖晓山
策 划	肖林添	周丽华
摄 影	杨卫国	丁自海
编 委	(以姓氏笔画为序)	
	李贵涛	余俊喜 张国红
	陈为坚	陈造宏 陈锡然
	武光勤	徐汪洋 黄文填
	黄海翔	彭湛贤 谢润红


“居安思危，思则有备，有备无患”。人的一生，从娃娃落地时的产伤，到现代文明带来的工业污染、环境破坏、交通事故等，都有可能出现难以避免的意外伤病。应该说，一切损害人体健康的意外灾害是可怕的，但是更为可怕的是面对意外惊慌失措，束手无策，应对失误，错过救助良机。

李贵涛、彭湛贤和一批长期在救死扶伤战线工作的医师们，根据他们积累的经验和现实，深切地知道，由于意外伤病的不可预见性，第一时间参加应急抢救的往往不是专业医护人员，而是现场的目击者。鉴于此，他们主编出版了科普宣传手册《意外伤病的自救互救（插图本）》，从广大民众的实际需要出发，贴近生活，深入浅出，图文并茂，形象生动地介绍了常见意外伤病的自救互救常识。若能普及这些常识，让每一个人都掌握一些自救互救知识，则当意外伤病突然出现时，在生死攸关的几分钟内，一些看似简单的举手之劳，也许就是起死回生的救命神符。

“曲突徙薪无恩泽，焦头烂额为上客”，这个流传在民间的故事，反映出古往今来普遍存在的一个现象——不念预防之力大，徒知救急之功宏。当然，我们也需要大力弘扬见义勇为、奋不顾身、救人于危难险急的美德和精神。这本书的用意很明确：未雨绸缪，强调预防意识，希望以晓畅的语言和直观的图示普及安全可靠、简单实用的紧急救护知识，让我们自己和见义勇为的民众，在常见的卫生意外出现时，遇变不惊，镇静从容地以最小的代价换取最大的收益——生命安全和健康。

此书的出版对于提高人们对意外伤病的预防和救护能力、减少伤残、保障生命安全和健康必将起到十分积极的作用。

中国工程院院士
广东省创伤救治科研中心主任
南方医科大学教授



2007 年春

QIANYAN

前言

信息社会的今天,广大民众想接触什么医学知识都是唾手可得。然而目前国内,教科书和报刊对有关意外伤害病自救互救的科学普及宣传,绝大多数或者单纯以文字描述,或者有部分图示但缺少专业人员的真实演示。考虑到医学的严肃性和广大民众的接受效果,我们在借鉴发达国家医学科普图书范例的基础上,结合我国的实际情况编写了本书,希望能起到普及常见意外伤害病自救互救医学常识,提高人们对意外伤害病的预防和救护能力的积极作用。

本书内容以常见意外伤害病的自我救护知识为重点,简明、直观、实用,具有很强的操作性。参与本书编写、演示和拍摄的所有人员表现出良好的团队精神,密切合作,无私奉献,不厌其烦地推敲、修改书稿内容,一丝不苟地演示、拍摄各项救护技术,力求深入浅出、图文互见,使各方读者对书中介绍的知识和技能一目了然、即学即得。

纵观人类文明发展的历史,人类医学文明的每一个进步丰碑,无不留有广大民众与环境斗争的痕迹。作为医务人员,或许我们更多的时间是在医院、在手术室救死扶伤。然而,现代社会人们工作生活的习惯和构建和谐社会的责任要求我们,必须依照现代医学的模式,不仅为上门求医的病人提供关爱和精心治疗,同时也要给广大健康民众及时介绍必要的现代医学知识。

“危难中的自救互救,不只是雪中送炭,更是虎口脱险求生”。一位西方急救专家曾说过,对大多数民众来说,最

危险的不是家里失火,也不是马路上的罪犯,而是在生死攸关的几分钟内得不到需要的医疗救护。利用掌握的专业知识和经验,编写一本适合社会大众阅读的有关常见意外伤病自救互救的科普图书,既是我们多年的愿望,也是义不容辞的责任。

本人在德国学习期间,有幸拜读了 Dr. Susan Lipscombe 和 Dr. Trevor Rees 编著的《大众健康》一书,深受教益和启迪。在编写本书的过程中,有一些图例参考了该书,在这里谨代表全体编写人员向他们表示衷心的感谢。

参加本书技术演示的(以姓氏笔画为序)尹琼娇、刘丽丽、李晓燕、何骁、张家尧、罗狄鑫、赵洪普、胡日鹤、钟碧玲、唐添、黄丽珊等,也为本书的出版做出了重要贡献,在此向他们表示崇高的敬意和衷心的感谢!

由于编写时间及作者水平等多种因素的限制,书中难免存在不足之处,恳请读者批评指正。

李贵涛

2007 年 4 月



MULU

目 录

一 突发伤病时的一般救护程序和抢救方法 1

1. 突发伤病时自救互救的基本原则 1

2. 紧急情况下的正确呼救程序 2

3. 找到并接近伤病员后要做的第一件事 4

4. 保证伤病员继续维持一定的呼吸和循环 5

5. 救护倒地不动的人 7

6. 长途运送昏迷病人

 (尤其是反复呕吐病人)注意事项 8

7. 为儿童做侧翻身和预防呕吐物误吸 8

8. 给成人做辅助呼吸 9

9. 给儿童和婴儿做辅助呼吸 10

10. 心肺复苏 11

11. 儿童的心肺复苏 13

二 常见疾病发作时的应急救治 15

1. 救护严重窒息的成人 15

2. 救护严重窒息的儿童 17

3. 救护落水的人 17

4. 帮助呼吸困难的人 19

5. 帮助哮喘病人 20

6. 判断休克和救护休克病人 21

7. 帮助对某物品过敏的人 23

8. 救护心脏病发作的人 24

9. 救护中风发作的人	26
10. 救护癫痫发作的病人	28
11. 救护丧失知觉的人	29
12. 帮助糖尿病昏迷的病人	30
13. 发烧的处理	31
14. 耳朵痛的处理	32
15. 脖子痛的处理	33
16. 牙痛的处理	35
17. 呕吐和腹泻的处理	36
18. 肚子痛的注意事项	37
19. 抽搐与惊厥	38
20. 瘧病的心理治疗	41
21. 过敏反应的处理	41
22. 流产的处理	43
23. 产痛的性质	44
24. 急产的处理	45
 三 常见外伤的一般急救护	 47
1. 外伤出血和止血	47
2. 在野外帮助身边出血的人	53
3. 胸部和腹部损伤的临时处理	53
4. 挤压伤、穿透伤和离断伤的紧急处理	55
5. 内出血的处理	56
6. 眼外伤处理的注意事项	57
7. 鼻出血和口腔出血的处理	57
8. 小伤口的处理	58
9. 预防伤口感染	60
10. 关节扭伤和脱臼的处理	61
11. 骨折的救护	61
12. 头部骨折的救护	64
13. 上臂骨折的救护	65
14. 前臂骨折和手外伤的救护	66

15. 肋骨骨折的救护	67
16. 脊柱损伤的确认	68
17. 脊柱损伤的救护和搬运	69
18. 骨盆骨折的救护	71
19. 大腿骨折的救护	71
20. 小腿骨折的救护	73
21. 救助外伤性昏迷的人	74
22. 肌肉拉伤的处理	75
23. 踝关节扭伤的处理	75
24. 鱼钩或碎碴扎入手中的处理	76
25. 咬伤的处理	77
26. 异物进入口腔、鼻子、耳朵或眼睛时的处理	79
四 常见烧伤烫伤和饮食意外的应急救护	82
1. 火伤的自救	82
2. 常见烧伤和烫伤的处理	86
3. 电烧伤的救护	87
4. 眼睛被强酸腐蚀烧伤的救护	88
5. 食物中毒的处理	89
6. 酒精中毒的处理	90
五 常见中毒的应急救护	92
1. 中毒的紧急救护	92
2. 家用化学品中毒的紧急处理	94
3. 工业化学品中毒的紧急处理	97
4. 家庭中药品或麻醉品中毒的处理	101
六 野外自救互救常识	102
1. 出行到偏僻地方要带的用具	102
2. 发出有效的呼救信号	104
3. 旅行中被昆虫咬伤或刺伤的处理	104
4. 在大雪和雪崩时的求生技巧	105

5. 在寒冷水中较长时间存活技巧	106
6. 冻伤的处理	107
7. 中暑的处理	108
8. 制作简易的担架	109
9. 把伤员搬运到担架上的正确方法	109
10. 没有担架时如何运送伤员	110
11. 空中救援	111
七 交通安全常识	112
1. 行人安全	112
2. 非机动车的安全行驶	113
3. 摩托车驾驶员安全常识	114
4. 交通处罚常识	114
5. 发生交通事故时的处理流程	115