

图解家庭急救大全

闫燕 马琴◎著



辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图书在版编目(CIP)数据

图解家庭急救大全 / 闫燕, 马琴著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2009.8

ISBN 978-7-5381-5996-7

I. 图… II. ①闫… ②马… III. 急救—基本知识 IV. R459.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第119792号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 17

字 数: 300千字

出版时间: 2009年8月第1版

印刷时间: 2009年8月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 卞小宁 陈 馨

封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5996-7

定 价: 30.00元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http: //www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/5996

敬告读者: 本书采用兆信电码电话防伪系统, 书后贴有防伪标签, 全国统一防伪查询电话16840315或8008907799
(辽宁省内)

前言

危机自救，您会多少？

“危机自救，您会多少？”每当灾难临头、遭遇危险事件时，到底谁能第一时间帮助我们？

在人们的日常生活中，随时都会遇到一些突发的紧急事件需要应急处理，例如火灾、地震，突发性疾病、伤痛，外出旅游时遇险等。面对这些事故或绝境时，真可谓命悬一线。这时我们不但要保持头脑清醒、冷静，还要应用平时储备的急救常识，过硬的急救技术，才能绝处逢生，才能给予生命更多的希望。

对于绝境或事故，您可能一生都碰不到，但万一碰到了，您该怎么办？专家认为：在遇到意外伤害时，在自救或救人过程中最宝贵的就是事发最初的4分钟，俗称“黄金4分钟”。但是，许多生命的结束，都是因为错过了救治的最佳时机，错过了这宝贵的4分钟。

赢得时间意味着留住生命，抢得先机意味着多一份生命的希望。对事故的未雨绸缪——急救知识的储备，也是我们每一个人必备的生活常识，是每个人在遇到突发事件中生存的希望。

走进急救知识天地，掌握更多急救、自救的方法，让脆弱的生命坚强起来。着力培养我们在突发事件时的自救、互助和应对能力，成为重中之重。如果我们具备良好的危机意识以及面对突发事件的心理承受能力，并掌握了一定的应急救灾知识和自救、互救技能，那么，就能大大降低危机时的伤亡率。

本书全面、细致地表述了常见事故与疾病发生时的急救措施与注意事项，如家庭常见事故、公共场所突发事件、突发性疾病，外出旅游时的突发事件，交通事故，家庭宠物、花草的常见病等。可以引导您及时、正确地处理突发事件，抢得先机，赢得希望。书中对各类事故等介绍简洁、简练，急救措施简单易行，急救过程简单易懂，让您轻轻松松掌握急救知识。

全面地掌握急救常识，让您从容淡定地处理突发事故与疾病，在自救和救人的同时，获得生命的真谛与感悟。阅读此书的人一定会受益匪浅，会在遇到同类事故时迅速作出正确反应，使我们的生活更安全、更幸福。

目录

第一篇 你必须掌握的急救常识 12



日常生活中，一些急救常识，例如：人工呼吸、止血包扎、骨折固定、搬运病人等经常用到的急救措施是我们必须要掌握的。只有正确掌握了这些常用的急救知识，才能在遇到突发事件中临危不乱，把握好事件发生后最初几分钟的抢救时间，使得伤病人员减轻痛苦、减少损失。

急救电话有哪些	13
人工呼吸	13
快速止血	14
固定骨折	15
怎样搬运病人	16
怎样使用止血带	16
怎样测量体温	17
怎样进行冷敷	18
怎样进行热敷	18
怎样给宝宝测量呼吸	19
怎样用酒精擦浴	20
学会观察排泄物	21
家中必备药物	22
怎样正确使用轮椅	23
入住酒店时的必备常识	23

第二篇 室内意外事故急救 24



生命系于千钧一发，我们必须在意外发生时，第一时间为伤者提供有效救护或自救，才能赢得时间，留住生命。学会急救知识，掌握更多急救自救方法，让脆弱的生命坚强起来。在室内遇到意外事故时，例如洗澡时突然头晕、电器突然着火、有陌生人闯入，采取什么样的措施才能有效自救和救人，才能减少损失呢？

第一章 家庭常见意外事故急救法 25

突然着火怎么办	25
突然爆炸怎么办	29
电器出现故障怎么办	33

急性电、烫、烧伤怎么办	39
其他状况怎么办	44

第二章 遇到急性中毒事件的应急办法 54

气体中毒怎么办	54
食物中毒怎么办	61
植物中毒怎么办	69
药物中毒怎么办	70
其他中毒情况	76



第三篇 户外意外事件急救 78

我们在进行户外活动时，难免会遇到一些突发事件。遇到这些情况时，只要我们能够保持冷静，采取实用、有效的救急措施，就能从危难中解脱出来，最大限度地保全自己和他人。

第一章 公共场合突发事件急救 79

大楼起火	79
影剧院着火	80
遇到拥挤踩踏事故	81
公交车遇到异性骚扰	82
遇到性侵犯	83
遭遇绑架	84
遭遇抢劫	85
遭遇持械抢劫	86
遇到飞车抢夺	87
被人跟踪	88
乘电梯被困	89
乘车注意事项	90

第二章 交通意外事故急救 91

自行车失控	91
汽车着火	92
汽车落水	93
汽车翻车	94
高速公路撞车	95
驾驶中刹车突然失灵	96
火车出轨	97

飞机迫降	98
飞机起火	99
飞机失事	100
轮船着火	101
轮船触礁	102
地铁停电	103
雨雪天行车	104
行车途中如何判断故障	105
交通事故后的常见伤情	106



第四篇 遇到突发疾病的应急办法 107

许多老年人外出时都随身带着自己平时吃的药，尤其是高血压患者，更是“药不离手”，以免疾病突发时手忙脚乱。对于突发性疾病患者来说，患病之初的急救相当重要，有多少突发性疾病患者由于抢救及时而保住了生命，而又有多少生命完结的人是因为抢救不及时而一命呜呼。因此，掌握一些常见的突发性疾病的急救方法和措施，不管是为他人还是为自己，是非常有必要的。

第一章 人体常用穴位图解 108

人中	108
风池	108
承泣	108
下关	109
手三里	109
曲池	109
合谷	110
血海	110
承山	110
足三里	111
涌泉	111
高血压点	111
昆仑	111
太冲	112
寻找穴位的诀窍	112
穴位按摩方法	112

第二章 遇到内科疾病怎么办 113

急性心力衰竭	113
心跳过速	114
心跳过慢	115

急性上呼吸道感染·····	116
急性支气管炎·····	117
急性肺炎·····	118
哮喘·····	119
呼吸困难·····	120
抽风·····	121
癫痫·····	122
心绞痛·····	123
低血糖·····	124
急性心肌梗死·····	125
高血压·····	126
急性肠胃炎·····	127
急性胆囊炎·····	128
急性胰腺炎·····	129

第三章 遇到外科疾病怎么办 130

血流不止·····	130
闪腰·····	131
关节脱位·····	133
腰椎间盘突出·····	134
骨质增生·····	135
腹部创伤·····	136
坐骨神经痛·····	137
骨折·····	138
类风湿性关节炎·····	139
贫血·····	140
脊椎病·····	141
痔疮·····	142
手足口病·····	143

第四章 遇到五官科疾病怎么办 144

流鼻血·····	144
耳朵进入异物·····	145
眼部钝伤·····	146
睑腺炎·····	147
急性结膜炎·····	148
急性青光眼·····	149
急性泪囊炎·····	150
鼻腔里进入异物·····	151
急性扁桃体炎·····	152
急性喉炎·····	153
急性牙龈炎·····	154

牙痛·····	155
下巴脱位·····	156
急性智齿冠周炎·····	157

第五章 遇到皮肤科疾病怎么办 158

毛孔粗大·····	158
皮肤干燥·····	159
手脚干裂·····	160
药物性皮炎·····	161
带状疱疹·····	162
接触性皮炎·····	163

第六章 遇到妇产科疾病怎么办 164

乳房不适·····	164
倒经·····	165
痛经·····	166
急产·····	167
流产·····	168
早产·····	169
妊娠高血压综合征·····	170

第七章 遇到其他意外伤害怎么办 171

婴儿呛奶·····	171
出疹·····	172
落枕·····	173
摔伤·····	174
冻伤·····	175
夹手·····	176
挤压伤·····	177
割伤·····	178
刺伤·····	179
扭伤·····	180
痉挛·····	181
持续高烧·····	182
打嗝不止·····	183
被宠物咬伤·····	184
头部受伤·····	186
钉子扎脚·····	187
窒息·····	188
梦魇·····	189
便秘·····	190

腹泻	191
呕吐	192
蒙被过暖综合征	194
坠落伤	195
被昆虫蜇伤	196
异物卡喉	197
异物进入眼睛	198
误食干燥剂	199
失眠	200
剧烈头痛	201
突然失明	202
突然失聪	203
突然失语	204
盛夏中暑	205
手足冰冷	206
电焊光伤眼	207



第五篇 旅行意外事故急救 209

对于外出旅行的人，尤其是那些到野外旅行的人来说，旅行途中遭遇意外事故，是常见的事。遇到突发状况时，当事人应该保持冷静，分析面对的现状，采取相应的急救措施。但在准备外出旅行前，一定要了解并学习相关的救护知识，以便出现状况能化险为夷。

溺水	210
陷入泥沼	211
迷路	212
高原反应	213
得了雪盲症	214
被蛇咬伤	215
在野外寻水觅食	216
大雾天行车	217
轮胎突爆	218
汽车漏油	219
如何处理车辆跑偏的失控危险	220
合理选择交通工具	221
合理选择旅游项目	222
骑车旅游注意事项	223
外出旅行应注意的问题	224
外出旅游如何购买保险	225

第六篇 突然遭遇自然灾害的应急办法 227



自然灾害对人类的生命财产、生还者的心理都造成了巨大创伤，尤其是一些难以准确预测的自然灾害，更是让我们的损失无以计算。面临这些不可抗拒的灾难时，我们只能利用周围一切可利用的因素采取自救和互救，才能把损失降到最低，即使被困，也要保持平和的心态，进行安全自救和耐心等待救援。

洪水	228
山洪	229
滚石	230
泥石流	231
山体滑坡	232
海啸	233
台风	234
遭遇雷击	235
暴雨中行车	236
雪崩	237
暴风雪	238
沙尘暴	239
冰雹	240
森林着火	241
森林火场自救	242
地震时的逃难	243
地震后的自救与互救	244
地震火灾预防	245
驾车途中逢天灾	246
灾后心理危机干预	247
灾后儿童心理	248
灾后疫情预防	249

第七篇 植物、宠物常见疾病的应急办法 251



生活中，越来越多的人为了解闷、消愁或是兴趣爱好，在家里养起了宠物，侍弄花花草草。但是，宠物、花草也是会生病的，它们生病时不会像人一样表达出来，我们要细心观察才能发现。因此，我们要储备一些治疗宠物、花草常见病的急救方法，才能在养花侍宠中获得更大的乐趣。

第一章 花卉发生疾病怎么办 252

花卉叶枯病	252
叶片发黄	253
花卉病害	254
花卉生虫	255
花草出现黑斑	256
花卉养护常识	257
室内花卉养护原则	258

第二章 宠物发生疾病怎么办 259

宠物中毒	259
宠物吞食异物	260
宠物腹泻	261
宠物中暑	262
宠物发烧	263
宠物灼伤	264
宠物喉咙卡刺	265
宠物难产	266
宠物便秘	267
宠物受伤	268
宠物非正常性脱毛	269
宠物呕吐	270
宠物脓肿	271

第一篇

你必须掌握的急救常识



日常生活中，一些急救常识，例如，人工呼吸、止血包扎、骨折固定、搬运病人等经常用到的急救措施是我们必须要掌握的。只有正确掌握了这些常用的急救知识，才能在遇到突发事件中临危不乱，把握好事件发生后最初几分钟的抢救时间，使得伤病人员减轻痛苦、减少损失。

急救电话有哪些

匪警	火警	急救中心	道路交通事故报警	水上求救专用电话	森林火警
110	119	120, 999	122	12395	95119

人工呼吸

进行人工呼吸常采取的措施

1. 口对口式人工呼吸

让患者平躺，救护人跪在患者头部的一侧，一手捏住患者鼻孔，一手轻捏患者的下巴，然后深吸一口气，对着患者的口(放一块双层的纱布)将气吹入，同时观察病人胸部是否隆起；吹完气后嘴即离开，让病人把肺内的气“呼”出。反复进行，每分钟14~16次，儿童不少于20次，婴儿不少于30次，直至患者恢复呼吸或真正确认死亡。



2. 胸外按压式人工呼吸

- (1) 让心跳停止的患者仰卧于硬板床或地上，以食指或中指沿病人肋弓处向中间滑移，一手掌根部紧贴两肋弓交点上两横指处作为按压区。
- (2) 将两手掌重叠，两手手指交叉抬起，垂直用力向下按压，按压时以髋关节为支点。
- (3) 按压时每分钟80~100次，要平稳、规则、有力和间断。

对于呼吸和心脏跳动都停止者，可两种方法交替使用，抢救要坚持不断，不可轻率停止。



进行人工呼吸前的工作

1. 清除病人口、鼻内的泥、痰、呕吐物等，取出病人假牙，以免假牙脱落坠入气管。
2. 解开病人衣领、内衣和裤带，以免胸廓受压。
3. 患者如有外伤、骨折或有身孕，应选择适当姿势，防止造成二次受伤。
4. 除房屋倒塌或患者处于有毒气体环境外，一般应就地做人工呼吸，尽量少搬动。
5. 拉出患者舌头，以免舌头后缩阻塞呼吸。



快速止血

人体受到外界伤害时有可能会流血，流血过多时，不能及时止血会造成生命危险。

止血的方法

1. 伤口较小时，先用生理盐水清洗，涂上红药水后盖上消毒纱布，用绷带较紧地包扎。
2. 严重出血时，应用压迫带止血法，适用于头、颈、四肢动脉大血管出血的临时止血。即用手指或手掌用力压住比伤口靠近心脏更近部位的动脉跳动处（止血点），即可起到止血的作用。例如，用4个手指招住上臂的肌肉并压向臂骨，用手掌的根部压住大腿中央稍微偏上点的内侧，用3个手指压住靠近大拇指根部的地方。



包扎原则

1. 伤口要处理干净，对皮肤皱襞处（腋下、腹股沟），要用棉垫或棉纸保护。
2. 包扎时，用力要均匀，每圈绷带应压住上一圈绷带的1/2或1/3。
3. 颈部大出血时，包扎时不要影响呼吸。
4. 包扎后打结时，要把结扣放在肢体的外侧面，不可固定在伤口、骨突出或躺下会压着的地方。

骨折的固定

1. 用树枝、木板、硬纸板等作为固定材料，长短以能固定住骨折处上下两个关节或不使断骨错动为准。



2. 怀疑伤者脊柱骨折时，要让伤者伸直四肢，多人一起水平地托起伤者身体，平放到硬木板上，避免身体弯曲，然后及时送往医院。



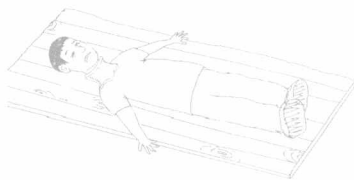
3. 肢体骨折时，用两个木板夹住骨折处，用绳绑紧、固定，然后送伤者去医院诊治。



4. 胸骨骨折时，伤者胸部剧痛、呼吸困难，不要贸然移动伤者身体，应快速拨打120急救，等待的同时，尽可能地拆除障碍，使伤者尽快脱离险境。



5. 必须转移颈部骨折的伤者时，把伤者头颈放正，两旁用沙袋夹住，或给伤者带个颈托，不能让伤者颈部随便晃动。



骨折的判断

1. 移动时，可以听到患处短骨互相摩擦发出的声音，且伴有剧烈疼痛。
2. 骨折处肢体呈异常角度或出现肢体变短现象。
3. 完全骨折时，在肢体关节附近处，出现旋转、扭曲等类似关节的活动。
4. 骨折后，由于肢体附近软组织损伤或血管破裂，血液会缓慢渗出，形成皮下瘀血。

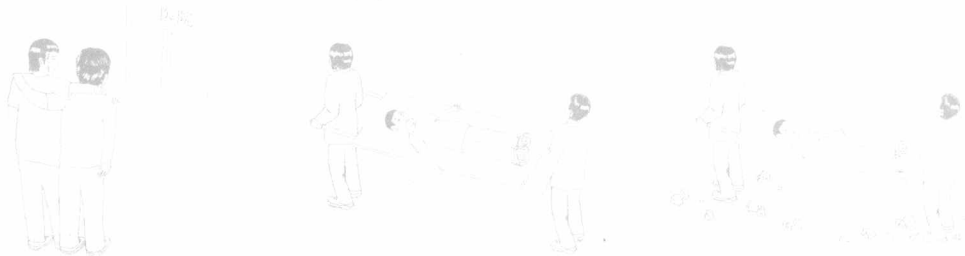


怎样搬运病人

搬运护送工作要正确、及时,才能使伤病员不致加重病情并能及时得到治疗。否则,不但会延误病人最佳治疗时机,甚至会造成死亡。

搬运方法

1. 伤病较轻、转运路程较近者,可采用徒手扶持、抱持搬运。
2. 伤病较重的,如骨折、胸部创伤等,应进行多人并排将患者托起,齐步前进。
3. 搬运路程较长时,要用帆布担架、绳索担架或自制的被服担架,运送伤者。
4. 对于骨折伤者,尤其是脊柱骨折的伤者,一定要多人平托伤者到担架上,且使伤者平伸四肢,搬运过程中避免摇晃,以免二次受伤。



担架搬运时的注意事项

1. 尽量使伤者骨折部位不活动,防止加重损伤。
2. 腰椎骨折患者应使用硬板担架,且搬运过程中应尽量减少晃动。
3. 抬担架人步调要一致,步伐要平稳。
4. 上下楼梯,上下坡道时,要设法使病人保持水平状态。
5. 对于伤病较重者,用担架搬运时,最好有医务人员陪同护送,必要时可急救处理。
6. 送至医院后,应向医院医务人员介绍伤病情况及急救处理经过。



怎样使用止血带

使用方法

较大的动脉血管破裂时,才会使用止血带。

1. 先将患肢抬高数分钟,局部垫上毛巾或其他软组织物,以防组织擦伤。
2. 将止血带绑在四肢出血伤口的上方(以能止血为度),记住捆绑的时间、捆绑的位置,以便转运时接收单位作必要处理。
3. 最长一个小时要放松一次,每次几分钟,以使血液流通。
4. 如果没有止血带,可以用较宽的布条、毛巾、绷带等代替,但要严防勒伤肌体组织。



注意事项

1. 绑止血带时，带有弹力的橡胶带与皮肤之间要垫上布料。
2. 在上臂绑扎时，要在上1/3处，以免损伤神经。
3. 要记住使用止血带的初始时间，一般要每隔一小时松开止血带几分钟，以免捆扎的时间过长，造成缺血性挛缩，以致肢体严重残废。
4. 捆绑时不要太紧，松紧程度以伤口没有血液外流为宜。

怎样测量体温

测量体温时，一般使用水银体温计。

测量方法

1. 准备一支测量较准确的体温计，掌握读表方法。
2. 将体温计水银柱甩至 35°C 以下，然后把水银柱一端夹在腋下（小孩可放入口中），5分钟后取出查看；或放置舌下，3分钟后取出。
3. 正确识读体温计上的度数，腋下或舌下 37°C 以上为发热。
4. 测量体温时，体位要保持原位，不要随意起床等，以免测量结果不符实。



注意事项

1. 在较为寒冷的环境中或腋窝过湿时，腋下温度可能低于实际的体温。
2. 口腔内有局部感染或口、鼻手术后的患儿，口腔局部温度多高于体温。
3. 测量体温时，应认真注意测量体温的方法及准确性。
4. 刚运动完，身体会发汗、缺水，会出现如中暑般的症状，此时的体温可能达到 $37.5\sim 38^{\circ}\text{C}$ ，不应算作发热。
5. 身体水分不足、不能排汗、过度疲劳，体温也可能比平时略高。



怎样进行冷敷

冷敷的常用方法

1. 干冷敷法:

- (1) 把裹有冰块的毛巾敷于病变部位,可有效控制小血管的出血和减轻肿块的疼痛。
- (2) 可把包裹着冰袋的毛巾置于两腋窝处,进行降温。
- (3) 把包裹着冰袋的毛巾,置于烫伤或扭伤处,进行冷敷,可有效止痛、消肿。



2. 湿冷敷法:

- (1) 把两块毛巾或纱布浸在盛冷水的盆里(可放入冰块),轮流取出拧至半干后敷于患部。
- (2) 4~5分钟更换一次敷布,每次敷20~30分钟,每日可敷多次于伤肿处。手脚受伤时,可直接把受伤的手或脚泡在冷水里,但每次不要超过15分钟。
- (3) 用一块冷湿毛巾敷于头额,然后用另一块冷湿毛巾擦拭发烧者的四肢,可有效退烧。
- (4) 把冷湿毛巾叠成长方块状,置于烫伤或扭伤处进行冷敷,可有效止痛、消肿。



冷敷,还适用于扁桃体摘除术后、鼻出血,早期局部软组织损伤、高热病人及中暑者、牙痛及脑外伤的患者。

冷敷注意事项

1. 对拉伤、扭伤、软组织挫伤,必须在受伤后24小时内进行冷敷。
2. 冷敷可每隔1~3分钟更换一次,持续15~20分钟。
3. 用冰袋裹上毛巾敷于局部时,要避免冻伤。



怎样进行热敷

热敷的常用方法

1. 干热敷法:

- (1) 将60~70℃的热水灌至热水袋容量的2/3,排出气体,旋紧袋口,以防漏水。
- (2) 将热水袋装入布套或用毛巾包好敷于患部,一般每次热敷20~30分钟,每日3~4次。
- (3) 用塑料瓶或玻璃瓶装热水,然后用毛巾裹好敷于患部。
- (4) 把炒热的米或沙子装入布袋,然后用毛巾裹着敷于患部。

2. 湿热敷法:

- (1) 用手腕掌侧测试温度是否适当, 必须不烫时才能用来敷于患部。
- (2) 把两块小毛巾或纱布浸在热水盆内, 取出一小块毛巾敷于患部。
- (3) 在热毛巾上覆盖以棉垫, 以免热气散失, 大约5分钟更换一次, 热敷20~30分钟。

热敷能使肌肉、肌腱和韧带等组织松弛, 解除因肌肉痉挛、强直而引起的疼痛, 如腰肌劳损、扭伤等。热敷能消炎去肿, 活血化瘀。

内包热水袋



热敷注意事项

1. 受伤24小时后热敷患处, 以便活血化瘀。
2. 受伤瘀肿时, 不可开始就热敷, 以免促进血管扩张, 加重瘀紫肿胀。
3. 伤口感染时, 应避免热敷。
4. 各种内脏出血、急腹症状, 不宜热敷。



怎样给宝宝测量呼吸

测量呼吸的方法

给宝宝测量呼吸时, 应在宝宝安静的情况下进行, 哭闹、咳嗽等均可影响呼吸次数。

1. 一般可仔细观察腹部或胸部起伏的情况, 一起一伏为一次呼吸, 计算一分钟的呼吸次数。
2. 把棉花纤维放在宝宝鼻孔处, 观察其来回运动, 以测量宝宝的呼吸次数。
3. 对于在安静状态下呼吸较浅的宝宝, 观察者可用一手轻轻抚其腹部随呼吸而运动, 计数一分钟。
4. 家里有听诊器的, 可把听诊器直接放在宝宝胸部, 测听宝宝的呼吸计数。同时, 要注意观察呼吸节律是否规律, 呼吸深度是否一致, 有无呼吸困难等症。

不同年龄的婴幼儿, 呼吸频率不尽相同, 年龄越小, 呼吸越快。新生儿呼吸频率一般为40~44次/分; 1~12个月为30次/分左右; 1~3岁为24次/分左右; 4~7岁为22次/分左右。体力活动、情绪紧张、发热、体温升高都可使呼吸加快, 睡眠时呼吸稍慢。





常见的呼吸异常

1. 发烧、肺炎等引起的呼吸加快。
2. 哮喘、肺气肿、心力衰竭等引起的呼吸困难，即呼吸费力，烦躁不安，鼻翼翕动，口唇发青。
3. 颅脑疾病、严重心脏病引起的呼吸逐渐加深加快，达到最高峰后又逐渐加深、变浅、变慢，继而呼吸暂停数秒钟再次呼吸加快。
4. 宝宝病情较严重时，常出现点头式呼吸，即头部随呼吸而起伏。
5. 宝宝出现呼吸异常时，应立即送往医院诊治。



怎样用酒精擦浴

酒精是一种挥发性的液体，在皮肤上迅速蒸发时，能够吸收和带走机体大量的热，酒精擦浴也就成为一种简易有效的降温方法。

酒精擦浴的步骤

对体温突然升高或用降温药物效果不明显的幼儿，可采用酒精擦浴降温。

1. 关好门窗，然后测量患儿的体温、脉搏、呼吸次数，并记录下来，以便与擦浴后相比较。
2. 协助患儿脱衣躺在床上，用被子盖住其身体，在额头处放上一块冷湿毛巾。
3. 把酒精（浓度30%左右）倒进一个大碗中，放入2块小毛巾或纱布，浸湿后拿出一块毛巾，自颈部起沿上臂外侧擦至手背，然后自侧胸部起经腋窝沿上臂内侧擦至手心。
4. 自颈后向下擦拭全背部，擦干后穿好上衣，然后擦拭下身，擦完后穿上裤子，盖好被子。
5. 边擦拭边按摩，手用力要均匀，以促进血液循环，提高擦浴效果。
6. 每个部位擦拭2分钟，2块毛巾不断交替使用，以保证疗效。



酒精擦浴的注意事项

1. 擦浴时，若发现患儿有寒战、发绀、苍白等症状时应立即停止。
2. 禁止擦拭前胸部，以免冷刺激反射性地引起心率减慢。
3. 不宜擦拭腹部，以免引起腹泻。
4. 擦浴后可给患儿喝少量白开水，半小时后测体温，若体温降至 38.5°C 以下时，可取下头部的冰袋或湿毛巾。
5. 擦拭时，可把患儿的脚浸入热水中，以免患儿发冷。

学会观察排泄物

人体往往对一些严重性疾病并无较大反应，等我们感觉身体不适时，身体已经受到了巨大损害或生命已经无可挽回了。所以，我们要通过平时对身体的一些细小变化，来判断身体的健康状况。排泄物能清楚地反映出我们身体的变化，学会观察排泄物有助于我们清楚地认知自己的身体状况。

1. 小便有泡时，表明体内蛋白丰富，可能患有肾炎、糖尿病等疾病。
2. 小便持续发黄时，可能有肝炎、溶血等疾病，或由于喝水过少引起。
3. 小便发黑时，可能已患有溶血病，应速到医院进行检查。
4. 大便恶臭时，可能是吃了过多的肉类或便秘、胃肠道老化等。
5. 大便带血时，可能是由痔疮、直肠癌造成的，要及时弄清病因。



6. 服用中药或者吃了动物的血旺，可导致排出大量黑便，且未出血。
7. 持续性拉稀，表明患有急性肠胃炎或食物中毒，应到医院检查诊治。
8. 幼儿大便呈绿色，表明幼儿消化不良；呈黄绿色，则可能患有伪膜性肠炎。
9. 米汤样便，见于霍乱、副霍乱等。
10. 正常尿液多透明，呈淡黄色。
11. 成人粪便的正常颜色呈黄褐色，婴儿为黄色或金黄色。

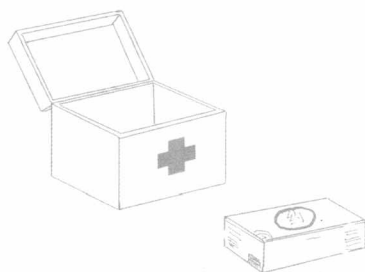


家中必备药物

人们防病健身的意识逐渐加强，许多家庭都备有常用药品，使得一些小毛病能得到及时治疗。但是，不要各方面的药都买，只要有针对性地准备少量比较安全有效的常用药物，并学会科学合理地使用即可。

家庭大致可储备如下几种药品：

1. 抗过敏药：如息斯敏、扑尔敏、苯海拉明等。
2. 治感冒类药：康泰克、感冒通、强力银翘片、白加黑等。
3. 止咳化痰药：必嗽平、咳必清、蛇胆川贝液等。
4. 解热镇痛药：阿司匹林、去痛片、消炎痛等。
5. 抗生素：氟哌酸、复方新诺明、乙酰螺旋霉素等。
6. 助消化药：吗丁啉、多酶片等。
7. 止泻药：易蒙停、藿香正气水、十滴水等。
8. 通便药：果导、大黄苏打片等。
9. 外用止痛药：风湿膏、红花油等。
10. 外用消炎消毒药：酒精、碘酒、紫药水等。
11. 其他：创可贴、风油精、清凉油、消毒棉签、纱布、胶布等。



怎样正确使用轮椅

推轮椅的方法

1. 保持平稳。推车人双手持住把手，小臂自然弯屈于腰两侧，向前行进中是依靠腿的力量通过两手使车向前滑行，移动时两腿的步长不宜过大。
2. 需要转弯时，应给予坐轮椅的人以提示并减速，左转时，左手轻拉住车把手，右手慢推通过弧线调整方向，然后继续行进动作，右转时则相反。
3. 上坡时，要保持平稳推车的方法，蹬地的腿要平稳，慢用力，两臂保持屈位手持车推把，身体微前倾。
4. 下坡时手臂弯屈略向后拉，身体略后仰，双手控制车的前冲速度，保持平稳行进。
5. 推着轮椅走进较小通道时，要保持走在中间的位置，平稳行进。
6. 乘坐电梯时要目测电梯门的宽长，利用窄通道后退推车方法，即要倒着进入电梯厢，正着推出，出进要慢。



推轮椅时的注意事项

1. 下楼梯时，让坐在轮椅里的人抓住护栏。将轮椅退到最高台阶的边缘。然后下台阶。
2. 向前驱动时，轮椅向后倾，以保持平衡。
3. 向后拉轮椅时，轮椅回到直立位，以免歪斜。
4. 利用后轮保持平衡下楼梯，控制住轮椅下降，通过拉轮反作用于楼梯而稳住轮椅。



入住酒店时的必备常识

1. 浏览住宿指南或客房电话簿，记住酒店内部的应急电话号码，以便发生紧急状况时，能通过电话报警。
2. 留心客房内外的灭火设施，如灭火器、消防栓的摆放位置。
3. 浏览所住楼层的楼层平面图，了解住宿房间的位置和房号，找到走出酒店的最近通道，并在楼道中找到安全通道。
4. 一般客房的柜子里都有防毒面具，要熟悉它的用法及佩戴步骤。



第二篇

室内意外事故急救



生命系于千钧一发，我们必须在意外发生时，第一时间为伤者提供有效救护或自救，才能赢得时间，留住生命。学会急救知识，掌握更多急救自救方法，让脆弱的生命坚强起来。在室内遇到意外事故时，例如洗澡时突然头晕、电器突然着火、有陌生人闯入，采取什么样的措施才能有效自救和救人，才能减少损失呢？

突然着火怎么办

电器着火

客厅、卧室里的家用电器、电源，长时间导电超负荷运行会造成短路，产生大量热量甚至火花，引起电器着火。

起火原因

1. 电器短路产生大量热量或产生短路火花，引起导线绝缘层或附近可燃物着火。
2. 电器超负荷运转时，线圈等元件发热，使绝缘层着火。
3. 厂家元器件设计不当，容易使电器短路着火。
4. 电炉、电褥子、电暖风等电热用具过长时间使用，或长时间接触或靠近电热可燃物，可导致着火。

灭火措施

1. 如只发现电器打火冒烟，断电后，火会自行熄灭。
2. 电器外壳等可燃材料着火时，应立即关闭电器，拔下电源，用湿棉被等覆盖物封闭窒息灭火。
3. 不得用水扑救电器火灾，以防触电和引起爆炸。
4. 迅速将着火点周围的可燃物搬开，以免火势蔓延。
5. 切断电源，用干粉灭火器灭火，灭火后的电器未经修理不得使用，以免发生触电、爆炸事故。



温馨提示

电器着火的注意事项及预防

◆ 灭电器着火的注意事项

(1) 家用电器着火时，千万不能用水扑救，因水能导电，不但火灭不了，反而会造成触电事故。

(2) 电视机、电脑着火时，灭火剂不能直接射向荧光屏，以免其受热后突然遇冷而爆炸。

◆ 如何预防电器着火

(1) 不要私拉乱接电气线路，随意增加线路负荷和不按标准安装用电设备。

(2) 电器停用或停电时要拔掉插头，电闪雷鸣时最好不要使用电器。

(3) 电气线路老化后要及时更换或电线接头氧化、松动时要及时重接。

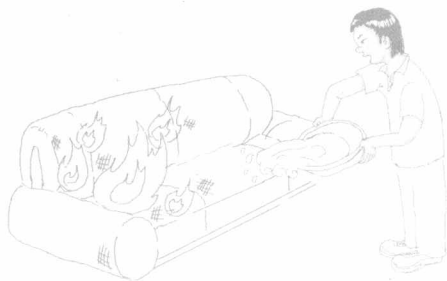
(4) 不要用铁丝、铝丝等代替保险丝或超标准使用保险丝。



温馨提示

家庭着火的注意事项

- ◆火势难以控制时，应及时拨打火警电话“119”，使消防队迅速赶到，及早扑灭火灾。
- ◆及时通知邻居做好预防措施，以免殃及池鱼。并根据火情采取边扑救边等待消防队的办法。
- ◆决不能只顾灭火或抢救物品而忘记报警，贻误战机，使本应及时扑灭的小火酿成火灾。
- ◆在有人被围困的情况下要首先救人。救人时，要重点抢救老人、儿童和受火势威胁最大的人。如果不能确定火场内是否有人，应尽快查明，不可掉以轻心。



沙发、被褥着火

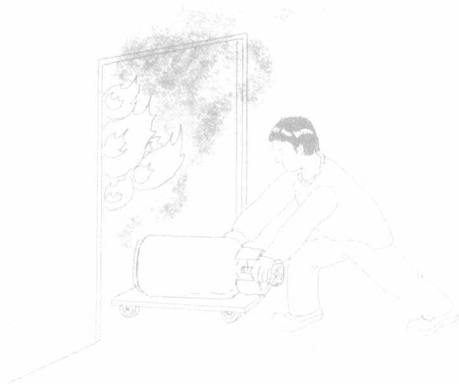
沙发、被子都是易燃物品，火烛、酒后抽烟等均可引起着火，我们在日常生活中要特别注意。

起火原因

1. 睡觉前或酒后躺在床上抽烟，容易把未燃尽的烟头掉在床上，引起被褥着火。
2. 冬季，电褥子充电时间过长，容易引起被褥着火。
3. 火烛等火源离沙发、被褥太近，易引起着火。
4. 使用电暖器时，离沙发、被褥太近且时间过长，容易引起沙发、被褥着火。

灭火措施

1. 火势不大时，可用身边可盛水的物品如脸盆等向火焰上泼水，进行灭火。
2. 把水管接到水龙头上喷水灭火，同时把燃烧点附近的可燃物泼湿降温。
3. 救火时不要贸然开窗，以免空气对流，加速火势蔓延。
4. 如果火已烧大，就要呼喊邻居，共同做好灭火准备工作后，再打开门窗，进入室内灭火。
5. 火势一时难以控制时，要先打火警电话“119”，然后将室内的液化气罐和汽油等易燃易爆危险物品拖出。



厨房着火

在做饭时，准备的東西一多便顾此失彼，一不小心，火上的油锅就着了起来，关上火，锅里的油仍然蹿着火苗，甚至会引起气罐着火。

着火原因

1. 油锅着火：做饭时，准备工作不足，手忙脚乱，一不小心，油锅就着起火来。
2. 煤气罐发生泄露，打火时引起气罐着火。
3. 厨房易燃物与火源太近，引起着火。

灭火措施

1. 油锅着火时，迅速用锅盖或能遮住锅的大块湿布，从身体处向前倾斜着遮盖到起火的油锅上，使其缺氧窒息。
2. 油锅起火，迅速关掉气灶，以免气罐着火。
3. 油锅内油较少时，可向锅内放入切好的蔬菜以冷却灭火。
4. 气罐着火时，要用浸湿的被褥、衣物遮盖，并迅速关闭阀门。
5. 气罐着火时间较短，火焰不大时，可徒手关闭阀门。
6. 气罐着火时间较长，可戴上湿手套迅速关闭阀门，但要防止手被烫伤。



温馨提示

厨房灭火注意事项

- ◆不要用水灭油锅着火。冷水遇到高温热油会形成“炸锅”，使油火到处飞溅，很容易造成火灾和人员伤亡。
- ◆不可以用手去端着火的油锅，以防止热油爆溅，灼伤人和扩大火势。
- ◆油火撒在灶具上或地面上时，不要惊慌，应立即用砂土覆盖，或用湿毛巾捂住灭火。
- ◆煤气罐着火时，千万不要把它放倒，以免引火进罐，引起爆炸。
- ◆煤气罐着火时，不要用干毛巾或被褥覆盖在气罐喷口处，以免火势扩大。
- ◆不要直接用手去关阀门，以免手被烫伤。



温馨提示

家庭常用灭火器使用方法

◆手提式泡沫灭火器

灭火时，一手握住提环，另一手握住筒身的底边，将灭火器颠倒过来用力摇晃几下，喷嘴对准火源左右摆动进行喷射，即可灭火。

◆手提式二氧化碳灭火器

手轮式：一手握住喷筒把手，另一手撕掉铅封，将手轮按逆时针方向旋转，打开开关，二氧化碳气体即会喷出。

鸭嘴式：一手握住喷筒把手，另一手拔去保险销，将扶把上的鸭嘴压下，即可灭火。

(使用二氧化碳灭火器时，持喷筒的手应握在胶质喷管处，防止冻伤。)

◆小型家用灭火器

喷射型：按下灭火器顶端弹簧按钮，将喷嘴对准着火处，喷射灭火。

投掷型：将灭火器投掷于火中，容器破碎后干粉即泄出灭火。

邻居着火

发现邻居家着火时，邻居家又毫无动静，千万不要不加理会，因为此时可能邻居家没人，或人已被浓烟呛晕，我们要及时救火救人，以免造成不必要的损失。

救火措施

1. 迅速拨打火警电话“119”，然后大声呼喊邻居，观察邻居家里有无被困人员和火势大小。
2. 邻居家里没人时，要及时通知邻居，并采取灭火措施。
3. 及时组织人员用脸盆、水桶等传水灭火，或用沙土、棉被等物品覆盖灭火。
4. 发现邻居家里有人昏迷时，要及时移至屋外，对其做人工呼吸，并及时送往医院。
5. 视情况将着火物品搬至室外灭火。
6. 及时关闭电源，火势较大时把易爆物品移屋外。
7. 火势有蔓延的趋势时，要立刻拆除与自己家房屋搭连的部分，以免火势蔓延。

救火措施

1. 保持冷静，救人第一，第一时间把老人、小孩救出。
2. 不要盲目打开门窗，以免空气对流，造成火势扩大蔓延。
3. 当火势较大时，救人时要注意对呼吸道、眼睛、皮肤、头部、手与脚的保护。
4. 进入室内救人时可用湿棉被裹着，以免被火烧伤或砸伤。



电视机爆炸

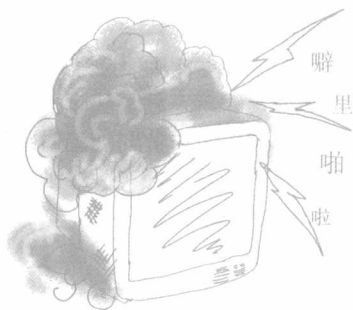
近年来,电视机爆炸的事件时有发生,爆炸的原因是什么?爆炸时我们应该怎么办?如何防止电视机发生意外事故?

起火原因

1. 供电电压不稳或受热不均引起电路元件短路,引发高压包爆炸。
2. 向冒烟或起火的电视机泼水时,引起显像管发生爆炸。
3. 受到巨大的外力撞击时,引起电视机发生爆炸。
4. 经过改装升级的老化的电视机,元件绝缘不良或焊接不牢,容易引发着火爆炸。
5. 夏天遭雷击,也是电视机起火爆炸的原因之一。

爆炸前的预兆

1. 电视机冒烟,发出刺鼻的焦糊味,应立即拔掉电源,然后用湿毛巾、棉被盖住。
2. 电视使用时间过长,屏幕发虚,突然黑屏,则表示显像管被烧,应立即拔掉电源,并远离电视机。
3. 电视机内有打火声或火光时,应立即关闭,冷却后送往维修点维修。



温馨提示

怎样预防电视机爆炸

- ◆ 在安全的环境下收看电视节目。不要将电视机放置在热源附近和很潮湿的环境中,以免引起高压打火。
- ◆ 不带故障收看电视。当电视机出现异味、冒烟、光栅异常、机内有打火声或火光时,应立即关机,及时送专业维修部修理。
- ◆ 收看电视时,用利器刮擦或用冷毛巾擦拭荧光屏上的污垢,容易引起爆炸。应等电视机关机冷却后,用脱脂棉蘸上酒精轻轻擦洗。
- ◆ 雷雨天,使用室外天线的电视机,在雷电来临前应及时断开电源,并将天线与接地线相连,以防电视机遭到雷击发生爆炸。



微波炉爆炸

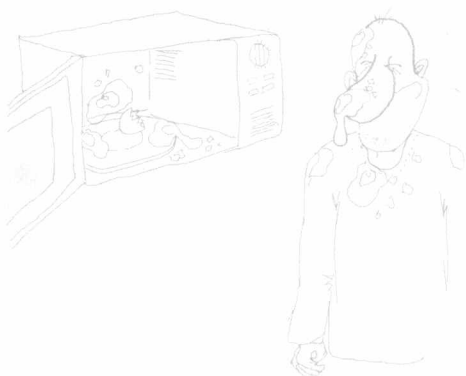
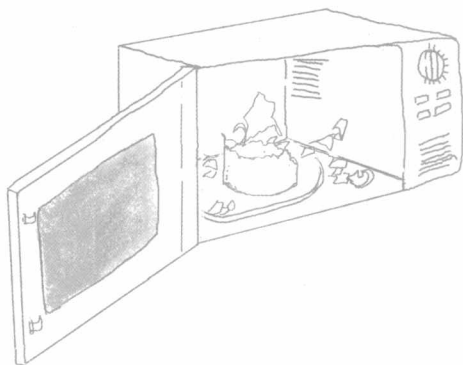
随着人们生活水平的提高,微波炉也越来越普及,不过也常有使用不当导致微波炉爆炸的事情发生。为了避免受伤,我们应该怎样正确操作呢?

爆炸原因

1. 使用微波炉煮鸡蛋,蛋壳内的压强过大时发生爆炸,一般不会造成微波炉爆炸。
2. 在微波炉内烧热水,时间过长或停止加热时,立即打开门,就会发生爆炸。
3. 用微波炉加热封闭的罐头,或用锡纸真空包装的食品,容易导致微波炉爆炸。

预防措施

1. 尽量不用微波炉烧水,如果确实需要热水,可以在容器里放一把适合微波加热的汤匙,能让水正常沸腾。
2. 不加热带壳鸡蛋,蒸鸡蛋时则要把鸡蛋打碎并搅拌均匀后再放进微波炉内。
3. 密封袋装和瓶装食物要开启后放入容器内再加热,不用微波炉加热封闭的罐头和用锡纸真空包装的食品。
4. 加热汤时,时间不宜过长,应该控制在2分钟以内,加热前最好先搅拌一下。



温馨提示

使用微波炉的禁忌

◆ 忌超时加热

食品放入微波炉中解冻或加热,若超过两个小时忘记取出,则应丢掉不要,以免引起食物中毒。

◆ 忌再次冷冻经微波炉解冻的肉类

肉类在微波炉中解冻后,实际上已将外面一层低温加热了,此时细菌容易在表层繁殖,再冷冻虽然可以使细菌停止繁殖,却不能将细菌全部杀死。

◆ 忌使用金属器皿

微波炉在加热时会与放入微波炉的铁、铝、不锈钢等金属器皿产生电火花并反射微波,既损伤炉体又不易使食物熟透。

◆ 忌将普通塑料容器放入微波炉加热

热的食物会使容器变形;普通塑料会放出有毒物质污染食物,危害人体健康。

高压锅爆炸

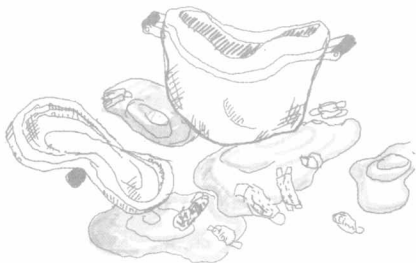
高压锅在我们的日常生活中起到了很大作用，使我们在蒸、煮、炖上节省了不少时间，但是，怎样安全使用高压锅也是我们值得注意的事情。

爆炸原因

1. 支撑（顶）着压力阀的出气嘴堵塞严重到高压蒸汽也不能吹开的程度，就可能会发生爆炸事故。
2. 锅内水或汤被烧干使得锅体温度急剧升高，锅内的高压也会引起爆炸。
3. 由于不正当使用，如压力锅盖没盖好，而引起高压锅爆炸。

预防措施

1. 使用前要仔细检查锅盖的阀座气孔是否畅通，安全塞是否完好。
2. 锅内食物不能超过容量的4/5。加盖合拢时，必须旋入卡槽内，上下手柄对齐才好。
3. 烹煮时，当蒸汽从气孔中开始排出后再扣上限压阀。
4. 当加温至限压阀发出较大的嘶嘶响声时，要立即降温。
5. 烹煮时如发现安全塞排气，要及时更换新的易熔片，切不可用铁丝、布条等东西堵塞。
6. 高压锅一旦老化或使用不当，也可能发生爆炸，我们要谨慎使用高压锅，随时观察非正常变化，及时采取补救措施。



温馨提示

新高压锅的正确使用方法

- ◆ 不擦油。在新锅的锅身牙的上、下加少量食物油，利于初次开合。每次使用前应将锅盖、锅身及手柄等清洗干净，便于合盖。
- ◆ 放食物。食物和水均不得超过锅容量的4/5，水或汤均不得少于400毫升。
- ◆ 合盖。合盖前应先检查排气管是否畅通，安全阀是否完好，浮子活动是否上下自如。然后将锅盖盖上按顺时针方向旋转，直至上、下手柄完全重合，浮子阀也就完全露出。
- ◆ 加温。合盖后用旺火加温，有少量蒸汽从排气管徐徐排出时，将限压阀扣到排气管上，浮子升起，直至排气管“嘶嘶”排气后，可降低炉温，保持排气至烹调完毕。
- ◆ 冷却，开盖。烹调完毕后，可在室温下进行自然冷却，见排气管没有蒸汽排出，浮子落下，即可按逆时针方向开盖。若浮子未落下，应用筷子将指示阀往下压，使锅内余气排尽，方可开盖。



温馨提示

先关煤气灶开关还是煤气罐开关

◆做完饭后，是先关煤气灶开关，还是先关煤气瓶开关比较安全？

正确的做法是先关煤气灶，再关煤气瓶。

(1) 先关煤气灶，煤气瓶和煤气灶之间的管道中会有一部分残留煤气，只要进气管没有损坏（即使损坏，也只是漏出进气管中的而已），是不会出现煤气泄露等问题的，更不会引起爆炸。

(2) 先关煤气瓶，会有空气反流到煤气瓶和煤气灶之间的管道中，下次点火时，有可能会引起气罐爆炸。



煤气罐爆炸

煤气罐在符合部颁设计标准的前提下使用是绝对不会发生意外的。然而，用户使用时气罐发生爆炸的事例却屡见不鲜，这又是怎么回事呢？

爆炸原因

1. 压力阀损坏、瓶口松动以致造成煤气泄漏，遇火或电火花而爆炸。
2. 煤气罐使用时间过长，出现锈蚀穿孔、裂纹，以致丧失耐压强度，稍遇高温、挤压或碰撞就容易发生爆炸。
3. 气罐里的煤气快燃尽的时候，用户经常把钢瓶倒卧燃烧，容易发生爆炸。
4. 调压器进气管的密封圈老化失效，甚至脱落，使得连接处漏气，点火时引起该处燃烧，引起爆炸。
5. 超量充灌的钢瓶受到太阳高温曝晒、火炉或暖气片的烘烤、碰撞等因素，可能发生瓶体爆炸。

预防措施

1. 进行煤气充灌时，不要超量充灌，以免发生爆炸。
2. 每次换气回来后，把调压器安装到钢瓶角阀上时，调压器与角阀丝扣要拧紧、吻合。
3. 进气管着火时要及时扑救，以免火势过大引起气罐爆炸。
4. 每只气罐的使用时间不超过15年，气罐老化时，一定要及时更换。
5. 经常检查进气管等是否发生漏气，对气罐进行保养和维修。

爆炸后的处理事项

家用电器或气罐引起爆炸后，要及时弄清爆炸原因，是使用不当还是产品本身质量不过关？

检查人员伤势：

1. 被爆炸碎片烫伤时，状况较轻者，应立即用冷水冲洗或用冰袋冷敷；状况较重者，

冷水冲洗后应立即送往医院治疗。

2. 爆炸碎片嵌入皮肤内者，应立即送往医院，必要时打破伤风针。
3. 对于爆炸后的昏迷者，及时转移到通风处，先实施人工呼吸等急救措施，再送往医院诊治。
4. 对身体受伤流血者，先进行简单的止血包

扎，然后及时送往医院。

调查爆炸原因：

1. 因使用不当造成的电器爆炸，电器生产及销售商不担负任何责任，一切损失由使用者本人承担。
2. 如果使用者操作方法正确，应打电话让电器的售后专业人员来进行勘察，了解事故发生的原因。
3. 如属电器质量的原因，消费者应及时向厂商索赔。
4. 索赔不成者，应拨打消费者协会电话“12315”，让消协的人员协助处理。



电器出现故障怎么办

抽油烟机不抽烟

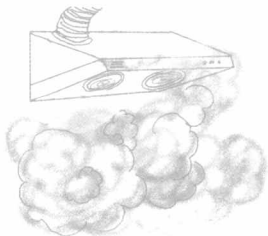
在使用抽油烟机时，会出现不抽烟的状况，弄得浑身都是油烟味，究竟是什么原因造成的，我们应该怎样做才能预防呢？

故障原因

1. 电源插头、电源线损坏或接触不良，导致抽油烟机不运转而不能正常工作。
2. 抽油烟机正常运转时，家里或楼顶烟道不通时可导致不抽烟现象发生。
3. 风扇没转动，或风扇已变形，转动形不成吸力而导致不抽烟。
4. 抽油烟机顶部与管道连接处的两个盖子卡住，导致不抽烟。

修理措施

1. 电源接触不良时，要重新接牢或更换电源插头或电源线。
2. 对机内脱落的连接导线重新固定，脱焊处重新焊牢即可。
3. 用中性洗涤剂清洗通风道内腔的油污和积垢，直至流出的水变清为止。
4. 拆下椭圆形防护网罩，如果叶轮没被卡住，则是电动机被束紧或轴承损坏，必须更换电机。



温馨提示

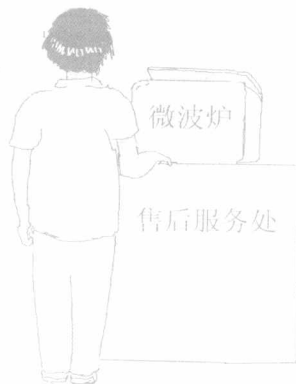
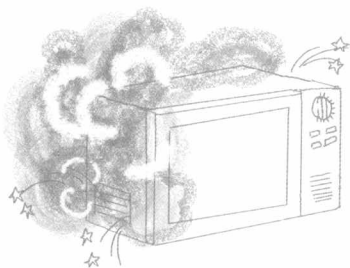
正确保养抽油烟机

- ◆ 在安全的环境使用抽油烟机，不要将抽油烟机放置在热源附近和在很潮湿的环境中使用，以免引起高压打火。
- ◆ 抽油烟机电源插座必须使用有可靠地线的专用插座。
- ◆ 抽油烟机排出的废气，不允许排到有热气的烟道中。
- ◆ 点火烹饪前应提前开启抽油烟机，以保证除油烟效果。
- ◆ 可经常用中性洗涤剂清洗风轮、百叶窗、通风道内腔及机体表面的油污和积垢。
- ◆ 油杯中的油污，积存至八分满时，将之倒弃，以免溢出而污染机体。
- ◆ 每天用抹布揩净吸气口周围、机壳表面及灯罩等处，以免积垢。
- ◆ 电机每年加油一次，最好用机油或缝纫机油，电机切勿用洗涤剂或水清洗。

温馨提示

正确清理微波炉

- ◆清理时，必先确保已截断电源。
- ◆使用后，立刻用清洁的干布擦抹干净。
- ◆如有油渍，可用布沾上洗洁精抹干净，再用清洁的布抹干。
- ◆对于顽固的油渍，可用碗盛约四分之三满的清水，加少许洗洁精，用高火加热2~3分钟，使水和洗洁精的蒸气散布炉内。截断电源后，用布抹干。
- ◆炉内有异味时，可用碗盛满3/4的清水，滴加数滴柠檬汁或加入2~3片柠檬片，高火加热3~4分钟，截断电源后，用布抹干便可。
- ◆切勿用铁丝刷擦洗微波炉内外，以免擦花内壁和玻璃门，甚至引起微波外泄。
- ◆要保持炉内清洁，尤其是炉门和门的胶封边，因食物残渣或水分、油渍等，都会降低加热的效能。



微波炉冒黑烟

微波炉因其方便、高效而迅速进入家庭。但在使用时，好多人不了解微波炉的特性，导致使用时不断有故障发生。

故障原因

1. 当周围环境比较潮湿时，微波炉易受潮，启动后会有一阵噼里啪啦的声音，并冒出黑烟，伴有零星火花。
2. 有些用户习惯用湿抹布去擦拭微波炉内的脏污，引起微波炉受潮。
3. 由于微波炉的质量问题，电源线接触不良引起打火，一旦出现状况，要及时维修。

使用要则

1. 要熟读和保存随机附带的说明书。
2. 要把微波炉平稳地放置在干燥通风的地方，与墙壁保持约5厘米的距离，且放置在孩童难以触及的地方。
3. 使用前，要检查炉门是否有毛巾、纸张等物，以免发生微波外泄或毛巾、纸张被烧焦等意外。
4. 使用前要检查炉内是否已放入食物，空炉使用时，炉内出现高温现象，易发生故障。
5. 不可用金属容器，如要使用少量的“锡纸”，也不要触及玻璃门或炉壁，以免使微波外泄。
6. 如有任何损坏或故障，应立刻停止使用，并送交代理商检查和修理。
7. 按键煮食时，若机内照明昏暗，可能是电流不足所致，应立刻停止使用，否则，机内的保险装置可能会被烧毁。
8. 切勿把密封的罐装食品和瓶装食品放在炉内加热，可打开盖子倒进微波炉专用容器内加热。

电视机没信号

我们常遇到个别电视节目没信号，或所有频道都没信号的情况，一般会自行恢复，如果长时间出现这种情况，应该怎么办？

状况原因

1. 天线或视频线松脱时，可导致全部频道都出现黑屏。
2. 机顶盒休眠，可导致电视机开机没信号。
3. 卫星节目或参数进行了修改，导致电视机没信号。
4. 有线电视网络故障或卫星没有播放节目，导致电视机没信号。
5. 智能卡插入方式不正确，导致电视机没信号。

检修措施

1. 全部频道都没信号时，检查一下天线和视音频线有无松脱或插错，拔下来重新安装。
2. 尝试按下遥控器上的开关按钮来启动机顶盒。
3. 重启机顶盒并重新搜索节目。
4. 重新插入智能卡(IC芯片向下，并在前面按图案箭头所示方向水平地插入机顶盒的IC卡座)，然后重启机顶盒。

温馨提示

遥控器失灵怎么办

- ◆可能是因电池没电引起，更换新电池即可。
- ◆距离太远。使用遥控器时，遥控器与遥控接收器之间的距离不应超过10米。
- ◆应将遥控器对准电器的接收部位，左右偏差角度不能超过25°，偏差过大，造成遥控器失灵。
- ◆避免遥控器与接收器之间有障碍物，人、物体等障碍物阻挡红外线正常传播，使遥控器失灵。
- ◆使用遥控器时应避免强光。阳光、灯光的照射，会影响遥控器的使用效果。
- ◆长期不使用遥控器时，电池内电解液会漏出腐蚀盒内元件，导致遥控器失灵，应将电池取出，把漏液擦干，换上新电池。

冰箱内有异味

冰箱使用时间过长又未及时清理，会散发异味，甚至把储存的东西都窜了味，怎样才能消除异味呢？

状况原因

1. 冰箱长时间使用又未及时清理，会散发异味。
2. 因食品贮存时间过长所导致。有些细菌在低温的环境下还会生存，食物放久了很容易受到各种细菌的侵蚀而变质，就会产生各种异味。
3. 冰箱化霜时，内部的温度会升高，导致食物变质速度加快，从而产生异味。

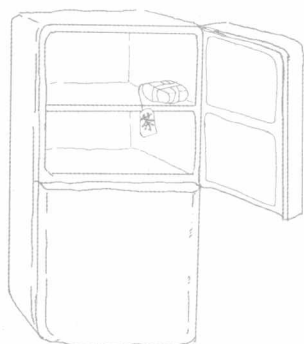
温馨提示

冷藏室结冰的原因及处理

- ◆冷藏室结冰的原因
冷藏室里空气湿度太大、温度过低、积水过多易引起结冰。
- ◆怎样消除冷藏室结冰
 - (1) 检查门的封条是否有缝隙，如果有，要请维修工更换封条。
 - (2) 冰箱冷藏室底部的排水孔是不是堵塞，有时候排水孔堵了，积水太多也结冰。

(3) 检查冰箱是不是停机正常,有时温控器失灵,造成压缩机不停转,从而引起上下都结冰的情况。

(4) 冷藏室放置食品要留有一定的空隙,尽量不要靠近冷藏室内胆后壁,放置水分大的食品时最好用保鲜膜进行密封。



除异味的方法

1. 用面粉加少量水捏成一个小面团,放在冰箱的冷藏室里,可保持两三个月不会有异味。
2. 把一条干净的纯棉的毛巾叠好后放在冰箱的网架层,毛巾上面的微细孔可以吸附冰箱中的异味,毛巾洗净晒干后可重复使用。
3. 把50克花茶装在纱布袋中放入冰箱,可除去异味。1个月后将茶叶取在阳光下曝晒,可反复使用多次,效果很好。
4. 将新鲜的橘子皮洗净擦干,放入冰箱的各个角落,可消除异味。
5. 断开电源,用中性洗涤剂 and 温水彻底清洗冰箱内部,消除致病菌及异味。

温馨提示

买空调时怎么判断噪声大小

- ◆ 购买时一定要注意铭牌上的噪声值,在制冷量、消耗功率相同的情况下,选用噪声低的空调。
- ◆ 空调器的高冷挡、中冷挡、低冷挡及通风挡的噪声各不相同,而行业要求只考核高冷挡噪声。因此,我们在选购空调的时候应注意:
- ◆ 将空调开关从强冷挡旋至弱冷挡,其噪声值要降低4~6分贝,在选购时,要试运转弱冷时的噪声如何,是否满足要求。
- ◆ 液压轴承的空调噪声小。液压轴承,就是在电机的转轴轴承里使用油和空气,几乎不会产生噪声。而且,跌落时能以面的形式吸收冲击力、不易损伤。

空调噪声大

室内空调开启后,会有一些部件振动的声音,当声音过大时就成了噪声,引起噪声的原因有很多,我们要准确查找,排除噪声。

状况原因

1. 机内的组件本身精度不够或装配不良引起噪声过大,使人感到不适,易使机件损坏。
2. 风扇叶片转动时,产生空气涡流发出的声音,声音过大时,形成噪声。
3. 空调电源变压器铁心压紧螺丝松动,导致空调发出一些电磁噪声。
4. 安装时管路折瘪,造成系统制冷剂流通不畅,产生节流造成气流喷发的声音。
5. 安装时二、三通阀没有完全打开,同样致使系统产生节流的现象出现喷发气流声。

6. 维修时加入到系统的冷媒混入空气，在空调运转时不但制冷制热差，还会伴有类似“咕噜”的喘气声音。
7. 机内的各种风扇、扇叶破损后，运转时平衡不良造成噪声过大。

检修措施

1. 要降低这种噪声，则需在保证风量足够的前提下，尽量降低风扇电机的转速。
2. 机内风扇、扇叶破损后，维修时可对损坏部件进行更换。
3. 空调发出电磁噪声，可能是电源变压器铁心压紧螺丝松动所致，打开室内机面板，拧紧后再在铁心表面涂一层绝缘漆，故障即可排除。
4. 若空调噪声过大，自己又检查不出有原因时，可打电话找客服人员来检修。



洗衣机噪声大

新买的洗衣机或使用时间较长的洗衣机，使用时常有噪声过大，甚至有撞击的声音。究竟是什么原因引起的，又该如何解决呢？

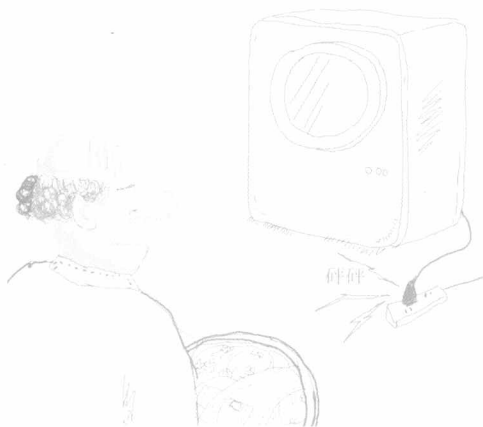
状况原因

1. 洗衣机安装不平，尤其是全自动洗衣机，一定要选择平地，调好水平位置。
2. 电动机轴承或传动轴轴承严重磨损或碎裂，引起噪声过大。
3. 全自动洗衣机齿轮箱的齿轮有故障，引起噪声过大。
4. 皮带过紧引起电动机转动不畅，而导致噪声过大。
5. 波轮旋转时与洗衣桶底摩擦，发出噪声。
6. 衣物脱水时，没有放置好，引起脱水桶碰外箱，导致撞击。
7. 全自动套桶洗衣机的平衡吊杆失去平衡，使用时有较大噪声。

温馨提示

洗衣机的保养

- ◆每隔3个月用洗衣机专用清洁剂清洗一次，或直接将需消毒物品连同配制好的消毒液一起倒入洗衣桶内浸泡30~60分钟，之后再以清水漂洗干净。
- ◆洗完的衣服应立刻拿出来晾晒，不要老闷在洗衣机里。
- ◆平时不用洗衣机的时候，最好经常打开洗衣机的盖子，让洗衣机内部保持干燥状态。
- ◆长期停用的洗衣机最好安放在干燥、无腐蚀性气体、无强酸、强碱侵蚀的地方，以免金属件生锈，电器元件绝缘性能降低。
- ◆洗衣机不要长期受阳光直射，特别对于塑料器件，以免褪色、老化。



检修措施

1. 波轮与洗衣桶底摩擦时，可先拆卸下波轮，再在轴底端加垫适当厚度的垫圈，以增加波轮与桶底的间隙，消除两者的碰撞或摩擦。
2. 洗衣时，机身发出“砰砰”响声，可调整洗衣机的重心，放置平稳，或在4个底脚垫上适当垫块。
3. 电动机转动时，转动皮带发出“噼啪”声，是由于传送皮带松弛而引起的。检修时，可将电动机机座的紧固螺钉拧松，将电动机向远离波轮轴方向移动，使传动皮带绷紧，再将机座的紧固螺钉拧紧。
4. 若是波轮外圈碰擦洗衣桶，可卸下波轮，重新修整后再装上。

温馨提示

电话机常见故障与检修

- ◆ 拨号时“嘟嘟”响。如果此时能拨号，那么话机在处于脉冲p拨号方式，只要将p/t开关拨到t双音频位置即可排除。
- ◆ 话机不振铃。检查振铃开关on/off是否处于on位置。
- ◆ 装了电池，话机还是不显示。查看电池与电池槽上的触点是否接触良好，触点有没有生锈。如果接触不好，则将触点撬凸一点；如生锈，则除锈。
- ◆ 电话机自动开机，拨号不良。电池电压不够，重新安装新电池即可。
- ◆ 电话机听筒时有时无的有杂音。曲线与插座接触不良，将曲线多插拉几次即可。
- ◆ 有的拨号键比较难拨。将话机打开，把导电橡胶和按键板擦干净，即可排除。

电话没有信号

家里电话有时拿起话筒没有任何声音（正常按键时伴有“嘀”的声音），手机也常出现没有信号的状况，这些状况是由什么原因引起的？又该怎样解决呢？

故障原因

1. 电话机话筒线没插好，导致电话没信号。
2. 由于受潮或其他原因导致电话机受损，从而引起电话机没信号。
3. 手机进水造成内部元件受损，主板坏了，导致手机没信号。
4. 处于较封闭的大楼或房间里，手机常出现没有信号的状况。
5. 手机里进入的灰尘过多时，导致手机卡与主板接触不好，而引起手机没有信号。
6. 手机卡没安装好，导致手机没信号。
7. 信号通路上面的小元件出现故障，导致手机没信号。
8. 手机处于网络盲区，导致手机没信号。

检修措施

1. 检查电话机的各个连接口，看插头是否松动或插错。
2. 如果各连接口没有什么问题，有可能是电话机已坏，要送往维修点进行维修或重新买一部电话机换上。
3. 手机在室内没信号时，尝试打开窗户进行信号接收。
4. 看自己是否处于网络盲区，或关机后重新进行插卡再开机。
5. 检查手机卡是否松动，拔下后重新安装。
6. 若手机掉进过水里，有可能是电路板已被烧坏，要及时到维修点进行维修。



急性电、烫、烧伤怎么办

电击伤

当一定电流或电能量（静电）通过人体，引起损伤、功能障碍甚至死亡，称为电击伤，俗称触电。一般家里的电压都在220V左右，短时间的触电不会造成太大伤害。

急救方法

1. 大声呼救他人关电源，同时用另一只空出的手迅速抓住电线的绝缘处，将电线从手中拉出，解脱触电状态。



2. 如果触电时电器是固定在墙上的，则可用脚猛力蹬墙同时身体向后倒，借助身体的重量和外力摆脱电源。

温馨提示

救护电击者时的注意事项

- ◆在未确定电流切断前，决不可用手直接接触伤者，以免遭电击。
- ◆密切注意伤者心跳和呼吸，对停止呼吸的患者要不断地施行人工呼吸或双手交叉压胸，直至救护人员到达。
- ◆不能用埋土、泼水和压木板等措施进行抢救，这些措施会加快触电人死亡。
- ◆如遭雷击，应立刻进行抢救，并及时送往医院。
- ◆保持伤者呼吸道通畅，并妥善处理局部电击的伤口。
- ◆缺氧所致脑水肿者，可使用甘露醇、50%葡萄糖等脱水；对于肌肉强烈收缩造成的骨折及脱位，要复位、用夹板进行固定。
- ◆对于神志昏迷不清者，可用针刺其人中、中冲等穴位。



3. 可以抓住身旁的干燥绝缘体，如木制品，挑开电线或插头。
4. 导线落在触电者身上时，可用干燥木棍挑开电源线，使触电者脱离电源，然后去拉开开关，切断电源。
5. 如果人在较高处触电，必须及时关掉电源并采取保护措施，防止切断电源后触电人从高处摔下来。
6. 不能及时切断电源时，应用长而干燥的木棍或其他绝缘物使伤者与电源分开。

对症抢救

1. 把神志清醒，但是神情惊慌，感到四肢发麻、全身无力者，抬到空气新鲜，通风良好的地方舒适地躺下，休息1~2小时，让他慢慢地恢复正常。
2. 触电人呼吸停止时，应立即拨打“120”，并用口对口、摇臂压胸人工呼吸法进行抢救。
3. 宽解伤者衣服及一切束带，并用毛刷或毛巾摩擦全身皮肤，使毛细管恢复功能。
4. 安抚电击者的情绪，减轻他的恐惧感。

火烧伤

一旦被火烧伤，不要惊慌失措，要及时采取措施减轻痛楚，处理妥当、及时，一般不会留下疤痕，伤情严重者应立即送往医院。

急救方法

1. 迅速脱离火源或脱去着火衣物，用冷水冲淋或浸浴以降低伤处温度，或就地滚动。
2. 用大衣、棉被、毯子覆盖使火熄灭。
3. 用清洁的被单、衣服等覆盖创面或简单包扎伤处，送往医院的过程中，应让伤处向上以免受压。
4. 安慰和鼓励受伤者，使其情绪稳定，并用冷水浸泡伤处，减轻疼痛，严重者及时送往医院。
5. 烧烫伤的部位是在头部或呼吸道时，除用



冷水进行紧急处理外，还要让他口服一些淡盐水，以防发生休克。

对症抢救

1. 手足烧伤后，包裹时应将指（趾）头分开，以防粘连。
2. 伤处剧痛时，用杜冷丁1~2毫克/千克，最好用生理盐水稀释1倍后，由静脉缓缓注入止痛。
3. 大面积烧伤（超40%）者，若出现呕吐，应在24小时内禁食，口渴时可用少量水湿润口腔。
4. 创伤面用清水冲洗后，要用干净布包扎或冷毛巾冷敷创面以防起水泡。
5. 可用剪刀把伤者的衣裤袜之类剪开取下，不可强行剥脱，避免再度损伤。
6. 创面上起水泡的，应用干净的白纱布、手帕、毛巾或衣服等棉纺织品进行包扎，防止创面再受感染。
7. 烧伤者出现昏迷时，应把伤者平放在床上，头部放低，脚部垫高，解开衣扣，用针或指尖掐伤者人中穴。



温馨提示

救护火烧伤者时的注意事项

- ◆ 不要边跑边呼救，以免加重烧伤。
- ◆ 若烧伤处皮肤尚完整，应尽快做局部降温，在水龙头下冲洗约10分钟，会带走局部组织热量并减少损害。
- ◆ 若皮肤已被烧坏，用一块干净的垫子覆盖其上以保护伤处，减少被感染的危险。
- ◆ 用松软潮湿、消过毒的垫子包扎伤处时，不要扎太紧，以免加重损伤。
- ◆ 如果受伤部位起水泡，不要轻易把皮去掉，或用针扎个小孔，把水泡中的水排出，要保持皮肤的完整，以免感染。
- ◆ 重度烧伤者，应及时送医院救治，途中尽量是少颠簸，注意保暖、吸氧、输液。
- ◆ 大面积烧伤者不能用凉水冲洗，避免造成休克，应立即送往医院救治。



温馨提示

幼儿烫伤急救及预防

◆ 幼儿烫伤急救

(1) 头、面、颈部的轻度烫伤，经过清洁创面涂药后，不必包扎，裸露在空气中，可使创面保持干燥，加快创面复原。

(2) 烫伤严重时，特别是头面、颈部，因随时可能会引起孩子休克，应尽快送医院救治。

(3) 在冲水的同时小心地脱去幼儿的衣物，避免因衣服上的热量得不到散发而继续作用于创面，使创面加重。

(4) 在冷水中持续浸泡创伤面30分钟，至创面无疼痛感为止。若在冷水中放少许盐，可起到止痛消肿的作用。

◆ 幼儿烫伤的预防

(1) 饭桌前没有大人看管小孩时，热汤要最后再端出来。

(2) 给小孩洗澡时，一定要先放冷水再加热水，调好水温后再把小孩放进浴盆，中间添热水时，最好将小孩抱离浴盆。



烫伤

多数人都会有被烫伤的经历，比如开水、热饭、热菜，都极易烫伤我们，烫伤后要及时进行冷却处理，以免留下疤痕。

急救方法

1. 烫伤不严重者，用水冷却烫伤部位（10~15分钟），直到没有痛与热的感觉。
2. 烫伤范围过大时，可全身浸泡在浴缸中（冬天除外），若发生颤抖现象，要立刻停止冷却。
3. 用一块干净、潮湿的毛巾覆盖烫伤处，直至痛热感消失。
4. 伤处肿胀时，去掉手表、手镯、戒指等，将冷毛巾轻轻固定包扎。
5. 立即剪去被浸湿的衣服，如某处衣肉粘连太紧时，不要强行撕下，可先剪去未粘连部，暂留粘连部分。
6. 烫伤部位被粘住时，不可硬脱下来。可以一面浇水，一面用剪刀小心剪开。
7. 大面积烫伤时，用干净的冷毛巾冷敷的同时，应立即送往医院救治，以免留下疤痕。

注意事项

1. 剪刀不要碰到伤口、水泡，不涂紫药水、红药水和其他药膏，以免影响创面观察。
2. 冷却后，用干净的纱布轻轻盖住烫伤部位，如有水泡，不可压破，以免引起感染。
3. 切忌给伤者喝大量的白开水或糖水，以免加重伤者皮下组织水肿。
4. 如果伤者出现发烧、局部疼痛加剧、流脓等状况，说明创面已感染发炎，应请医师处理。
5. 烫伤严重者一时难以送医院治疗时，为防止出现虚脱，可每隔15分钟左右给伤者喝半杯葡萄糖盐水或淡盐水（一杯水中放半茶匙盐）。



强酸强碱灼伤

强酸（如硫酸、硝酸、盐酸）、强碱对皮肤、黏膜的刺激和腐蚀作用极强，一般家庭只有处理难以清除的污垢或其他特殊的情况才会用，使用不慎有可能被灼伤。

急救方法

1. 用清水充分冲洗，直到痛热感消除。
2. 眼烧伤时，用生理盐水冲洗后，用棉棒粘除异物，并滴入0.25%氯霉素眼液。
3. 可用大量清水或3%~5%碳酸氢钠液冲洗创面。
4. 生石灰灼伤时，应先去净石灰粉粒，再用大量清水冲洗，以免石灰遇水生热加重伤势。
5. 磷灼伤，最好浸泡在流水中冲洗，除去磷颗粒，创面用湿纱布包扎或暴露创面，忌用油质敷料或药膏。

注意事项

1. 伤者如果出现呕吐现象，应将其头部歪向一侧，以免呕吐物被吸入气管或肺泡内。
2. 不要将沾有大量石灰粉的伤部直接泡在水中，以免石灰遇水产生热量，加重伤势。

温馨提示

常见灼伤及食道灼伤的治疗和预防

◆常见的酸碱类化学烧伤有：

硝酸烧伤创面呈黄色痂；硫酸烧伤创面呈黑色或棕黑色痂；盐酸或石炭酸烧伤创面呈白色或灰黄色痂。

灼伤后迅速用大量清水彻底冲洗创面，眼内进入酸碱时，要对眼部进行彻底清洗，尤其对眼部进行冲洗，至少要冲洗10分钟，其余处置与热力烧伤相同。

◆食管化学性灼伤的治疗是一个复杂问题，早期急救措施要争分夺秒，中止损伤，发生误食后先用大量温水漱口，就地取材，服用蛋清和植物油，保护食管黏膜免受强酸、强碱的进一步伤害。

若被强酸损伤，服用弱碱、肥皂水以中和强酸物质；强碱损伤时，服用弱酸、醋、水果汁等，保护食管黏膜。无论哪种情况，都应尽快到当地的医院就诊，给予洗胃、激素、抗生素等药物治疗，必要时进行手术治疗。

3. 衣服上沾有大量碱液或碱性物质时，应先脱去衣服，再用大量清水冲洗创面。
4. 灼伤比较严重时，经过清洗后可用清洁衣物简单包扎，并立即送往医院接受治疗。
5. 大面积灼伤的患者不能喝大量的白水或糖水，否则日后会加剧水肿，可以喝些淡盐水。
6. 不要将创面上的水泡弄破，也不要创面上涂抹任何治疗烧伤的药品，避免加重感染和损伤。

温馨提示

家庭装修时选择水管

◆铝塑复合管

优点：质轻、耐用而且施工方便，目前在市场上销售的铝塑复合管品种众多，质量、价格差异很大。

缺点：在作热水管使用时，由于长期的热胀冷缩可能会造成卡套式连接错位以致造成渗漏。

◆PPR管

优点：是一种新型的水管材料，无毒、质轻、耐压、耐腐蚀，不结垢、不生锈、不渗漏，是绿色高级给水材料。而且价格比较适合一般家庭装修使用。

缺点：生产工艺较简单，市面上存在较多的假冒产品，或质量不合格产品，给大家选购带来不便。

◆铜管

优点：铜管具有耐腐蚀、消菌等优点，是水管中的上等产品，铜管接口大多采用焊接式，达到永不渗漏的效果。

缺点：价格贵，极少有小区的供水系统是铜管的，大多在外销公寓和高档别墅里才会看到。

水管爆裂

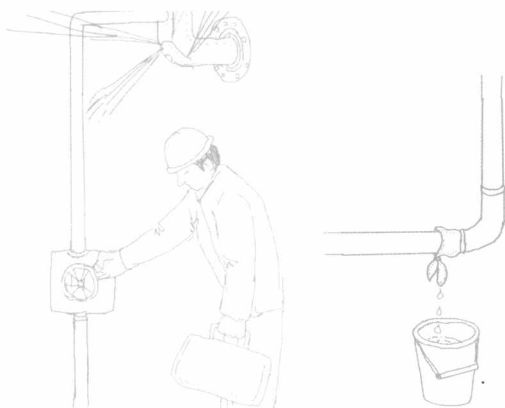
在日常生活中，如果遇到水管突然爆裂的意外情况时，为避免损失加重，应在修理工抵达之前，采取一些紧急处理措施，以免遭受更大损失。

状况原因

1. 水管使用时间过长，导致性能受损，在水压的振动冲击作用下容易产生爆裂。
2. 使用的塑料管本身不是合格产品，抗压性、冷热膨胀系数达不到要求，加上施工不规范，导致水管爆裂。
3. 因塑料管在拐弯处使用金属连接，在温差较大的情况下，塑料和金属之间的热膨胀系数不同，胶容易开裂，从而引发水管爆裂。
4. 钢管长期暴露在室外，尤其是在冬天，容易引起爆裂。
5. 管道安装时，没有密封好，或是安装时没有试压，使用一段时间后产生爆裂。

检修措施

1. 水管爆裂后漏水多少，无论是滴漏还是喷涌而出，都应立刻关闭该供水管的阀门，并报修当地的物业部门。
2. 关闭供水管的阀门，用修补水管的专用胶布捆住水管的损毁部分。
3. 着急用水时，可用毛巾包裹住水管的破裂部分，阻止水流四处喷射，同时可以将水流引入放置好的水桶中，以免造成巨大浪费。
4. 家里有备用水管时，可关闭供水管道的阀门，按照水管使用说明，拆下爆裂水管，安装新水管。
5. 小区内出现水管爆裂时，不要不闻不问，要及时报告给物业，以便及时修理。



水龙头漏水

水龙头使用一段时间后，会出现漏水的现象。一个漏水水龙头每月漏水可达1~6吨，因此，水龙头漏水问题不容忽视。

漏水原因

1. 陶瓷水龙头使用一段时间后，就会使两个陶瓷片间产生缝隙，水从缝隙间流出，从而造成漏水。
2. 一般情况下，是水龙头的止水胶带损坏，导致水龙头漏水。
3. 水龙头内的轴心垫片磨损，导致水龙头出水口漏水。
4. 水龙头压盖内的三角密封垫磨损，导致水龙头柱下部缝隙漏水。
5. 钢铁制品水龙头的橡皮垫与螺丝口之间产生缝隙，导致漏水。

检修措施

1. 水龙头柱下部缝隙漏水时，关掉总水管阀门，将螺丝转松取下栓头，接着将压盖弄松取下，然后将压盖内侧三角密封垫取出，换上新的即可。
2. 出水口漏水时，关掉阀门，用钳子将压盖栓转松并取下，以夹子将轴心垫片取出，换上新的轴心垫片即可。
3. 先截断水源，然后卸下连接压缩接头的阴阳螺母，在螺纹上绕几层螺纹密封胶布，然后重新装上接头。
4. 套筒接头一旦发生漏水，则可能需要拆下接头并重装很多水管，所以应及时报知修理工进行修理。
5. 漏水状况较严重时，可先关掉漏水龙头所在管道的阀门或总阀门，然后找物业或专业修理工进行整修。



温馨提示

水龙头的保养

◆请专业人员进行安装

安装时，水龙头应尽量不与硬物磕碰，不要将水泥、胶水等物残留在表面，以免损坏表面镀层光泽。安装前要将管道内的杂物清除，长时间放水直到水质变清再安装水龙头。

◆水龙头不要关得过紧

很多人用完水龙头后都习惯特意使劲儿把龙头关紧一些，这样做不仅不会预防漏水，反而会对密封阀造成损伤，常时间如此，会导致龙头关不严而漏水。

◆避免生锈或刮伤

平时用完后要把龙头表面擦拭干净，以免生锈；水龙头一般都比较突出，拿放物品时要注意避免磕碰或刮伤。

◆及时清理杂质

解决办法就是用扳手在龙头的出水口处轻轻拧下水嘴筛网罩，把杂质清洗后再小心装上，一般就能恢复如初了。

温馨提示

房屋装修防溺水

- ◆ 不规范的施工是造成漏水的主要原因。因此，在厨卫间装修时，先做防水处理，再改管道。将改好的管道放在防水层的上面，即便管道万一破裂漏水也不会渗入楼下造成邻里不和。
- ◆ 装修前要认真检查厨房与卫生间是否有渗漏，如果有，则应该先等楼上的防水工程做好后再装修。如果楼上暂时没有住人，或因其他原因楼上的防水工程一时处理不了，则应采取措施进行补救：在渗漏部位的底部涂刷聚氨酯，但渗漏部位的抹灰层要处理掉，要保持干燥。
- ◆ 原来已做防水层，则应认真检查，看防水层是否到位，有否破损，否则应修补。修补完后应注水试验，以楼下及四周墙身无渗漏、无潮湿为合格标准。



水管堵塞

家里洗洗涮涮的事情比较多，稍不注意就容易造成下水管堵塞，或检修后的水管中带的淤泥、水垢造成水管堵塞，一般问题不大，自己动手就能解决。

状况原因

1. 水管生锈、水垢导致水管堵塞，下水较慢。
2. 洗菜洗碗时遗留的杂质和脏物，引起厨房下水管堵塞。
3. 破布、头发等引起的下水管堵塞。
4. 梳子等硬物不慎掉进马桶，引起马桶下水管堵塞。

检修措施

1. 关闭水龙头，以免造成堵塞处积水更多。
 2. 用钩子、铁丝等工具伸到排水管中，清除堵塞在其中的脏物。如果居住的是一楼，应检查室外的下水道处是否堆积了落叶或淤泥，堵塞了排水管。
 3. 当水池或洗涤槽的排水管无明显的堵塞物时，可以用湿布堵住溢流孔，然后用镊子排除淤积物。
 4. 在排水管的存水弯处先放置一个水桶，然后拧下弯管，清除里面的堵塞物。
 5. 用像弹簧一样的疏通器，向管道里面绞进去，拉出管道里面的头发，破抹布等，管道就疏通了。
 6. 马桶堵塞时，先在马桶中倒进一些水，再用镊子堵住下水口往下压，利用压力把堵塞物打通。
- 如果以上方法都不奏效，说明淤积物在管道深处，应及时报知修理工，以免长时间堵塞造成水池积水。



睡觉醒来发现家中有盗贼

现在盗贼的偷盗水平比较高，工具也挺先进，大多能直接开锁进门，万一睡梦中觉察家中有盗贼活动，不要慌乱，一定要先保护自己，做到智取盗贼。

应急措施

1. 单身女子或老人、小孩自己在家时，要装睡或在不惊动盗贼的情况下快速报警。
2. 若盗贼就在身边，可先装睡，等盗贼出门后立即关门报警。
3. 当盗贼发现你已经醒了时，不要力搏（除非有把握能擒住盗贼），也不要大声呼喊，以免激怒盗贼造成身体上的伤害。
4. 家里人较多时，可大声呼喊，惊醒其他人把贼吓走或抓住贼后报警。
5. 不要主动开灯，同时不要出声，尽量别让贼知道你在什么位置和家里有多少人，然后再找机会将贼制服。

温馨提示

怎样预防盗贼半夜进家门

- ◆ 夏季为盗窃案多发季节。天气炎热，门窗洞开，容易为窃贼提供便利。因此，睡觉前要关好门窗，以防盗贼进门。
- ◆ 晚上一个人在家，最好开亮一盏小灯，或打开收音机轻放，使盗贼不能确定家中有几个人。
- ◆ 出入公共防盗门随手关门，不要为不认识的人随便开启防盗门。
- ◆ 睡觉前若发现有可疑人在屋外徘徊，可拨打“110”报警。打开窗户睡觉时，一定要把钱包等贵重物品锁好，以免被贼人“钓鱼”盗窃。
- ◆ 当半夜有人打电话问家中是否有其他人时，可示意对方，很多人在家中。
- ◆ 在阳台护栏平顶处摆放花盆，如果小偷冒险爬阳台翻越护栏，护栏上摆放的花盆将使其难以逾越，可有效防止窃贼趁人熟睡之际爬上阳台入室行窃。

注意事项

1. 尽量不要盯着贼看，使贼放松警惕，一般不会采取过激行为。
2. 被贼捆绑时，要主动往前伸手，尽量把肌肉绷紧，待肌肉松下来时容易挣脱。
3. 想办法劝说或感动贼，比如分析他罪行的严重性，或拿药给贼擦伤口等，让贼放松警惕，把握恰当的时间报警。
4. 被贼掐或受到其他伤害时，可制造更大的动静或大声呼喊引起邻居注意。

温馨提示

防盗要点

- ◆ 不让送报员、送奶工等外来服务人员进家门，更不要对他们讲述家中情况。
- ◆ 修理工、查水电表的人员必须进屋工作时，要先确认他们的身份，只有小孩或老人在家时，不要让他们进家门。
- ◆ 不是很熟悉的朋友，不要轻易带回家。
- ◆ 家中的刀具不要放在明处，防止窃贼进家门后找到凶器伤人。
- ◆ 家中不要摆设特别贵重的装饰品，以免招贼。
- ◆ 保险箱、贵重物品等不要放置在客厅或门厅，以防不法分子从门口窥视到。
- ◆ 不要把存折等贵重物品放在抽屉里和柜子里，尤其不能把存折、储蓄卡和记录密码的本子放在一起。
- ◆ 家里不要放置过多的现金，钱包里也尽量少放钱。即使出门，也只带当天要花的钱，不要露富。



遇到家中被盗

遇到家中被盗或家中有盗贼时，要保持冷静，采取补救措施，尽可能地智取，抓住小偷，减少损失。

应急措施

1. 回家发现门锁被撬坏或门敞开，屋内有异样声响，要提高警惕，退出屋外并立即报警，然后向邻居求助找工具自卫。
2. 若住在高层内，发现屋内有窃贼时，要迅速从门外用钥匙把大门和防盗门反锁上，然后报警，找邻居一起守住门口等待警察到来。
3. 家中已经被盗时，要保护好现场，不随意翻动，并及时报警。
4. 存折、信用卡被盗后尽快到银行办理挂失手续。
5. 配合公安机关的调查工作，并提供尽可能多的情况。

防止贼进门

1. 如果只有孩子一人在家，不管是陌生人还是熟人敲门，都不要开门。
2. 安装一扇带多道锁的优质防盗门，出门时关好门窗，防止贼进门。
3. 独自回家时，要提前拿出钥匙，且开门前要先回头张望，防止有人尾随。
4. 对上门维修、抄表、送货、送礼的人，要多加小心，多加查问，在确定对方身份后，才可开门。
5. 如电表在室外，遇到突然断电时，确定屋外没有危险情况或可疑人时，再出门查看。



遇到陌生人敲门

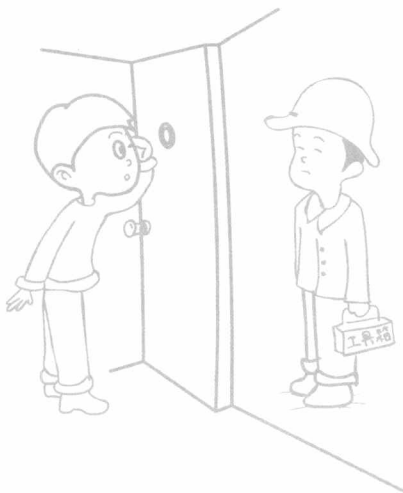
自己一个人在家的时候，常会遇到陌生人敲门的情况，例如，查电表、查煤气的，或其他不认识的人，但是我们不能让他们轻易进门，以防“引狼入室”的状况发生。

应急措施

1. 当屋外有人利用各种理由请求开门时，如查电表或查煤气的人，最好先与相关部门取得联系，确定后再让他进门。只有一个小孩或老人在家，让他改天再来。
2. 不出声地从“猫眼”处观察来人，可保持沉默，不给他开门，如果对方有撬锁的行动，可大声呵斥把他吓跑，并打电话报警。
3. 小孩单独在家时，即使来人能叫出人名也最好不要开门，可以隔着门与他对话，问他有什么事，然后记下来或直接打电话告诉爸爸妈妈。
4. 如果歹徒已经开始撬门入室，你必须快速地藏起来，并迅速报警，一旦有机会就立即逃走、求救。
5. 可透过“猫眼”和小门孔查看工作人员的相关证件，确认无误后再打开房门。

预防措施

1. 有条件的住家，最好都装上“猫眼”、防盗门窗等安全设施，并让这些设施真正发挥作用。
2. 老人、小孩单独在家时，一定要把防盗门锁好，有陌生人敲门时可装作没听见。
3. 小孩单独在家时，可把电视机或音响等设备打开，使坏人误认为你家里有大人，从而不敢做坏事。
4. 小孩单独在家时，当来人自称是爸爸妈妈的同事或朋友时，就算他能叫出名字，也要提高警惕，发现情况立即报警。
5. 一旦发现有人隔窗偷看，就赶紧打电话给亲朋好友，或拨打报警电话“110”。
6. 晚上开灯后拉上窗帘，以免让人从窗外看到只有你一个人在家的情景。



温馨提示

小孩单独在家时的自我保护

- ◆ 来访者提出问题时，可以隔门与其对话；如果要帮助来人，可以将纸和笔递出去给他写，切不可开门让他进来。
- ◆ 对自称是修煤气的、修水表、修电表、修电话等的来人，可以给爸爸妈妈打个电话，或者给小区物业管理部门、派出所等打个电话，问一下情况，确认后再次开门。有时，一个电话就能避免一场灾难。
- ◆ 当有人说是爸爸妈妈的同事时，可以反问他爸爸妈妈的名字。如果回答不上来，证明他们是骗子。如果他们说是送水果、饮料等物品的，不能信以为真，更不能让他们搬进家里。
- ◆ 当来人把东西放在门口转身就走时，也不要随意开门，因为他可能就躲在不远处，你一开门出来看东西，他就会冲进来。

接到骚扰电话

打骚扰电话的人中有一些是长期独居、心理有些变态的人，闲极无聊用猥亵的言词扰人取乐。还有一些是与当事人有矛盾的，故意打骚扰电话以泄私愤，不论是何种情况，我们都要提高警惕。

应急措施

1. 倘若是泄私愤的骚扰电话，在听清楚对方的意图之后，应该立即挂断电话，若对方持续打来，可立即关机。
2. 如果对方说“你怎么把我忘了”或“你怎么不记得我了”这样的话，要提高警惕，可询问一些相关问题，若实在想不起来或感觉对方有不轨的意图，就要马上挂电话。
3. 对方持续打来时，可以警告他，你的电话有来电显示功能，若再打来就报警。
4. 被持续骚扰时，在警方没有破案之前，尽量不要惊动骚扰者，争取在他肆无忌惮时将其抓获。
5. 持续被骚扰时，尽快请人用另一电话报警，并尽可能地诱导对方讲下去，方便警方追踪骚扰电话的来源。
6. 被持续骚扰时，可采取录音留言、调取来电记录等方式收集拨打骚扰电话者的证据，以便警方及时抓获骚扰者。

预防措施

1. 不轻易向陌生人透露你的固定或移动电话号码，有烦恼时要向熟悉的朋友倾诉。
2. 感到陌生电话有骚扰嫌疑时，尽可能少答腔，并迅速挂掉电话。
3. 当一个晚上接连收到骚扰电话时，可拔掉电话线，让电话处于盲音状态。
4. 不给骚扰者侵犯你的机会，可直接拒绝骚扰者，打消他和你聊天的念头，以免受辱骂添堵。



温馨提示

接到恐吓电话时怎么办

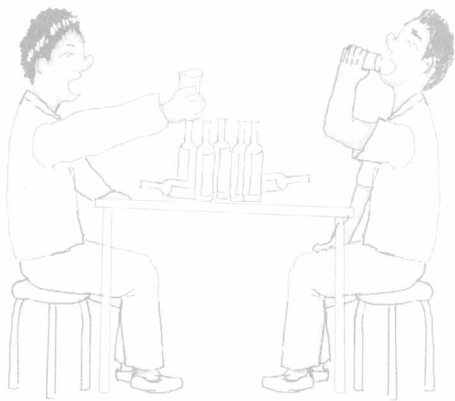
- ◆ 接到恐吓电话时要镇静，在与恐吓者虚与委蛇的同时，迅速报警。
- ◆ 报警后，要尽量拖延时间，可假意答应恐吓者的条件，如向他指定的账户里存钱并问清时间、地点。
- ◆ 当恐吓者再次打来时，可诱使他多讲话，尽量拖延时间，增加警方追踪的线索。
- ◆ 一定要相信警方，只有按照警方的安排行事，才能既减少损失，又能尽快抓住犯罪嫌疑人。
- ◆ 问清对方是谁，如能听出是熟悉的声音，就尽量回忆；若对方不做明确答复，就立即挂断电话。
- ◆ 如果听出对方是谁，但不知道这个电话号码是谁家的，就以种种托词回避，然后挂断电话，迅速报警。

遇到醉汉砸门

人醉酒后意识不清楚，控制不了自己的行为，也不知道自己在做什么，遇到醉汉砸门时要顺着他，不要激怒了他，以免发生冲突。

应急措施

1. 如果是不认识的人，可以隔着门和他说话，以聊天的方式使他放松，如果长时间不走，可打电话报警。
2. 对于不可理喻的疯狂醉汉，要立即报警，在警察来之前，不要开门，以免受到伤害。
3. 如果不得已而开了门，可在门口和他聊天，不要反驳他说的话，以免激怒他引发不必要的麻烦。
4. 如果是家里人，要把他扶进门，安抚他的情绪，并给他喝点茶或白开水，使他尽快醒酒或平静下来。
5. 不要和醉汉动手或试图劝解他们，醉汉的行为不受控制，避免发生冲突。
6. 不要轻易给醉汉开门，要及时报警或联系他的家人。



温馨提示

喝酒时的错误观念和错误做法

- ◆借酒浇愁，以喝酒来逃避现实，自暴自弃的消极情绪。
- ◆试图借酒引发冲动，产生某种“灵感”，到头来“灵感”未寻到，自身却烂醉如泥。
- ◆错误地以酒量为标准来衡量“男子汉”或是否心诚，结果是伤人伤己。
- ◆逢场作戏，为“助兴”而频频端杯，或出于好奇而涉足，容易成为被摆弄的对象，既丢了面子又伤了身体。
- ◆硬着头皮充好汉，在酒桌上“舍命陪君子”、“一醉方休”，总想博取他人的诚服，往往却适得其反。
- ◆偏激的认为“酒逢知己千杯少”，以为交朋友离不开饮酒作乐，事实上“酒肉朋友”未必靠得住。
- ◆出于报复和宣泄的目的，故意饮酒滋事、耍酒疯，用醉酒状掩盖自身不正当的言行。

预防醉酒

1. 无论自斟自饮还是群饮，都要“节制”、“适度”。
2. 饮酒之前要先吃点东西，空腹酣饮是最容易醉酒的。
3. 不太会喝酒的人，不要被一些“难得的聚会”，“今天不同寻常”之类的言语所打动。
4. 拒绝喝酒时要有礼貌，且态度要坚决、大方，不要给人以“在讲客气”的错觉。
5. 充分认识酗酒的危害性，尽量少喝酒。

温馨提示

对自杀者的及时救治

- ◆对于跳楼自杀者，如果伤势较重，先不要搬动伤者，应迅速拨打“120”，请专业人员处置。
- ◆自杀者出血较多时，应采取指压动脉止血法止血，即用手指压住离流血部位较近的动脉来止血。
- ◆如果伤者已经没有呼吸，目击者可以先对其进行人工呼吸，捏住病人的鼻孔，口对口地像吹气球似地给病人送气，边吹气边要观察病人胸部是否随着鼓动，隔5秒钟一次，反复进行。
- ◆一旦发现有人服用农药或过量的安眠药，应立即拨打“120”，并对服药者施行催吐或帮其抠出口腔中可能残留的药物。
- ◆对伤者骨折部位要及时用夹板进行固定，并及时拨打“120”求救。



遇到有人要自杀

自杀，是一时因意外事件或药物致幻所引发的冲动行为，一般自杀者在自杀过程中或获救后都会有悔意。因此，掌握一些自救或紧急施救方法将对避免悲剧的发生有很大的帮助。

应急措施

1. 要以关心、尊重的口气劝说当事人，除了告诉当事人有事好商量外，对其提出的要求可以暂时答应下来。
2. 尽量引导当事人自己开口将难题讲出来，并尽量顺着他的话说下去，同时，尽可能地找些能触动当事人的话题，要着重强调自杀者的存在价值。
3. 迅速拨打“110”和“120”等紧急电话，并做好防范措施，如在当事人可能跳楼落地的地方做好张网、铺垫等工作。
4. 对自杀者说些鼓励性的话，同时让他人报警，找专业人员来开导自杀者。
5. 不要谈论对当事人起刺激性的话题，更不能与自杀者争辩，进行言语刺激。

预防措施

1. 身边有人一再说“我不想活了”、“还不如死了利索”、“现在没有人可以帮助我”之类的话，或者总谈论与自杀有关的事或开自杀方面的玩笑时都要格外小心。
2. 当身边有人流露出极端无助或者无望的心情，突然出现与亲朋告别或频繁出现意外事故或饮酒、吸烟量大增等异常举动时，都应采取必要的措施以免发生意外。
3. 如果发现自杀征兆，可直接问“你是否想自杀？”这样的提问通常是突破口，可以引导自杀者解开心结。
4. 发现自杀征兆时，要保证当事人身边有人，需将一些可能被用来作为自杀的工具存放保管好。
5. 有人明确表示想自杀时，应立即帮助他向心理卫生咨询机构求助。

温馨提示

外出购物时要注意安全

- ◆外出购物，最好事先计算好必需的钱，不要带大量的现金以炫耀富有。
- ◆女同学要看好自己的钱包，男同学最好把钱放在前面的衣袋里。
- ◆发生价格数量方面的纠纷时，要冷静处理，尽快与市管人员联系。
- ◆当你在商店购物时突然停电，你应迅速变换自己的位置或变换物品的位置。如提包原本放在左边，那么你应该立即将它移放在右边或其他地方，以防止犯罪分子暗中突然抢劫。
- ◆不要在人群拥挤的地方购物；对主动与你搭讪的人，要提高警惕，以防小偷趁火打劫。

转手的便宜卖！



遇到有人销售赃物

赃物是违法犯罪分子的非法所得，往往通过一些不法商贩或以私人转卖的形式低价销售。无论有意无意购得赃物，客观上都是替作案分子销赃，就可能会受到法律的追究。

应急措施

1. 遇到有人兜售“物美价廉”的物品，可断然拒绝。
2. 若兜售人与你纠缠不清，可及时报警。
3. 可以边稳住销售赃物者边提醒他人去报警。
4. 提高警惕，有些商贩是以此为幌子进行偷盗或欺诈，要抑制自己的好奇心，以免上当受骗。

预防措施

1. 弄清物品的来历再进行购买，如查对发票、生产许可证、厂家维修证明等。
2. 购买旧的或二手自行车等交通工具时，要看有无车牌号、执照，证号是否相符，从车锁等处看有无撬压痕迹等。
3. 如属转卖物品，要先弄清转卖人或介绍人的身份。
4. 购买自行车（旧车），应到国营开办的委托商行或旧品拍卖处去购买，以免上当受骗。
5. 提高警惕，一旦发现赃物销售者的行踪，立即向有关部门报告。
6. 不贪图小便宜，要记住“贪小便宜者吃大亏”。

气体中毒怎么办

温馨提示

如何预防煤气中毒

- ◆自己安装炉具(含土暖气)时,要检查炉具是否完好,如发现有破损、锈蚀、漏气等问题,要及时更换并修补。
- ◆要检查烟道是否畅通,有无堵塞物;烟囱的出风口要安装弯头,出口不能朝北,以防因大风造成煤气倒灌;烟囱接口处要顺茬儿接牢(粗口朝下、细口朝上),严防漏气。
- ◆屋内必须安装风斗,要经常检查风斗、烟道是否堵塞,做到及时清理。
- ◆每天晚上睡觉前要检查炉火是否封好、炉盖是否盖严、风门是否打开。
- ◆使用天然气热水器时,不要密闭房间,要保持良好的通风,洗浴时间不要过长。
- ◆使用管道煤气时,要防止管道老化、跑气、漏气。烧煮时防止火焰被扑灭,导致煤气溢出。
- ◆有煤气或液化气的家庭最好安装可燃气体泄漏报警器,当周围出现煤气或液化气泄漏时,可以及早采取避险措施。



煤气中毒

煤气中毒,即一氧化碳中毒,多见于冬天用煤炉取暖时门窗紧闭、排烟不良,或液化灶具漏泄、煤气管道漏泄等。

病因及症状

1. 冬天用煤不装烟筒,或是烟筒堵塞、漏气,使室内一氧化碳浓度增高引起中毒,轻者有头晕眼花、全身乏力等症,重者出现走路不稳、皮肤苍白、意识模糊等症。
2. 在室内用炭火锅涮肉、烧烤用餐而门窗紧闭,引起中毒。
3. 煤气热水器安装使用不当出现泄漏,而导致中毒,重者深度昏迷,血压上升,呼吸急促,如果不及时救治,可有生命危险。
4. 自制土暖气取暖,发生泄漏、倒风引起煤气中毒。
5. 管道漏气开关不紧,或烧煮中火焰被扑灭后煤气大量溢出,造成中毒。

急救方法

1. 及时开窗通风,吸入新鲜空气,症状会很快减轻、消失。
2. 松解中毒者衣扣,保持呼吸通畅,并注意保暖。
3. 中毒者清醒后应安静休息,避免活动后加重心、肺负担及增加氧的消耗量。
4. 把神智不清的中毒者抬出中毒环境,检查呼吸、脉搏、血压情况,根据这些情况进行紧急处理。
5. 若中毒者呼吸心跳停止,立即进行人工呼吸和心脏按压。
6. 病情稳定后,将病人护送到医院进一步检查治疗。
7. 呼叫120急救服务,急救医师到现场救治病人。
8. 将昏迷患者侧向一边,防止呕吐物吸入肺内,并立即送往医院进一步救治。

硫化氢中毒

硫化氢，是一种无色气体，有臭鸡蛋味，广泛存在于石油、化工、皮革、造纸等行业中，废气、粪池、污水沟、隧道、垃圾池中，也均有各种有机物腐烂分解产生的大量硫化氢。

病因及症状

1. 在制糖业、制药业、纤维业、染坊业工作的人，容易引起硫化氢中毒，轻者眼部流泪、疼痛、怕光，重者呼吸困难、心慌，甚至抽风、昏迷。
2. 城市下水道内常散发出硫化氢气体，浓度大时引起周围的人中毒，轻者恶心、呕吐。
3. 化学工厂排出的硫化钠的废水与酸接触，放出硫化氢，引起中毒。
4. 硫化氢突然泄漏，致使浓度大于1000毫克/立方米，发生“电击样”中毒，几秒内接触者会突然倒下，停止呼吸，如不及时救治，就会死亡。



5. 消防人员在扑救这类火灾或抢险救援过程中，应特别警惕硫化氢中毒。

急救方法：

1. 轻者，应迅速离开中毒场所，到空气新鲜通风良好处，解开衣服、裤带等，保持呼吸通畅。
2. 有条件时静脉注射50%高渗葡萄糖20毫升，加维生素C300~500毫克。
3. 将昏迷者抬离中毒现场，移至通风良好处，对呼吸停止者行人工呼吸，应用呼吸兴奋剂，必要时行胸外心脏按压。
4. 在深井、地窖、下水道及密封容器内发生中毒窒息事故时，救治者应戴防毒面具和排风设备进去救治，对中毒者进行及时抢救，并尽快送往医院救治。
5. 眼部损伤者，尽快用清水或2%碳酸氢钠溶液冲洗，再用4%硼酸水洗眼，并滴入无菌橄榄油。

温馨提示

如何预防硫化氢中毒

- ◆保持工作场所有良好的通风，确保工作场所空气中硫化氢浓度符合国家职业接触限值要求。
- ◆硫化氢浓度高时，应为劳动者配备隔绝式防毒面具（如空气或氧气呼吸器），设置现场监护人员和现场救援设备。
- ◆从事下水道、井底、污泥池等作业时，作业工人要佩戴合格防毒面具，身上缚以救护带，另有人注意现场通风换气和备有救生设备。
- ◆硫化染料工业产生的硫化氢气体应有密闭反应器，并安装机械排气系统，排出的废气可用碱液中和吸收，硫化氢及含硫的工业废水排放前必须采取净化措施。
- ◆根据各行业各企业的生产性质和特点，制定相应的预防控制措施。

温馨提示

如何预防二氧化碳中毒

- ◆ 密闭容器和地沟等处，应先进行安全分析，浓度过高时不可擅自进入，应打开通风口或用电扇向里吹一段时间再进入。
- ◆ 进入高浓度二氧化碳场所前，应先抽风、排气，或戴上氧气呼吸器、长管面具，并在有人监护的条件下进入。
- ◆ 进入地窖前，可点燃一支蜡烛或油灯，用绳索吊至窖内深处，几秒钟内灯熄灭，说明窖内缺氧；如灯火未熄，可立即下窖。
- ◆ 对易产生二氧化碳的场所进行经常性通风，保持空气流通。
- ◆ 加强安全和环保宣教，提高防二氧化碳中毒及抢救的防范意识，加强预防措施。
- ◆ 工作现场严禁吸烟、进食、喝水；工作后淋浴更衣；进入高浓度区域工作必须有人监护。



二氧化碳中毒

二氧化碳，又称碳酸气，是无色、稍带酸味的气体，一旦吸入高浓度的二氧化碳，就会头昏、心悸，迅速出现语妄、惊厥、昏迷等症，导致脑水肿、肺水肿，甚至死亡。

病因及症状

1. 进入长期不开放的各种矿井、油井、船舱底部及水道等二氧化碳浓度较高的地方，引起中毒，主要表现为呕吐、昏迷，严重者出现休克。
2. 制糖、酿酒、制造丙酮等生产过程中引起中毒，轻者头晕、浑身乏力，重者呼吸停止、意识不清。
3. 立即进入不通风的地窖和密闭的仓库中，由高浓度二氧化碳引起中毒，轻者胸闷、头晕，重者昏迷，出现高热、肌肉痉挛强直。
4. 灭火时，因大量可燃物起火燃烧产生大量二氧化碳，使人吸入引起中毒，感到胸闷。

急救方法

1. 把中毒者移至通风、氧气充足处，松解中毒者衣带，呼吸新鲜空气。
2. 取出中毒者口、鼻呼吸道异物，保持呼吸通畅。
3. 用手指或针刺昏迷者的人中、合谷等穴。
4. 若中毒者已休克，应立即抬至通风处做人工呼吸或心脏按压并吸氧。
5. 可给中毒者每两个小时注射纳洛酮（0.4~0.8毫克）一次，以抵抗呼吸抑制和衰竭，并有利于二氧化碳从体内排出。
6. 对中毒严重者采取急救措施后，应速送医院救治。

氯气中毒

氯是一种黄绿色具有强烈刺激性气味的
气体，并有窒息臭味。氯气泄漏事件时有
发生，常给国家和人民生命财产造成大量
损失。

病因及症状

1. 饮用水消毒常用的消毒剂剂量放多时，引
起氯气中毒。
2. 某些药物、化学纤维或塑料等都含氯，吸
入过量氯气都会引起呼吸道黏膜损伤，严
重时会引起急性肺水肿，抢救不当可能会
造成窒息死亡。
3. 因氯气泄漏中毒，空气中氯的含量超过
2~3毫克/升时，人就会出现呼吸困难、
心力衰竭等症，很快因呼吸中枢麻痹而
致死。
4. 人为原因，如违章操作、使用不当引起
中毒。

急救方法

1. 如果发生了氯气泄漏事件，应有秩序地迅
速转移到上风向地带，避免剧烈运动。
2. 迅速让中毒者离开现场到通风良好处，脱
下中毒时所着衣服鞋袜，注意保暖，并让
中毒者安静休息。
3. 呼吸困难者，让其吸入2%~3%小苏打溶
液，可减轻氯气对上呼吸道黏膜的刺激。
4. 大规模氯气泄漏时应立即封锁现场，处理
事故源，疏散受污染地区的居民。
5. 对中毒较重的病人，可应用抗生素预防
感染。

温馨提示

氯气中毒的注意事项及预防

- ◆ 一旦发生突发性氯气中毒事件，不要惊
慌，一定要按国家突发事件应急预案进
行处理，要有统一的指挥领导，尤其是
下风向的居民要及时撤离。
- ◆ 氯中毒病人有呼吸困难的，不要采用压
胸等人工呼吸方法。因为氯对上呼吸道
黏膜具有强烈刺激，可引起支气管肺炎
甚至肺水肿，压胸式的人工呼吸方法会
使炎症、肺水肿加重，有害无益。
- ◆ 定期进行环境监测，及时发现超过卫
生标准的原因，采取相应维修或治理
措施。
- ◆ 生产和使用氯气时，应严格按照规定办
事，正规操作，定期检修，按时更新设
备零件，不隐瞒事故隐患。
- ◆ 从事氯气生产的工人应定期进行体格检
查。易发生事故的场所，应配备必要的
急救设备，如防毒面具、冲洗器及冲洗
液等。





甲醛中毒

甲醛，是一种无色、有强烈刺激性气味的气体，具有强烈的致癌和促癌作用，是装修材料中散发出的一种有害物质。

病因及症状

1. 居室、办公室等新装修材料散发出的甲醛，引起中毒，轻者有气喘、眼睛流泪及过敏等现象。
2. 家具商场、建材商场等散发出的甲醛引起中毒，浓度较大时引起恶心呕吐，咳嗽胸闷，气喘、肺水肿，甚至立即死亡。
3. 长期处于有甲醛气体的场合中，会引起慢性呼吸道疾病、鼻咽癌、脑瘤、妊娠综合征、新生儿染色体异常、白血病、青少年记忆力下降等症。
4. 甲醛中毒对人体健康的影响主要表现在嗅觉异常、刺激、过敏、肺功能异常、肝功能异常和免疫功能异常等方面。
5. 长期接触低剂量甲醛的危害有：月经紊乱、细胞核的基因突变及抑制DNA损伤的修复。

急救方法

1. 让患者迅速脱离现场，及时脱去被污染的衣服，静卧、保温，必要时吸氧。
2. 短期内吸入大量甲醛蒸气后，出现上呼吸道刺激反应者至少观察24小时，避免活动后加重病情。
3. 用大量清水彻底冲洗受污染的皮肤，再用肥皂水或2%碳酸氢钠溶液清洗。
4. 昏迷、休克者应平卧，头稍低并偏向一侧，及时清除口腔内异物，防止异物误入呼吸道引起窒息。
5. 轻度和中度中毒治疗后，经短期休息，一般可从事原作业。
6. 给患者戴上有色眼镜或眼罩，或用纱布遮盖双眼，避免眼睛受光线照射。

温馨提示

甲醛中毒的预防

- ◆ 注意室内空气的净化，根据室内空气中的甲醛污染程度，请相关的专家提供有效的治理方案，特别是家中有老人、儿童和过敏性体质的人，更要注意。
- ◆ 用人造板制作的衣柜，如甲醛未清除干净，使用时一定要注意，尽量不要把内衣、睡衣和儿童的服装放在里面。
- ◆ 对甲醛过敏者应调离原作业，重度中毒视疾病恢复情况，最好远离甲醛存在地。
- ◆ 购买甲醛含量测试合格的纤维板、油漆等装修材料进行装修，不要贪图便宜买不合格产品。
- ◆ 对装修一新的家居、办公室进行甲醛含量检测，寻找源头，采取综合处理措施。一般情况下，最好装修完三个月后再入住，并经常通风，保持室内空气新鲜、流畅。



温馨提示

氨气中毒的处理及预防

- ◆运输时应严格进行管理和操作，提高防护技能。
- ◆使用氨作制冷剂时，应严格遵循操作规程，预防事故发生。
- ◆加强生产过程的密闭化和自动化，防止氨气跑、冒、滴、漏。
- ◆加强通排风，进入高浓度环境必须佩戴防毒面具。
- ◆使用和贮存氨气、氨水时应注意安全，防止容器破裂和冒气。
- ◆加强工作人员的安全意识，大力宣传防护、急救知识，提高作业水平。
- ◆氨气大规模泄露时，应引导车间工人有序地向上风向撤离，并封闭现场，进行有效处理。
- ◆经常检测生产车间中的氨气含量，并采取预防措施，避免中毒事件的发生。

氨气中毒

氨气，常温常压下为有辛辣刺激性臭味的气体，加压成为无色液体。易溶于水，水溶液称氨水、氢氧化铵，具强碱性。

病因及症状

1. 短期内吸入大量氨气后可出现流泪、咽痛、声音嘶哑，重者气急、胸闷、心悸。
2. 使用氨作制冷剂时氨气泄露，引起中毒。轻者流泪、咳嗽、眼结膜充血、乏力、头痛；重者出现呼吸困难、化学性肺炎和肺水肿。
3. 氨对皮肤、黏膜有强烈刺激和腐蚀作用，接触氨水可引起中毒，常伴有眼和皮肤灼伤等症。
4. 制造硝酸、炸药、合成纤维、化肥的工人容易氨气中毒，严重者伴有肺出血并发病。

5. 液氨运输、制氨设备检修、有关管道爆裂等可造成氨的大量外逸，引起中毒。
6. 氨及氨水可引起眼角膜损伤，如角膜混浊、溃疡、穿孔、虹膜炎、失明等。

急救方法

1. 吸入者应迅速离开现场，到空气新鲜处维持呼吸功能，并卧床静息。
2. 保持呼吸道通畅，应用支气管舒缓剂。
3. 立即用流动清水或凉开水冲洗眼部至少10分钟，减轻灼痛。
4. 立即脱去沾氨水的衣服、鞋袜，用流动清水冲洗沾氨水的皮肤至少30分钟。
5. 中毒严重者，应立即送往医院进行全面检查治疗。

气体中毒的注意事项

在化学工厂内工作或家中管道破裂均可引起毒气泄漏,引起气体中毒,气体中毒要及时救治,救治时还要注意一些细节问题。

急救注意事项

1. 迅速使中毒者离开现场,到空气新鲜、流通的地方,松开领口、紧身衣服和腰带,以利于呼吸畅通。
2. 大口呼吸新鲜空气,使毒物尽快排出,有条件时可接氧气。
3. 让患者静卧,并要注意保暖,同时密切观察伤者病情的变化。
4. 毒物灼伤时,应迅速除去被污染的衣服、鞋袜,立即用大量清水冲洗,时间一般不能少于15~20分钟。
5. 对一些能和水发生反应的物质,应先用棉花、布和纸吸除后,再用水冲洗,以免加重损伤。
6. 严重中毒昏迷不醒时,对心跳、呼吸停止者,要进行人工呼吸和胸外心脏按压。

吸入毒气过多的急救

1. 若伤者神志清醒,能配合时,可用手指或筷子等刺激咽后壁或舌根引起呕吐,然后给患者饮温水300~500毫升,反复进行引吐,直到吐出物已是清水为止。
2. 情况严重者应立即送往医院,在送往医院途中,要坚持进行抢救,密切注意伤者的神志、瞳孔、呼吸、脉搏及血压等情况。
3. 中毒者昏迷时,先把他抬出毒气泄漏区,然后及时送往医院救治。



温馨提示

毒气泄漏时的处理常识

- ◆发现毒气泄漏时,应立即穿戴防护服,并检查防毒面具能否起到防护作用。在没有防护服或防毒面具的情况下,应该尽快用衣服、帽子、口罩等,保护自己的眼、鼻、口腔,防止毒气摄入。
- ◆当毒气泄漏量很大,而又无法采取措施防止泄漏时,在场人员应迅速逃离毒气泄漏场所。撤离时不要慌乱,不要拥挤,要听从指挥,要镇静、沉着,有秩序地逆向逃离。
- ◆当毒气泄漏发生时,若没有穿戴防护服,决不能进入事故现场救人。因为这样不但救不了别人,自己也会被伤害。
- ◆当毒气泄漏会威胁到附近居民时,要及时报告上级,以便能趁早疏散,以免威胁到更多人的生命。



温馨提示

鱼胆中毒注意事项

- ◆日常吃的青鱼、草鱼、鲤鱼、鲢鱼等，其鱼胆都有一定的毒性，中毒程度与鱼胆的胆汁多少有关。
- ◆鱼胆中毒发病快，病情险恶，病死率高，中毒程度与年龄、性别和季节等方面没有特异性。
- ◆胆汁毒素不易被高温和乙醇（酒精）所破坏。因此，不论生吞、熟食或用酒送服，超过一定量，就可中毒，甚至死亡。
- ◆鱼胆的药物作用，在与其他药材混合后外用才能起效，禁止内服。因为鱼胆有毒，外敷也应在中医药专业医师指导下进行。
- ◆预防中毒的最有效方法就是杜绝食用鱼胆，清理鱼的内脏时，一定要把鱼胆清理干净。一旦误食，应尽早送医院对症治疗。

鱼胆中毒

鱼胆中毒是指食鱼胆而引起的一种急性中毒。鱼胆的毒性主要为胆汁成分对人体细胞的损害作用及所含组织胺类物质的致敏作用。

病因及症状

起病较急，多在服鱼胆后1~3小时发病，症状为：

1. 肠道症状：腹痛、恶心、呕吐和腹泻，偶有黑便。
2. 肝肾损害表现：肝区疼痛、肝大、黄疸、血清转氨酶升高。
3. 泌尿系统症状：镜下血尿、蛋白尿、少尿和无尿，全身水肿、肾区疼痛、腰痛等。
4. 心脏、神经损害表现：低血压和休克，头昏、头痛、烦躁不安；重者可有神经麻木，昏迷、抽搐。

急救方法

1. 对症治疗：催吐、洗胃、导泻、减少毒物吸收。
2. 治疗急性肾功能衰竭，早期透析治疗，度过危险期待变性、坏死的肾小管上皮细胞再生后，即可痊愈。
3. 保护肝肾功能，口服或静脉注射葡萄糖、肝泰乐及大量维生素C等保肝药物。
4. 呕吐严重者应补液纠正酸中毒，补液时对有肾功能衰竭的病人，应按肾衰病人补液方法严格计算液体出入量及电解质的补充，补液量太大会加速死亡。
5. 必要时作腹膜透析或血液透析，以使病人度过危险期。

温馨提示

预防食用海鲜时中毒

◆吃海鲜不宜大量喝啤酒

食用海鲜饮用大量啤酒，会产生过多的尿酸，尿酸过多会沉积在关节或软组织中，从而引起关节和软组织发炎，患者部分关节逐渐被破坏，甚至还会引起肾结石和尿毒症。

◆海鲜忌与某些水果同食

鱼虾含丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与某些水果，如柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等同吃，会形成一种不易消化物质。引起腹痛、恶心、呕吐等症。

◆虾类忌与维生素C同食

科学家研究发现，食用虾类等水生甲壳类动物，同时服用大量的维生素C，能够转化为有毒的砷，致人死亡。

◆特殊人群

海鲜里的嘌呤含量较高，多食会加重痛风病人的病情；胆固醇高的人不适合食用蟹黄、虾头、鱼子等；过敏体质的人慎食海鲜。

进食海鲜中毒

海鲜含有丰富的营养，切合现代人崇尚健康的饮食潮流，各式各样的海鲜美食为食客带来全新味觉享受。但是也时常发生海鲜中毒的事件，我们应该怎样及时处理及预防呢？

病因及症状

1. 通常蚬、青蛤、蚝、扇贝、带子等双壳贝类在赤潮之后容易含有毒素，人摄食了被毒化的贝类能引起麻痹性贝类中毒。
2. 贪图“鲜嫩”，食用未煮熟的鱼、虾、蟹等海产品是引起食物中毒的主要原因，有腹泻、气短、健忘、协调性降低等症状，严重者会因呼吸麻痹而死。
3. 加工过程中食物容器或砧板生熟不分，肉、蛋、蔬菜等食物被海产品交叉污染而引起食物中毒。
4. 吃海鲜的时候喝冰镇啤酒、冰镇饮料，吃冰激凌等，会刺激肠胃，引发头痛、呕吐、腹泻。
5. 痛风病人、过敏体质的人、胆固醇高的人食用海鲜后会引引起身体不适。

急救方法

1. 用手指或钝物刺激中毒者咽弓及咽后壁，引起呕吐，减少毒素吸收，减轻中毒症状。
2. 使患者面部向下，避免呕吐误吸而发生窒息。
3. 对可疑有毒的食物，禁止再食用，收集呕吐物、排泄物及血尿送到医院做毒物分析。
4. 轻症中毒者应多饮淡盐水、茶水或姜糖水、稀米汤等。
5. 重症中毒者要禁食8~12小时，可静脉输液，待病情好转后，再进食米汤、稀粥、面条等易消化食物。
6. 病症严重者，应立即送往医院诊治。



误食果仁中毒

果仁内含有一种叫“苦杏仁甙”的物质，吃进入人体后，遇水便分解出毒性强烈的“氢氰酸”，氢氰酸能抑制细胞色素氧化酶活性，造成细胞内窒息，多因呼吸中枢麻痹而死亡。

病因及症状

1. 一般在进食果仁2小时内发病。
2. 轻度中毒者表现为面色青灰，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻及面红、口唇及舌麻木、头晕、心慌胸闷等，呼出的气中有苦杏仁味。
3. 重度中毒者可出现四肢末端疼痛、感觉异常、抽搐惊厥、血压下降、大小便失禁、瞳孔散大，终因呼吸衰竭而死亡。

急救方法

1. 用1:2000高锰酸钾溶液洗胃，使患者将吃进去的毒物呕吐出来。
2. 把病者的舌头往外拉，将手指伸到舌根周围摆摆，迅速并频向病者灌服硫酸镁导吐，可缓解、中和毒性，减缓症状。
3. 如果进食毒物时间较长，体内已产生巨大毒性反应，则应将亚硝酸戊酯放在纱布内压碎给病者吸入，每隔2分钟一次，每次15~30秒。

温馨提示

果仁中毒的注意事项

- ◆能引起中毒的果仁主要有苦杏仁、苦桃仁、枇杷仁、亚麻仁、杨梅仁、李子仁、樱桃仁、苹果仁等。大量生食甜杏仁亦可中毒。
- ◆由于过食果仁中毒可致细胞内窒息、组织缺氧，尤其是脑部缺氧明显，会影响小孩智力发育，所以要注意预防。
- ◆教育小孩不要随便吃果仁，特别是苦杏仁和苦桃仁，糕点及饮料中用的杏仁、桃仁应严格加工。
- ◆医用杏仁制剂应谨慎处理，按医师规定剂量服用，不可自己随意服用，导致中毒。
- ◆将果仁去皮去尖，热水浸泡一天，不加盖煮熟，使氢氰酸挥发后方可食用。
- ◆预防果仁中毒的关键是控制食用量，不论是入药还是食用，每天不宜超过12克。





温馨提示

如何预防细菌性食物中毒

- ◆ 购买鱼、肉和海鲜等生鲜食物时，要注意其新鲜度。购买鲜鱼时，要注意鱼的黑眼珠是否发亮；若眼睛充血，就不算新鲜了。且买回后，应尽快冷藏，以保持食物新鲜，不要在路途上耽搁太久。
- ◆ 把生食与熟食分开处理，可以避免生、熟食的交叉感染，减少食物中毒的风险。同时，厨房里所用的刀及砧板，必须彻底洗烫干净，彻底消灭可能污染食物的细菌。
- ◆ 隔夜的饭菜营养素所剩无几，若真要吃，食用前要加热煮透。冰箱并非保险箱，不要把食物贮存在冰箱内太久。
- ◆ 海鲜、鱼和肉类等食物，要尽量烹调至熟透再吃。
- ◆ 处理任何食物前，记得先把双手洗干净。

细菌性食物中毒

细菌性食物中毒具有明显的季节性，多发生在气候炎热的季节，发病率高，病死率低，多为动物性食品。

病因及症状

1. 猪、羊、狗等动物肠道内的沙门氏菌、变形杆菌等感染引起的食物中毒，多表现为恶心、呕吐，常伴有腹泻、腹痛，重者可发生高热、脱水、昏迷、抽搐，很快死亡。
2. 食用不洁的肉类、蛋类、蔬菜引起的大肠杆菌食物中毒，可引起胃肠黏膜充血和水肿等病变，有较重呕吐、恶心、腹痛和腹泻等胃肠症状。
3. 食用海鱼、海蜇及盐腌制的并已被污染的肉类、蛋类、咸菜时引起的嗜盐菌食物中毒，多出现恶心、呕吐、腹痛，甚者发生休克、溶血症状。
4. 附着在水果、蔬菜、罐头、火腿和灌肠里的肉毒杆菌引起的中毒，可有复视、肌肉麻痹、呼吸困难等症状，并有脑水肿和脑充血等症状。

急救方法

1. 沙门氏菌食物中毒急救办法：卧床安静休息，对呕吐物做严格消毒处理；呕吐后，给患者容易消化的半流质饮食。
2. 大肠杆菌食物中毒急救办法：卧床休息；及早应用卡那霉素1~1.5克/日，分2~3次肌肉注射；用阿托品0.5毫克皮下注射。
3. 嗜盐菌食物中毒急救办法：及早服用氯霉素1~2克/日，分4次口服；速给5%~10%葡萄糖1000毫升静脉点滴。
4. 肉毒杆菌食物中毒急救办法：卧床休息，禁食；用1:5000高锰酸钾溶液洗胃；保护患者呼吸通畅，必要时给予人工呼吸。
5. 症状严重者速送往医院抢救。

毒蘑菇中毒

毒蘑菇，又称毒蕈，含有植物性的生物碱，毒性强烈，可损害肝、肾、心及神经系统，即使是微量被吸收到体内也是很危险的。

病因及症状

1. 胃肠炎症型：进食毒菌后出现全身无力、腹痛、恶心、呕吐、水样腹泻等症状，一般不发热。严重者会导致脱水，引起循环衰竭。
2. 神经精神型：出现精神兴奋、精神抑制或精神错乱等症状，有的出现幻觉。
3. 溶血型：进食毒蘑菇6~12小时后，除有胃肠炎型表现外，还表现为急性贫血、血红蛋白尿、尿毒症、肝肿大等症状。
4. 光敏性皮炎型：皮肤见光后出现红肿或疱疹。

急救与治疗

1. 让中毒者大量饮用温开水或稀盐水，然后把手指伸进咽部催吐，以减少毒素的吸收，然后尽快送往医院抢救。
2. 让患者饮用加入少量的食盐和食用糖的“糖盐水”，以补充体液的丢失，防止休克的发生。
3. 为患者加盖毛毯保温。
4. 对潜伏期比较长的迟发型毒蘑菇中毒，应在中毒早期给予葡萄糖溶液稀释后静脉注射，每天2次，以后逐渐减量，一般用5~7天。
5. 对于已发生昏迷的患者不要强行向其口内灌水，防止窒息。
6. 立即拨打急救电话，并保留毒蘑菇样品供专业人员参考救治。

温馨提示

毒蘑菇中毒的预防

- ◆民间常有些传说：颜色鲜艳、菌盖有疣突的菌有毒；不生蛆、不生虫者有毒；腥、辣、苦、涩、麻、臭者有毒；煮时银器、大蒜、米饭变黑者有毒等。专家表示：这些特征虽适用于某些毒菌，但当做规律推广就十分危险了。
- ◆最保险的做法就是只吃自己熟知的野生蘑菇。另外，野生菌尽量不要混吃、多吃，吃的时候不要喝酒。
- ◆一旦误食应尽早送医院对症治疗。预防鱼胆中毒的最有效方法就是杜绝食用野生蘑菇。
- ◆不自行采摘、食用野菇。也不要到移动商贩处购买干或新鲜的蘑菇。
- ◆没有采蘑菇经验的大人和小孩，千万不要随便采野蘑菇吃，以防中毒的发生。



不要随便采摘野蘑菇

温馨提示

如何预防发芽土豆中毒

- ◆土豆应低温贮藏，避免阳光照射，防止生芽。不吃生芽过多、黑绿色皮的土豆。
- ◆发芽不多者，应彻底挖去芽眼，并将芽眼周围的皮削掉一部分，去皮后水浸30~60分钟，这种土豆不宜炒丝或炒片吃，宜红烧、炖、煮吃。烹调时加些醋，可防止中毒。
- ◆在煮土豆时可加些米醋，因其毒汁遇醋酸可分解，变为无毒。
- ◆购买土豆时须注意：不买局部发青、出芽的土豆，要买皮发黄的新鲜土豆。



发芽土豆中毒

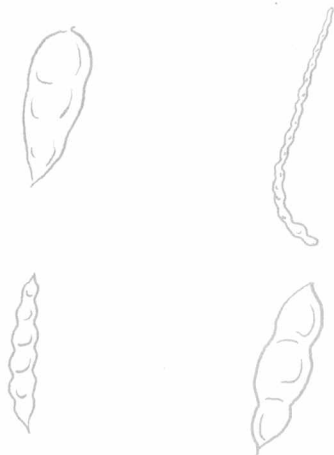
正常情况下土豆含龙葵碱较少，在贮藏过程中逐渐增加，土豆发芽后，其幼芽和芽眼部分的龙葵碱含量激增，人食入后可引起中毒。

病因及症状

1. 一般在进食后数分钟至数小时出现症状。先有咽喉抓痒感及灼烧感、上腹部灼烧感。
2. 或疼痛，其后出现剧烈呕吐、腹泻，可导致脱水、电解质紊乱和血压下降。
3. 可产生口唇麻木、恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重时可出现抽搐、呼吸困难，最后因呼吸中枢麻痹而死亡。
4. 此外，还可出现头晕、头痛、轻度意识障碍、呼吸困难。重者可因心脏衰竭、呼吸中枢麻痹死亡。
5. 龙葵碱对胃肠道黏膜有较强的刺激作用，对呼吸中枢有麻痹作用，并能引起脑水肿，充血。

急救方法

1. 立即用1:5000高锰酸钾或0.5%鞣酸或浓茶洗胃、催吐。
2. 给患者服用蛋清、活性炭等，可有效吸附毒素，减少吸收。
3. 口服20毫升硫酸镁，加速毒素的排泄。
4. 对食用时间不长的可饮服醋50毫升。
5. 呼吸困难时吸氧和应用适量呼吸兴奋剂，呼吸中枢麻痹时用人工呼吸机。
6. 重者送医院救治。



食用豆角中毒

常见的豆角有：扁豆，四季豆，荷兰豆，长豆角。我们普遍食用的豆角是四季豆、长豇豆，但是常因烹调不当食用后中毒。

病因及症状

1. 豆角中含有皂素毒和植物血凝毒素，食用未煮熟的豆角易中毒。
2. 中毒者表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕等症状。
3. 少数儿童还可有胸闷、心慌、出冷汗、手脚发凉、四肢麻木、畏寒及发烧等症。
4. 凉拌豆角时，豆角未熟透，皂素不能被完全破坏，食用后就会刺激胃肠黏膜，引起中毒，在1~5小时内出现恶心、呕吐、腹痛和腹泻的症状。

急救及预防

1. 中毒轻者，吐泻之后可自愈，体温一般正常。一般病程短，恢复快，预后良好。
2. 中毒重者，除催吐、导泻和洗胃外，要及时送往医院抢救。
3. 有凝血现象者，可给予低分子右旋糖酐、肝素等。
4. 为防止豆角中毒，在食用豆角时，要充分炒熟或煮透。

温馨提示

常见豆角种类

- ◆扁豆，又称蛾眉豆、凉衍豆、茶豆、南豆、小刀豆、树豆、藤豆。呈扁椭圆形或扁卵圆形，长8~13毫米，宽6~9毫米，厚约7毫米。表面淡黄白色或淡黄色，平滑，略有光泽，一侧边缘有隆起的白色眉状种阜，质坚硬。
- ◆四季豆，北方常称为芸豆，南方常称为刀豆。颗粒饱满肥大，无论单独清炒，还是和肉类同炖都很符合人们的口味。芸豆的药用价值也很高，我国古医籍记载，芸豆味甘平，性温，具有温中下气、利肠胃、止呃逆、益肾补元气等功用，是一种滋补食疗佳品。
- ◆荷兰豆，俗称豌豆、青豆，既可作蔬菜炒食，子实成熟后又可磨成豌豆面粉食用。豌豆粒圆润鲜绿，十分好看，常用来作为配菜，以增加菜肴的色彩，促进食欲。
- ◆长豇豆，俗称“长豆角”。营养丰富，市面上的豇豆主要有白色、青色、紫色三种。其中，白色偏浅绿色的豆角，口感较糯，适合凉拌或者炒着吃；青色的豆角口感偏脆，多用来腌制泡菜；紫色豆角具有较强的抗氧化作用，常吃对健康有益。

5. 用豆角拌凉菜时。不要只是用开水一烫后就做凉拌菜，更不能直接做凉拌菜，以免发生中毒。
6. 豆棍由支挺变为蔫弱，颜色由鲜绿色变为暗绿，吃起来没有豆腥味才算熟透。
7. 炖食豆角可防豆角中毒。

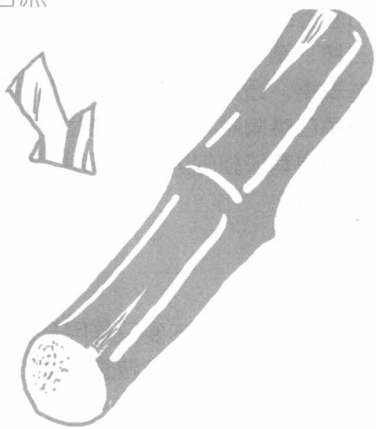
霉变甘蔗中毒

霉变甘蔗中毒，是指食用了保存不当而霉变的甘蔗引起的急性食物中毒。常发于我国北方地区的初春季节。

病因及症状

1. 轻度中毒：潜伏期较长，出现恶心、呕吐、腹痛等症状，继而出现头昏、眼前发黑、视物不清或复视等症状，一般在数小时后可恢复。
2. 中度中毒：潜伏期较短，一般在2小时内即出现频繁恶心、呕吐、腹痛，并很快进入中枢抑制性昏睡。
3. 重度中毒：潜伏期极短，多在10分钟至1小时，患者在频繁恶心、呕吐、剧烈腹痛后很快出现阵发性抽搐，甚至在昏迷后出现狂躁或瘫痪，并出现肺水肿、血尿和黑便，最终多死于呼吸衰竭或癫痫持续状态。

霉变甘蔗



急救方法

1. 立即用1:5000高锰酸钾或0.5%鞣酸或浓茶洗胃、催吐。
2. 口服20毫升硫酸镁，加速毒素的排泄。
3. 目前尚无特殊治疗，应立即向120急救中心呼救，在洗胃排毒后迅速送往医院治疗。

温馨提示

如何预防霉变甘蔗中毒

- ◆ 识别霉变甘蔗：甘蔗在不良条件下过冬，可引起霉变，肉质呈浅黄色或棕褐色、灰黑色，结构疏松，有酸味、辣味或酒糟味，食后易中毒。
- ◆ 甘蔗必须成熟后收割，不成熟的甘蔗容易霉变，且随割随卖，不要存放。
- ◆ 购买时应选择新鲜干净无霉点斑，去皮后色白不发红，无酸霉味及酒糟味的甘蔗，蔗肉榨汁应随榨随饮。
- ◆ 疑似霉变甘蔗勿购，2~4月份最好不购食甘蔗。
- ◆ 甘蔗在贮存过程中应防止霉变，存放时间不要过长，并定期对甘蔗进行感官检查，已霉变的甘蔗禁止出售。
- ◆ 加强预防甘蔗霉变中毒的教育工作，教育群众不买不吃霉变甘蔗。

植物花粉中毒

春暖花开的时节，一定要防止花粉中毒。有关研究发现，在常见花卉中有50多个品种含有有毒物质，人如果接触不当，容易患某些疾病。

病因及症状

1. 万年青，观赏价值较高，其叶色先绿后红，但有毒，尤以果实毒性大。可导致皮肤瘙痒。
2. 夹竹桃，其叶、皮、花果中含有一种叫竹桃菌的剧毒物质，若接触过多容易诱发呼吸道、消化系统的癌症。
3. 含羞草，含有含羞草碱，是一种毒性很强的有机物，会使人头发脱落或引起周身不适。
4. 水仙花，含有一种叫“拉可丁”的有毒物质，人畜误食，能引起呕吐、腹泻等症状。

5. 夜来香，花中含有的有害物质，高血压和心脏病患者闻后会产生憋闷难受的感觉，会促使疾病复发。
6. 像马蹄莲、冬珊瑚、龟背竹、一品红、石蒜、百合花等，都含有不同的有毒物质。观赏时不要随意触摸，以防毒素入口。
7. 少数过敏体质的人对一些花（如玫瑰）散发出来的气味十分敏感，产生过敏反应。

急救方法

1. 尽快远离花丛，并避免接触让症状加重的所有东西，如灰尘及马路上的各种气味。
2. 过敏症者应立即停止抽烟，尽快进行洗浴，并用干净毛巾擦拭。
3. 一旦中毒或者产生不适，应立即去附近医院治疗。

温馨提示

花粉中毒的家庭预防

◆ 勿在室外久留

白天尽可能少待在室外，要做户外活动及各种运动项目时，尽可能选在花粉指数低的时候（如早晨）。

◆ 戴眼镜

眼镜可以减少眼睛受到影响的机会，所以不妨戴有镜片的眼镜，或是外出时带上太阳镜。

◆ 换衣服

如果你在花粉指数高的时候外出，回来后记得换上干净的衣服。

◆ 避开污染物

避免接触各种花粉，花粉中毒后应避免接触让症状加剧的所有因素，如灰尘及马路上的各种气味。

◆ 戒烟

过敏症者应立即停止抽烟。



酒精中毒

酒精中毒俗称醉酒，是酒精引起的中枢神经系统的抑制状态，并有可能出现循环系统、呼吸系统、消化系统的功能紊乱。

病因及症状

1. 由遗传引起的酒精中毒，轻者出现恶心、呕吐、头晕、躁动等症。
2. 精神紧张、情绪大起大落时，一次性大量饮酒而诱发的酒精中毒，常伴有头晕、呕吐的症状。
3. 由于人对乙醇的适应能力相对差别引起的酒精中毒，严重者昏迷、大小便失禁，呼吸抑制。
4. 高剂量的摄入酒精（过度饮酒）而引起急性酒精中毒，饮酒过量易造成急性酒精中毒，早期出现面红、情绪激动、恶心、呕吐、嗜睡等症，严重者出现昏迷，甚至呼吸麻痹而死亡。
5. 高浓度的乙醇摄入导致了呼吸中枢和控制心跳的神经中枢的暂时性麻醉，导致了因为无法吸入氧气，或者养料不能送达全身，从而导致死亡。

急救方法

1. 轻症患者无需治疗，可找些梨、荸荠和西瓜等水果进行解酒，兴奋躁动者必要时加以约束。
2. 共济失调（如步履不稳）患者，避免活动以免发生外伤。
3. 用筷子等刺激咽喉引起患者呕吐反射，将酒等胃内容物尽快呕吐出来（对于已出现

温馨提示

酒精中毒护理注意事项

◆用咖啡和浓茶解酒并不合适

浓茶(含茶碱)、咖啡能兴奋神经中枢，有醒酒的作用。但由于咖啡和茶碱都有利尿作用，可能加重急性酒精中毒时机体的失水，而且有可能使乙醇在转化成乙醛后来不及再分解就从肾脏排出，从而对肾脏起毒性作用。

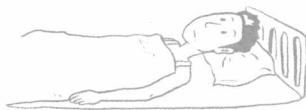
另外，咖啡和茶碱有兴奋心脏、加快心率的作用，与酒精的兴奋作用相加，更加重心脏的负担；咖啡和茶碱还有可能加重酒精对胃黏膜的刺激，因此，用咖啡和浓茶解酒并不合适。

◆酒精中毒时不要马上洗胃

对酒精中毒者进行催吐就可有效减少其身体对酒精的吸收，马上洗胃有可能加重患者的病情，有一定的危险性。

昏睡的患者不适宜用此方法），然后卧床休息，注意保暖。

4. 卧床休息后，如有脉搏加快、呼吸减慢、烦躁等现象，则应马上送医院救治。
5. 维持气道通畅，供氧充足，必要时人工呼吸，气管插管。
6. 严重急性中毒时可用血液透析或腹膜透析促使酒精排出体外。



安眠药中毒

安眠药对中枢神经系统有抑制作用，少量服用可用于催眠，过量服用则会导致中毒。

病因及症状

由误服或其他原因摄入过多安眠药引起的中毒，症状有：

1. 轻度中毒：嗜睡，出现判断力和定向力障碍，步态不稳、言语不清、眼球震颤，各种反射存在，体温、脉搏、呼吸正常。
2. 中度中毒：浅昏迷，用强刺激可唤醒，不能答问很快又进入昏迷。呼吸浅而慢，血压正常，角膜反射、咽反射存在。
3. 重度中毒：深昏迷，早期四肢肌张力增强，后期全身肌肉弛缓，各种反射消失，瞳孔对光反应存在，脉搏、血压细速下降。
4. 若被吸收的药量超过常用量的15倍时可因呼吸抑制而致死。

急救方法

1. 可刺激咽反射致使患者呕吐，或以1：5000高锰酸钾溶液或清水洗胃，还可服用硫酸镁导泻。
2. 让患者平卧，尽量少搬动头部，并尽快送往医院进行治疗。
3. 对血压下降者用去甲肾上腺素或间羟胺静脉滴注。
4. 对惊厥者可用异戊巴比妥，昏迷时给予盐酸哌醋甲酯(利他林)、印防己毒素等兴奋剂，还可加用护肝药以保护肝脏，促进代谢。
5. 中毒严重者可采用血液透析疗法。

温馨提示

安眠药对人体的危害

◆容易养成习惯，甚至成瘾

服药的时间越长，停药后补偿反跳越重，形成了药物依赖性。

◆容易产生耐药性

长期服用安眠药，药物的催眠作用逐渐减弱而产生耐受现象。因此，有些人吃安眠药的剂量会越来越大，造成严重后果。

◆具有一定毒性

因为大多数安眠药经过肝脏分解，由肾脏排泄，所以对肝肾功能必然有影响。肝肾不好的人，要选择副作用小的安眠药。

◆会引起胃肠功能紊乱

例如恶心、食欲减退、腹胀、便秘等。如与其他药物共同服用，可产生相互作用。某些安眠药排泄较慢，长期服用可产生蓄积中毒，最好在医师的指导下服用，防止成瘾或药物蓄积中毒。





温馨提示

如何预防灭鼠药中毒

- ◆大力宣传鼠药中毒对社会和家庭的危害，对后代的不良影响，以及儿童鼠药中毒的可预防性，唤起社会及有关政府部门的重视和支持，尤其在广大农村要派专人负责巡回宣传。
- ◆加强有关部门对鼠药的管理，提醒家长妥善放置鼠药。投药食物可在夜间放置，白天清理，以防小儿误食，并对儿童严加看管。
- ◆加强全民的危害意识和防范教育。在幼儿园和小学（尤其是农村），对学龄及学龄前儿童进行卫生常识及健康教育。
- ◆发挥全体儿科医护人员的积极性，在临床开展救治工作的同时走向农村，使之成为一支高水平的预防儿童鼠药中毒的宣传力量。

灭鼠药中毒

由误服或其他原因摄入灭鼠药引起的中毒，我们称为灭鼠药中毒，轻者经过洗胃后不会有什么大碍，重者会导致死亡。

病因及症状

不同的灭鼠药中毒症状不一，主要有以下几种：

1. 安妥中毒：主要症状有上腹烧灼感、恶心、呕吐、口渴、咳嗽、嗜睡，严重者呼吸困难、青紫、昏迷甚至肝大、黄疸。
2. 磷化锌中毒：主要症状为口腔、咽喉疼痛、糜烂、上腹灼痛、肝区痛、呕吐大蒜样味，呕血；头晕、心慌、惊厥甚至昏迷。
3. 敌鼠钠盐和华法灵中毒：主要破坏鼠类的凝血机制，造成出血。

急救方法

1. 安妥急救：①催吐，用1:2000高锰酸钾洗胃。②服硫酸钠或硫酸镁30~50克导泻。③忌进含油食物和碱性食物，以减少对安妥的吸收。
2. 磷化锌急救：①催吐，用0.5%硫酸铜溶液反复洗胃至洗出物无蒜臭味；然后用1:2000高锰酸钾液洗胃，直至洗出清水样液。②胃内注入100~200毫升液体石蜡，使残药溶解其中，同时服硫酸镁30~50克导泻。③禁食含油食物，避免药物吸收。
3. 敌鼠钠盐和华法林急救：除催吐、洗胃、导泻外，应用维生素K110~20毫克肌注，每日3次，失血过多者应输血。

砒霜中毒

砒霜的化学名叫三氧化二砷，是白色粉末，没有特殊气味，与面粉、淀粉、小苏打很相似，容易误食中毒。

病因及症状

1. 突然吸入大量砒霜粉尘引起的急性中毒，主要表现为咳嗽、胸痛、呼吸困难等症，可破坏血管和肝，严重者会因呼吸和循环衰竭而死。
2. 误服砒霜引起的中毒，主要表现为剧烈腹痛、呕吐、腹泻，严重者可迅速出现休克。
3. 慢性中毒者，表现为皮肤损害、毛发脱落、腹痛、腹泻、肝大、黄疸及多发性神经炎。
4. 口服砒霜中毒后，数分钟到数小时发病（一般为30~60分钟），症状像急性胃肠炎，口中有金属味。

急救方法

1. 让中毒者大量反复喝温开水或稀盐水（一杯水中加一匙食盐），然后把食指和中指伸到嘴中和舌根刺激咽部，尽快催吐，以排出毒物，直到吐出的液体颜色如水样止。
2. 把烧焦的馒头研成末让病人吃下，以吸附毒物。
3. 让病人大量饮用牛奶（3~5瓶）和蛋清（4~5个）以保护胃黏膜。
4. 经过应急处理后，应立即送中毒者去医院诊治。
5. 病人出现昏迷时，可用拇指掐其人中穴，也可刺十宣穴（双手食指指肚尖端距指甲约0.33厘米处）放血，同时急送医院救治。



温馨提示

砒霜中毒的注意事项及预防

◆砒霜中毒的注意事项

（1）砒霜中毒后应作适当的急救处理，这是决定病人生与死的关键。

（2）应快速送往医院，我国现代医学对砒霜中毒已有了特效解毒剂——二巯基丙醇，它进入人体后能与毒物结合形成无毒物质。

◆如何预防砒霜中毒

（1）预防砒霜中毒主要是防止误食。用砒霜制毒谷、毒饵和拌种子时，要根据需量配制，剩下后要埋掉，禁止人、畜食用。

（2）用来加工粮食的磨、碾子不得磨压砒霜制剂。

（3）要把存放砒霜的器物和淀粉、小苏打区分开来，以免误食。

温馨提示

怎样预防农药中毒

◆加强农药管理

严禁将农药与粮食、蔬菜、饲料等混放在一起，盛过农药的器皿不得移作他用。使用时要严格按照说明书，不得随意混配、加大用量。

◆做好接触农药者保护工作

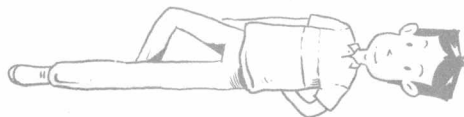
患有精神病、皮肤病的人，月经期、怀孕期、哺乳期的妇女，未成年儿童应避免与农药接触。

◆工作时做好防护措施

配药、拌种要有专用工具和容器，配制浓度确当，防止污染环境；勤洗手，工作时不吸烟、不吃东西。

◆合理使用农药

剧毒农药不得用于成熟期的食用作物及果树治虫；食用作物或果树使用农药应严格规定使用期限；严禁滥用农药。



农药中毒

农药使用或存放不当，会造成人体中毒。当我们中毒时，身体会出现哪些症状？应该怎样处理和预防？

病因及症状

1. 对农作物喷洒农药时，若在高温下作业，容易引起中毒，可能出现呕吐、失去知觉或大汗，呼吸困难等症。
2. 喷药过程中及其他与农药接触的机会，达到一定的量后使人中毒，轻者有流涎、恶心、呕吐、腹痛等症。
3. 蒸气状、粉尘状、滴雾状态的农药，可随空气经鼻、咽、支气管进入肺而随血液循环遍及全身，引起中毒。
4. 误服及误食农药污染的食物，经口由肠道吸收而中毒。

急救方法

1. 将中毒者搬放成“恢复位置”等待治疗，即解开中毒者脖子上的纽扣、领带，松开裤带、围裙等；如果戴有假牙或眼镜，应摘掉。
2. 将中毒者侧卧，将较低位置的手臂放在背后，避免翻滚至仰躺状态。
3. 将中毒者较高位置的腿弯屈，脚放在低位腿膝盖的后面。
4. 如果中毒者失去知觉，头部应低于身体的其他部位并向后倾斜，且下巴向前，保持呼吸道畅通。
5. 如果农药中毒者大量出汗且体温很高，要用棉布或海绵蘸凉水擦中毒者体表，为其降温。
6. 扶中毒者坐起或站立，一只手用力捏住中毒者面颊，另一只手抠舌根部位诱发呕吐。
7. 在医疗救助到达前，可重复给中毒者服用活性炭兑的凉开水，然后将中毒者放到“恢复姿势”。

亚硝酸盐中毒

亚硝酸盐中毒，是指由于食用硝酸盐或亚硝酸盐含量较高的腌制肉制品、泡菜及变质的蔬菜而引起的中毒。

病因及症状

1. 误将亚硝酸盐当食盐用引起中毒，有头痛、胸闷、气短、心悸恶心、呕吐、腹痛、腹泻、腹胀等症状。
2. “工业用盐”用作食盐，而引发亚硝酸盐中毒，重者反应迟钝、意识丧失、惊厥、昏迷、呼吸衰竭甚至死亡。
3. 食用亚硝酸盐含量较高的腌制肉制品、泡菜及变质的蔬菜可引起中毒，常有头晕、乏力、气短等症，严重者出现烦躁不安、精神萎靡。
4. 饮用含硝酸盐或亚硝酸盐含量高的苦井水、蒸锅水，亦可引起中毒。
5. 肉制品加工时超量用亚硝酸盐，可导致食用者中毒，轻者头晕、呕吐，重者全身皮肤及黏膜呈现不同程度的青紫色。



温馨提示

怎样预防亚硝酸盐中毒

- ◆蔬菜应妥善保存，不吃腐烂的蔬菜。
- ◆现做的菜，最好马上就吃，不能存放过久；食剩的熟菜若在高温下存放时间过长不宜再食用。
- ◆不要大量食用刚腌的菜，腌菜时应选用新鲜菜、多放盐，至少腌至15天以上再食用。
- ◆不要在短时间内吃大量叶菜类蔬菜，或先用开水焯5分钟弃汤后再烹调。
- ◆肉制品中硝酸盐和亚硝酸盐用量要严格按国家卫生标准规定，不可多加。
- ◆苦井水不能用于煮粥，不能存放过夜。
- ◆防止错把亚硝酸盐当食盐或面碱用。

急救方法

1. 迅速灌肠、洗胃、导泻，让病人大量饮水。
2. 中毒较轻者，应在空气新鲜、通风良好的环境中卧床休息，注意保暖。
3. 给呼吸困难者吸入氧气，并输入新鲜血液300~500毫升。
4. 静脉注射25%葡萄糖液加1%美蓝溶液，特效解毒剂，剂量按1~2毫克/千克计算。
5. 采取急救措施的同时，应立即送往医院诊治。

温馨提示

急性铅中毒如何预防

- ◆控制熔铅炉温在400~500℃以下，预防职业性铅中毒。
- ◆减少或消灭铅尘和铅烟，采用密闭操作或吸风回收。
- ◆向群众宣传禁用含铅锡壶盛酒和服过量含铅药物。
- ◆如定期监测铅作业车间空气中铅烟尘或铅化合物浓度。
- ◆对从事铅作业的工人，应每年进行一次健康检查。
- ◆车间空气中铅浓度：铅烟小于0.03毫克/立方米，铅尘小于0.05毫克/立方米，四乙铅空气最高允许浓度为0.005毫克/立方米。

急性铅中毒

急性铅中毒多由于误服醋酸铅、碳酸铅、铬酸铅、四乙基铅及呼吸其粉尘或烟尘、蒸气及皮肤吸收或口服其溶剂而中毒。

病因及症状

1. 误服醋酸铅、碳酸铅等引发的急性铅中毒，有恶心、呕吐、腹胀、腹绞痛和血压升高等症状。

2. 呼吸其粉尘或烟尘、蒸气以及皮肤吸收或口服其溶剂而中毒，有腰痛、水肿、蛋白尿、血尿、管型尿等症，严重者还可出现肾衰竭。
3. 过量接触、吸入铅化合物或含铅中药，如樟丹、羊癫疯丸等，表现出面色苍白、心悸、气短等贫血症状。
4. 使用含铅化妆品等也可引起中毒，如头痛、眩晕、失眠、易激动，重者可有抽搐、惊厥、昏迷，甚至脑水肿和周围神经炎的症状。
5. 急性四乙铅中毒早期症状有头痛、头晕，病情恶化出现幻觉、妄想，甚至瞳孔散大、意识丧失。
6. 病情严重者发生循环衰竭，数日后出现中毒性肾炎、中毒性肝病和贫血等症状。

急救方法

1. 口服中毒者，可立即给予大量浓茶或温水，刺激咽部以诱导催吐，然后给予牛奶、蛋清、豆浆以保护胃黏膜。
2. 对腹痛者可用热敷或口服阿托品0.5~1.0毫克，然后卧床休息。
3. 对昏迷者应及时清除口腔内异物，保持呼吸道的通畅，防止异物误入气管或呼吸道引起窒息。
4. 口服青霉胺；巯乙胺(半胱胺)用于急性四乙铅中毒，能减轻神经症状。
5. 经上述现场急救后，应立即送医院抢救，以免耽误时间，危及患者生命。

汽油中毒

汽油中含有的芳香族烃、不饱和烃类、硫化物均有毒性，此外添加四乙基铅的则具有强烈毒性。

病因及症状

1. 在汽油蒸气浓度较高场所工作导致的中毒，可产生皮炎，浸入汽油时间较长可致灼伤，有咳嗽、头昏、视力模糊等症。
2. 由于误吸汽油而导致的中毒，即可引起剧烈咳嗽、胸痛，继之出现发热、呼吸困难、头昏、视力模糊等症。
3. 不慎喝入汽油而引起中毒，有恶心、呕吐、痉挛、抽搐、血压下降、昏迷等症状，严重者可有类似急性吸入中毒症状，并可继发支气管炎、肺炎和肝肾损害。
4. 部分患者可有惊恐不安、欣慰感、幻觉、哭笑无常等精神症状。
5. 吸入极高浓度的汽油可迅速引起意识丧失，反射性呼吸停止。

铅 汞 苯



温馨提示

汽油的危害及预防

- ◆汽油里含有铅、汞、苯等有毒化学物质。如果这些物质被人体过多地吸收，会容易导致血液病和肝癌。如人体中苯的含量如果过多，则会引起再生障碍性贫血等疾病。
- ◆汽油中含的重金属元素最容易沉积在人体的脂肪组织，从而对人体产生危害。
- ◆因代谢的个体差异，如果汽油含量过多，一些人会更容易中毒。另外，吸入过多汽油挥发出来的气体，也会导致吸入性肺炎。
- ◆工作中，改善设备和工艺，避免手工操作；在石油的开采中，防止跑冒、滴漏现象；禁止直接用嘴吸汽油，以免误入肺内和胃内而引起中毒。

急救方法

1. 皮肤污染时可用肥皂和清水冲洗，如发生皮炎和灼伤，可按接触性皮炎和化学灼伤治疗原则处理。
2. 用牛奶洗胃并灌肠，忌用催吐，以防诱发吸入性肺炎。
3. 使中毒者脱离中毒环境，并去除污染的衣裤鞋袜，静卧、保暖、吸氧。
4. 口服中毒者，立即服色拉油200毫升以减少吸收，若口服汽油量较多时，可用色拉油洗胃。
5. 适量对患者应用抗生素，以防肺部继发感染。
6. 采取急救措施的同时，立即送往医院诊治。

第三篇

户外意外事件急救



我们在进行户外活动时，难免会遇到一些突发事件。遇到这些情况时，只要我们能够保持冷静，采取实用、有效的急救措施，就能从危难中解脱出来，最大限度地保全自己和他人。

大楼起火

住在高层建筑的家庭或在高层办公的人员,在发生火灾逃离时相对较为困难。目前,我国中高层建筑发展很快,那么,一旦高楼失火怎样才能安全逃生呢?

应急措施

1. 有大量烟雾时,要用湿毛巾、口罩蒙鼻,以防烟雾中毒,预防窒息。在烟雾浓烈时,应该尽量贴近地面爬行撤离。
2. 感觉房间外着火时,要先用手背接触房门,如果门已经热了,则不能打开,否则烟和火会冲进房间;如果门不热,火势可能不大,离开房间以后,一定要随手关门。
3. 高层建筑的供电系统在火灾过程中随时会断电,乘普通的电梯就有可能被关在里面,引发意外。
4. 一般建筑物都会有两条以上的逃生楼梯,高层着火时,要尽量往下面跑。即使楼梯被火焰封住,也要用湿衣服等物作掩护迅速冲出去。
5. 暂时无从逃避时,应该尽量呆在阳台、窗口等易被人发现的地方,不要藏到顶楼、壁橱等危险的地方。
6. 一旦身上着火,而手边又没有水和灭火器时,应立即设法脱掉衣服,或者就地打滚,压灭火苗。
7. 当被烟气窒息失去自救能力时,应努力滚向墙边或者门口。

预防措施

1. 严格烟火管控,尽量不在易燃物品处吸烟或燃烧东西。
2. 大楼内进行维修作业(电、气焊)时,要采取防护措施。
3. 易燃物品要定时清除或处理,以免引起火灾。
4. 旧的电器设备要及时更换,以免发生意外,造成火灾。

温馨提示

大楼起火逃生注意事项

- ◆ 保持头脑清醒。火灾发生时,能够冷静地面对,是成功逃生的前提。
- ◆ 切勿轻易进入电梯。火场上不要輕易乘坐普通电梯,发生火灾后,电梯往往容易因断电而造成“卡壳”,给救援工作增加难度;电梯口直通大楼各层,火场上烟气涌入电梯井极易形成“烟囱效应”,人在电梯里随时会被浓烟毒气熏呛而窒息。逃生时应尽量利用建筑物内的防烟楼梯间、封闭楼梯间、有外窗的走廊、避难层等设施。
- ◆ 向下不向上。进入楼梯间后,在确定下楼层未着火时,可以向下逃生,而决不往上跑。因为火灾发生时强大的“烟囱效应”将使火势迅速向上蔓延,使进入者晕头转向,晕厥乃至死亡。
- ◆ 平时注意进行避难逃生训练,预先熟悉逃生路线,掌握逃生方法。

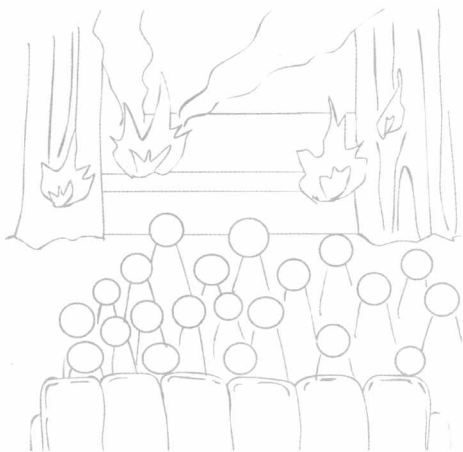


影剧院一般都有消防疏散通道,并装有门灯、壁灯、脚灯等应急照明设备,“紧急出口”等指示标志也都非常清楚,一旦发生火灾,迅速选择人流量较小的疏散通道撤离以保安全。

温馨提示

人多疏散时的注意事项

- ◆疏散人员要听从影剧院工作人员的指挥,切忌互相拥挤,乱跑乱窜,以免堵塞疏散通道,影响疏散速度。
- ◆疏散时,逃生人员要尽量靠近承重墙或承重构件部位行走,以防坠物砸伤。特别是在观众厅发生火灾时,人员不要在剧场中央停留。
- ◆若烟气较大时,宜弯腰行走或匍匐前进。
- ◆情况比较复杂时,采取措施灭火的同时,不要与人抢路,以免造成骚乱,发生踩踏事件。
- ◆着火时,化学物质等的燃烧会产生毒气,逃生时最好用湿毛巾捂住鼻口,保护好呼吸道、面部与眼睛。还要时刻注意头上,不要被上面掉下来的东西砸到。



应急措施

1. 当舞台发生火灾时,大火蔓延的主要方向是观众厅,要尽量从靠近放映厅的一端进行逃生。
2. 观众厅发生火灾时,大火蔓延的主要方向是舞台,观众及工作人员可利用舞台、放映厅和观众厅的各个出口迅速疏散。
3. 放映厅发生火灾时,对观众厅的威胁不大,但为了避免被浓烟呛着,逃生人员可以利用舞台和观众厅的各个出口进行疏散。
4. 楼上的观众可从疏散门由楼梯向外疏散,如果楼梯被烟雾阻隔,在火势不大时,可以从火中冲出去,以避免生命危险。

5. 可就地取材,利用窗帘布等自制救生器材,开辟疏散通道。
6. 撤离时,一只手放在胸前保护自己,用肩和背承受外部压力,防止摔倒。

预防措施

1. 经常检查电器、灯光设备是否存在隐患,有故障时应立刻解决。
2. 熟悉影剧院布局,要清楚安全门、安全通道的所在位置,以便意外时安全逃离。
3. 尽量不吸烟,吸烟后烟头要处理好,以免引起火灾。

遇到拥挤踩踏事故

越来越多的人追求时尚：看现场球赛，逛大型商场，去酒吧消遣，当我们置身于这样拥挤的环境中时，一定要提高警惕，以免发生拥挤踩踏事件。

应急措施

1. 拥挤踩踏事故发生后，要立即报警，并拨打“120”求救。
2. 在医务人员到达现场前，要抓紧时间用科学的方法开展自救和互救。
3. 当发现伤者呼吸、心跳停止时，要立即做人工呼吸，辅以胸外按压，并及时送往医院救护。
4. 对流血不止者采取一定的急救措施后，应立即送往医院。
5. 等待救援的同时，时刻注意观察被踩踏者，以免其昏迷或休克。
6. 如有可能，抓住坚固牢靠的东西，如路灯柱之类，待人群过去后，迅速而镇静地离开现场。



温馨提示

踩踏事故中的注意事项

- ◆ 若被推倒，要大声呼叫，并设法靠近墙壁，身体蜷缩成球状，双手在颈后紧扣，以保护身体最脆弱的部位。
- ◆ 发生踩踏事件后不要惊慌，在救治过程中，要遵循先救重伤者、老人、儿童及妇女的原则。
- ◆ 在拥挤的人群中，一定要保持警惕，不要被好奇心所驱使，着急、起哄只会使情况更糟。
- ◆ 要和大多数人的前进方向保持一致，不要试图超过别人，更不能逆行，要听从疏导人员的口令。
- ◆ 踩踏事件发生后，要及时拨打“110”、“999”或“120”等，联系外援，寻求帮助。

预防措施

1. 当发现前方有人突然摔倒后，旁边的人一定要大声呼喊，尽快让后面的人群知道前方发生了什么事。
2. 发觉拥挤的人群向着自己行走的方向拥来时，应该马上避到一旁，但是不要奔跑，以免摔倒。
3. 在拥挤的地方，不要逆着人流前进，以免被推倒在地。
4. 身处拥挤的人流中时，不要采用体位前倾或低重心的姿势，即便鞋子被踩掉，也不要贸然弯腰提鞋或系鞋带。
5. 带着孩子遭遇拥挤的人群时，最好把孩子抱起来，以免在混乱中被踩伤。
6. 在拥挤的人群中，要时刻保持警惕，当发现人群有骚动时，应做好保护自己和他人的准备。
7. 当身处人群拥挤的环境中时，一定要提高安全防范意识。

公交车普遍拥挤，尤其是上下班高峰期，人与人之间的距离几乎是零，达到了“强迫性”肌肤相触的程度，一些人便趁机进行性骚扰，遇到这种情况我们应该怎么办呢？

应急措施

1. 遭遇性骚扰时，要立即大叫，即使那个人否认，大家也都会站到女性的一边。
2. 厉声斥责实施性骚扰的人，引起周围乘客注意，使其主动退缩。
3. 遇到胆大妄为者，要立即报警，可以让周围的乘客当证人。
4. 看到他人被性骚扰时，应勇敢地站起来，共同打击流氓行为。

温馨提示

为何公交车是性骚扰多发场合

- ◆ 一般情况下，受到骚扰的女性都非常害羞，认为忍一忍就过去了，使骚扰者得逞。
- ◆ 拥挤的公交车环境是诱发骚扰的主要原因，在与年轻女性靠得较近时，男性容易发生心理变化，一些自控力较差的人就会做出不适当的行为。
- ◆ 公交车普遍拥挤，尤其是上下班高峰期，人与人之间的距离几乎是零，达到了“强迫性”肌肤相连的程度，再加上汽车不断晃动，更容易刺激下流者的性欲。
- ◆ 法律不完善，依然存在如何界定、如何应对、举证难等法律障碍，很少有女性因为在公共场合遭到性骚扰而提出诉讼。
- ◆ 拥挤的公交车为性骚扰者提供了充分的理由去贴近异性，下身的动作又不易被周围人发现，成了性骚扰者发泄性欲的“理想场所”。

5. 可以用鞋跟踩在流氓脚上或用胳膊肘顶在流氓的肚子上，然后转身无辜地看着他，优雅地说，对不起！
6. 大声喊“抓小偷”，当他反驳自己不是小偷时，你就说“不偷东西，你怎么一直往我身上贴”，让他无地自容。

预防措施

1. 在高峰时段挤公交车，尽量结伴而行，或选择站在同性年长者的身边。
2. 不要因为胆小怕事、顾及面子而助长流氓行为，在一定程度上造成事后难以取证的尴尬局面。
3. 晚上坐车人少时，一定要往前坐，靠近司机或售票员，尽量离陌生男士远一些。
4. 不要采取躲避或默默忍受的方法，以免流氓得寸进尺。



夏季或是在偏僻的地方，单身女子容易成为那些心有邪念的人的目标，成为他们性侵犯的对象，当女性遇到性侵犯时，如何才能逃离魔爪呢？

应急措施

1. 保持镇定，从气势上压倒对方，犯罪分子貌似强大，但他的内心一定是紧张而空虚的，对其进行劝说的同时，伺机逃跑。
2. 看准时机攻击对方的阴囊、睾丸等要害部位，趁机逃脱，并及时寻求帮助及报警，以免被对方二次伤害。
3. 充分利用手中的有利武器，如水果刀、圆珠笔等戳其腹部或眼部，不要心慈手软。
4. 经常很晚回家的单身女性，要随身携带石灰粉、水果刀等，以利于自保。
5. 侵犯者手中有利器时，要先说些软话使他减少戒心，然后，伺机踢翻其手中的利器，趁机逃跑。
6. 逃脱不了时，要努力和对方聊天，说些他比较感兴趣的话题，然后慢慢开导，使其放弃这种犯罪行为。
7. 一旦被强奸，一定要记住对方的体貌特征，以便报警后能及时破案。

预防措施

1. 女性外出时在着装上避免过于暴露，学会从外表上保护自己。
2. 单身女性避免单行夜路，以免成为犯罪分子的目标。
3. 开家门前，看一下身后是否有可疑的人尾随。
4. 做推销的女性，不要轻易跟人进屋。
5. 外出时尽量不要戴耳塞听音乐，以免被尾随却不能发现。
6. 晚上睡觉一定要把窗帘拉上，避免给陌生人开门。
7. 慎重选择交往对象，与不了解、不熟悉的人保持距离。

温馨提示

行夜路怎样注意安全

- ◆结伴而行，必须单独夜间外出时要做好防范准备，比如，不携带大笔钱款和佩戴贵重饰物；穿运动鞋并系紧鞋带，以便于行走。
- ◆行夜路时，可带上手电筒或哨子。遇到犯罪分子时，手电筒既可晃照对方眼睛，也可当防身工具，亦或吹哨示警。
- ◆女性最好不要在晚上穿短裤或短裙外出。
- ◆行夜路时，避免走偏僻小巷，最好走在路中间和明亮处。通过角落、障碍、桥梁时，应防备突然袭击。
- ◆随身携带防狼喷雾或辣椒水，遇到罪犯时，可乘对方不备喷向对方的眼睛，然后趁机逃走。
- ◆发现被居心不良的人跟踪时，往人多处转移的同时要立即给家人打电话或报警。



被人绑架或家人被绑架时，应该怎么办？采取怎样的处理措施，才能让自己或家人化险为夷，不受到伤害呢？

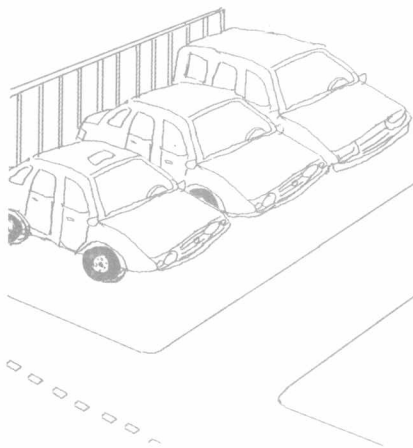
温馨提示

被绑后的生存原则

- ◆ 衡量自己有足够的对付绑匪时，再运用随身携带物品自卫。
- ◆ 没有自保能力的，不要以言语或动作刺激绑匪，以免遭遇不测。
- ◆ 伺机留下求救信号，如眼神、手势、私人物品或字条等。
- ◆ 一旦被绑架，应凡事顺从绑匪，采取低姿态，降低绑匪的戒心。
- ◆ 尽量多进食、多活动，维持良好体能状况。
- ◆ 保持冷静，坚定求生的信念，时刻观察周围的环境，回忆被绑路线，以美好的期待减少身心痛苦。
- ◆ 等待时机设法逃离，并立即以电话向家人或公安机关求助。
- ◆ 被绑后的转移途中，如果周遭有人，可趁机呼救，伺机逃脱。

应急措施

1. 脖子被绑匪双臂勒住时，可稍微转身，用肘部向后猛击绑匪的腹部或用脚猛踩其脚面或踢其小腿，迫使其松开双臂，趁机逃脱。
2. 手头有伞或者其他带尖手杖等物品，可以用尖头部分刺伤绑匪，以便逃脱。
3. 被绑为人质时，要主动、有技巧地与绑匪沟通，争取存活的时机与空间。
4. 适时提醒绑匪：人质是“砝码”，以避免被伤害。
5. 绑匪持有利器时，要先设法安抚攀谈，让他放下武器，熟记绑匪容貌、口音。
6. 时刻观察自己所处的位置和绑匪的声音、容貌，反复回忆事件的经过及细节，利于获救后警方能及时抓住绑匪。
7. 家人被绑架后，应立即报警，配合警方的部署，抓住绑匪。
8. 绑匪半途而废时，也不可掉以轻心，要及时报警，以免绑匪卷土重来。



老子拿到钱，
就放了你！



预防措施

1. 待人接物时不向别人炫耀财富，切记财不外露。
2. 谨慎处理个人财务，避免向地下钱庄等非法融资组织借贷。
3. 怀疑被跟踪时，应主动改变交通工具、回家路线及时间，并及时报警。
4. 养成停车将车头朝外的习惯，以便遇到紧急情况时及时脱离危险。
5. 不要因贪图抄近路而单独行经荒僻的地方，对周遭突发变故应随时有所准备。

遭遇抢劫

许多人经历或目睹过抢劫，有的甚至是初中生抢劫小学生，一些被抢的人不敢把实情说出来，更让那些实施抢劫的人有恃无恐，我们遭遇抢劫时应该怎么办呢？

温馨提示

中小学生对如何应对抢劫

- ◆ 如果对方是一个人，又没有凶器，可以找机会逃跑。如果对方人多，不要随便逃离，以免受到伤害，可将自己的钱物交给抢劫者，等他们走后，及时报警。
- ◆ 如果对方是认识的同学或外校学生，要敢于指出他的行为是违法的，被抢后不要忍气吞声，要及时向老师或警察报告。
- ◆ 周围有行人，特别是警察、军人时，一定要及时呼救，并迅速跑向人群。
- ◆ 遇到入室抢劫时，不要与对方发生冲突，要尽量往门口靠，找机会逃跑，一旦到室外，要马上报警、向周围的人求救。
- ◆ 遭到抢劫后，应迅速到当地公安机关报案或拨打“110”报警，及时向警察描述抢劫者的外貌、体型和逃跑方向。

应急措施

1. 保持冷静，如果自己有足够的自保能力，要与其展开坚决的斗争，同时大声叫喊求援。
2. 劫匪人多势众，仅仅为了抢钱时，把钱交给他们的同时要记住他们的体貌特征，待劫匪走后，要迅速拨打“110”报案。
3. 也可找准机会，突然袭击劫匪头部，然后寻机脱离险境。
4. 出租车司机遇到抢劫时，应设法报警或求救，如故意闯红灯，故意开车画龙等。
5. 出租车司机也可利用急刹车，使得劫匪的身体前倾，趁机抓住对方的头发或者脖颈猛地向车门、车壁上碰撞，将其制服。

预防措施

1. 路过地下通道和过街天桥时，尽量不要打电话或者看报纸杂志，因为那样会分散对周围环境的警觉。
2. 过地下通道时，要注意防范罪犯从身后或者旁边的阴暗处袭击，要时刻注意周边情况并迅速通过。
3. 在行车过程中，出租车要养成经常观看后视镜、注意乘客举动的习惯。
4. 尽量少露富，以免成为罪犯的攻击对象。

当我们遇到持械抢劫时，一定要努力保持镇静，和劫匪周旋的同时，要思考智取的方法，不要只顾守财而丢了性命。



应急措施

1. 遇到手持匕首和菜刀的劫匪，要与劫匪保持一定的距离，寻找时机，用脚踢其手腕夺下凶器。
2. 劫匪腰间携带凶器时，可利用他靠近自己时，趁机从其腰间夺取凶器，先声夺人制服劫匪。
3. 与劫匪搏斗时，要充分利用一切有利的地形地物，如可用地上的砖头和瓦块击打对方，扬起泥土或沙砾扬眯对方眼睛等。
4. 面对凶残的劫匪，要迅速逃离现场，从劫匪侧身逃跑，以防遭到背后袭击。
5. 逃跑时，若被劫匪追上，可以边大声呼救边仰面倒地，双腿弯屈，不停地交替踹蹬，使劫匪难以下手行刺，也可趁势踢掉其手中的凶器。

温馨提示

如何防范劫匪

- ◆乘坐电梯时尽量不要误过电梯运营时间，一个人爬高层楼梯不仅费体力也容易被劫匪袭击。
- ◆老人、孩子、妇女最好不要单独乘梯，回家太晚时，不要与独自一人的陌生男子同乘电梯。
- ◆走夜路时，不要贪图路近而穿越冷清、狭窄的小路或者胡同。
- ◆晚上过天桥、过地下通道时，最好邀伴同行或者与其他路人一同通过。
- ◆警惕团伙采用“碰瓷”等手法作案，讹诈、抢夺财物。
- ◆意识到被可疑人员跟踪时，要及时报警或打电话给亲戚朋友，让他们来接你，同时移动到宽敞、人多的地段。

注意事项

1. 遭遇劫匪持械抢劫时，如果劫匪只是要财物，在没有自保能力的情况下，一定要努力配合，以免激怒他，使自己受到伤害。
2. 有自保能力的人，在没有弄清劫匪手中有什么器械时，不要贸然行动，以免激怒歹徒，遭到灭口。
3. 时刻观察劫匪，可以用软话来麻痹他，使他放松警惕，以便趁机逃跑或报警。
4. 女人、老人或小孩遇到劫匪时，一般不要激怒劫匪，不要为了守护钱财而丢了性命。

近几年来，从发生的抢夺案件来看，手提包、项链和手机是飞车抢夺犯罪分子的主要猎物，而单身女性或老人是飞车抢夺者的主要目标。

温馨提示

什么条件下可以实施正当防卫

- ◆正当防卫是一种合法行为，它不构成犯罪，也不产生刑事责任，符合以下条件就属正当防卫：
- ◆必须具有合法、正当的防卫目的。
- ◆只有受到不法侵害时，才能实施正当防卫。
- ◆只有受到不法侵害的本人才能实施正当防卫。
- ◆必须在不法侵害行为进行的过程中，才能进行正当防卫。
- ◆正当防卫不能明显超过必要限度，且对不法侵害人造成重大损害。
- ◆在特定情况下，防卫者可以行使无限防卫权。

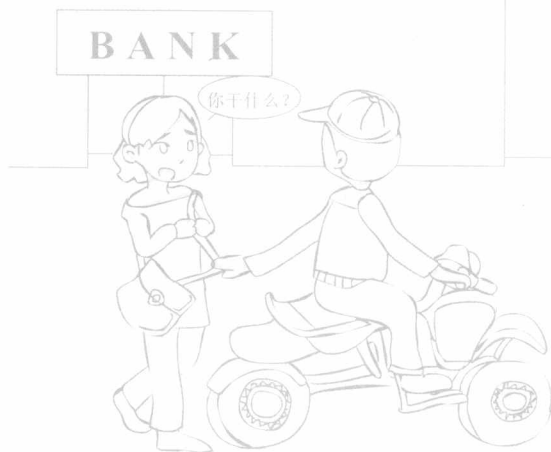
《中华人民共和国刑法》第二十条第二款规定：“正当防卫明显超过必要限度造成重大损害的，应当负刑事责任，但是应当减轻或者免除处罚。”

应急措施

1. 被抢后，立即大声呼救，让路人或朋友帮忙报警。
2. 有足够的自保能力时，可与之展开坚决的斗争，同时要大声呼叫求援。
3. 记住飞车抢匪的相貌特征和其所乘坐车辆的号码或者款式、颜色，以便于破案。
4. 如果抢匪恰好遇到红灯，可以跨步上前，抢回自己的东西并大声呼救。
5. 遇到他人被抢夺时，要挺身而出，号召其他的路人一起抓住抢匪。
6. 可主动帮助被抢者报警，记住歹徒特征，为警方提供线索。

预防措施

1. 一个人行走时，要尽可能走人行道，把随身携带的包挎在自己远离车行道的一侧。
2. 飞车抢匪抢夺的目标多为单身女性，因此，女性群体要加强自我保护意识。
3. 到银行取现金时，最好选择白天路上行人较多的时候，并注意不要暴露自己的现金。
4. 平时外出时，不要放置过多的现金在包里，各种证、卡也要尽量少放包里。
5. 不要佩戴过多的贵重饰品，以防使自己成为被抢夺的对象。
6. 尽量避免单独在人行道上行走，尤其是晚上。
7. 横过马路或走在路边时，要警觉身上的包和身边的摩托车。



有的人比较敏感，能敏锐地觉察到在自己被人跟踪，有的人却浑然不觉，以致发生意外时后悔莫及。那么，怎样才能确定自己被跟踪，怎样才能成功摆脱跟踪自己的人呢？



温馨提示

怎么样摆脱跟踪者

- ◆ 当怀疑自己已经被跟踪时，可在无车时穿越大马路，看对方是否一样跟随，对方若未跟来，就可混杂于购物人潮中，借人群掩护摆脱跟踪者。
- ◆ 把跟踪者引到自己比较熟悉的、有光亮的地方，然后伺机摆脱跟踪者。
- ◆ 把跟踪者带进自己熟悉的商场，利用人多或商场出入口多的有利因素摆脱跟踪者。
- ◆ 可假装报警或向家人打电话，大声说自己被跟踪，以吓跑跟踪者，如果不行，再想其他的办法。
- ◆ 可把跟踪者引到最近的派出所或公安局，把他吓跑。
- ◆ 开车被跟踪时，不要立即回家，要带跟踪者转圈，在自己熟悉的路口或地段趁机摆脱跟踪者。

应急措施

1. 觉察到被人跟踪时，要尽量往人多和亮处转移，以便摆脱跟踪你的人。
2. 有自保能力时，可以突然转身迎面走上去，他一定会很受惊吓，落荒而逃。
3. 假装接到电话，并大声说：“好，好，我马上就到了，你就在那等我！”
4. 打电话报警或打电话向家人求救。
5. 要往热闹的地方靠，通过故意制造轻微交通事故，引起路人和警察的关注。
6. 也可报警后听从警察的安排，把跟踪者带到警察提前部署的地方，抓住跟踪者。
7. 想办法观察清楚跟踪的人、车子自己是否认识，从而判断出对方的动机。

注意事项

1. 发现有人跟踪时，不要立即回家或去亲友家，应立即报警或打电话向家人求救。
2. 怀疑自己被跟踪时，要仔细想想，自己有没有和什么人有什么债务、感情上的纠纷，如果有，就要加倍小心。
3. 进电梯时先注意控制板上警铃位置，以便遇到危险时能立即反应，不至于惊慌失措。
4. 要冷静，不要惊慌之下把跟踪者带到偏僻的地方或黑暗的小胡同。
5. 开车被跟踪时，要尽量提前报警或想办法吸引交警的注意，且不要让跟踪者发现你已经觉察被跟踪。
6. 要及时报警，最好能听从警方的安排，以抓住跟踪者，避免再次被跟踪。
7. 女性外出时，衣着不要太过暴露，以免引起心不正的人的注意。

乘电梯被困

现代城市里到处可见高楼大厦，电梯就成了人们不可缺少的运输工具，然而，当电梯在运行中突发故障时，我们被困在那个四四方方的小盒子时，又该怎么办呢？

应急措施

1. 保持冷静，并看好自己的随身物品，等待救援。
2. 按下电梯内部的紧急呼叫按钮，这个按钮一般会跟值班室或者是监视中心连接，然后耐心等待救援。
3. 保持镇定，安慰被困在一起的人，同时看手机有没有信号，向外界发出求救。
4. 若没有警报器或对讲机，可拍门呼救。
5. 如不能立刻找到电梯技工，可请外面的人打电话向消防队或警察求救。
6. 自己一个人被困在电梯中的时候，要保持镇静，保留体力，等待救援。

预防措施

1. 乘客在搭乘电梯时应该看清电梯轿厢是否在本层，不可盲目跨入，防止层门开着而轿厢不在本层以至造成跌入井道事故。
2. 不要用身体去阻止电梯关门，或背靠安全触板，以免造成损伤。
3. 儿童和老人乘坐电梯时，一定要有人陪同。
4. 发生火灾和地震时，不要乘坐电梯，以免停电被困。

温馨提示

被困电梯时的注意事项

◆ 报警无效时该怎么办？

(1) 外面有人经过时，大声呼叫或拍打电梯门，以引起注意。

(2) 用鞋子拍打电梯门，想办法向外界发出求救信号。

(3) 如果暂时没有人经过，最好间歇性地拍门，尤其是听到外面有了响动再拍，以便引起路人注意。

◆ 不要轻易爬上天花板的紧急出口，因为一旦出口板意外关上，电梯可能会突然开动，令人失去平衡，可能从电梯顶摔下去，造成重伤。

◆ 如果外面没有受过训练的救生人员，不要自行爬出电梯。



乘车注意事项

汽车和火车上的人比较多，是犯罪分子容易作案的地方，也最容易出事故的地方。那么，我们乘车时，要注意哪些问题，怎样才能有效保护我们的财产、人身的安全？

应急措施

1. 上车后，若发现有异常或司机有喝酒、衣着不整、言语不正常等情形时，应尽快下车。
2. 遇到骚扰，应通知司机或售票员，并撤离到安全位置。
3. 乘出租车时指定行车路线，并留心沿路景物，发现有异状时，应立刻报警。
4. 途中与人攀谈时，勿谈个人生活作息、家中财产状况等情况。
5. 列车因停电滞于隧道时，耐心等待救援人员到来；站内停电，可按照导向标志确认撤离方向。
6. 列车运行中发现可疑物时，应迅速利用车厢内报警器报警，并远离可疑物，不要自行处置。
7. 车厢内着火时，使用车厢报警器通知司机，取出车厢的灭火器灭火。

注意事项

1. 选择车辆搭乘。不搭乘装潢怪异、玻璃窗视线不明、车号不清的车辆。
2. 候车时要站在安全线后面，不要推前面的人，尤其是靠近安全线的人。
3. 夜间搭车时，要记住车牌号、运营公司标志、运营证号码等信息；老人、小孩不要独自搭乘出租车。
4. 行车途中出现紧急情况时，要保持冷静，不要乱指挥司机，甚至在高速时跳车。

温馨提示

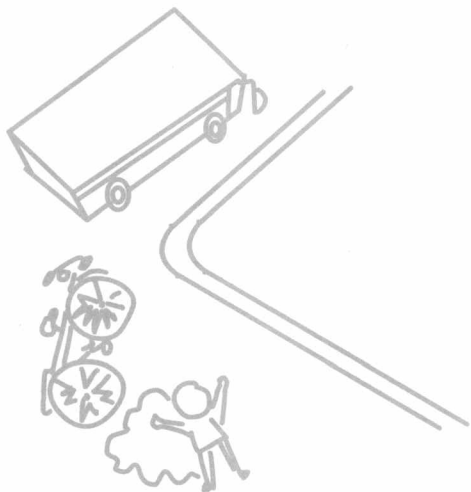
儿童乘车保护措施

- ◆ 12岁以下的儿童必须坐在汽车后座，以增加安全性。
- ◆ 上车后脱掉孩子宽大的外衣，不仅方便系紧安全带，还可以使孩子不会在车内感觉到太热。
- ◆ 车停稳后再让孩子下车，以免猛刹车时受到磕碰。
- ◆ 不要让孩子坐在配有安全气囊的座位上，尤其是那些配有不可以手动关闭的气囊。因为孩子上身较矮，气囊崩开的位置往往是在孩子的头顶，非但保护不了孩子，反而会造成伤害。
- ◆ 身高不到1.4米的孩子不得使用标准安全带。如果要使用，也必须配合使用儿童增高坐垫。
- ◆ 只有当孩子的身材不再适合使用儿童座椅时，才可以给他使用标准安全带。

5. 遇到险情时，双手紧紧抓住前排座位或扶杆、把手，低下头，利用前排座椅靠背或手臂保护头部。
6. 儿童在行驶的车内不要跑跳、打闹。
7. 车内乘客很少时，要坐距离司机较近的位置。

自行车失控

许多骑自行车的人不懂交通法规（如骑车猛拐、骑快车及与机动车抢道），缺乏安全常识（骑车带人、转弯不打手势），或因自行车刹车失灵，导致与汽车、卡车相撞，发生交通事故。



温馨提示

一定要安全骑车

- ◆ 必须加强对中小学生在这方面的安全教育，提高他们的骑车安全意识。
- ◆ 不要做出骑快车、追尾、超车等危险性骑车行为，以免发生交通事故。
- ◆ 在公路上骑车时，千万不要为了赶时间或图刺激而抓住正在行驶的机动车，以免车速过快、不稳而摔倒，或因机动车突然刹车而被撞伤。
- ◆ 过马路时要下车，应走人行横道。要学会估测来车与自己之间的安全距离，一般来说与汽车距离30米以上才能安全通过。
- ◆ 在横穿4条以上机动车道或中途车闸失效时，需下车推行；骑车转弯时要伸手示意，不要强行猛拐。

急救方法

1. 遇到意外，判断车子会倾倒时，要迅速把车子抛掉，人向另一边扑倒。
2. 全身肌肉要绷紧，尽可能用身体的大部分面积与地面接触。不要用单手、单肩或单脚着地，以免脱臼。
3. 若不幸被汽车刮到车下，要迅速蜷缩手脚，以免被轧伤。
4. 摔倒时，用双手护住头部，双肘护住脸部，双腿蜷曲，以免身体重要部位受伤。
5. 身体着地时，尽量翻滚，以减少身体擦伤。

6. 碰到一些不负责任、撞人逃跑的司机，要记住他们的车牌号码，及时报警。
7. 即使当时只是感觉某些部位疼痛，也要到医院检查，以免留有潜在隐患。
8. 下坡发现自行车闸失效时，要迅速下车推行，以免失控发生意外。

行车途中，汽车自燃或因碰撞突然着火，此时驾驶员和乘客不要惊慌，只要采取正确的救火、逃生措施，不会出现人员受伤事件。

温馨提示

汽车着火扑救注意事项

- ◆如火势较大，灭火器不够用时，可借用来往车辆的。灭火的同时，要迅速向当地消防队报警求救。
- ◆火势危及车上易燃物品时，应先把物品卸下；如果是货物着火，应先把货物卸下扑救。油料着火时，严禁泼水扑救；如果是酒精、酒类着火，可用水泼救。
- ◆救火时，还要防止烧伤，不要张口喊叫，以免烟火呛伤呼吸道。
- ◆接近火源前，应脱掉化纤衣服，防备烧伤。
- ◆在加油中着火时，若不小心衣服被点燃，应立即躺在地上打滚，或用他人的衣服扑打、包裹，以免烧伤。
- ◆如果着火汽车附近有油罐或危及到库房，应立即将着火的汽车开离现场，再进行扑救，以免引起连锁爆炸。

急救方法

1. 行车途中汽车突然起火，驾驶员应立即熄火、切断电源，关闭百叶窗和点火开关。
2. 立即离开着火汽车，车门无法打开时，可从前后挡风玻璃或车窗处脱身。
3. 当火逼近自己无法躲避时，应打碎挡风玻璃，冲出驾驶室。
4. 出驾驶室后，如果有灭火器，立即用灭火器扑灭火焰。
5. 如果是车上物品燃烧，应把物品推到地下进行扑救，使汽车远离着火源。
6. 当汽车发动机起火时，驾驶员应迅速停车，打开车门让乘车人员下车，然后切断电源，取下随车灭火器，对准着火部位的火焰正面猛喷。
7. 当汽车在修理中着火时，修理人员应迅速上车或钻出地沟，迅速切断电源，用灭火器或其他灭火器材扑灭火焰。
8. 汽车加油时着火，应立即停止加油，迅速将车开出加油站（库），用灭火器以及衣服等将油箱上的火焰扑灭。



汽车落水后，只要掌握正确的方法，消除心理恐惧，保持头脑冷静，逃生的几率还是非常高的。

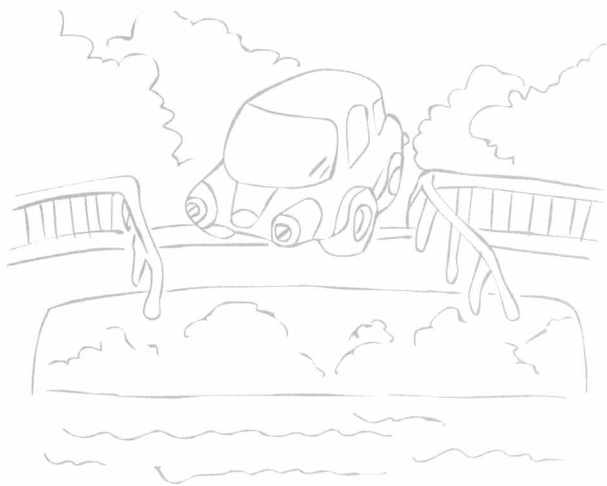
急救方法

1. 车子和水面有较大距离时（首先要意识到自己即将落入水中），可立即打开车门，跳入水中，切不可跳到车子正下方，以免被压入水中无法脱困。
2. 保持清醒的头脑，解开安全带，迅速辨明自己所处的位置，确定能够逃生的路线。
3. 如果车门中控落锁，应把中控拔起，并迅速爬向后座位（车头较沉），趁车子还没被淹没时，从后车窗逃出。
4. 车已沉入水中时，把车窗摇下，当车内的水深度接近头部时，深吸一口气，推开车门。
5. 后车窗与车门都无法打开时，将面部尽量贴近车顶上，以保证足够的空气，等待水从车的缝隙中慢慢涌入，车内外的水压保持平衡后，打开车门即可逃生。

温馨提示

汽车落水自救的注意事项

- ◆ 由于车头较沉，所以在汽车入水过程中，应尽量从车后窗逃生。
- ◆ 调整自己的呼吸，车刚落水时，车内还没有完全进水，这时，始终要将口鼻保持在水面之上，哪怕只有一点点空间，都会为你的自救和别人对你的营救创造时间。
- ◆ 不要在水刚淹没车子的时候开门，水刚淹没车子的时候，车外压力太大，很难能打开车门，只有在车内外压力相对平衡的时候迅速打开车门，容易逃生。
- ◆ 不要在水压很大的时候去敲碎玻璃，因为玻璃一碎，水就会挟着碎玻璃冲向车内，会对车内人员造成伤害。



在交通道路事故中，因汽车翻车造成的事故占有所有事故的42%以上。汽车翻车后不但造成经济损失，而且易造成人员伤亡，车上人员应及时自救，减少损失。

温馨提示

汽车翻车的自救

- ◆ 车辆侧翻在路沟、山崖边时，应遵守秩序，让靠近悬崖外侧的人先下车，从外到里依次离开。
- ◆ 车辆是呈缓慢的翻车状态时，可抓住时机跳出车厢，跳车时不可顺着翻车的方向，以避免被汽车轧伤，而应向与翻车相反的方向跳出。
- ◆ 在感到不可避免地要被甩出车厢的瞬间，猛蹬双脚以增加外甩的力量，以便加大离开危险区的距离。落地时，力争双手抱头顺势向惯性力的方向多滚动一段距离，以尽量躲开车体，避免二次受伤。
- ◆ 公交车或长途车翻车时，一定要安抚乘客的情绪和心态，要有秩序地进行自救，及时脱离危险状态。

急救方法

1. 在翻车过程中，司机应先熄火，然后紧紧抓住方向盘，两脚勾住踏板，使身体固定，随车体旋转。
2. 车内乘客应迅速趴到座椅上，抓住车内的固定物，使身体夹在座椅中，稳住身体，避免身体在车内滚动而受伤。
3. 翻车后，司机双手先撑住车顶，双手抓住车两边，确定身体固定，一手解开安全带，慢慢把身子放下来，转身打开车门。
4. 观察，确定车外没有危险后，再逃出。
5. 如果前排乘坐了两个人，应副驾驶人员先出，因为副驾位置没有方向盘，空间较大，易出。
6. 车门因变形或其他原因无法打开时，应打开车窗或用专业锤从车窗的一角开始敲碎，然后从窗口逃出。



高速公路上的过往车辆行驶速度过快,加之一些司机酒后驾车,从而发生撞车,是交通事故的多发地,常引起人员伤亡,我们要了解一些车祸后救人和自救的知识,才能防患于未然。



急救方法

1. 发生撞车后应立即停车,保护现场(标记现场位置,标记伤员倒卧的位置,保全现场痕迹物证),拨打“110”报警,清楚地表述案发时间、方位、后果等,并协助交通警察调查。
2. 有人受伤时,应先救人,并立即拨打120或999。
3. 开启危险报警闪光灯,并在来车方向150米以外设置警示标志。
4. 车上人员应迅速转移到右侧路肩上或者应急车道内。
5. 四肢骨折时,可临时用木条、干净衣服等固定患肢,以免骨折端刺破周围组织、血管和神经。
6. 伤者胸部骨折时,千万不要贸然移动身体,避免碎骨对内脏造成新的伤害。
7. 伤者表面皮肤少量出血时,可用布压迫止血后包扎;动脉出血时,可用止血带止血(记住时间,扎1小时放松5分钟)。
8. 对昏倒在座椅上的伤员,可在其颈后安放

温馨提示

撞车前的规避

◆迎面相撞

(1) 判断可能撞击的方位不在驾驶员一侧或撞击力量较小时,驾驶员应用手臂支撑着方向盘,两腿向前蹬直,身体向后倾斜,以此形成与惯性相反的力,保持身体平衡,以免在车辆撞击的瞬间,头撞到前挡风玻璃上受伤。

(2) 判断撞击的部位邻近驾驶座位或撞击力量较大时,驾驶员应迅速地躲离方向盘,同时迅速将两腿抬起。因为车体相撞时,发动机部位和方向盘都会严重向后移位。

◆侧面相撞

(1) 及时调转车头方位,让车身部位与来物相撞。

(2) 如果发现侧面来物可能会对着驾驶员乘坐的部位撞击时,驾驶员应迅速往副驾驶一侧移动,同时用手拉着方向盘,以便控制方向和借助方向盘稳住身体。

(3) 立即顺车转向,努力争取使侧面相撞变成磨擦,减少损害程度。

硬物,然后将其颈部及躯干一并固定在靠背上。如果一定要搬出,应拆卸座椅,与伤员一起搬出。

9. 当有物体刺入体腔或肢体时,应该保留刺入物靠近体表的一段,用消毒棉对周围的伤口进行涂抹,并立即把伤者送往最近的医院。

很多交通事故都是因为刹车一时间失灵，没有应急措施便丧命黄泉，所以有必要掌握以下自救方法，也许生命就在那一刹那得以挽救。

温馨提示

◆上坡时出现刹车失灵

应适时减入中低挡，保持足够的动力驶上坡顶停车。如需半坡停车，应保持前进低挡位，拉紧手制动，随车人员及时用石块、垫木等物卡住车轮。如有后滑现象，车尾应朝向山坡或安全一面，并打开大灯和紧急信号灯，引起前后车辆的注意。

◆下坡刹车失灵

不能利用车辆本身的机构控制车速时，驾驶员应果断地利用天然障碍物，如路旁的岩石、大树等，给汽车造成阻力。如果一时找不到合适的地形、物体可以利用，紧急情况下可将车身的一侧向山边靠拢，以摩擦来增加阻力，逐渐地降低车速。

车辆在下长坡、陡坡时不管有无情况都应该踩一下刹车。既可以检验刹车性能，也可以在发现刹车失灵时赢得控制车速的时间，也称为预见性刹车。

急救方法

1. 不停地踩刹车

无论刹车处于什么状态，还是值得试一试，这样或许能在刹车系统中产生足够的压力，让汽车减速或者完全停下来。如果你的汽车有防抱死制动系统，通常不需要反复踩刹车，但如果你的刹车失灵，这一招也许管用。

2. 不要惊恐，镇定自救

虽然这样似乎有些难度，但是心里越乱会越出事，冷静心态这时候是最重要的。要明白汽车常常能高速安全转弯，速度远远高于你的预料或惯用车速。车尾也许会打滑，这时候要平稳转动方向盘，但是要小心不要回盘过度！

3. 想办法放慢车速

根据路况和车速控制好方向，脱开高速挡，同时迅速轰一脚空油，将高速挡换入低速挡。这样，发动机会有很大的牵引阻力，使车速迅速降低。

在换低速挡的同时，应结合使用手刹，但要注意手刹不能拉紧不放，也不能拉得太慢。如果拉得太紧，容易使制动盘“抱死”，很可能损坏传动机件而丧失制动力；如果拉得太慢，会使制动盘磨损烧蚀而失去制动作用。

4. 利用外界事物减慢车速

利用车的保险杠、车厢等钢性部位与路边的天然障碍物(岩石、大树或土坡)摩擦、碰撞，达到强行停车脱险的目的，尽可能地减少事故损失。



乘坐火车时，有时会出现意外事故（如火车出轨或火车相撞），尽管这些状况出现的几率是极小的，但也应注意防范及了解自救知识。



急救方法

1. 经过剧烈颠簸、碰撞后，火车不再动了，说明火车已停下，应迅速活动一下自己的肢体，如有受伤先进行自救。
2. 发生碰撞时应远离门窗，甚至趴下来，抓住牢固的物体，以防被抛出车厢。
3. 若座位接近门窗，应尽快离开；车厢连接处是最危险的地方，不宜停留。
4. 事故发生时，若正站在或坐在过道上，应立即侧身躺下，双腿屈膝，护住胸膛，双手抱住头部。
5. 在座位上的乘客应紧靠在牢固的物体上，低下头，下巴紧贴胸前，以防颈部受伤。
6. 碰撞后的火车可能会发生爆炸，我们可将装在紧急物体箱内的锤子拿出，打破窗户爬出去或采取各种方式打碎玻璃逃离车厢。

温馨提示

火车出轨的原因和征兆

◆信号原因

主要是信号出错，本来是在一条轨道上行驶，却跑到其他轨道上去了。比如扳轨出错，信号给错时，列车跑到有车的轨道上去，发生相撞或追尾事故，引起出轨。

◆过弯道时超速

列车在过弯道时受到向外的离心力（一种向外用的力量），所以，一般过弯道都是要限速的。紧急制动，也就是突然刹车，也容易把后面的车厢给甩出去。

◆断轨

轨道达到疲劳极限以致强度不够；或冬天气温低，轨道承受的拉力过大发生断轨，而导致过往列车脱轨。

火车脱轨前通常没有什么迹象，不过可察觉紧急刹车或行车时出现异常运动，一旦意识到发生事故，应立刻采取比较安全的姿势和有效的防护措施。

7. 离开火车后，设法电话报警，通知救援人员，并迅速帮助受伤的人逃离危险环境。
8. 火车出轨向前时，不要尝试跳车，否则身体会以全部冲力撞向路轨，还可能发生其他危险。

适当学习一些飞机旅行知识，在飞机出现故障或危险，需要紧急迫降时，只要能够采取正确果断的安全措施，就可以使整个旅程更安全和舒适。

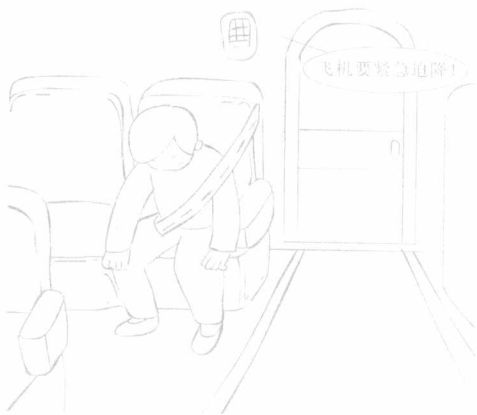
急救方法

1. 飞机最易发生危险是在起飞和降落的时候，因此起飞时应该花几分钟仔细观看安全须知录像或乘务人员的演示，以保证碰到紧急情况时，心中有数。
2. 水上迫降时，空姐会讲解救生衣的用法，但在紧急脱离前，乘客仍应系好安全带。
3. 保持冷静，听从乘务人员的指示，毕竟他们都受过严格训练，善于应付紧急事故。
4. 收回小桌板，保证自己一排的逃生通道畅通。
5. 竖直椅背，突发紧急状况时，打开的椅背会把后方乘客的逃生通道卡住。
6. 飞机紧急迫降时，要摘下眼镜、假牙和高跟鞋，口袋里的尖锐物件（如手机、钢笔等）也应该拿出来。
7. 飞机紧急迫降时，采用前倾后屈的姿势，即头低下，两腿分开，两手用力抓住双脚。
8. 飞行中应该按要求系好安全带；遇到空中减压时应按指示戴上氧气面罩。
9. 在飞机触地前一瞬间，应全身用力，屏住气，使全身肌肉处于紧张对抗外力的状态，以防猛烈的冲击。

温馨提示

谨慎选择所乘坐的飞机

- ◆ 选择大航空公司的飞机。大公司一般实力雄厚，安全记录好，并有一套完善的管理制度。
- ◆ 选择直飞班机。统计数据指出，大部分空难都发生在起飞、下降、爬升或在跑道上滑行的时候，减少转机也就能较多地避免碰到飞行意外。
- ◆ 尽量乘坐大飞机。飞机机体越大，国际安全检测标准越严，而在发生空难意外时，大型飞机上乘客的生存几率也相对较小飞机要高些。此外，大型机的机长一般飞行经验较丰富。
- ◆ 选择比较成熟的飞机机型。新飞机和比较成熟的机型乘坐起来比老旧过时的机型更安全。
- ◆ 在国际军事、政治比较动荡的形势下旅行时，要尽可能避开冲突地区，包括空中飞越和地面机场经停、中转，尽可能取道中立国家。



飞机在飞行中一旦起火，一般燃烧猛烈，蔓延迅速，会造成机毁人亡的重大事故。但如果处置及时果断，飞机和乘客还是可以幸免于难的。



急救方法

1. 飞机发生起火事件时，旅客要及时扑灭火苗，减缓蔓延，以便赢得更多的逃生时间。
2. 撤离火境时，要听从乘务人员指挥，有秩序地鱼贯而行，千万不能蜂拥而上，把出口堵死，引起更大恐慌。
3. 留意与自己座位最近的一个紧急出口，学会紧急出口的开启方法，（一般机门上会有说明），以便飞机火势较大时，在浓烟中找寻出口，把门打开。
4. 如果机舱内浓烟阻挡了视线，立即戴上防烟面罩，不要狂奔乱跑或喊叫，以免跌进火窝或被烟气呛死。
5. 机舱内失火时，可用二氧化碳灭火瓶和药粉灭火瓶（驾驶舱禁用）灭火。
6. 听从指挥，尽量蹲下，处于低水平位，屏住呼吸，或用湿毛巾堵住口鼻，防止吸入一氧化碳等有毒气体中毒。

温馨提示

乘坐飞机时的注意事项

- ◆ 别与家人分开。与家人一道旅行时，应该坚持不让航空公司将你们分开。一旦飞机出现故障，在逃生前，会总想先和家人团聚，是很危险的。
 - ◆ 登机后，首先熟悉距离最近的安全出口；要认真阅读机上的安全知识介绍；发现问题或可疑之处立即报告。
 - ◆ 认真听从乘务员的讲解。认真听取乘务员的讲解，阅读安全条例，在发生事故时，按照乘务员的指示按顺序逃生。
 - ◆ 各种不同机型的逃生门位置都不同，乘客上了飞机之后，要仔细查看。
 - ◆ 把椅子背袋里的紧急措施说明拿出来看一遍，以防万一。
 - ◆ 打开遮阳板。保持良好的视线，以确保乘客可以在紧急状况发生时观望机外的情形，以决定向哪一个方向逃生。
 - ◆ 如果因飞机事故迫降起火，下了飞机后要向逆风方向逃离。飞机在陆上时，应往机头方向走；走在海上时，应往机尾方向走。
7. 机舱内火势较大、浓烟太多时，应立即用毛巾捂住口鼻，向出口探索前进，一旦逃出飞机，要赶快逃离现场，防止飞机爆炸。

飞机一出事故就难以挽救，且影响巨大，在面临飞机失事这种紧急情况时，一定要调整心态，及时采取应急处理，把损失降到最低。

急救方法

1. 迅速把头顶重而硬的行李挪至脚旁。
2. 保持最稳定的安全体位，即弯腰，双手把住膝盖下，把头放在膝盖上，两脚前伸紧贴地板。
3. 舱内出现烟雾时，要使头部处于可能的最低位置，屏住呼吸，用饮料浇湿毛巾或手帕，捂住口鼻后再呼吸，然后弯腰或爬行至出口。
4. 当机舱“破裂减压”时，要立即带上氧气面罩，并且必须带严，否则呼吸道肺泡内的氧气会被“吸出”体外。
5. 为了增加舱内的压力和氧浓度，飞机会立即下降至3000米高空以下，这时必须系紧安全带。
6. 若飞机在海洋上空失事，要立即换上救生衣。
7. 飞机下坠时，要大声呼喊，并竭力睁大眼睛，用这种“拼命呼喊式”的自我心理刺激自己，避免震昏。
8. 当飞机撞地轰响的一瞬间，要飞速解开安全带系扣，猛然冲向机舱尾部朝着外界光亮的裂口，在油箱爆炸之前逃出飞机残骸。



温馨提示

飞机失事前的预兆

◆飞机升降时失事，常十分突然，乘务员来不及向乘客发出警告，乘客应懂得飞机失事的种种预兆：

- (1) 机身颠簸。
- (2) 飞机急剧下降。
- (3) 舱内出现烟雾。
- (4) 舱外出现黑烟。
- (5) 发动机关闭，一直伴随着的飞机轰鸣声消失。

(6) 在高空飞行时突然一声巨响，舱内尘土飞扬，是机身破裂舱内突然减压。

◆防止和应急的措施有：

- (1) 选择一条中转最少的航空线，减少黑色13分钟的次数。
- (2) 登机后认准自己的座位与最近的应急出口的距离和路线。
- (3) 必须学会打开应急出口，事件发生时，要谨遵乘务员的指示。飞机坠落后，要立即采取措施逃离机舱。

轮船航行时，由于轮船航行中本身所产生的热量引起的机器着火或是船上易燃物引起着火，此时，身在轮船上的你应该怎么办呢？

温馨提示

海上逃生的注意事项

◆怎样发出求救信号

(1) 可通过船上装备的甚高频、中频或高频数字选呼设备及国际海事通信卫星，向附近船只或岸站发出求救信号“SOS”。

(2) 用手机打求救电话“城市区号+12395”。

(3) 听到有过往船只时用反射镜不停照射。

(4) 发射信号弹。

(5) 燃烧衣物等物品。

◆为什么喝海水是极其危险的

喝了海水的人，人体组织中的水分不仅得不到补充，原有的水也被海水中的盐吸走了。遇险者喝的海水越多，身体组织就越渴，盐中毒就会加剧，当肾脏发生饱和状态时，死神就降临了。

◆如何在海上找到淡水

最主要的来源是雨水。每当有下雨的预兆时，都要做好接水的准备，尤其是注意器具的可靠性和清洁性。除了雨水之外，还可以在鱼和海鸟身上挤出淡水。

急救方法

1. 船上一旦失火，火势蔓延的速度惊人，应立即关闭引擎。
2. 乘客应听从船长、船员指挥，向上风方向有序撤离。
3. 可用湿毛巾捂住口鼻，尽量弯腰、快跑，迅速远离着火区域，并迅速采取灭火措施。
4. 甲板下失火时，采取灭火措施的同时，船上的人须立即撤到甲板上，关上舱门、舱盖和气窗等所有的通风口。
5. 火势无法控制时，要听从指挥，穿上救生衣，携带救生设备，从船尾逃生。
6. 弃船后应立即远离着火船只，以免爆炸沉船造成的漩涡把人卷入水中。
7. 应尽量穿得暖和一些，最好选择毛织品，可以抵御海上的寒风，为到达安全地带增加一份保障。
8. 尽量拿一些巧克力等热量较高的食品，条件许可下再带上手电。
9. 听到沉船警报信号时（一分钟连续鸣七短声，一长声），立即穿好救生衣，按各舱中的紧急撤离图示方向离船。



船在航行过程中与礁石相撞，造成船体破损漏水，如果不能及时排水和堵漏，船舶将沉没，若是能把船舶搁浅在礁石上，船上人员是比较安全的，但要把船弄下来就比较困难了。

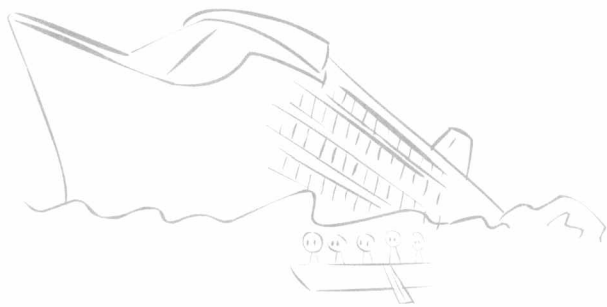
温馨提示

海上求生要素

- ◆ 尽力爬上救生设备。经调查得知，爬上救生设备的人约有94%能够成功获救。由此可见，一旦爬上救生设备，生存机会就会大大增加。
- ◆ 掌握一些海上自救知识，主要包括：有关救生设备的使用方法的基本要求，紧急情况应采取的措施，报告失事地点、呼救方法及信号的传送等。
- ◆ 储存淡水资源。人体内储存有营养，只要每天给予适当的淡水就能维持生命达较长一段时间。
- ◆ 保持坚强的求生意志。专家认为，海上遇险的人过早死亡的原因并非是饥饿和干渴，主要是恐惧引起的。因此，首先要克服绝望和恐惧心理，保持坚强的求生意志。

急救方法

1. 听从船长及船员的指挥，及时排水、堵漏，并迅速发出呼救信号，请求援救。
2. 来不及采取排水措施时，要尽快穿上救生背心及抗浸服，上救生船。
3. 落入冷水者应利用救生背心或抓住沉船漂浮物，尽可能安静的漂浮。
4. 入水后应尽量避免头颈部和手浸入冷水里，尽量减少与水接触的体表面积。
5. 离船在海水中漂流或乘救生器材漂流要辨别好方向，安定情绪，迅速离开险船。
6. 在海中漂浮着等待救援时，要寻找食物代用品，海洋中有鱼、龟、海鸟、贝壳、海藻可供食用。
7. 如果有几个人在一起，可以挽起胳膊，身体挤靠在一起以保存体热。
8. 等待救援时，要尽量寻找淡水，不喝海水，以防止脱水，并且要谨防鲨鱼、海蛇等咬伤。
9. 要特别注意保护几个高度散热的部位，即腋窝、腹股沟和胸部，在水中应取双手在胸前交叉，双腿向腹屈曲的姿势。



地铁作为一种人员集中的特殊空间，最难以处理的情况就是乘客疏散，如果地铁发生停电，乘客应该如何做出正确反应，采取有效措施撤到安全地带呢？

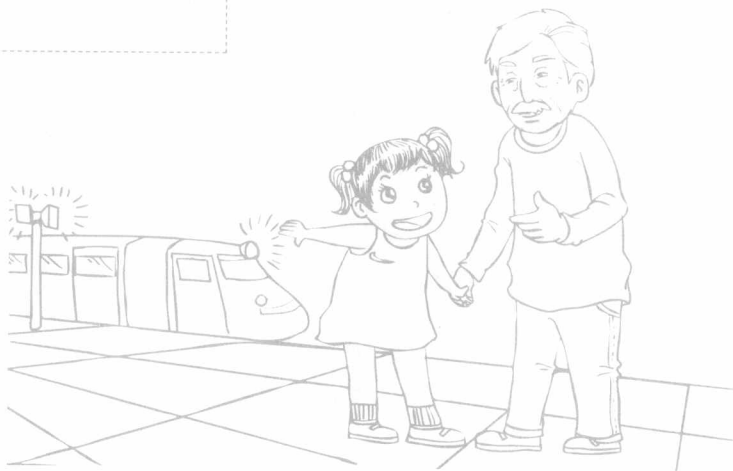
温馨提示

地铁停电注意事项

- ◆ 不用担心车门打不开，也不要自己动手开车门，应等待工作人员将指定的车门打开，并从指定的车门向外撤。
- ◆ 不必担心在隧道里行走看不清路，停电一旦发生，除了引路的工作人员，每隔一段路还会有工作人员执灯照明，不必担心人多时被关在密闭的地铁车厢里会出现呼吸困难。
- ◆ 乘客疏散时遇到受伤时，请及时与抢险队员取得联系，等候救治。
- ◆ 不要直接跳到隧道里，因为列车距离地面有一米多高且地面情况复杂，直接跳下容易崴脚并造成局面的混乱，甚至会引起踩踏事件的发生。
- ◆ 地铁列车车门上方的“紧急开门手柄”不能擅动。如果列车正好停靠在站台上，可拉下“紧急开门手柄”；但一旦列车停在隧道中时拉下，会十分危险。

急救方法

1. 在等待工作人员进行广播解释和疏散前，要在原地等候，不要走动，不要惊慌。
2. 站台将随即启动事故照明灯，即使照明不能立即恢复，正常驶入车站的列车将暂停运行，利用车内灯光为站台提供照明。
3. 救援人员将悬挂临时梯子并打开无接触轨一侧的车门，乘客应该按照救援人员的指挥顺次下到隧道中并按照指定的车站或方向疏散。
4. 在站台上的乘客，通过收听站内广播，确认为大规模停电后，应尽快在工作人员的指挥下离开车站。
5. 疏散时，乘客应在工作人员的指引顺序下车，依次沉着冷静地走上地面，以免发生骚乱，引起踩踏受伤。
6. 可以利用自己的手机等随身物品进行取光，并互相安慰，保持冷静。
7. 一般不要拉动报警装置，要冷静地等列车员的通知。



雨雪天行车时容易出事故，要注意路面状况和行车路线，尽量选择平坦的路线，以防出现事故和故障。

急救方法

1. 尽量选择平坦的拱形路，避开土路、傍山公路、堤路和沿河公路。
2. 行车前要检修刮水器，使其能刮净风挡玻璃上的雨水、泥污。
3. 控制车速，特别是转弯或下坡时必须将车速控制在能随时停车的范围内，需要加速或减速时，油门应缓缓踏下或松开。
4. 遇到大雨、阴天下雪时，为提高能见度，可使用示宽灯、雾灯，甚至前照灯，以保持安全。

温馨提示

雨雪天轻松上下坡

- ◆上坡时，必须与前车保持加倍的距离，争取“一气呵成”完成爬坡，以免上坡时减速或打滑而无法顺利到达坡顶。

爬坡时车轮因地上结冰而打滑，可在车轮前后撒些沙子或铺上毛毡，增大摩擦力。必要时，也可利用工具将地上的硬冰打成一条条横沟，以避免车轮打滑。

- ◆下坡时，须平稳地换至一档，利用低速档降低车速行驶。

遇到车辆侧滑时，顺着侧滑方向轻打方向盘，待车身回正后，再轻踩刹车减速（有ABS设备的则需将刹车踩到底），直到完全控住车辆。

车子在雪地上起步会很困难，应尽量避免在雪地上泊车。如果必须在有雪的下坡泊车，前后要留有足够空间，以便于驶离车位。如果有太阳，尽量把车停在阳光可照射到的地方，可以使车辆易发动。

5. 雨下得比较大的时候，应用塑料布将分电器及高压线包好，以防点火系统出现故障。
6. 车涉深水时，应挂低速挡缓慢行驶，防止溅起的水花浸湿发动机，且途中不要停车。
7. 开车经过阴暗的地方、桥梁、高架道路及小路口等比较容易结冰的地方时，必须加倍小心。遇到状况时，尽量减速，并保持镇定。
8. 车辆陷入泥坑或打滑时不要猛踩油门，要在发动机不熄火情况下以人力或其他车辆的协助驶出。
9. 车辆一旦发生侧滑应适当降低车速，并稳住方向，待车稳住后再缓和地回正方向。
10. 根据地形、车速、装载等情况，与前车保持一定距离，必要时应装防滑链。



行车途中如何判断故障

行车途中,可以通过嗅觉、感觉和听觉,发现一些突发性故障发生时所表现出的现象,及时停车处理,以降低故障对人车的危害。

急救方法

1. 突然闻到橡胶、布类等焦糊臭味,则有可能是车的排气管粘上了塑料垃圾或车上的电器元件短路或座靠垫、车厢内的行李物品等着火,必须停车消除火灾隐患后再行驶。
2. 手突然感觉行驶方向有自动跑偏的现象,可能是前轮胎被扎或有慢漏气现象,应立即停车,用备用轮胎替换。
3. 突然感觉到方向盘有严重的抖动现象,可能是车轮轴承严重松损,必须停车检查,防止轴承锁紧螺母脱落造成事故。
4. 突然感觉到方向盘间隙过大,打一把方向后又不易打回来,可能是转向装置中的连接部位(如球头梢、直拉杆等)松损严重,必须停车拧紧螺丝。
5. 前轮下有“嗞嗞”的金属碰撞声,可能是由前轮轴承破碎或烧坏造成,应到最近的修理厂去检修。
6. 听到驾驶室后面有“哗啦、咣当”的声响时,则是后轮某一个轮胎跑气造成的轮胎钢圈和锁圈响声,应及时停车检修。
7. 当后桥发出“嗡嗡”或“咯噔”的声响时,可能是后桥缺油造成的主减速器轴承和主被动齿轮干摩擦响或减速齿轮造成的响声,应及时停车上油,以免造成更大的损害。

温馨提示

行车警惕黄昏时

◆黄昏时天黑得较快,驾驶员视距缩短,视力变差,即使打开车灯,也不能明显改善。为保证黄昏时行车安全,驾驶员应注意以下几点:

(1) 集中注意力,仔细观察,保证能及时应付紧急情况、随时准备制动。

(2) 加强对汽车照明装置的检查和维护,保持良好的照明。

(3) 严格限制车速,加大跟车距离,尽量避免超车。在通过路口、街道以及视线盲区时,应注意减速、鸣笛,更应提防穿浅灰色衣服或赤膊的行人突然横穿公路。

◆长途行车进入黄昏时,应适当停下车,进行进食、休息,使暗视力恢复至稳定水平。

交通事故后的常见伤情

交通事故中，驾驶员最易受到的撞击，胸部受伤尤其常见，常被夹在方向盘和驾驶座之间，严重者会造成死亡。

急救方法

1. 肋骨发生骨折时，不要贸然移动伤者身体，避免碎骨对内脏造成新的伤害。
2. 肝脾破裂时，会发生大出血并伴有腹痛出现，此时，如果车子没有起火，应先呆在车子里，等待救援人员的到来；如果车子有起火等隐患，要缓慢地离开车子，但不要走太远。
3. 肢体发生骨折时，要用一些结实的模板把伤肢固定起来，但不要做相对移动。
4. 头颈部或胸部受外伤大量出血时，要先用干净毛巾或衣物进行包扎，以免失血过多。
5. 伤者头部直接撞到地上时，可能出现脑出血，进入昏迷状态，要及时送往医院治疗。
6. 对颈椎或腰椎受到冲击的伤者，应请专业医护人员搬动，以免造成二次创伤。
7. 伤者颈部损伤时，要在有硬板担架的情况下用平铲的方式才能搬动，且还要用颈托等固定伤者颈部。
8. 发生以上情况或其他紧急情况均应及时拨打报警电话。



温馨提示

交通事故中救护伤者的注意事项

◆肋骨骨折

被方向盘撞到胸部后，如果伤者感觉到剧痛和呼吸困难，应该怀疑肋骨发生骨折。如果车速过快、撞击力量过大，收紧的安全带也可能造成肋骨骨折。

◆四肢发生骨折

骨折后的每一次移动都有可能对以后的恢复造成损失。所以，搬动伤者前一定要确定伤肢不会发生相对移动，以免血管和神经都可能在搬动时受到伤害。

◆脊椎受到创伤

不要随意搬动脊椎受伤者，脊柱中有很多的神经，不当的搬动很有可能形成永久性的伤害，甚至瘫痪。

◆头颈部大出血

伤者头颈部大出血时，其他人员或伤者自己要稍微上抬伤者的头颈部，等待救援的同时用干净的毛巾或衣物捂住伤口，以免流血过多。

第四篇

遇到突发疾病的应急办法



许多老年人外出时都随身带着自己平时吃的药，尤其是高血压患者，更是“药不离手”，以免疾病突发时手忙脚乱。对于突发性疾病患者来说，患病之初的急救相当重要，有多少突发性疾病患者由于抢救及时而保住了生命，而又有多少生命完结的人是因为抢救不及时而一命呜呼。因此，掌握一些常见的突发性疾病的急救方法和措施，不管是为他人还是为自己，是非常有必要的。

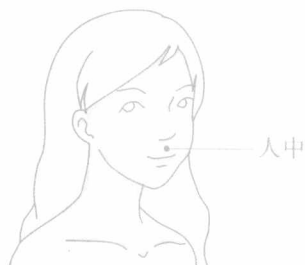
人 中

取穴方法

采用仰靠坐位的姿势，用手指压上唇上中部，即人中沟的上三分之一处，有强烈的压痛感，即为人中穴。

主治病症

人事不醒、心腹绞痛、剧烈腰背痛等。人中穴是人体最重要的穴位之一，但也是一个相当危险的部位，采用此穴位来治疗疾病的时候，力道不要过于强烈。



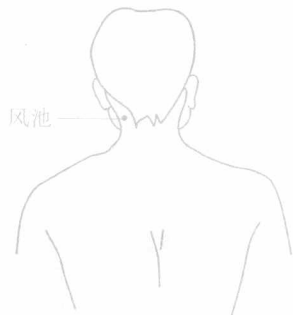
风 池

取穴方法

后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中，与耳垂齐平处，即为风池穴。按摩此穴时，让患者采用正坐或俯卧的姿势，以方便按摩者准确取穴。

主治病症

头痛、头重脚轻、眼睛疲劳、颈部酸痛、落枕、失眠、宿醉。穴道刺激疗法治疗目眩、肩膀酸痛、头痛等。



承 泣

取穴方法

面部，瞳孔直下方，眼球与下眼眶边缘之间。取穴时，采取正坐或仰卧的姿势。

主治病症

近视、夜盲、眼颤动、眼睑痉挛、角膜炎、视神经萎缩、眼睛疲劳、迎风流泪、老花眼、白内障等常见的多种眼部疾病，是治疗眼疾的重要穴道之一。



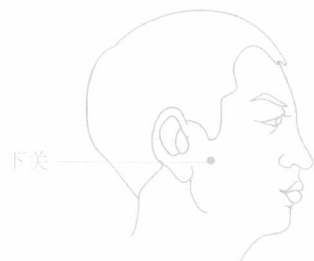
下 关

取穴方法

下关穴位于头部侧面，耳前一横指，颧弓下陷处，张口时隆起，闭口取穴。取穴位时，让患者采用正坐或仰卧的姿势。

主治病症

牙痛、三叉神经痛、张嘴困难、口眼喎斜、颞颌关节炎等。



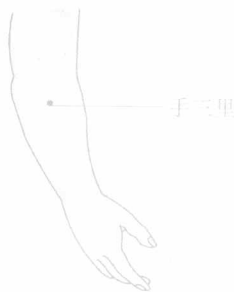
手 三 里

取穴方法

取坐位，伸直前臂，然后稍微屈肘，手肘弯曲处向前3指处，用手按压会痛，即为手三里穴位。

主治病症

指压手三里对精神镇定有效，可治疗精神性阳痿；此外，对齿痛、喉肿也很有效。



曲 池

取穴方法

取坐位，屈肘呈直角，肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点，即为曲池穴。

主治病症

老人斑、皮肤粗糙、手肘疼痛、眼疾、牙疼；上肢瘫、麻、痛；高血压、贫血等。



合 谷

取穴方法

手自然半握拳，手背部位，第二掌骨中点，拇指侧，即为合谷穴。或将拇指和食指张成 45° 角时，位于食指和拇指骨头延长的交点处即为合谷穴。

主治病症

牙痛、牙龈疼痛、青春痘、三叉神经痛、眼睛疲劳、喉咙疼痛、耳鸣、面部神经麻痹、口眼喎斜、打嗝等。注意：指压合谷穴时应朝小指方向用力，而并非垂直手背的直上直下按压，才能更好地发挥此穴位的疗效。



血 海

取穴方法

取仰卧或正坐位姿势，大腿内侧，膝盖骨内侧的上角向上约3指宽筋肉的沟，一按就感觉到痛的地方，即为血海穴。

主治病症

生理不顺、膝盖疼痛、更年期障碍（更年期综合征）和生理痛等。



承 山

取穴方法

取俯卧的姿势，当伸直小腿或足跟上提时，腓肠肌肌腹下出现的尖角凹陷处即是承山穴。

主治病症

小腿肚抽筋（腓肠肌痉挛）、膝盖劳累、便秘、腰背痛、腰腿痛、脱肛、痔疮等。



足三里

取穴方法

外膝眼下4横指、胫骨边缘。找穴时左腿用右手、右腿用左手以食指第二关节沿胫骨上移，至有突出的斜面骨头阻挡为止，指尖处即为此穴。

主治病症

消化器官疾病、头痛、食欲不振、腹部胀满、呕吐等，此外，对更年期障碍、腰腿疲劳、皮肤粗糙的治疗也很有效。



涌泉

取穴方法

取坐位或仰卧姿势，足底部，第二、第三趾趾缝纹头端与足跟连线的1/3处。

主治病症

神经衰弱、精力减退、失眠、多眠症、高血压、眩晕、糖尿病、过敏性鼻炎、更年期障碍、怕冷症和肾病等。



高血压点

取穴方法

脚的大拇趾趾根，粗的横纹处，即为高血压点。

主治病症

长期指压此穴位，对治疗高血压很有疗效。



昆仑

取穴方法

位于脚踝外侧，外踝顶点与脚跟相连线的中央点，即为昆仑穴。

主治病症

头痛、腰痛、高血压、眼疾和腹气上逆等。



太 冲

取穴方法

取正坐或仰卧的姿势，足背侧，以手指沿第一、第二趾骨连接夹缝向上移压，压至能感觉到动脉处，即为太冲穴。

主治病症

肝脏病、眼病、牙痛、生殖系统疾病等。



太冲

寻找穴位的诀窍

身体有异常，穴相应的穴位便会出现各种反应：

1. 用手指一压，会有痛感。
2. 用手指触摸，有硬块。
3. 稍一刺激，皮肤便会刺痒。
4. 穴位处出现黑痔、斑（色素沉着）。
5. 和周围的皮肤产生温度差（稍微有些发热或发冷）。

穴位按摩方法

1. 一般用拇指屈曲垂直按在穴位上，做一紧一松地按压，每分钟按30次左右。
2. 按压要有一定的力度，穴位下面要出现酸、麻、胀的感觉，即有“得气”现象，才能起到防病治病的作用。



急性心力衰竭

急性心力衰竭，是指由于器质性心脏病发展到心肌收缩力减退使心脏不能将回心血量全部排出，心搏出量减少，引起肺静脉与血动脉系统严重供血不足，常见于急性肺水肿。

病因及症状

1. 患有急性心肌梗死、急性心肌炎或急进型高血压时，左心室排血量急剧下降，肺循环压力升高引起心力衰竭。表现为：呼吸困难、表情恐惧、烦躁不安、频频咳嗽。
2. 二尖瓣狭窄，尤其伴有心动过速时，心室舒张期缩短，左心房瘀血扩张，因而引起心力衰竭。
3. 严重的心律失常（如发作较久的快速性心律失常或重度的心动过缓）引发的心力衰竭，严重时可有大量泡沫样液体由鼻涌出，面色苍白，口唇青紫，大汗淋漓，四肢湿冷。
4. 输液过快或过多，心脏的负荷突然增加，原有左心衰竭病人可引起急性肺静脉高压。

急救方法

1. 皮下或肌肉注射吗啡5~10毫克或杜冷丁50~100毫克，使病人安静，扩张外周血管，减少回心血量，减轻呼吸困难（老年人，神志不清，已有呼吸抑制，休克或合并肺部感染者禁用）。
2. 加压高流量给氧6~8升/分，可流经25%~70%酒精后用鼻管吸入，可减少肺泡内液体渗出。
3. 使患者取坐位或卧位，两腿下垂，以减少静脉回流。必要时可用止血带轮流结扎三个肢体，肢体每扎15分钟放松5分钟，以保证肢体循环不受影响。
4. 利尿酸钠25~40毫克加入葡萄糖内静脉注射，以减少血容量，减轻心脏负荷，应注意防止或纠正大量利尿时所伴发的低血钾症和低血容量。
5. 静脉滴注硝酸钠或酚妥拉明以降低肺循环压力，但应注意勿引起低血压，也可舌下含服硝酸甘油或二硝酸异山梨醇降低肺循

温馨提示

心力衰竭可诱发哪些疾病

◆呼吸道感染

由于心力衰竭时肺部瘀血，易继发支气管炎和肺炎，必要时可给予抗生素。

◆血栓形成和栓塞

长期卧床可导致下肢静脉血栓形成，脱落后可引起肺栓塞。小的肺栓塞可无症状，大的肺栓塞可表现为突发呼吸急促、胸痛、心悸、咯血和血压下降，同时肺动脉压升高，右心衰竭加重。

◆心源性肝硬化

由于长期右心衰竭、肝脏长期瘀血缺氧，造成小叶中央区肝细胞萎缩和结缔组织增生，晚期出现门脉高压表现为大量腹水、脾脏增大和肝硬化。

◆电解质紊乱

常发生于心力衰竭治疗过程中，尤其是多次或长期应用利尿剂后，其中低血钾和失盐性低钠综合征最为多见。

环静脉压。

6. 对伴有支气管痉挛者可选用氨茶碱，每0.25克加入10%葡萄糖液20毫升稀释，由静脉缓慢注入，可减轻支气管痉挛，扩张冠状动脉和加强利尿。但有室性早搏或室性心动过速的副作用，故应慎用。



正常成人的心跳每分钟 60~100 次，如果超过 100 次（一般成人每分钟 100~150 次，幼儿每分钟可达 200 次），就是心跳过快，医学上叫做心动过速。

温馨提示

心跳过速的患者应注意什么

- ◆心跳过速患者睡前不宜喝刺激性饮料，如咖啡、茶、可乐等，尤其是快速性心律失常或曾经有过快速性心律失常的患者。
- ◆睡前不宜看令人兴奋、激动的比赛或节目。睡前不宜进行谈话，不宜晚睡。
- ◆睡眠的卧位应采取右侧卧位，身体自然屈曲，这种姿势有利于血液的回流，减少心脏负担。若有心功能不全，有胸闷，呼吸困难，不能平卧者，应采取半卧位或 30° 坡度卧位。
- ◆卧具应温暖、柔软、舒适，不应感到过冷或过热。
- ◆把急用的药品应放在离床较近的地方，以便伸手可以拿到。



病因及症状

1. 有时服用抗组织胺感冒药、安非他命，会引起心跳过速，发作时病人自觉心悸、胸闷、心前区不适及头颈部发胀、跳动感。
2. 跑步、饮酒、重体力劳动及情绪激动时心律加快引起的生理性心动过速。
3. 高热、贫血、甲亢、出血、缺氧、妊娠、心衰和心肌病等疾病引起的病理性心动过速。心率在 200 次/分以上时，因血压下降，病人发生眼前发黑、头晕、乏力和恶心呕吐，甚至突然昏厥、休克。
4. 情绪激动、过度疲劳、噩梦、饮酒、喝浓茶、饮咖啡以及大量吸烟等均可诱发心跳过速。

急救方法

1. 让病人大声咳嗽，可有效缓解心跳过速。
2. 嘱病人深吸气后屏住气，然后用力作呼气动作，反复几次可有效使心跳恢复正常。
3. 手指刺激咽喉部，引起恶心、呕吐可有效抑制心跳过速。
4. 让病人闭眼向下看，用手指在右眼眶下压迫眼球上部，同时搭脉搏数心率，一旦心动过速停止，立即停止压迫。
5. 口服心得安或心得宁片。
6. 患者取坐位，上身挺直、头颈部固定不动，尽量转动眼球（先左后右）2~3 分钟（30 次/分）；然后双眼凝视自己的鼻尖 1 分钟。如果心动过速仍不能控制，可行重复作 2~3 次。
7. 如果上述办法不能缓解，病人仍头昏、出冷汗、四肢冰凉，应立即送医院救治。

每分钟心跳低于60次，即属心跳过慢，也称为心跳过缓，是心律失常的一个重要类型。

温馨提示

哪些人需要特别注意脉搏次数

- ◆平时经常有乏力倦怠、心脏不适、头晕、一过性眼黑或晕厥症状者，应当注意数数平静时及有不适症状时的脉搏数。
- ◆如果不是一个经常爱运动的人，平时白天的心率总是偏慢，尤其小于每分钟50次，或是不适症状出现时患者的脉搏明显减慢或有很长时间的停搏时，应当引起注意，要到医院心内科门诊进行详细的检查。

病因及症状

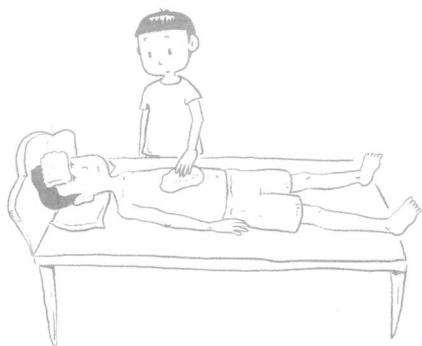
1. 一些体力劳动和体育运动较多的人，每分钟心跳45~60次，是健康的象征，不会有任何症状。
2. 由各种心脏病所引起的心跳过慢，使心跳次数减少至每分钟45次或更少，常伴有头晕、乏力、倦怠、精神差的症状。
3. 冠心病（常见于老年人）造成心脏起搏细胞的自动起搏功能下降，会出现晕厥、抽搐等症状，甚至会突然死亡。
4. 心动过缓可突然出现，下降到每分钟40次以下，可出现头晕、一过性眼黑、乏力、心悸、胸闷、气短、有时心前区有冲击感，严重者可发生晕厥。
5. 服用了一些可引起减慢心率的副作用的药物，导致心跳突然减缓。

急救方法

1. 对原发病因进行治疗，从根本上清除导致心跳过慢的因素。
2. 可使用阿托品、异丙肾上腺素提高心率。
3. 心率每分钟40次或者更慢者，药物提高心率效果不明显，尤其是伴有反复晕厥或晕厥前兆的患者，应置入临时心脏起搏器。



急性上呼吸道感染，系指鼻腔至喉部之间的急性炎症的总称，是最常见的感染性疾病。90%左右由病毒引起，细菌感染常继发于病毒感染之后。



病因及症状

1. 急性起病，早期有咽部不适、干燥或咽痛，继之出现喷嚏、流涕、鼻塞、咳嗽。
2. 由受凉、淋雨等引起，可伴有头痛、发热、声音嘶哑、肢体酸痛、食欲减退等症。
3. 与感冒患者接触引发感染，鼻、咽、喉明显充血、水肿，颌下淋巴结肿大、压痛。
4. 由细菌或肺炎支原体引起，轻者流清水鼻涕、打喷嚏、稍咳、咽痛，可有低热。
5. 3个月以下婴儿有发热轻微或无发热，表现为哭闹不安、张口呼吸、吸吮困难、拒奶、有时伴有呕吐及腹泻等症状。
6. 3岁以上的小孩，一般有鼻塞、流涕、喷嚏、声音嘶哑及咽炎等症状。

急救方法

1. 外感风寒，可选用荆防败毒散、香苏饮等；外感风热，可选用银翘散、桑菊饮等。
2. 给高热者以物理降温，如头部冷敷、35%酒精擦浴或温水擦浴，或口服阿司匹林，每次5~10毫克/千克。

温馨提示

怎样预防急性上呼吸道感染

◆改变不良习惯和生活卫生条件

卫生习惯及生活条件不良：如住处拥挤、通风不良、阴暗潮湿、阳光不足、家长吸烟、护理不周以及患儿平日缺乏锻炼，防御功能更低下。

◆积极锻炼身体，增强体质；平时不要穿着过多，气温变化时应增减衣服。

◆避免与患者接触，在上呼吸道感染流行季节尽量不带孩子去公共场所，必要时可戴口罩或服用板蓝根、大青叶等中药预防。

◆及时治疗容易诱发上呼吸道感染的疾病，如营养不良、锌缺乏、维生素A缺乏、佝偻病。

◆气候骤变，如寒冷易引起鼻部黏膜舒缩功能紊乱，有利于上呼吸道感染的发生，要注意添加衣服。

◆感冒流行时，住房可用食醋消毒。

3. 咽痛患者可用复方硼砂溶液漱口，华素片、银黄含片或溶菌酶片等，或气雾吸入。
4. 在进食前或睡前用0.5%麻黄素滴鼻，每次每侧鼻孔滴入1~2滴，可减轻鼻黏膜充血肿胀，使呼吸道通畅。
5. 对细菌感染者，可用抗菌药物治疗。

急性支气管炎

急性支气管炎是一种气管平滑肌痉挛、黏膜充血、水肿、分泌物增多性疾病，是指支气管黏膜的炎症，常继发于上呼吸道感染之后。

病因及症状

1. 可由病毒引起，也可由细菌如流感杆菌、肺炎双球菌和链球菌等引起，或者是病毒和细菌合并感染。
2. 由病毒和细菌等感染因素引起的急性支气管炎，表现为鼻塞、喷嚏、咽痛、声嘶等上呼吸道感染症状。
3. 由过冷空气、粉尘、刺激性气体或烟雾吸入等理性因素引起的急性支气管炎。
4. 过敏反应：花粉、粉尘、霉菌孢子等均可引起急性支气管炎，起初为刺激性干咳或少量黏液性痰，后转为黏液脓痰。
5. 蠕虫移行：蛔虫、钩虫等幼虫在肺脏移行时可引起急性支气管炎。可有畏寒、发热、头痛、四肢酸痛等症状，如伴有支气管痉挛时可出现哮喘。

急救方法

1. 注意休息、保暖，多饮水。
2. 全身应用磺胺类或青霉素类等抗生素。
3. 发热时可服用阿司匹林0.3~0.6克，或消炎痛25毫克，每日3次。
4. 咳嗽频繁且无痰时，可服咳必清25毫克，每日3次。
5. 痰黏稠不易咳出时，可口服必嗽平16毫克，每日3次。
6. 伴有哮喘时可口服氨茶碱0.1~0.2克或舒喘灵2~4毫克，每日3次。

温馨提示

如何预防急性支气管炎

- ◆冬春季节，天气的转变使人体抵抗力低下，易患急性支气管炎，我们要适当采取一些预防措施：
- ◆保持家里环境温湿度适宜，空气流畅、新鲜，定时打开窗户通风换气。
- ◆避免到人多公共场所，多做户外活动，以减少继发的细菌感染。
- ◆经常变换体位，抱立轻拍其背部，有利呼吸道分泌物排出。
- ◆止咳化痰可用止咳糖浆等，一般不用强镇咳剂，以免抑制自然排痰。
- ◆遵医嘱使用抗生素，不可自己滥服抗生素。
- ◆如有发热，给物理降温（如冰敷、冰枕、温水浴）后不退热者，及时到医院治疗。
- ◆注意营养，补充足够水分，提供易消化、高营养的食品。

急性肺炎，是指肺泡腔和间质组织在内的急性肺实质感染性病变。常由细菌感染而引起，突发时，可伴有发热症状。

病因及症状

1. 细菌性肺炎：发病之前常有上呼吸道感染症状，起病急骤，通常有高热，体温在数小时内可上升至 $39\sim 40^{\circ}\text{C}$ 。胸部刺痛，随呼吸和咳嗽加剧。
2. 病毒性肺炎：起病缓慢，头痛、乏力、肌肉酸痛、发热、咳嗽、干咳或少量黏痰，流感病毒肺炎开始为典型的流感症状。
3. 支原体肺炎：最初症状类似于流感，有周身不适，咽喉疼痛和干咳，随着疾病进展，可出现阵发性气促等症状。
4. 吸入性肺炎：由液体、颗粒性物质或分泌物进入下气道引起。出现急性呼吸困难，呼吸急促及心动过速或发热、咳嗽、咳痰等类似细菌性肺炎的症状。
5. 成人最常见的病因是细菌感染，如肺炎链球菌、厌氧菌、金黄色葡萄球菌等。
6. 青年和儿童的主要病因是肺炎病原体，包括呼吸道合胞病毒、腺病毒等。
7. 突然发作的畏寒、发热可引起急性肺炎，主要表现为咳嗽、咳痰、头痛、肌肉酸痛和乏力等症状。

(一) 成人急性肺炎急救法：

1. 病毒性肺炎患者，应卧床休息，多饮水及少量多次进软质饮食，补充足量的维生素及蛋白质，酌情静脉输液等。
2. 肺炎的治疗措施包括：①病原治疗；②呼吸治疗，如吸氧和机械通气；③免疫治疗；④支持治疗；⑤对症治疗等综合治疗。
3. 积极控制感染源，保持呼吸道通畅、纠正缺氧，防治并发症，增强机体抵抗力以促进康复。

温馨提示

如何预防急性肺炎

- ◆ 根据天气变化，注意防寒保暖，室温应保持在 20°C 左右为宜，空气湿度要大一些，以防呼吸道分泌物变干，不易咳出。
- ◆ 保持生活工作环境的空气流通，冬季要定时开窗换气，但要避免对流风；注意个人卫生，勤洗手。
- ◆ 加强体育锻炼，增强体质，增强自身免疫力。
- ◆ 避免吸烟，少饮酒。
- ◆ 流行期间少到公共场所和减少参加集体活动，接触病人者应戴口罩，执行严格的呼吸道隔离制度，防止交叉感染。
- ◆ 接种流行性感冒病毒、腺病毒等的疫苗，对预防急性肺炎有一定的保护作用，但不能完全防止其发病。

(二) 幼儿急性肺炎急救法：

1. 一般先用物理降温，如枕部冷敷、温水擦浴；若体温不下降可给药物，APC每次 $5\sim 10$ 毫克/千克，对个别病例可用氯丙嗪与异丙嗪静注或肌注，使体温维持在 38°C 以下。
2. 保持呼吸道通畅应及时清除鼻痂，鼻腔分泌物和呼吸道痰液。
3. 在进行急救的同时，应立即送往医院进行诊治，以清除病根。
4. 如有惊厥症状，应立即给予患儿 10% 的水合氯醛每次 60 毫克/千克灌肠，如无效改用安定 0.3 毫克/(千克·次)肌注或静注。

哮喘（支气管哮喘的简称），是指有外在或内在过敏原或非过敏原因素，通过神经、体液导致气管痉挛的变态反应疾病。



温馨提示

哮喘患者在饮食上应注意什么

◆明确过敏原

许多食物，如鱼虾（海鱼）、芝麻、贝壳类、坚果类（腰果、花生等）、奶制品甚至小麦制品等，可作为过敏原引起哮喘发作。对此，在明确过敏原后，可尽量避免进食相应的食品，或高度可疑为过敏原的食品。

◆哮喘患者的禁忌或少吃饮食

哮喘患者忌吃（或少吃）食物有鸡蛋黄、公鸡、肥猪肉、羊肉、狗肉、海鱼、蛤类、蟹、虾；木瓜、韭菜、金针菜、笋（或笋干）、花生、咸菜、辣椒、胡椒；糖精、香精、色素、巧克力；雪糕，冷饮、汽水等碳酸饮料，酒、咖啡、浓茶等。

◆注意营养均衡

哮喘患者饮食宜温热、清淡、松软，可少食多餐。除了忌食肯定会引起过敏或哮喘的食物以外，应避免对其他食物忌口，以免失去应有的营养平衡。

病因及症状

1. 气道可逆性狭窄并导致呼吸困难，表现为气急、咳嗽、咳痰、呼吸困难、肺内可听到哮鸣音，尤其是呼气时哮鸣音更加明显。
2. 尘埃、花粉、动物毛发、衣物纤维等引起的外源性哮喘，患者对致敏原产生过敏的反应，患者以儿童及青少年占大多数。
3. 情绪激动或者剧烈运动引起的支气管哮喘。

急救方法

1. 用手指揉压按摩双侧合谷、内关、风池、天突、膻中等穴位，对缓解哮喘有一定帮助。
2. 用力做吞咽动作数次，对患者缓解病情有一定帮助。
3. 让患者就地或就近休息，并立即吸入 β_2 受体激动剂类（喘乐宁、喘康素、沙丁胺醇气雾剂等）气雾剂2~4喷，必要时可与爱全乐等药同用。
4. 当病人已出现严重呼吸困难，口唇、指甲青紫时更应尽快吸氧，同时安慰患者，消除他们的恐惧心理和焦虑情绪。
5. 中度以上哮喘初次发作，可向“120”急救中心呼救，请急救医师前来救治。待病情稳定后，护送病人到医院就诊。

呼吸困难,是指病人主观上有空气不足或呼吸费力的感觉,而客观上表现呼吸频率、深度和节律的改变。重者可表现为端坐呼吸及紫绀,是呼吸功能不全的一个重要症状。

病因及症状

1. 由于喉、气管、大支气管的炎症水肿、肿瘤或异物等引起狭窄或梗阻所致的吸气性呼吸困难,可伴有干咳及高调的吸气性哮鸣音。
2. 由慢性阻塞性肺气肿、支气管哮喘、痉挛性支气管炎等所致的呼吸困难,表现为呼气费力、延长而缓慢,常伴有哮鸣音的症状。
3. 广泛性肺部病变引起的混合性呼吸困难,患者吸气与呼气均感费力,呼吸频率增加。
4. 心脏功能不全引起的呼吸困难,表现为劳动时发生或加重,休息时缓解或减轻,仰卧位时加重,坐位时减轻。
5. 重度贫血、硫化血红蛋白血症或一氧化碳中毒等,引起呼吸较慢而深,心率加快。
6. 呼吸中枢因供血减少或受压力的刺激,致呼吸慢而深,并可出现呼吸节律的改变。
7. 吗啡类、巴比妥类药物急性中毒时,呼吸中枢受抑制导致的呼吸困难。
8. 感冒、咳嗽引起的呼吸道不畅,导致呼吸困难。

急救方法

1. 保持安静,避免患者情绪紧张加重呼吸困难;保持室内空气新鲜,通风流畅。
2. 让患者取半卧位或坐位,减少疲劳及耗氧。下肢悬垂于床边,可以减少回流至心脏的血流量,从而暂时减轻心脏的负担。
3. 注意及时清理口、鼻腔中的分泌物,保持呼吸道通畅。
4. 给患者以清淡饮食,鼓励患者多吃菜及水果以补充体内水分。
5. 适当给患者化痰、解痉药物,如必嗽平8~16毫克,每日3次;氨茶碱0.1~0.2克,每日3次,以保持呼吸道通畅。
6. 病情危重时及时送附近医院抢救。



温馨提示

多引发小孩呼吸困难的病症

◆咽后壁脓肿

多见于小儿,起病急骤,呼吸困难伴吞咽痛,喘鸣音,吞咽困难及化脓感染的全身性症状。

◆喉及气管内异物

多见于5岁以下幼儿及昏迷患者。异物引起高度吸气性呼吸困难,严重者可窒息;异物进入气管内引起刺激性咳嗽,进而发生阻塞性肺气肿,肺不张与肺感染等。

◆喉水肿

起病急骤,轻者有异物感,吞咽梗阻感,干咳,声嘶,严重者引起呼吸困难甚至窒息。

◆急性喉炎

多见幼儿,起病急骤,高热,哮喘样咳嗽,声音嘶哑,呼吸困难常呈昼轻夜重,喉镜检查无灰白假膜。

抽风又称惊厥，表现为意识丧失而抽搐，眼球上翻或斜凝视、牙关紧闭、口吐白沫、四肢阵挛性不自主的抽动，每隔数秒或数分钟发作一次，反复发作，严重者经久不能恢复。

病因及症状

1. 各种脑炎、脑膜炎等中枢神经系统的感染引起的抽风，表现为两眼上翻或斜视，头向后仰或转向一侧，口吐白沫，牙关紧闭，面部、四肢呈强直性或阵挛性抽搐，伴有呼吸屏气。
2. 败血症、中毒性菌痢、肺炎等感染可引起抽风。
3. 由于发高烧引起的惊厥，叫做高热惊厥，是最常见的急性惊厥。
4. 代谢性、中毒性、器官疾病等原因引起的抽风。
5. 颅脑发育异常，如脑积水、神经皮肤综合征等引



发的抽风。大多表现为反复癫痫发作，少数呈急性惊厥表现。

6. 缺氧缺血性脑病，如分娩或生后窒息、溺水、心肺严重疾病等，窒息后立即起病，反复惊厥伴意识障碍和颅压增高。
7. 杀鼠药、农药和中枢神经兴奋药中毒时，大多有顽固惊厥发作，并伴意识障碍及肝、肾功能损伤。

急救方法

1. 如果牙关紧闭，可用手指甲使劲掐人中穴（鼻唇沟上方），一般抽风即可停止。并立即用手巾填在上下牙齿之间，以防咬伤舌部。
2. 当肢体抽动时，要用力扶持保护，注意不要强力阻止抽动，以免发生骨折、脱臼等。
3. 将患者平放，头偏向一侧，松开上衣纽扣，及时清理口腔中的唾液和异物，以保持呼吸通畅，防止吸入性肺炎。
4. 轻拍病者背部或挤压病者的胸部，促使呼吸恢复。
5. 对乱动及神志不清者严加照料，以防自伤或伤人。
6. 给患者口服安定10毫克/次，可镇厥。
7. 高热者，可用温水反复擦洗颈部、腋下及全身，并用冷湿毛巾放在接近头部的地方，暂停喂食与喂水，待病情稍稳定后立即送医院进行抢救治疗。

温馨提示

小儿抽风可诱发哪些疾病

◆ 脑性瘫痪

脑性瘫痪是多种原因引起的非进行性中枢神经运动功能障碍为主的综合征。

新生儿惊厥发作的持续时间越长，后来发生脑性瘫痪的可能性越大。发作1天者其发生率为7%，3天以上者有46%发生脑性瘫痪。

◆ 智力障碍

新生儿惊厥后遗留智力障碍与下列因素有关：

出生5分钟以后仍需要复苏的患儿发生智力障碍的危险性较大；惊厥发作时间超过30分钟，新生儿期肌强直和肌阵挛发作及惊厥发作的持续时间与智力障碍关系均很密切。

◆ 癫痫

惊厥发作持续1天者，后遗癫痫的发生率为11%；惊厥发作持续2天者发生率为22%；3天者为25%；3天以上者为40%。

癫痫是一种症状而不是一种疾病，有多种病因可以诱发，如感染、头外伤、脑部肿瘤、出生时脑损伤及遗传性疾病等。

病因及症状

1. 癫痫小发作时，患者表现为短暂的意识丧失，通常只有几秒钟，没有抽搐痉挛，脸色发白或发红，小孩表现原地打转等，一般容易被人忽视。
2. 癫痫大发作时，病人表现为腿部痉挛抽搐，头部后仰，大叫一声摔倒在地，全身肌肉呈强直性收缩、痉挛，嘴巴紧闭，两眼上翻。



3. 松开衣领，将病人头偏一侧，使口腔分泌物自行流出，防止口水误入气道，引起吸人性肺炎。同时把病人下颌托起，防止因窝脖使舌头堵塞气管。
4. 刺激或点压患者的人中、合谷、足三里、涌泉等穴。
5. 患者本人在预示到癫痫发作前应尽快离开如公路上、水塘边、炉火前等危险境地，及时寻找安全地方坐下或躺下。
6. 在病人未发作起来时立即用针刺或手指掐人中、合谷等穴位，可有效阻止癫痫发作。

急救方法

1. 迅速让患者仰卧，不要垫枕头。
2. 趁病人嘴唇未紧闭之前，把缠有纱布的压舌板（或牙刷把）垫在上下牙齿间，以防病人咬伤舌头。

温馨提示

救助癫痫患者时应注意的问题

- ◆要保护患者，勿摔伤或跌伤。
- ◆不可用力按压抽搐病人的肢体，以免韧带撕裂骨折、关节脱臼，注意心脏、呼吸情况，把维持生命放在首位。
- ◆对持续发作状态者要给予吸氧，抽搐后呼吸未能及时恢复应做人工呼吸，并及时送医院抢救。
- ◆若病人已牙关紧闭，不要强行撬开，否则会造成病人牙齿松动脱落。
- ◆让癫痫病人休息，并注意其情况，癫痫连续发作者，应立即送往医院继续抢救。
- ◆对于已经倒地并且面部着地的患者，应使之翻过身，以免呼吸道阻塞。
- ◆救助者或家人应始终守护在病人身旁，随时擦去病人的吐出物。
- ◆病人清醒后，常感头痛及周身酸软，对发作过程，除先兆征外大都并无记忆。救助者及家属均不要向其描述倒地抽搐时的“可怕”场景，以免增加其精神负担。
- ◆给病人的饮食应注意清淡，避免油腻、辛辣等刺激性食物。

当冠状动脉供血与心肌的需血之间发生矛盾，冠状动脉血流量不能满足心肌的代谢的需要，引起心肌急剧的、暂时的缺血与缺氧时，即产生心绞痛。

病因及症状

1. 常发生于劳动或情绪激动时，持续数分钟，休息片刻后症状消失，常表现为突然发生的胸骨中上部的压榨痛、紧缩感、窒息感、烧灼痛、重物压胸感，胸疼逐渐加重。
2. 冠状动脉粥样硬化使心肌血管变窄、血流量减少，此时，若再遇到运动、情绪激动用力排便等加重心脏负担的情况，常可诱发心绞痛。
3. 不典型者可表现为胸骨下段，上腹部或心前压痛，有的仅有放射部位的疼痛。
4. 老年人症状常不典型，可仅感胸闷、气短、疲倦，老年糖尿病人甚至仅感胸闷而无胸痛表现。

急救方法

1. 立即让病人停止一切活动，就地休息，保持平静心态。
2. 在舌下含化硝酸甘油1~2片或消心痛1~2片，5分钟内即能缓解，但会有头昏、头胀、头痛、面红及心悸等副作用（青光眼患者忌用）。
3. 初次发作心绞痛者，病痛减轻时，应到医院做进一步检查治疗。
4. 原有冠心病心绞痛患者，再次发作症状加重或频繁发作也应到医院治疗。
5. 将亚硝酸异戊酯放在手帕内压碎嗅之，10~15秒即可奏效，但有头胀、头痛、面红、发热的副作用（高血压性心脏病患者忌用）。

温馨提示

如何预防心绞痛发作

- ◆注意充分休息：如属稳定型心绞痛，午后要适当休息，最好每天保证8~12个小时的睡眠时间。
- ◆注意饮食：少吃动物脂肪和奶制品，避免暴饮暴食，保持标准体重。
- ◆注意适当活动：一般来说，心绞痛病人应进行适当的体力活动，但以不发生胸部不适或胸痛为限。每个人的活动量大小，要根据自己的具体情况而定或遵医嘱。
- ◆注意血压变化：血压应保持正常，如血压有波动，要积极进行治疗。
- ◆戒烟：心绞痛患者一定要戒烟，因为吸烟可促使心绞痛的发作。
- ◆避免旅行过劳：心绞痛病人是可以旅行的，但要避免过劳，不能过多的步行，特别是上山、爬坡等，更不能进入8000米以上的高原。
- ◆不要饮用咖啡：稳定型心绞痛患者可适量饮用咖啡，其他类型的应禁饮咖啡。
- ◆适量饮酒：适量饮酒对心绞痛影响不大，大量饮酒可损害心脏功能。
- ◆注意节制性生活。

低血糖症是指血葡萄糖（简称血糖）浓度低于正常而出现的交感神经兴奋增高和脑功能障碍，从而引起饥饿感、心悸、出汗、眼晕、心率增加、脸色苍白等症状的综合征。

病因及症状

1. 胰岛素注射过量，或注射胰岛素后摄食量过少、活动量相对过度，均可产生典型的急性低血糖反应。磺脲类药物引起低血糖的程度与药物半衰期、代谢速度等有关。特别是氯磺丙脲，如迅速加量，则较易诱发低血糖，大多数病人在服用一周内出现。
2. 服优降糖的患者可在剂量不变、几周甚至几个月后出现低血糖。当患者有饮食减量、肝肾病变、肾上腺皮质功能不足时，均应警惕出现低血糖的可能。
3. 当连续大量饮酒而其他食物摄入较少时，可产生低血糖。若在长期饥饿状态下大量饮酒，甚至可因严重低血糖导致死亡。
4. 糖尿病患者及正常人大剂量应用水杨酸（4~6克/天）时，血糖可降低。
5. 慢性肾上腺皮质功能减退而诱发的低血糖，患者的低血糖反应常在空腹时出现，但也有在餐后1~2小时发生的。
6. 产后大出血导致垂体前叶缺血性坏死者常在空腹时发生低血糖。
7. 病情控制不佳的糖尿病母亲所产的新生儿有可能出现低血糖症。
8. 儿童特发性、自发性低血糖。

急救方法

1. 对于轻度低血糖患者，可口服果汁或糖水等治疗。
2. 有服用阿卡波糖史者，只能用葡萄糖液治疗。
3. 不能口服或症状严重者立即静脉注射50%葡萄糖液40毫升，继以5%~10%葡萄糖滴注。
4. 对补充葡萄糖无明显反应者，须补充更大量的葡萄糖，可用氯化钾的松100~200毫克与葡萄糖混合滴注，也可用胰高糖素肌内注射或静推。
5. 功能性及反应性低血糖患者，宜给予低糖、高脂、高蛋白饮食，并给予少量镇静剂及抑制迷走神经的药物。
6. 在大剂量应用胰岛素或口服降糖药的患者，存在再发低血糖危险，需要持续维持静脉滴注葡萄糖液，至少48小时。

温馨提示

低血糖的预防及护理

低血糖症不是一个独立的疾病，而是由于某些病理和生理原因使血糖降至生理低限以下。早期识别、及时治疗甚为重要，严重而长期的低血糖症可致广泛的中枢神经损害，造成不可逆性神经病变，甚至死亡。

- ◆ 避免过度累及剧烈运动，按时一日三餐进食。
- ◆ 正在应用胰岛素的患者，应严格计算好普通胰岛素与长效胰岛素的用量比例。严密观察口服降糖药的使用，发现低血糖反应时，及时调整。
- ◆ 如果发现白天尿量多、尿糖多时，夜间常发生低血糖时，应检查是否是注射部位引起的吸收不良，尝试改变注射部位。
- ◆ 有低血糖病史的人应当在活动量增加时，及时少量加餐。
- ◆ 外出办事要注意按时吃饭，如果能预见到无法按时吃饭，则应事先吃点东西。

急性心肌梗死，指冠状动脉急性闭塞、血流中断所引起的局部心肌的缺血性坏死。临床可有持久的胸骨后疼痛、休克、心律失常和心力衰竭等症。

病因及症状

1. 典型性心肌梗死，一般表现为胸骨后或心前区，约手掌大小，呈压迫或紧缩感，病人往往会不由自主地将手按住疼痛部位，并会停止一切活动。
2. 不典型心肌梗死可表现为突发性腹痛、腿痛等，很容易被误诊为胰腺炎等外科急腹痛。
3. 心绞痛发作时伴有恶心、呕吐、大汗、心动过缓、急性心功能不全、严重心律失常或血压有较大波动等引起的急性心肌梗死。
4. 重度体力劳动、情绪激动或血压剧升时，左心室负荷剧增，心肌需氧需血量增加而诱发急性心肌梗死。
5. 冠状动脉粥样硬化产生血栓使管腔急性闭塞，引起心肌梗死。有剧烈而较持久的胸骨后疼痛、发热、白细胞增多、红细胞沉降率加快、血清心肌酶活力增高及进行性心电图变化。

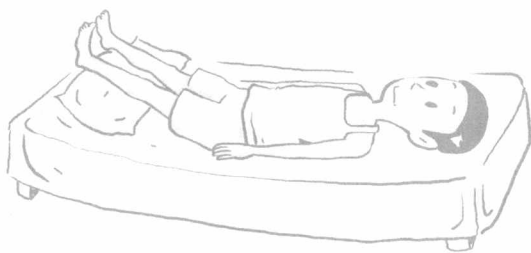
急救方法

1. 尽可能让患者就地平卧，尽量减少其不必要的体位变动。
2. 给患者舌下含硝酸甘油片或用手帕将亚硝酸异戊酯安瓿包好，用力捏碎，让患者经鼻吸入。
3. 让患者服用长效硝酸甘油片或安定等药粉，以改善心肌供血状况，并使病人得以镇静。
4. 立即给患者10毫克安定口服，同时呼叫医师前来抢救。
5. 使休克病人平卧，足部稍垫高，去掉枕头以改善大脑缺血状况。
6. 若病人已昏迷、心脏突然停止跳动，应立即进行胸外心脏按摩和口对口人工呼吸，直至医师到来。

温馨提示

心肌梗死病人的日常注意事项

- ◆ 积极治疗高血压、高脂血症、糖尿病等疾病。
- ◆ 合理调整饮食，禁忌刺激性食物及烟、酒、浓茶，少吃肥肉、蛋类等动物脂肪及胆固醇较高的食物；多吃蔬菜、水果。
- ◆ 避免各种诱发因素，如紧张、劳累、情绪激动、便秘、感染等。
- ◆ 注意劳逸结合，康复期病人可适当进行锻炼，锻炼过程中如有胸痛、心慌、呼吸困难、脉搏增快，应停止活动，及时就诊。
- ◆ 按医嘱服药，随身常备硝酸甘油等急救药物，并定期门诊随访。
- ◆ 保证充足睡眠，缓解工作压力，促进身心休息使心脏充分恢复。
- ◆ 防治与冠心病有关因素，积极治疗高血压、糖尿病、高脂血症，戒烟。
- ◆ 定期复查，坚持治疗。



高血压病是一种常见的慢性疾病，又称“原发性高血压病”，以动脉血压持续性增高为主要临床表现。在安静休息时血压如常超过 140/90 毫米汞柱（18.6/12 千帕）就是高血压。

病因及症状

1. 情绪紧张或劳累造成偶尔的血压升高是机体对外界环境变化的正常反应。

头痛
头晕
头胀
耳鸣眼花
心慌



2. 临床症状除血压持续升高外，还有头痛、头晕、头胀、耳鸣、眼花、心慌、失眠等症。
3. 由情绪突然大起大落引起的血压突然升高，伴有恶心、呕吐、剧烈头痛、心慌、尿频，甚至视线模糊等症。
4. 由遗传引发的高血压，高血压具有明显的家族聚集性。
5. 饮食不规律和摄盐量过多引起的高血压。
6. 超重或肥胖是引发血压升高的重要因素。
7. 长期口服避孕药引起的高血压，一般为轻度，可逆转。

急救方法

1. 使患者身心放松，卧床休息，并及时服用降压药，还可另服利尿剂、镇静剂等。
2. 如果伴有心绞痛，应让病人舌下含服一片硝酸甘油，或打开一支亚硝酸异戊酯吸入。
3. 若病人突然心悸气短，呈端坐呼吸状态，口唇发绀，应嘱咐病人双腿下垂，采取坐位，开窗通风，以助于吸入氧气，并迅速

温馨提示

高血压病人的自我护理

- ◆ 定期测量血压，至少 1~2 周应测量一次。条件允许，可自备血压计及学会自测血压。
- ◆ 治疗高血压应坚持“三心”，即信心、决心、恒心，只有这样做才能防止或推迟机体重要脏器受到损害。
- ◆ 定时服用降压药，自己不随意减量或停药，可在医师指导下加以调整，防止血压反跳。
- ◆ 除了服用适当的药物外，还要注意劳逸结合，注意饮食、适当运动，保持情绪稳定、睡眠充足。
- ◆ 老年人降压不能操之过急，收缩压宜控制在 140~159 毫米汞柱为宜，减少心脑血管并发症的发生。
- ◆ 老年人及服用去甲肾上腺素能神经末梢阻断药的患者，应防止体位性低血压。
- ◆ 不需要严格禁止性生活，但以下几种情况，不宜进行性生活：(1) 酒后应禁止性生活；(2) 若有头晕、胸闷等不适应停止性生活，并及时就医。

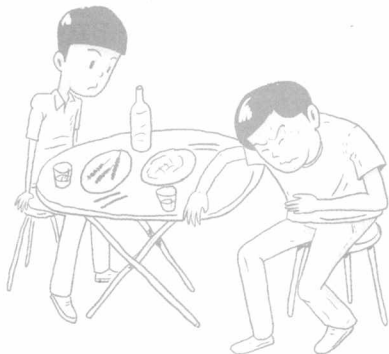
通知急救中心。

4. 若伴有呕吐，要让病人平卧，头偏向一侧，以免意识障碍，或剧烈呕吐时将呕吐物吸入气道，然后通知急救中心。
5. 控制肥胖者的饮食，并进行适当的体育锻炼，如散步、体操、太极拳、气功等。
6. 严重者，应到医院进行全面检查，适当进行药物治疗。

急性肠胃炎，是胃肠黏膜的急性炎症，临床主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等症状。

病因及症状

1. 由于饮食不当，暴饮暴食，而诱发的胃肠黏膜的急性炎症，常有恶心、呕吐的症状。
2. 过量的有刺激性的不易消化的食物而引起的肠胃道黏膜的急性炎症性改变，常伴有腹痛、腹泻的症状。
3. 吃了生冷腐馊、秽浊不洁的食品引发的急性肠胃炎，从而出现水及电解质平衡紊乱，如等渗或高渗性脱水、代谢性酸中毒及低钾血症，并出现全身中毒症状。



急救方法

1. 病情较轻的病人常不需要特殊治疗，一般可在1~2天内自愈。
2. 立即停止一切对胃有刺激的饮食和药物，酌情短期禁食，或进流质饮食。
3. 中、重度的病人，应适当补充水分及电解质，还常需应用抗菌药物治疗。
4. 对于有败血症的病人要联合应用抗菌药，常用的有复方新诺明、氯霉素、氨苄青霉素、灭滴灵等，一般需要静脉给药。
5. 对于有传染性的急性肠胃炎患者要彻底治疗，大便培养3次阴性后方可解除隔离。

温馨提示

如何预防急性肠胃炎

- ◆ 食品和饮水卫生是预防急性肠胃炎的首要措施，特别是对乳制品、蛋、禽、肉类更要经过严格检疫，一定要到有保障的地方去买这些食品。
 - ◆ 不吃病死的家禽肉，对于盛过这种肉的容器、切过这种肉的刀板要严格消毒，手要彻底清洗。
 - ◆ 不吃腐败和不新鲜的海产品，隔餐食物要充分加热。
 - ◆ 瓜果在吃前必须用清水反复冲洗数次，凡能削皮的瓜果，应削皮后再吃，否则易发生农药积蓄中毒。
 - ◆ 对冷食和辣食等刺激性食物需根据个人条件、原有的饮食习惯和季节选择，避免进食过量，尤其不应嗜酒。
 - ◆ 坚持锻炼身体，增强体质，增强身体免疫力。
 - ◆ 保持餐具清洁，尽量保持干燥，则容易孳生细菌。
 - ◆ 不要边走边吃，因为空气中有许多看不见的细菌和病毒随尘土一起飞扬，很容易污染食物，导致肠胃疾病的发生。
6. 急性胃炎导致的消化道出血者属危重症，可予冷盐水洗胃，或冷盐水150毫升加去甲肾上腺素1~8毫克洗胃，适用于血压平稳、休克纠正者。

急性胆囊炎是一种胆囊疾病。它是由细菌感染与高浓缩的胆汁或反流的胰液等化学刺激所引起的炎症，是常见的胆道系统疾病，常与胆石症并发。

温馨提示

如何预防急性胆囊炎

- ◆ 注意饮食卫生，平时以低脂肪、低胆固醇食物为主，严格控制肥肉、油炸食品，含油脂多的干果、子仁类(核桃、花生仁、腰果等)及蛋黄、动物内脏、鱼子等。
- ◆ 一切酒类及刺激性食物或浓烈的调味均可能导致胆囊炎的急性发作，宜慎之。
- ◆ 注意休息，避免过劳，更应避免情绪激动和精神紧张，以防诱发。保持情志舒畅。
- ◆ 平时饮食亦应进易消化、少渣滓食物，以避免产生气体，保持大便通畅。
- ◆ 适当进行体力劳动与体育锻炼，保证每天水分的摄入量。
- ◆ 如伴有胆石病，应积极消除结石。即使现在B超未发现胆结石，仍不能排除胆结石存在的可能性，最好每隔半年去医院进行B超检查。
- ◆ 如有寄生虫病史者，应采取积极措施驱除寄生虫，以消除隐患。

病因及症状

1. 急性胆囊炎主要由于结石引起，一般为胆囊结石压迫胆囊管，导致胆囊管梗阻，胆汁排不出去，引起胆囊的急性炎症反应。
2. 全身或胆道的细菌感染，侵犯胆囊；严重创伤和其他部位手术也可能引起胆囊的急性炎症，常在进食油腻食物之后出现剧烈绞痛，多位于上中腹部，可伴有恶心、呕吐。
3. 疼痛持续加重时，老年病人常有畏寒、发热，若发展至急性化脓性胆囊炎则可出现寒战、高热。
4. 急性胆囊炎常在慢性胆囊炎的基础上发生，并可由于胆囊管被结石阻塞而诱发，表现为右上腹部疼痛并持续性、阵发性加剧。

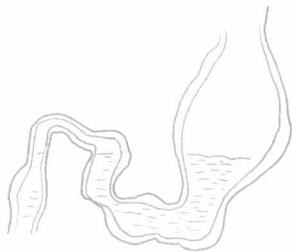
急救方法

1. 对症状较轻的急性单纯性胆囊炎，可考虑先用非手术疗法控制炎症，待进一步查明病情后进行择期手术。
2. 卧床休息，忌油腻食物，宜用低脂肪、高碳水化合物流质或半流质饮食，如豆浆、稀藕粉等。
3. 抗生素尽量在医师的指导下使用，要明确是否有药物过敏史，尤其是对于青霉素类的药物，如果药物过敏情况不清楚，应禁用。
4. 用清热利湿、疏肝利胆的中药，如茵陈、黄芩、虎杖、金钱草等。
5. 急性胆囊炎如胆囊胀满、张力大，有坏疽或穿孔迹象时，应及早手术。
6. 慢性胆囊炎急性发作者，宜卧床休息并禁食。

急性胰腺炎是一种常见的疾病，是胰酶消化自身胰腺及其周围组织所引起的炎症，临床症状轻重不一。

病因及症状

1. 急性胰腺炎是因胰腺受胰腺酶的自身消化而致的炎症，轻者有胰腺水肿，表现为腹痛、恶心、呕吐等；重者胰腺发生坏死或出血，可出现休克和腹膜炎。
2. 长期酗酒和暴饮暴食引起的急性胰腺炎，多表现为腹痛，疼痛为持续性，有阵发性加剧，呈钝痛、刀割样痛或绞痛，
3. 胰腺的动静脉急性栓塞、梗阻，发生胰腺急性血循环障碍而导致急性胰腺炎。



4. 进行胃切除手术时，对胰腺上的溃疡面进行搔刮而形成胰漏，胰液漏出对胰腺进行自我消化而诱发急性胰腺炎。
5. 由蛔虫、结石、水肿、肿瘤或痉挛等原因引起。
6. 十二指肠乳头邻近部病变诱发的急性胰腺炎，多表现恶心、呕吐，有时较频繁，呕吐物为当日所进食物，多同时伴有腹胀。
7. 高钙血症与甲状旁腺机能亢进或一些药物可诱发急性胰腺炎。

温馨提示

如何预防急性胰腺炎

◆避免胆道疾病

预防首先在于避免或消除胆道疾病。例如预防肠道蛔虫道及时治疗胆道结石以及避免引起胆道疾病急性发作，都是避免引起急性胰腺炎的重要措施。

◆避免大量饮酒

由于慢性酒精中毒和营养不良而致肝、胰等器官受到损害，抗感染的能力下降，在此基础上，可因一次酗酒而致急性胰腺炎。

◆注意合理饮食

暴食暴饮可以导致胃肠功能紊乱，使肠道的正常活动及排空发生障碍，阻碍胆汁和胰液引流，引起胰腺炎。所以，日常生活中要注意合理饮食。

◆要时刻警惕胰腺炎的发生

上腹损害或手术，内窥镜逆行胰管造影也可引起急性胰腺炎，此时医师和病人都要引起警惕。

急救方法：

1. 安静卧床，禁饮食，抑制胰腺分泌，降低胰管内压，减少胰液外渗。
2. 症状缓解后可饮淀粉粥，禁食脂肪、蛋白质含量高的食物。一般禁食7~15天。
3. 有条件时，可用25%葡萄糖静脉滴注。
4. 可用哌替啶（杜冷丁）50~100毫克肌肉注射，以解痉镇痛。
5. 有血糖升高者可给予小剂量胰岛素治疗，在急性坏死型胰腺炎伴休克或成人呼吸窘迫综合征者，可短期使用肾上腺皮质激素，如氢化可的松加入葡萄糖液内滴注。
6. 给患者服用抑制胰腺分泌的药物，如抗胆碱能药物（阿托品、安胃灵、普鲁本辛和乙酰唑胺等）。
7. 对症治疗，症状不见好转时，速送医院诊治。

血流不止

血液是维持生命的重要物质保障，遇到伤者血流不止时，首要的是采取紧急止血措施，防止因大出血引起休克甚至死亡。

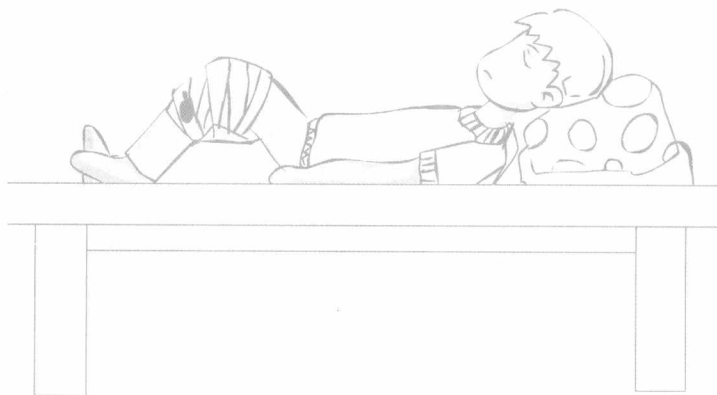
病因及症状

1. 由器物碰伤或刮伤导致的静脉出血，一般血色鲜红，血液从整个伤面渗出，危险性小。
2. 由于割伤、刺伤而导致的伤口血流不止，一般为静脉出血，表现为血色暗红，血液不停地流出。
3. 车祸等以外事故发生时，导致的动脉出血，失血量达全身血量的20%以上时，则出现休克症状：脸色苍白，口唇青紫，出冷汗。
4. 深部组织或内脏损伤，血液由破裂的血管流入组织或脏器、体腔内，从体表看不见血，常伴有发热症状，且反应迟钝、呼吸急促、脉搏细弱或摸不到。

急救方法

1. 小腿出血时，可在膝盖下弯处放纱布垫、棉花团、毛巾或衣服等物，屈曲关节，用三角巾或绷带将屈曲的肢体紧紧捆绑起来。

2. 上臂出血时，在腋窝加垫，使前臂屈曲于胸前，用三角巾或绷带把上臂紧紧固定在胸前。
3. 大腿出血时，在大腿根部加垫，屈曲髋关节和膝关节，用三角巾或长带子将腿紧紧固定在躯干上。
4. 大出血时用纱布、毛巾或受伤者的衣服垫好，然后以左手拇、食、中指拿止血带头端，另一手拉紧止血带绕肢体缠两圈，并将止血带末端放入左手食指、中指之间拉回固定。
5. 用三角巾、绷带、手帕、布条等，折叠成条带状缠绕在伤口的上方（近心端），缠绕部位用衬垫垫好，用力勒紧然后打结，用于腋窝、肩部、口、鼻、宫腔等部位的止血。





温馨提示

止血时的注意事项

- ◆如伤处有骨折时，须另加夹板固定。伤口内有碎骨或异物存在时，不得应用加压包扎止血法。
- ◆用止血带止血，一定要扎紧，如果扎得不紧，深部动脉仍有血液流出。
- ◆四肢较大动脉出血，用其他方法不能止血或伤肢损伤无法再复原时，才可用止血带。
- ◆如肢体伤重已不能保留，应在伤口上方（近心端）绑止血带，不必放松，直到手术截肢。
- ◆上好止血带后，在伤者明显部位加上标记，注明上止血带的时间，尽快送医院处理。
- ◆严禁用电线、铁丝、绳索代替止血带。
- ◆有骨折和怀疑骨折或关节损伤的肢体不能用加垫屈肢止血，以免引起骨折端错位和剧痛。使用时要经常注意肢体远端的血液循环，如血液循环完全被阻断，要每隔一小时左右慢慢松开一次，观察3~5分钟，防止肢体坏死。

闪 腰

搬运重物、姿势不正确、用力过猛及外力碰撞都可能造成腰部软组织损伤，从而导致闪腰，多发生于老年人、劳动强度大的工人、农民、久坐的办公人员等。

病因及症状

1. 在搬抬重物、转体甩物时腰部肌肉、韧带损伤或撕裂，腰部会立即感觉疼痛，并且呈持续性剧痛，第二天还可能因为局部出血、肿胀等腰痛变得更为严重。
2. 向高处放重物或干力不从心的体力活时引起的腰部持续性剧烈疼痛，腰部活动受限。
3. 老年人下床穿鞋、伸腰打呵欠时发生闪腰，会引起瘀血、肿胀、肌肉痉挛，如不及时治疗，可演变为慢性腰肌劳损，甚至诱发坐骨神经痛。



温馨提示

怎样预防闪腰

◆加强营养

尤其是老年人，应加大对蛋白质、钙质和维生素D的摄取，以延缓骨质疏松、骨质增生的速度，平时要进行腰部保护，腰部可扎一宽帆布带以增强腰部的稳定性。

◆积极锻炼身体

平时可在家中做些简单易行的腰背锻炼，如在床上做“拱桥”（仰卧，以头、肩、足为支点，胸腰向上挺起）或“燕飞”（俯卧，以胸腹为支点，让头、肩、下肢抬起）的动作。

◆床铺不宜太软

睡眠时宜选用硬板床或绷紧的棕床，保持脊柱的生理弯曲。居室内的沙发、椅凳不宜过低。

◆注意劳逸结合

尽量避免做力不从心的重体力活，也要避免长时间的固定体位。

◆运动前应注意热身

运动前，应使肌肉处于协调待命状态。如从地上拣重物时，应屈膝下蹲，避免弯腰；拿重物时，要使物体尽量靠近身体；向高处放东西时，够不着不宜勉强，垫高双脚后再放。

急救方法

1. 应轻扶老人到硬板床上休息，让全身肌肉和腰部韧带放松。
2. 闪腰者取俯卧姿势，家人用双手掌在脊柱两旁，从上往下边揉边压，至臀部向下按摩到大腿下面、小腿后面的肌群，按摩几次后，再在最痛的部位用大拇指按摩推揉几次。
3. 用炒热的盐或沙子包在布袋里，热敷扭伤处，每次半小时，早晚各一次，注意不要烫伤皮肤。
4. 取新鲜生姜，将内层挖空，把研细的雄黄放入生姜并盖紧，放瓦上焙干，把生姜焙成深黄色，放凉，研细末，撒在伤湿膏上，贴患处，止痛消肿。
5. 与闪腰者背靠背站立，肘弯屈相互套住，低头弯腰，把患者背起并轻轻左右摇晃，同时让患者双足向上踢，3~5分钟放下，休息几分钟再做。一般背几次之后，腰痛会逐步好转，以后每天背几次，直至痊愈。
6. 扭伤后 1~2天内应用冷敷法用毛巾冷敷腰部，促使破裂小血管收缩止血，然后再用热敷法热敷腰部，促进血肿吸收。

关节脱位，是由于直接或间接暴力作用于关节，或关节有病理性改变，使骨与骨之间相对关节面正常关系破坏，发生移位。

病因及症状

1. 突然跌倒时上肢外展、手掌着地，导致肘关节脱位。受伤后患者表现为肘关节肿胀、疼痛、畸形明显，前臂缩短。
2. 多因压迫或牵拉引起，如肘关节脱位，膝关节脱位，因出血、水肿使关节明显肿胀。
3. 由于用力过猛而导致手腕脱位，受伤部位出现肿痛症状。
4. 被猛力拖拉而导致肩关节受伤，患者感觉肩关节疼痛剧烈，不能自如活动，头部倾斜。
5. 直接暴力所致腕关节脱位，患者受伤部位疼痛难忍，出现肿痛，活动受限。

急救方法

1. 解开伤者衣扣，将衣襟从下向上兜住伤肢前臂，系在领口上，使伤肢肘关节呈半屈曲位固定在前胸部，再送往医院接受治疗。
2. 一只手扶住受伤手腕，另一只手用五指交叉形式抓住患者受伤手向外牵引，慢慢上下活动几次后，猛地往上提压即可。
3. 握住患者肘关节脱位的腕部向畸形方向持续牵引，另一只手手掌自肘前方向肱骨下端向后推压，其余四指在肘后将鹰嘴突向前提拉即可。
4. 腕关节脱位患者，应及时送往医院诊治。

温馨提示

关节脱位预防及注意事项

- ◆ 加强劳动保护防止创伤发生，体育锻炼前应做好充分的准备动作，防止损伤。对儿童应避免用力牵拉。
- ◆ 关节脱位或合并其他损伤时，伤员可能会因疼痛、失血等原因而发生休克，急救时要注意预防休克的发生，早期发现休克并及时处理。
- ◆ 由于脱位时间越长，复位就越困难，所以用夹板和三角巾固定伤肢后，应尽快将伤员转送医院，争取尽早复位。
- ◆ 没有整复技术和经验的救护者，不可随意做试图复位的动作，以免加重伤情影响功能的恢复。
- ◆ 在为病人脱衣服时，应先脱健康一侧的，再脱受伤一侧的，穿衣服时则反之。



腰椎间盘突出症是指腰部椎间盘的纤维环破裂，其内的髓核连同残存的纤维环和覆盖其上的后纵韧带向椎管内突出，压迫附近的脊神经，产生疼痛症状。

温馨提示

腰椎间盘突出患者的自我保健

- ◆ **动髋：**仰卧，先以右腿向脚的前方猛然一伸，同时髋部向右一摆。再做左腿。动作要协调而有力，两腿交替做20~30次。
- ◆ **蹬腿：**仰卧，尽量屈曲髋、膝关节，足背勾紧，然后足跟用力向斜上方（约45°角）蹬出后，将大小腿肌肉绷紧，放下还原。两腿交替做20~60次。
- ◆ **昂胸：**俯卧，用双手支撑在床上，先从头部后仰开始，手臂渐渐撑起，胸部向上使劲后仰，直至力度达到腰部，然后放松平卧休息，重复5~10次。
- ◆ **鱼跃：**俯卧，两手放在腰部，把上身和两腿同时后伸抬起，做成弓状（膝部不要弯曲），维持时间越长越好。
- ◆ **下腰和后伸：**站立，两腿分开约肩宽，足尖向内，弹性性地向前弯腰，使手触地。然后复位向后伸腰，也要弹性性地后伸到最大量。如此反复5~10次，病情好转后加大动作幅度，注意循序渐进。

病因及症状

1. 多于扭伤、抬重物、弯腰用力或劳累后发病，主要表现为腰痛伴坐骨神经痛。
2. 长期慢性积累性劳损导致椎间盘退行性改变，从而引发腰椎间盘突出，可表现为纤维环破裂，髓核突出。
3. 长时间弯腰后突然直腰，臀部着地摔倒等，均可使椎间盘在瞬间髓核受压张力超过了纤维环的应力，诱发腰椎间盘突出。
4. 剧烈咳嗽、打喷嚏、大便秘结、用力屏气引起腰椎间盘突出，严重者有明显跛行。
5. 寒冷或潮湿可引起小血管收缩、腰肌反射性痉挛，诱发腰椎间盘突出，急性发作时疼痛常剧烈难忍。

急救方法

1. 急性发作时，立即让伤员躺在硬板床或硬木板上休息，以解除体重、肌肉和外来负荷对椎间盘的压力，然后转送医院接受治疗。
2. 轻者，卧床休息即有所好转。
3. 让患者取俯卧位，腹部垫枕；仰卧时，膝下放枕头，疼痛可减轻。
4. 如果什么体位都痛，应该加用药物，采取封闭疗法等措施。



骨质增生，就是随着年龄的增长，骨关节被磨损后，受损伤的关节软骨的周围出现代偿性软骨增长并且被钙化，增生部位大多发生在软骨边缘，突起如刺，俗称“骨刺”。

温馨提示

如何预防骨质增生

- ◆适当的体育锻炼是预防骨质增生的好方法之一，运动要量力而行，避免长期剧烈运动，或过度操劳。减少关节、软骨受伤，避免韧带、软组织的牵拉。
- ◆老年人应节制饮食，避免肥胖。饮食中多摄取富含抗氧化剂的食物，如芒果、木瓜、甜瓜、橘子、菠萝、草莓、番茄、包心菜、土豆等，减缓发炎反应。
- ◆使用合理的、符合健康要求的寝具，保持正确的睡眠姿势，尽量避免长时间的侧卧、俯卧的睡眠。
- ◆坐姿要端正，看书、写字、打电脑时，一般半个小时就应更换姿势或站起来活动一下。
- ◆不穿过小或是太紧的鞋子，女性应少穿或尽量避免穿过高的高跟鞋，可以很好地预防膝关节、足跟、脚趾部位的骨质增生。

病因及症状

1. 人体经常活动及负重关节易发生骨质增生，常见于颈椎、腰椎、膝关节、肘关节、足跟、手等部位。
2. 久坐、久站，长时间维持同一个姿势或姿势不正确及反复使用某个关节的工作族群都可能发生骨质增生。
3. 人体的衰老引起骨骼退行性改变而引发的骨质增生，此种状况在本质上是不能预防的。
4. 长期摄取的含钙食物少，颈椎很容易产生骨刺增生现象，局部感到持续性钝痛或活动时突然刺痛。
5. 仰睡时如果枕头过高或长期趴着睡，也容易造成脊椎的压力，久而久之便形成骨刺。
6. 长期剧烈的运动可使骨骼及周围软组织过度受力不均，从而导致骨质增生。

急救方法

1. 对患者推拿、按摩，可达到舒筋活血、止痛理气的作用。
2. 对患者局部组织进行热疗、扩张血管，达到消炎止痛作用。
3. 通过外加或者人体自身的重力将脊椎椎体之间间隙增宽。
4. 将药物涂抹于病患局部，效果比较明显，但不宜长期使用。
5. 注意休息，并尽快到医院检查，及早发现，及早治疗。

腹部创伤是临床较常见的急腹症之一，伤情复杂，如并发出血性休克则病情更加凶险，需紧急抢救。



病因及症状

1. 由坠落等意外摔伤引起的腹部创伤，常伴有恶心、呕吐、便血、尿血等症。
2. 由挤压、踩踏引起的腹部创伤，常伴有恶心、呕吐症状，严重者会出现内出血。
3. 由生产或车祸引起的腹部创伤，轻者无出血、有瘀斑，重者内脏脱出或脏器内容物流出。
4. 由吞咽异物和医源性创伤引起的腹部创伤，多出现呼吸运动受限、腹胀、腹肌紧张、压痛等症。

急救方法

1. 维持呼吸道通畅，如有开放性气胸明显的外出血等立即威胁生命的情况时，应迅速予以处理。
2. 四肢如有骨折，在搬动前应初步固定。
3. 积极预防休克，冬保暖、夏防暑，保持伤员安静，止痛（未明确诊断前禁用吗啡等止痛剂）和补充液体。
4. 发生休克后，必须快速输血，输液，以尽快恢复血容量，使血压回升。
5. 内脏脱出者，可用急救包或大块敷料严加遮盖，然后用干净容器盖住脱出的内脏，防止受压，外面再加以包扎。

温馨提示

腹部创伤的术后护理

- ◆ 麻醉清醒后，如血压平稳，可取斜坡卧位。持续胃肠减压，并保持吸引胃管通畅。
- ◆ 如果有胃肠造瘘，也应同时用吸引器负压吸引，当造瘘目的完成后，造瘘管一般最早可在2周后拔除。
- ◆ 术后伤员禁食，但要静脉输入适量的液体和电介质溶液，维持营养和水电介质平衡。
- ◆ 腹腔引流物应在术后4~5天取出，为止血用的填塞物，可在术后4~5天每天抽出一小段，10~12天完全取出。
- ◆ 保证患者安静休息，避免过多搬动，严密观察病情变化。
- ◆ 损伤严重的患者，出院后3个月、6个月及1年后复查。
- ◆ 腹部手术后伤员，在病情稳定后，宜早期下床活动，以防术后肠粘连。
- ◆ 创口愈合，腹部症状消失者方可出院。

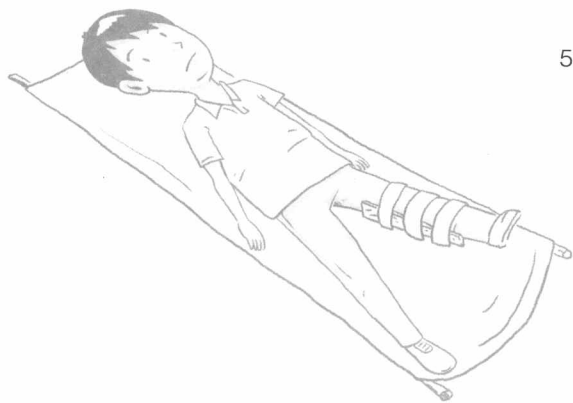
6. 如果脱出的肠管有绞窄可能，可将伤口扩大将肠管送回腹腔，防止肠坏死。
7. 急救处理后，应尽快送往医院，运送途中要用衣物垫于膝后，使髌膝呈半屈状以减轻伤员疼痛。
8. 腹腔内脏损伤常需要进行手术治疗——剖腹探查术。

坐骨神经痛,是指坐骨神经病变沿坐骨神经通路,即腰、臀部、大腿后、小腿后外侧和足外侧发生的疼痛症状群。

温馨提示

孕妇坐骨神经痛治疗注意事项

- ◆孕妇佩戴普通护腰围带,容易限制胎儿的活动,不利于胎儿发育,不宜选用。
- ◆某些活血化瘀的中药虽然效果很好,但会影响胎儿的发育,因此,也禁止服用。
- ◆中期症状严重者,可考虑终止妊娠。临产时则建议采用剖腹产的分娩方式,以免加重病情。
- ◆一般情况下,大部分准妈妈在分娩后,其坐骨神经痛能自愈,只有少数需要分娩后再手术。
- ◆孕妇孕期时劳逸结合,避免做剧烈的体力活动,尤其是在临产前3个月。平时最好采用侧卧位睡觉,平卧时要在膝关节下面垫上枕头或软垫,此外不要穿高跟鞋。
- ◆尽量避免涉水、淋雨,勿汗出吹风,里衣汗湿后应及时更换。
- ◆适当进行体育锻炼,以增强体质。



病因及症状

1. 由脊柱骨关节及其周围软组织的疾患(挫伤、扭伤所引起的局部损伤)所引起,有出血、水肿、粘连和肌肉痉挛等症。
2. 由于脊髓和脊椎神经疾患引起,如脊髓肿瘤、脊髓炎等所引起的腰痛。
3. 由于内脏器官疾患所引起,如子宫及其附件的感染、肿瘤可引起腰骶部疼痛。
4. 长期的不良姿势所引起的坐骨神经痛。
5. 腰椎间盘突出也可引起坐骨神经痛。
6. 孕妇内分泌激素发生生理性变化,使关节、韧带松弛,而引发的坐骨神经痛。
7. 风、寒、湿邪等外在因素引起的气血运行不畅,经络阻滞引发坐骨神经痛。
8. 由于外伤、搬持重物或用力不当,致经络受损,气血瘀滞,经脉不通引发。

急救方法

1. 卧硬板床休息,特别是椎间盘突出早期应卧硬床休息3~4周,患者症状会自行缓解。
2. 注意保暖与休息,改善居室条件,保持环境通风与干燥。
3. 口服或注射维生素B₁、维生素B₂、地巴唑及烟酸等药物,以消痛化瘀。
4. 口服止痛剂、B族维生素、短程皮质类固醇激素,可有利缓解和恢复。
5. 急性期可用超短波疗法,红斑量紫外线照射等治疗;慢性期可用短波疗法直流电碘离子导入。

外出旅游，稍不小心，就易跌倒、摔伤，甚至骨折。那么，现场该如何急救？骨折后又该如何护理？



温馨提示

骨折患者的家庭护理

- ◆ 每日检查夹板或石膏固定的松紧度。以病人伤肢末梢皮肤色泽正常、温暖、无麻木感为度。
- ◆ 每日检查皮肤被石膏或夹板压迫的部位是否破溃。对于长期卧床的骨折病人，还应注意预防褥疮、尿路感染和呼吸道感染等。
- ◆ 定期按摩病人的受压部位，协助、督促能翻身的病人定时翻身，以防褥疮发生。
- ◆ 防止骨折病人发生并发症，一旦发生并发症，应积极治疗。骨折病人经复位、固定后，痛苦减轻即应开始康复锻炼。
- ◆ 要尽量将打了石膏的伤肢抬高，最好超过心脏水平，可帮助血液回流，避免或减轻手指、脚趾肿胀。

病因及症状

1. 因行走跌伤时下肢扭转、内翻或外翻造成的肢体骨折，表现为肢体不能伸直、畸形、压痛等症。
2. 跌倒时引发的四肢骨折，受伤部位当时就会出现严重疼痛，严重者出现局部迅速肿胀。
3. 由高处跌落时臀部或足着地、冲击性外力传至胸腰段发生骨折，伤后脊柱局部疼痛，翻身困难，可有不全或完全瘫痪的表现。
4. 由房子倒塌压伤、汽车碰撞伤或火器伤等直接伤害造成的肢体或脊椎骨折，严重者感觉运动功能丧失、大小便障碍等。

急救方法

1. 四肢骨折处出现局部迅速肿胀，可能是骨折断端刺破血管引起内出血，可临时找些木棒等固定骨折处并可对局部用毛巾等压迫止血。
2. 若四肢骨折，应就地取材固定伤处，并尽快送往医院。
3. 腰部单纯性、稳定性骨折，应卧硬板床休息，适当作腰背肌锻炼，对症治疗。
4. 对有伤口的开放性骨折患者，最好先用干净的布片、衣物覆盖伤口，再用布带包扎（不宜过紧，也不宜过松），并尽快送往医院救治。
5. 如将骨折端或脱位的关节复位了，应给予注明，并在送医院时向医师交待清楚。
6. 必要时采用布带、绳子捆扎止血，一定要记录扎带的时间，一般不宜超过1小时，以免时间过长导致肢体缺血坏死。

类风湿性关节炎(类风湿)，是以慢性、对称性、多变性小关节炎症和关节外病变(胸膜炎、肺炎、皮下结节)为主要临床表现的，尚无特异的诊断指标的自身免疫性疾病。

病因及症状

1. 淋球菌等感染引起关节炎，如结核性关节炎、莱姆病关节炎等，早晨或睡醒之后出现关节发紧、僵硬、活动不灵活或受限，重者几天不能缓解。
2. 受凉、潮湿、劳累、精神创伤、营养不良、外伤等常诱发类风湿性关节炎，表现为关节红肿、热痛，活动不便。
3. 由免疫系统调节功能紊乱所致，最初表现为疲倦无力、体重减轻、低热和手足麻木刺痛等，常发于掌指及腕、肘、肩、踝、髋关节。



4. 由遗传、内分泌代谢、营养不良等物理因素引起，重者出现关节强直或畸形，并有骨骼肌萎缩、骨坏死等，以致丧失关节功能，失去生活和自理能力。

急救方法

1. 对患处进行热疗、热水浴、温泉浴、蒸气疗法及石蜡疗法等，均可使疼痛减轻或消失，使病人感到舒适。

温馨提示

类风湿性关节炎的家庭护理

- ◆ 患者居住的房屋应向阳、通风，保持室内空气新鲜，床铺要平整，被褥轻暖干燥，常常洗晒（不要在风口处睡卧）。
- ◆ 用温水洗脸，洗脚时，热水应能浸至踝关节以上，时间在15分钟左右，以促使下肢血液流畅。
- ◆ 类风湿性关节炎患者应进食高蛋白、高热量、易消化的食物，少吃生冷、油腻、辛辣刺激的食品。
- ◆ 出汗较多者的衣服被褥应及时更换、洗晒，避免受凉受湿；夜间出现盗汗者，可用五倍子粉加水调匀，在睡前敷于肚脐。
- ◆ 保持良好的精神状态，正确对待疾病，不可焦虑急躁，情绪低落，也不能不在乎。要善于自制，努力学习，积极工作，愉快生活。
- ◆ 坚持锻炼身体，增强体质，提高自己的抗病能力。

2. 红外线、超短波或短波透热疗法等可增加局部血液循环，促使炎症及肿胀消退，疼痛减轻，并可增强药物对局部的作用。
3. 急性渗出性病变可用冷敷来减轻疼痛。
4. 口服阿司匹林、消炎痛（非类固醇抗炎药，镇痛、退热及抗炎作用都较强），可有效减轻疼痛、抗炎。

贫血，是指全身循环血液中红细胞总量减少至正常值以下，临床上一般指外周血中血红蛋白的浓度低于患者同年龄组、同性别和同地区的正常标准。

温馨提示

如何有效预防贫血

◆注意饮食

要均衡摄取肝、蛋黄、谷类等富含铁质的食物。如果饮食中摄取的铁质不足或是缺铁严重，就要马上补充铁剂。此外，许多蔬菜含铁质很丰富，如黑木耳、紫菜、发菜、荠菜、黑芝麻、莲藕粉等。

◆防止感染

再生障碍性贫血患者要注意防止交叉感染，尽量不要去公共场所。住房要通风。忌服氯霉素、磺胺类、退热止痛片等抑制骨髓的药物。

◆补充营养恢复造血功能

要食用富含营养和高热量、高蛋白、多维生素、含丰富无机盐的食物，以助于恢复造血功能。

◆避免过度劳累，保证睡眠时间。

3. 红细胞过度破坏所引起的溶血性贫血，常伴有黄疸，称为“溶血性黄疸”，常有食欲减退、腹胀、恶心等症。
4. 缺乏红细胞成熟因素而引起的贫血，缺乏叶酸或维生素B₁₂引起的巨幼红细胞性贫血，多见于婴儿和孕妇长期营养不良者。
5. 造血功能障碍引起的贫血，伴有胃酸缺乏和脊髓侧柱、后柱萎缩，病程缓慢。
6. 偏食、节食、减肥等不正确的饮食习惯和观念引起的贫血。
7. 月经紊乱、寄生虫病、胃肠道失血都会引起轻度贫血，表现为面色苍白，伴有头昏、乏力、心悸、气急等症状。

急救方法

1. 如果贫血不十分严重，就不必去吃各种补品，只要调整饮食就可以改变贫血的症状。
2. 营养不良性贫血应纠正偏食，多进食富含铁（肝、瘦肉、动物血、木耳等）及维生素B₁₂（心、肝、奶、蛋等）食物。
3. 黑木耳炒猪肝或瘦肉，对营养不良性贫血有效；枸杞黑豆大枣骨头汤对再障贫血有效。
4. 贫血眩晕时应将头放低。让血液倒流回脑部，以防昏倒。
5. 跪在地板上，上半身往前，头放低；坐在椅子上，头放在两腿之间，全身放松均可有效治疗贫血引起的心悸、气急。

病因及症状

1. 缺铁而影响血红蛋白合成所引起的贫血，有营养不良、成长期小量出血、钩虫病等症。
2. 胃和十二指肠溃疡病或外伤等所引起的急性大量出血而导致的贫血，一般有心悸、气短、心衰等症。

脊椎病，就是脊椎的骨质、椎间盘、韧带、肌肉发生病变，进而压迫、牵引刺激脊髓、脊神经、血管、植物神经，从而出现复杂多样的症状。

病因及症状

1. 不正确的姿势，如长时间以同一姿势的伏案工作或其他劳动引起的脊椎病，表现为头痛、眩晕、视力模糊等症。
2. 不合理的寝具都会引起韧带、肌肉张力过大而劳损、椎间盘突出、小关节功能紊乱。
3. 风寒、潮湿的侵袭，影响局部血液循环，加速组织变性引起脊椎病。
4. 由外伤或慢性的损伤逐渐引起病症加重，诱发脊椎病的发生，常出现不能直立、记忆力下降等症。
5. 心理因素及全身健康不佳，都可能引起脊椎病的产生。

急救方法

1. 病情不太严重者，用定型枕或颈围、腰围将颈椎、腰椎固定制动，能减少继续损伤，有利于损伤修复。
2. 通过外力或者人体自身的重力将脊椎椎体之间间隙增宽，有利于突出髓核回复，进而恢复正常椎体排列。
3. 通过各种物理因子作用于人体(如红外线、磁、电)，起到消炎、止痛、加速恢复的目的。
4. 将药物涂抹于病患局部，效果比较明显，但不宜长期使用。



温馨提示

如何有效预防脊椎病

- ◆养成良好的坐姿、站姿，特别是长期从事同一姿势工作的人要注意适当的活动。
- ◆使用合理、符合健康要求的寝具，如棕绷床、木板床，以维持脊柱的平衡状态。
- ◆加强锻炼、特别是颈部和腰部的活动，但要选择合适的运动。游泳、收缩腹肌、伸展腰肌以及散步、摇动腰部和骑自行车，都能防止和减轻脊椎病。
- ◆避免肥胖。肥胖会给脊椎带来过大的负荷，同时由于腹肌松弛而不能起到对脊柱的支撑作用，小腹便便，会迫使脊柱发生变形。
- ◆常吃含优质蛋白质和钙丰富的食物，可显著增加骨关节密度，对预防脊椎病大有裨益。

痔疮，是人体直肠末端黏膜和肛管皮肤下静脉丛发生扩张和屈曲所形成的柔软静脉团。多见于经常站立者和久坐者。



温馨提示

如何有效预防痔疮

- ◆养成定时排便的习惯，纠正久忍大便、蹲厕时间过长的不良习惯，排便时闭口静思，不谈笑。
- ◆生活要有规律，多进行体育锻炼，促进胃肠蠕动，改善血液循环，预防痔疮的发生。
- ◆保持肛门周围清洁，平时应经常进行肛门的热敷，勤换内裤，防治感染，以免诱发痔疮。
- ◆多食新鲜蔬菜、水果等富含纤维素和维生素的食物，少食辛辣刺激性食物，可有效预防痔疮的发生。
- ◆注意下身保暖，保持血液通畅。多饮开水，避免缺水，肠道干涩，大便干结。
- ◆避免久坐久立，及时治疗心、肺、肝等全身性疾病，以免引起腹压增加、痔静脉高压。

病因及症状

1. 人体长时间处于一种固定体位，久站、久坐、少活动，是引起痔疮的重要原因之一。
2. 运动不足、肠蠕动减慢、粪便下行迟缓或习惯性便秘，均可导致痔疮发生。
3. 肛门部受凉、受热，腹泻都可刺激肛门和直肠而引发痔疮，会有轻度肛门部不适或偶有便血。
4. 过量饮酒和长期吃辛辣食物可诱发痔疮的发生，排便时带血滴血或射血，重者内痔脱出，可以自行还纳。
5. 静脉壁先天性薄弱，抗力减低，不能耐受血管内压力，因而逐渐扩张引发痔疮。
6. 肛门部感染曲张逐渐加重，生成痔块而导致痔疮病症的发生。
7. 妇女妊娠后，子宫膨大影响痔静脉回流，易诱发痔疮。

急救方法

1. 病情较轻、痔核较小、出血量少的患者，应及时调节饮食。
2. 每天至少进行两次肛门热水坐浴，可促进肛门部血液循环，及时治疗肠道炎症和肛门局部炎症。
3. 多食蔬菜、水果，使大便通畅，少食辛辣刺激性食物，戒烟酒。
4. 以两肘半屈，脚掌着地，足跟抬起的方式进行慢跑，根据自己的体力逐渐加大距离。
5. 出血较多导致贫血时，参考贫血治疗。
6. 若病人肛门内肿物较硬、大便困难、进行性消瘦，应及时去医院检查，以防癌变。
7. 痔核大、出现梗阻或反复出血时，应考虑手术治疗。

手足口病，是一种由数种肠道病毒引起的传染病，多在夏秋季节发于3岁以下的宝宝。该病隐性感染率高，显性病人症状一般轻微。



病因及症状

1. 直接接触患者刺破的水疱引发手足口病，大多以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要特征。
2. 患者咽喉分泌物及唾液中的病毒，通过空气飞沫传播给其他幼儿，少数患者可并发无菌性脑膜炎、脑炎、急性弛缓性麻痹、呼吸道感染和心肌炎等。
3. 大多是由肠道病毒感染而引起，先发现咳嗽、流鼻涕、烦躁、哭闹，多数不发烧或有低烧，发病1~3天后，于手、足及口部出现红疹。
4. 大多数患者症状轻微，一周内可痊愈，个别重症患儿病情进展快，易发生死亡。
5. 少年儿童和成人感染后多不发病，但能够传播病毒。

温馨提示

如何有效预防手足口病

◆注意宝宝营养健康

多饮白开水或清凉饮料，多吃新鲜蔬菜和瓜果；避免日光暴晒，防止过度疲劳，降低了抵抗力。

◆保持宝宝和全家人的卫生

经常彻底清洗儿童的玩具、衣物和玩具；经常擦洗宝宝接触的家具、地板等物品；保持宝宝常逗留的居室、家中、幼儿园等地方空气流通、温度适宜。

◆减少和病毒接触的机会

在手足口病流行时，应尽量少让孩子到拥挤的公共场所，减少被感染机会。一旦发现患病，应立即被隔离，直至痊愈。

◆加强警惕，提早治疗

手足口病起初不易被察觉，个别患病的宝宝可引起心肌炎、肺水肿、脑膜炎等致命性并发症。家长应提高警惕，以防病情加重。

急救方法

1. 加强患儿护理，做好口腔卫生，以进食流质及半流质食物为宜。
2. 病症较轻者，一般一周内即可痊愈。
3. 因手足口病可合并心肌炎、脑炎、脑膜炎等，故应及时到医院和疾控机构诊治。
4. 及时将患病宝宝隔离，并送往医院诊治。

流鼻血

流鼻血，医学称“鼻衄”，多由于“肺燥血热”，引起鼻腔干燥，毛细血管韧度不够、破裂所致。如不及时治疗，迁延发展，将会产生严重的后果。

温馨提示

处理鼻流血时应注意的问题

- ◆ 不要让伤者躺下，因为躺下后，血液会流向鼻部，血压增高，鼻血会流得更厉害。
- ◆ 捏鼻止血时，安慰伤者不要紧张，张大嘴呼吸，头不要过分后仰，以免血液流入喉中。
- ◆ 若手指按压一段时间后还在流血，表示鼻腔内有血块，此时须用力擤鼻子，把血块喷出，重新再压迫10分钟以上就可止血。
- ◆ 经过处理后仍出血不止者，需及时送医院，在医院除继续止血外，还应查明出血原因。
- ◆ 鼻血止住以后的几天内，不可做剧烈的运动，避免吃太热或辛辣的食物，否则会使血管扩张。

病因及症状

1. 小孩活泼好动，经常无意间碰伤鼻子，或因好奇将异物塞进鼻孔引致流鼻血。
2. 若鼻黏膜天生较薄或因曾经受伤，则容易流鼻血。
3. 在寒冷干燥的环境下，我们需要更多血液流经鼻腔，以提高温度和湿度，鼻黏膜的微丝血管因而容易充血，引发流鼻血。
4. 常吃易引起燥热的食物（如巧克力、曲奇饼、薯条等），容易引发体内上火而导致流鼻血。



急救方法

1. 鼻黏膜破损引发流鼻血时，所流出的血量很小，无须过分担忧。
2. 在止流之前先将血块擤出，以免因伤口无法闭合而无法止血。
3. 如出血量小，可将流血一侧的鼻翼压向鼻梁（若两侧都出血，则用拇指和食指紧紧压住两侧鼻翼），使其中的血液凝固，即可止血。
4. 如果出血量大，可用脱脂棉卷成如鼻孔粗细的条状，向鼻腔充填，直到止血。
5. 左（右）鼻孔流血，举起右（左）手臂，数分钟后即可止血。
6. 取大蒜适量，去皮捣成蒜泥，敷在脚心上，用纱布包扎好，可较快止血。
7. 让患者坐在椅子上，将双脚浸泡在热水中，可有效止血。
8. 让患者坐正把头抬高（降低鼻部的血压）、上身稍微的往前倾（不会把血液吞入），可有效止血。
9. 长期大量的鼻出血会导致休克甚至危及生命，习惯性或长时间出血，应及时到医院诊治，以免延误病情。

耳朵进入异物

夏天傍晚,小飞虫特别多,一不小心小虫就会飞进耳朵里;玩耳中取豆的游戏时不自觉地把豆子塞入了外耳道……当异物进入耳朵时,我们应该怎么办呢?



病因及症状

1. 蚂蚁、飞虫等爬入外耳道引起耳朵发痒或疼痛。
2. 游泳时耳朵进水,隔了几天感觉耳朵里有异物感,严重者耳后有疼痛感。
3. 沙砾、沙土、水等进入耳道,会引起耳朵不适或疼痛,甚至会伤及鼓膜。

急救方法

1. 虫子在左耳时用手紧按右耳,虫子在右耳时用手按住左耳,以促使虫子倒退出来。
2. 一般小虫均有趋光性,可以用手电筒光照射耳内,把虫子引诱出来。
3. 将香烟的烟雾徐徐吹入耳内可将虫子熏出。
4. 向耳内滴几滴刺激性小的油类(如芝麻油、橄榄油)或白酒,使小虫淹毙或逃出。
5. 沙土、煤渣等固体异物入耳内,可让患耳向下,用手轻轻地拍打另一侧耳廓,使其掉出。

温馨提示

耳朵异物可诱发哪些疾病

◆外耳道炎

耳朵内清除未尽的异物或污水长时间存于耳内会引起外耳道炎。临床表现为:外耳道灼热、发痒、疼痛,呈弥漫性充血、肿胀,表皮糜烂,先为浆液性分泌物,继而变为浆液性或脓性分泌物,皮肤肿胀较甚者,可引起外耳道狭窄或闭塞。

◆耳鸣

耳内入蚂蚁或飞虫后,患者由于心理和精神的双重压力引发耳鸣。病症为:耳内有嗡嗡声、轰鸣声、哨声、嘶嘶声或更复杂的声音,而这些声音始终在变,它可以是间断性、持续性或搏动性(与心跳同步),有时还伴有耳聋。

◆中耳炎

耳内进水后处理不干净常引发中耳炎。临床表现为:耳内疼痛(夜间加重)、发热、恶寒、口苦等症;气候变化时耳内会经常性流脓液,时多时少,甚至迁延多年。

6. 铁屑入耳则可使用细条形磁铁伸入外耳道口将其吸出。
7. 对于豆粒等植物性异物,可用白酒滴耳,使异物缩小以利于取出。但不能滴药液,以免异物受湿发胀,增加取出的难度。
8. 使进水一侧的耳朵向下,同侧脚单腿跳跃,水便会流出;也可用干脱脂棉轻轻插入外耳道,在耳内转动几圈,将水吸尽。

钝器打击迫使眼球退向眼窝，并损害眼的浅表结构（眼睑、结膜、巩膜、角膜和晶状体）和眼后部结构（视网膜、视神经），也可引起眼球周围的眶骨骨折。

病因及症状

1. 拳击、球类等外力击伤眼球，轻者眼睑水肿，球结膜下出血；重者前房出血，瞳孔扩大，虹膜根部断裂，瞳孔变形。
2. 各种工具把柄、砖石瓦块、动物蹄角等引起，从轻度眼睑水肿、皮下瘀血到眼球破裂、眼内容流失都可能发生。
3. 在钝挫伤24小时内，常常出现皮下青紫，俗称黑眼（熊猫眼）。如果表面皮肤血管破裂，则显现红色外观，这种情况一般出血量较少。
4. 共同的症状是疼痛、怕光、流泪、异物感、眼睑痉挛和视力不同程度的变化。
5. 弹弓丸、石块、树枝等对眼球造成直接损害，轻者眼部疼痛、流泪、红肿，重者看不

清东西或复视，甚至失明，伴有头痛、头晕等。

急救方法

1. 轻者对眼部进行冷敷，24小时后改为热敷。眼部滴氯霉素或利福平眼药水预防感染。
2. 角膜轻微擦伤，涂红霉素眼膏或金霉素眼膏，并包扎患眼。
3. 如眼球出血、瞳孔散大或变形，眼内容物脱出时，先用清洁的布将眼部包扎起来，并快速送医院抢救。
4. 眼周围皮肤或眼睑有撕裂，应由眼科医师进行缝合，以免畸形愈合，日后影响眼睑的闭合。
5. 一旦有外伤性眼内出血，即应卧床休息。必要时可用降压药。
6. 少数复发性出血需要由眼科医师做手术，将眼内血液引流出来。

温馨提示

处理眼挫伤的注意事项

- ◆ 有伤口的眼外伤，可滴用扩瞳药保持瞳孔散大，同时给予抗感染药和止痛药治疗。眼部受伤后通常需要一个金属眼罩保护伤眼，以免进一步受伤。
- ◆ 阿司匹林可能增加眼内出血，应避免使用任何含有阿司匹林的药物。患者如因其他原因正在服用阿司匹林，应该及时告诉医师。
- ◆ 因为钝挫伤对眼内组织的损害常比表面组织损伤更为严重。血液进入前房（外伤性前房积血）对视力有一定潜在危害性，应找眼科医师进行诊治。
- ◆ 伴有眼内压力增高的反复性前房出血不但可引起角膜血染，使视力下降，而且今后一生中还可能发生青光眼。



睑腺炎又称麦粒肿，系指睑腺急性化脓性炎症，临床以疼痛、肿胀、多泪为特点。按发病部位分外睑腺炎与内睑腺炎，医学上俗称针眼、土疳。

温馨提示

睑腺炎的护理措施及预防

- ◆当脓肿尚未形成时不宜切开，更不能挤压排脓，否则由于眼睑和面部的静脉无瓣膜，会使感染扩散，导致眼睑蜂窝织炎，甚至海绵窦脓毒血栓或败血症而危及生命。
- ◆切开脓肿时，应使切开与眼睑皮纹相一致，可尽量减少瘢痕。
- ◆脓点形成时，不可挤压，防止炎症向眼眶内或颅内扩散，应去医院行切开引流处理。
- ◆要密切观察病情，早期发现眼眶与颅内扩散和败血症的症状，进行适当处理。
- ◆注意眼部卫生，增强体质。
- ◆多吃新鲜水果、蔬菜，保持大便通畅。

病因及症状

1. 由葡萄球菌感染或睑板腺囊肿继发感染，而导致的内睑腺炎，眼睑的结膜面呈小的隆起或黄色，此后形成脓肿，有时脓肿穿破皮肤表面，常复发。
2. 外睑腺炎起病时常有痛、红和睑缘压痛，伴有一小而圆兼有触痛的硬结，常有流泪、畏光和异物感。
3. 过多辛辣的饮食引起脾胃蕴积热毒，易诱发睑腺炎，造成反复发作。初期为眼睑发红、肿胀、自觉灼热性疼痛；重时可出现大便干燥、小便黄，局部脓肿形成后变软、出现黄色脓点。

急救方法

1. 早期睑腺炎应给予局部湿热敷，每次10~15分钟，每日3~4次，以便促进眼睑血液循环，缓解症状，促进炎症消散。
2. 早期患者，每日滴用抗生素滴眼液4~6次，以便控制感染。
3. 取新鲜蒲公英洗净捣烂，外敷患处，可有效消除炎症。
4. 单拇指揉手阳明经前臂，按压曲池、手三里、合谷，可有效治疗睑腺炎。
5. 尽早全身使用足量的抑制金黄色葡萄球菌为主的广谱抗生素，并对脓液或血液进行细菌培养和药敏实验，以选择更敏感的抗生素。
6. 当脓肿形成后，应切开排脓（外睑腺炎的切口应在皮肤表面，与睑缘相平行）。

急性结膜炎

急性结膜炎，俗称“红眼睛”和“火眼”，是细菌或病毒在眼内迅速大量繁殖而引起的一种来势凶猛的眼病，一般发病较急，易互相传染。

病因及症状

1. 由细菌或病毒在眼内迅速大量繁殖而引起，常有许多黏性或脓性分泌物，甚至眼睑黏结在一起，病情重者眼睛可有灼热感。
2. 由急性结膜炎细菌感染所引起，眼睛红肿、充血流泪、有多量脓性或黏性分泌物、异物感、奇痒或灼热感。
3. 由滤过性病毒所造成，由手指传染给眼睛，引发急性结膜炎。
4. 由疱疹病毒、急性青光眼所引起的急性结膜炎或虹膜炎。

急救方法

1. 用生理盐水或3%硼酸溶液洗眼，清除分泌物，每日1次。
2. 频繁滴入抗生素眼药水，杀死细菌和病毒，常用的有10%~30%磺胺醋酰钠、0.25%~0.5%氯霉素、0.1%利福平等眼药水。
3. 睡前涂抗生素眼药膏，可有效治疗急性结膜炎。
4. 用水煎服中药板蓝根或大青叶30~60克，可清热解毒。
5. 让患者在家休息，最好闭上眼睛，以减少眼球刺激。
6. 对患眼进行冷敷，以减轻症状。



温馨提示

急性结膜炎的护理和预防

- ◆病人应隔离，用过的毛巾、手帕、脸盆、枕巾等都要彻底消毒，以免传染他人。
- ◆不可包扎患眼，因包扎会使眼部温度增高，利于病菌生长繁殖，且阻止分泌物的排泄。
- ◆注意卫生，毛巾、脸盆等应专人专用；急性结膜炎流行季节，最好不游泳或游泳后滴入抗生素眼药水，防止感染。
- ◆不用手揉眼睛，以免发生交叉感染。
- ◆马兰头、枸杞子、茭白、冬瓜、苦瓜、绿豆、菊花脑、荸荠、香蕉、西瓜等具有清热利湿解毒功效，可作辅助性治疗食用。
- ◆不用公共毛巾和面盆。病人的毛巾、手帕、面盆要单独使用，用后煮沸消毒，以免再传染。
- ◆患者应忌食葱、韭菜、大蒜、辣椒、羊肉、狗肉等辛辣、热性刺激食物。
- ◆畏光者，出门可戴太阳镜。

急性青光眼是一种以眼压病理性升高,引起视盘损害和视野缺损的严重眼病,患者痛苦难忍,又称急性充血性青光眼。

温馨提示

青光眼患者应注意什么

- ◆多食用富含维生素的抗氧化物食品,如蔬菜、水果、粗粮、植物油,它们能够维持正常的代谢过程,并能改善微循环,改善眼部供血。
- ◆对生活中的不如意要保持乐观,不要因此而影响情绪。情绪激动会引起动脉血压升高,从而导致眼压升高。
- ◆要多活动,经常到外面散散步,因为缺氧会对血管造成损害,青光眼就是血管出现异常的表现。
- ◆减少思想上不必要的负担,保持充分的睡眠,以促进整个机体功能,特别是中枢神经系统功能的恢复。
- ◆看电视时要打开灯,在黑暗中看电视,瞳孔会放大,眼部润滑液也会减少,容易复发。

病因及症状

1. 情绪波动、过分的忧郁等造成青光眼急性发作,一般表现为剧烈眼痛和偏头痛(患侧)或全头痛,视力急剧下降,恶心甚至呕吐。
2. 抑郁、惊恐、暴怒等造成青光眼急性发作,患眼充血发红,角膜失去正常的透明性和光泽,变成混浊和发雾。
3. 失眠引起中枢神经系统过度紧张,使机体内环境的稳定失去平衡而诱发眼内压升高,从而诱发青光眼急性发作。
4. 急性青光眼是高血压、动脉硬化、糖尿病等患者的常见并发症,反复发作会影响视力,甚至生命。
5. 过度疲劳、持久阅读、久留暗室、长时间看电影或电视、误用某些药物(如阿托品)而导致青光眼急性发作。

急救方法

1. 让患者保持精神愉快,避免情绪激动,并尽快送往医院检查和治疗。
2. 禁止患者吸烟、饮酒、喝浓茶、咖啡及吃辛辣等刺激性的食物,同时适当控制饮水量。
3. 呕吐较严重的患者,除按医嘱应用降眼压药外,应对症补充液体及电解质,防止发生水、电解质紊乱。

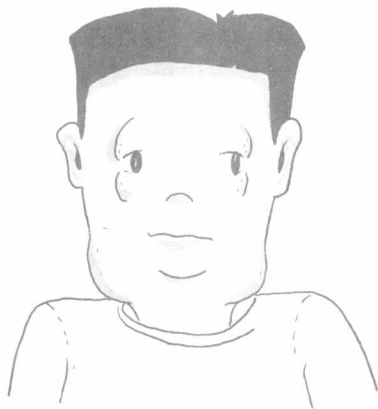


急性泪囊炎，指泪囊急性化脓性炎症，合并周围结缔组织的蜂窝织炎。多由慢性泪囊炎转变而来，但也有开始即为急性原发细菌感染者。

温馨提示

急性泪囊炎与麦粒肿的区别

- ◆急性泪囊炎突然发作，局部皮肤红肿、疼痛，炎症可扩散到颊部、鼻梁和眼睑等处，当炎症扩散到眼睑时，会被误认为是麦粒肿。
- ◆麦粒肿是眼睑上的疖子，它是长在眼皮上的，我们常叫做“针眼”。麦粒肿是由眼睑的睑板腺或毛囊的皮脂腺感染引起的。麦粒肿初起时又红又痛，三五天后可化脓，待脓排出后，红肿消退，胀痛缓解，与急性泪囊炎发病部位不同。
- ◆急性泪囊炎在数日后会形成一个脓腔，破溃排脓后炎症迅速消退，但常在泪囊前留下一瘘管，且多数久治不愈，这一点与麦粒肿不同。



病因及症状

1. 由于鼻泪管阻塞的同时尚有泪小管的阻塞，使脓性分泌物不能排出，泪囊部红肿、热痛，重者颌下及耳前淋巴结可肿大。
2. 肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌、流感病毒等感染引发的急性泪囊炎，可伴体温升高，全身不适。
3. 由慢性泪囊炎引发，炎症不能控制，红肿不消退。

急救方法

1. 早期热敷或超短波理疗，应用抗生素。
2. 脓肿形成后，切开排脓，放引流条，每日换药一次直至无脓流出。
3. 待红肿热痛完全消退一周后，可施行泪囊鼻腔吻合术，一般患者即可恢复正常。
4. 感染严重者，静滴广谱抗生素。
5. 炎症消退后，按慢性泪囊炎处理。

鼻腔里进入异物

鼻腔里进入异物如能及时发现，应立即设法使异物排出体外。

温馨提示

鼻腔异物可诱发哪些疾病

◆鼻中隔穿孔

鼻腔干燥，有痂皮形成，引起鼻阻塞及头痛，并易发生鼻衄。鼻中隔前段小穿孔在呼吸时可发生吹哨声，如穿孔位于鼻中隔后段，可不显示任何症状。

◆下鼻甲坏死

小棉球、小纱布等异物在鼻腔内长时间潜伏，可能造成下鼻甲后端糜烂，部分骨质暴露，呈黑色坏死，并与中隔部分粘连，通气受限，嗅觉反应迟钝。

◆鼻窦炎

鼻窦炎为鼻窦内壁的炎症，通常与细菌感染有关。表现为以下症状：面颊会出现肿胀感和疼痛，有时前额也会如此。上排的后侧牙齿偶尔会严重疼痛，有些患者伴有持续发烧的症状。

◆贫血和营养不良

鼻腔异物对鼻腔的长时间损伤，有可能导致慢性失血而引发贫血和营养不良。

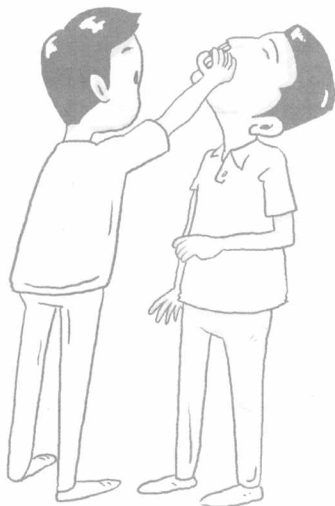
5. 一些不干净水源里的水蛭钻入鼻腔时，会感到鼻子发痒并有蠕动感，时间长了，鼻腔可有大量黏液及脓性分泌物，甚至引起发热、贫血等症状。

急救方法

1. 对于停留时间短的较小异物，可以用食指堵住健侧鼻孔，用力向外擤鼻，有时异物会被呼出的气流冲出来。
2. 纸卷、棉球等软而扁平的异物，用镊子将异物夹出。
3. 果核、豆类及滚珠类异物可用钝头器具钩取出来。
4. 用气味浓郁的汽油、皂角粉放在患者鼻孔附近，促使患儿打喷嚏，也可将异物喷出。
5. 鼻腔内已有脓性分泌物的，应首先抽吸鼻腔分泌物，然后用1%麻黄素溶液喷鼻，待看清异物后再用上述办法取之。
6. 当鼻孔中的饭粒无法擤出来时，可将其吸入口腔再吐出来。
7. 异物已进入气管的，应速送医院抢救。

病因及症状

1. 儿童玩耍时，将瓜子、纽扣、玻璃球、豆类、果壳等异物塞入鼻腔，造成呼吸不畅，严重时导致窒息。
2. 吃饭时因说话或咳嗽，饭粒从鼻后孔进入鼻腔。
3. 手术时遗留小棉球、小纱布等，鼻子会有臭味，常有一侧被堵不通，常伴有鼻部发胀、头痛、鼻出血等症。
4. 由于躲闪不及，小飞虫钻入鼻孔内，患者会感到鼻子发痒。



急性扁桃体炎，是腭扁桃体的一种非特异性急性炎症，常伴有一定程度的咽黏膜及咽淋巴组织的急性炎症。中医称为“乳蛾”、“喉蛾”，常发生于儿童及青少年。

病因及症状

1. 乙型溶血性链球菌、葡萄球菌、肺炎双球菌等引起的急性扁桃体炎，常有咽痛、低热、疲劳等症状。
2. 当某些因素使机体防御能力降低时，存在于机体内的病原体会大量繁殖，外界病原体乘虚而入，导致急性扁桃体炎。
3. 季节更替、气温变化时，劳累、受凉、潮湿、烟酒过度或某些慢性病等常引发急性扁桃体炎，扁桃体会明显肿大，隐窝内充满脱落上皮、脓细胞、细菌等渗出物，严重时化脓。

4. 感冒、咳嗽等诱发的急性扁桃体炎，扁桃体会明显肿大。

急救方法

1. 本病具有传染性，故病人应适当隔离。
2. 注意让患者多休息、多饮水，通大便，进流质食物或饮食。
3. 用链球菌感染抗菌消炎（青霉素，先锋霉素），并解热止痛是主要的对症治疗措施。
4. 局部可用复方硼砂溶液或1：5000呋喃西林液漱口。
5. 如多次反复发生急性扁桃体炎特别是已有并发症者，应待炎症消退后进行扁桃体切除术。

温馨提示

扁桃体的预防与调养

◆ 扁桃体的预防

(1) 应养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠时间，随天气变化及时增减衣服，去除室内潮湿的空气。

(2) 预防各类传染病、流行病。流食或半流食，发热高者可用酒精擦浴，协助降温。

(3) 坚持锻炼身体，提高机体抵抗疾病的能力，不过度操劳，若劳累后应及时调整休息。戒除烟酒，也是预防急性扁桃体炎的重要一点。

(4) 咽痛明显时要注意尽早输液治疗，以免感染扩散。

◆ 急性扁桃体炎患者的注意事项

(1) 患扁桃体急性炎症应彻底治愈，以免留下后患。

(2) 反复发作或伴有扁桃体周围脓肿、周围炎的病人，最好在炎症消退后手术治疗。



急性喉炎，是喉黏膜的急性卡他性炎症，常继发于急性鼻炎、鼻窦炎、急性咽炎，为整个上呼吸道感染的一部分，也可单独发生。

病因及症状

1. 伤风感冒后全身抵抗力降低，病毒感染以后细菌乘虚而入可诱发急性喉炎。
2. 演员、教师、售货员等过度用嗓，不注意保护而引发的急性喉炎，轻者仅有声嘶，声音粗涩、低沉沙哑，重者甚至可完全失音。
3. 麻疹百日咳、流感、猩红热等急性传染病等诱发的急性喉炎，常有咳嗽、多痰、咽喉部干燥刺痒、异物感。
4. 厂矿工作人员吸入过多生产性粉尘或有害气体（如氯、氨、溴、碘、农药等），引发急性喉炎。
5. 喉部异物刺激检查器械的损伤（如直达喉镜、气管镜检查时碰伤）引发的急性喉炎，个别患者可有发烧、畏寒等症状。

急救方法

1. 病人应禁烟酒，不吃刺激性食物，少讲话，以利炎症消退。
2. 病情较轻者，应适量吃些消炎药、止痛药，多喝白开水。
3. 尽快对痰多，高热、气急胸闷的患者，进行清热宣肺、化痰利咽治疗。
4. 病情较重有明显全身症状者，应适当休息，给予抗生素（青霉素、先锋霉素或磺胺类药物）及激素（强的松5~10毫克，每日3次）治疗。
5. 病情较重者，进行雾化吸入：抗生素液加激素液（或加入少许肾上腺素1%麻黄素）。急性喉炎多继发于上呼吸道感染，减少感冒机会，也许就能避免喉炎的发生。

温馨提示

如何预防急性喉炎

- ◆ 平时加强户外活动，多见阳光，增强体质，提高抗病能力。
- ◆ 注意气候变化及时增减衣服，避免感寒受热。
- ◆ 在感冒流行期间尽量减少外出，以防传染。
- ◆ 生活要有规律，饮食有节，起居有常，夜卧早起避免着凉。在睡眠时，避免吹对流风。
- ◆ 保持口腔卫生，养成晨起、饭后和睡前刷牙漱口的习惯。
- ◆ 适当多吃梨，生萝卜、话梅等水果及干果，以增强咽喉的保养作用。
- ◆ 多吃芋艿、慈姑、荸荠、海带、海蜇等食物，因其具有促使扁桃体退化和萎缩的作用。

急性牙龈炎

牙龈是口腔黏膜在牙齿和牙槽嵴（牙槽上部）的部分，呈粉红色，固定不能牵动，牙龈炎是指围绕牙齿周围的牙龈发炎。

病因及症状

1. 口腔不够卫生引起细菌感染，而诱发急性牙龈炎，表现为牙龈发红、发紫、水肿、易出血、牙龈退缩，重者造成牙齿脱落。
2. 外物刺激以及食物嵌塞等均可引起牙龈炎，牙龈红肿、触痛、刷牙时很容易出血。
3. 由于使用的牙刷刷毛过硬导致牙龈受伤而引发，牙龈出现红肿、触痛等症。
4. 牙龈上火、缺钙引发急性牙龈炎，出现牙龈红肿。
5. 风寒引起的急性牙龈炎，轻者出现牙龈肿痛。

急救方法

1. 轻者一天多次用盐水漱口，并保持口腔清洁，炎症很快就会消失。
2. 用抗菌漱口剂来减轻发炎和触痛症状。
3. 清除积聚在牙齿上所有的牙菌膜和牙石，使牙龈炎消退，保持牙齿清洁。
4. 配合使用抗生素及止血药物，同时对原发疾病或局部致病因素进行治疗。
5. 及时到医院进行诊治，明确病因。

温馨提示

牙龈炎的家庭防护措施

- ◆多漱口、勤刷牙，克服用口呼吸的不良习惯，养成清晨排便习惯。进餐要规律，细嚼慢咽，多食蔬菜，如胡萝卜、菠菜、木耳。
- ◆多吃一些含维生素C的水果，如橘子、橙子等，适量的山楂、苹果等水果。
- ◆用软毛牙刷刷牙龈及舌头，对牙龈很有好处；轮流使用两支牙刷，可以使另一只有时间完全风干，从而减少细菌滋生的几率，可有效保持牙齿健康。
- ◆刷牙时将牙刷倾斜45°角，由内向外刷，清洁牙龈边缘，可预防牙龈发炎。
- ◆可以用一些不尖锐的器具除去藏匿在舌头上的细菌及毒素，这有利于牙齿健康。
- ◆牙龈痛、牙龈流血、长时间口臭、牙齿松动，都是牙龈炎的征兆，出现以上症状应尽快看牙医。

俗话说牙痛不是病，痛起来要人命。牙痛确实是令人难受的事，人们可根据牙痛的不同表现，来判断自己患了何种牙病。

病因及症状

1. 高血压病患者牙髓充血、糖尿病患者牙髓血管发炎坏死等都可引起牙痛。
2. 坏牙进一步蛀蚀、补牙补得太深或牙神经发炎引起，牙齿一阵阵地痛或跳痛，对冷热很敏感，受到刺激后会痛几分钟。
3. 牙龈出现自发阵痛，不能定位，睡觉时疼痛加剧。
4. 有磕石子等硬物史，牙咬硬东西疼痛，表明牙可能有裂纹，严重者牙齿可裂开。
5. 智齿、第三磨牙处发炎，表现为持续疼痛，碰触牙龈疼痛加剧，严重的伴有嘴张不开



症状。

6. 牙周炎引起的疼痛，常表现为牙齿持续疼痛，伴有红肿、松动，多伴有食物嵌塞症状。
7. 炎症侵入牙根，常有牙龈持续疼痛，可明确定位，牙齿有浮起感，敲击牙或咬物疼痛明显的症状。

急救方法

1. 用花椒一枚，噙于龋齿处，疼痛即可缓解。
2. 将丁香花一朵，用牙咬碎，填入龋齿空隙，几小时牙痛即消，并能够在较长时间内不再发生牙痛。
3. 牙有裂缝时，如牙已松动，要拔除；如较浅，则可做套冠后保留。
4. 常发炎症者，消炎后拔除“尽根牙”。
5. 牙若是遇热而痛，多为积脓引起，可用冰袋冷敷颊部，疼痛也可缓解。
6. 用盐水或酒漱口几遍，也可减轻或止痛。
7. 坏牙可能要拔掉或重补，也可能由急性窦病引起，必要时去看内科医师。
8. 用手指按摩压迫合谷穴（手背虎口附近），可减轻痛苦。

温馨提示

如何预防牙痛

◆用温水刷牙、温茶水漱口

牙髓神经对温度比较敏感，尤其是患有磨损、牙本质暴露的牙齿，一遇冷刺激就可引起牙痛。温水对牙齿来说是一种天然的保护剂，可防治过敏性牙痛。茶水中含氟，常用温热茶水含漱，可护齿、防龋、治牙痛。

◆进食宜温热

勿吃过酸过甜的食品，牙齿最适宜在 35~36℃ 的口腔温度以及 pH 值为 6.8 左右的弱酸性环境中进行新陈代谢，若吃过冷、过热温差很大的饮食或过酸、过甜的刺激性食品，都会引起牙痛。

◆常用脱敏或防酸牙膏刷牙

这两种牙膏中含有氟，而氟可阻止牙齿在酸性环境中脱磷脱钙，有抗酸、防龋、止酸痛的功效。

下巴脱位

人们的张嘴和闭嘴是通过下颌关节的活动来完成的，但是，这种运动有一定的限度，如果超出它的活动范围，就会出现脱位。

病因及症状

1. 大笑时，张嘴过大，突然闭不上嘴，上下牙也合不上了，而且还流口水，说起话来也支支吾吾地听不清楚，且疼痛难忍。
2. 睡醒打哈欠时，张嘴过大引起下巴突然脱臼。
3. 在拔牙或施行口腔手术、咽喉部手术、插管麻醉迫使张口用力过猛等均可致颞下颌关节脱位。
4. 吃东西时，张嘴过大引起的下颌关节脱位。
5. 和别人嬉戏时不小心甩手打到下巴，导致下颌关节脱位。

急救方法

1. 将家中常用的方凳放倒，请掉下巴者头贴着墙靠墙而坐，然后用肘关节用力往上顶患者的下巴。
2. 复位人的双手拇指用手帕裹上，伸进脱位者的嘴里，放在两边后牙的咬合面上往外拉，其余的四个手指放在嘴外边的下颌骨的下缘往上推即可。
3. 采取一边刷牙一边活动嘴巴的方法治疗，一般情况下，僵硬的肌肉碰到牙膏后会主动萎缩，大概3分钟后就会恢复。
4. 把白参隔水蒸熟后服用，每天服用几次，此外，平时还要经常按摩和补充钙质。

温馨提示

下巴脱位的预防及注意事项

◆吃东西、打哈欠不要张太大嘴

吃东西、打哈欠不要张太大嘴，以免颌骨脱臼。

◆转移下巴脱位者的注意力

复位之前，先转移掉下巴者的注意力，以免下巴脱位者太过紧张咬到自己的舌头。

◆补充维生素C及钙片

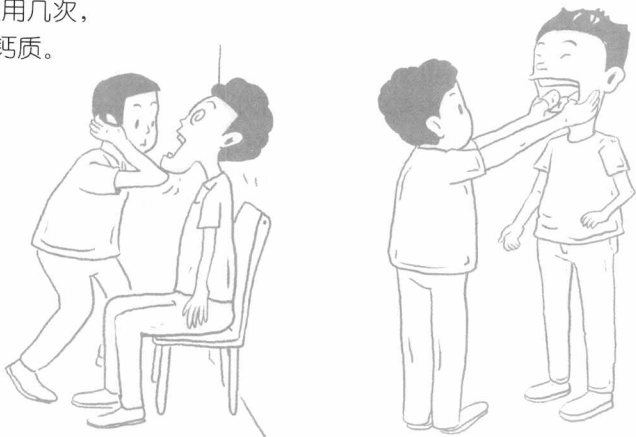
造成下巴脱臼的原因可能是缺钙及缺少胶原蛋白，因此建议平时注意补充蛋白质粉、维生素C及钙片。

◆注意下巴的保暖

平时少吃硬的、凉的东西，注意下巴及脖子的保暖，尽量不要张大嘴。

◆防止习惯性脱位

复位后，最好使用绷带将下巴托住，几天内不要张大嘴，防止形成习惯性脱位。



智齿是人18~25岁前后才长出来的下颌或上颌第三颗磨牙，也是牙列中最后萌出的牙齿，智齿冠周炎是指阻生的智齿牙冠周围软组织的炎症。

病因及症状

1. 咀嚼器官的退化，造成牙列与颅骨不协调，萌出位置不正等引起的急性智齿冠周炎。
2. 智齿萌出困难而引起，炎症影响咀嚼肌，可引起不同程度的张口受限，病情重者则周身不适、头痛、体温上升、食欲减退。
3. 下颌磨牙后区，咀嚼食物残渣滞留在冠周袋内繁殖细菌，再加上龈瓣被上牙咬伤同时机体抵抗力降低时而导致冠周炎。
4. 智齿未全部萌生也是伴发智齿冠周炎直接原因，主要症状为牙冠周围软组织肿胀疼痛。

急救方法

1. 症状轻微可口服灭滴灵0.2克，每日3次；复方新诺明1.0克，每日2次等。
2. 应注意保持口腔清洁，可用温热消毒剂含漱，如口泰、洗必泰漱口液等。
3. 用1%~3%过氧化氢溶液及生理盐水反复交替冲洗龈袋，以清除龈袋内的脓液、细菌、食物残渣等，直至溢出液清亮为止。
4. 根据炎症程度及全身反应，选择适当足量的抗生素，并注意全身支持治疗。
5. 有脓肿形成时，应到医院进行切开引流术。
6. 急性炎症消退后，应到医院检查对病源牙作进一步处理，以防复发。

温馨提示

智齿是否都要拔除

◆ 凡遇到下述情况时应予以拔除：

(1) 确诊无足够的位置能够萌出，且反复引起智齿冠周炎者，或已经引起第三磨牙龋坏者，应予以拔除。

(2) 对缺额牙（先天性缺少1颗或几颗牙），“智齿”伸长，经常嵌塞食物，引起牙龈炎及邻牙龋坏者应拔除。

(3) 智齿引起干扰致颞颌关节疼痛，张口受限及弹响者应拔除。

◆ 以下情况可以不拔或暂时不需拔除：

(1) 萌出正常，能行使功能的“智齿”不要拔除。

(2) 如年龄较大，又未曾出现冠周炎，邻牙又无龋坏者可暂不拔除。

(3) 位于第三磨牙前面的第二磨牙因龋坏或牙周病而不能治疗需拔除，保留第三磨牙有利于修复。

(4) 与对牙关系建立良好，仅为牙龈覆盖而经常发炎者，可在非急性炎症期，通过切除覆盖的龈瓣，使“智齿”充分暴露，也可不拔除。

毛孔粗大

当皮肤老旧角质积聚越多,会使肌肤变厚、变粗糙,毛孔变粗大,肌肤也因为无法顺利吸收水分与保养成分,变得暗沉、干燥,加速刺激油脂分泌量,毛孔会再度变大。

温馨提示

怎样预防毛孔粗大

◆节制抽烟喝酒

香烟使你的血管收缩,血液循环减慢,使皮肤老化,毛孔撑大。适度的酒精的确可以加速血液循环,让气色红润。但酒精起作用时,毛孔也随之张开,所以,抽烟喝酒要有节制。

◆洁面后注意收敛

油脂分泌过多者多使用深层清洁面膜,但是很多深层面膜首先将毛孔撑大,才能深入毛孔将油分与脏污带出来。因此,一定要注意“收敛”。比如手捧冷水冲击面部、用冷毛巾敷脸,适当用些收敛水。

◆保持面部清洁

感染螨虫、污物堆积是引起毛孔粗大的原因之一,我们要时刻注意面部清洁,才能有效防止毛孔粗大。

病因及症状

1. 毛孔阻塞者,皮肤新陈代谢不顺畅,无法如期脱落,致使毛孔扩大。
2. 皮肤松弛老化引发的毛孔粗大。
3. 熬夜、生活不规律、换季等因素使毛孔变得粗糙,导致形成黑头、白头粉刺。
4. 油脂分泌旺盛引发毛孔粗大,通常伴有粉刺与青春痘,常发于油性肌肤、青春期以及T字部位。
5. 肌肤表面缺水导致毛孔粗大,肤色暗淡无光。
6. 挤压粉刺不当、使用不当的化妆品或药物均可致使毛孔粗大。
7. 抽烟、酗酒等不良习惯均可使得毛孔变得粗大。

急救方法

1. 洁面后将蛋清均匀地涂在脸上,贴上面膜纸(要尽量贴得平整),接着再往面膜纸上刷蛋清,让面膜纸紧紧地贴在皮肤上,直至干透再清洗。
2. 用温水结合洗面奶洗脸,可充分去除污物,收缩毛孔。
3. 经常洁面后用冷毛巾敷脸,可有效收缩毛孔。
4. 抽烟喝酒要有节制,并早晚用收缩毛孔型洗面奶洗脸,可尽快收敛毛孔。
5. 用收缩毛孔的净化面膜,除眼周、嘴唇均匀涂在脸上,15分钟后由上至下揭下,经常使用可有效收敛毛孔。



大多数人随着年龄增长、季节变化都不同程度地出现皮肤干燥的情况。那么，我们应该怎样改变这种状况，让皮肤恢复滋润呢？

病因及症状

1. 随着年龄的增长，皮肤保存水分的能力会下降，皮肤会变得比较干燥。
2. 秋冬季节，由于空气干燥，使得皮肤的水分逐渐蒸发，皮肤的表面就变得粗糙。
3. 睡眠不足、过于疲劳会导致肌肤失去活力，容易出现皮肤干燥。
4. 过度的减肥及偏食使皮肤得不到充分的营养物质，失去弹性及水分，出现干燥。
5. 室内的暖气温度过高，使用过热的水洗澡，使用刺激性的香皂或清洁剂都会造成皮肤干燥。

急救方法

1. 早晨用冷热水交替洗脸，用手拍干，随身带一瓶补水喷雾，经常往脸上喷喷。
2. 洗澡时尽可能使用浴液或温和的香皂，浴后应当在皮肤尚未完全干的情况下，在身体各部位涂上润肤品。
3. 男性在空气干燥的季节刮胡子时，可用洗发香波替代。
4. 洗完衣服或洗手后应使用一些能够保持水分的护手霜。



温馨提示

怎样预防皮肤干燥

- ◆洗澡时不要用太热的水；选用温和的最好，最好是偏弱酸性的沐浴乳，避免使用清洁力过强的碱性香皂。
- ◆不要用力刷洗皮肤，用力的搓澡会洗掉皮肤的皮脂、角质等保护层，以免容易伤害到皮肤，甚至引起皮肤局部发炎。
- ◆涂好护肤乳后应尽快穿上衣服和袜子，不但保暖还可以防止表皮流失水分与皮脂，加强对皮肤干燥状况的改善效果。
- ◆平时要确保正常健康的饮食，以保证蛋白质、维生素的补充，还应根据需要，使用合适的保湿化妆品。
- ◆减少去角质产品的使用频率，以避免过勤地去角质破坏皮肤保护膜；选择在功能上加强保湿的护肤乳液/乳霜。
- ◆要适当使用防晒霜保护皮肤，使皮肤免受各种波段的紫外线和可见光的损伤。
- ◆多喝水以补充身体流失的水分，增加皮肤的水分供给；多吃新鲜蔬果及牛奶、豆浆类的水分丰富的食物，少吃高脂肪食物。

5. 对身体易发生干裂的部位，使用润肤效果好的护肤品，如凡士林。
6. 多喝白开水，日常饮食应以各种蔬菜、鲜奶、鸡蛋、植物油等为主。

当手脚皮肤受内外各种因素影响时, 皮脂对皮肤的濡润受到一定限制, 手脚皮肤容易出现干燥、脱皮甚至皲裂等情况。

病因及症状

1. 手足癣患者由于真菌在皮肤中的寄生和破坏, 促使皮肤角化过度粗糙无汗, 容易出现皲裂。
2. 在工作或生活中过多接触酸、碱有机溶媒等, 皮肤容易干燥出现皲裂。
3. 某些遗传性疾病如鱼鳞癣等使皮肤干燥, 在外在因素影响下, 也容易发生皲裂。
4. 冬季天气干燥, 手足容易皲裂, 初期皮肤干燥, 沿皮纹出现裂口。严重者裂口可深达皮下、出血, 如有细菌侵入, 可发生化脓性感染。
5. 手足经常过度摩擦, 皮肤干燥增厚, 弹性减低而出现皲裂。

急救方法

1. 用温水将脚洗净擦干, 用“创可贴”对准裂口贴上, 数天后即可见效。
2. 睡觉前用热茶水泡洗手足约10分钟, 坚持一周可有效治疗皲裂。
3. 把数枚大枣去掉皮核, 温水洗净后, 加水煮成糊状, 涂抹于裂口处, 裂口较轻者涂抹2~3次即愈。
4. 选一根熟透的、皮发黑的香蕉放火炉旁烤热, 去皮涂于患处, 皲裂皮肤很快愈合。
5. 橘子皮三四个, 放入锅或盆里加水煎三四分钟后, 先洗手再泡脚至水不热为止, 每天最少洗一次, 连洗多天, 可有效治疗皲裂。
6. 用鲜牛奶在洗干净的手脚患处擦抹, 见效较快。



温馨提示

怎样预防手脚干裂

- ◆ 脚部经常干裂者, 可剪下塑料袋的一角, 兜套在脚后跟处, 穿上袜子, 一天下来, 脚后跟湿润润的, 一点儿干裂都没有, 每隔几天一次, 可有效预防脚后跟干裂。
- ◆ 手部经常干裂者, 在洗完手后应相应地抹些保湿的护手霜, 长久坚持, 可有效预防干裂。
- ◆ 睡觉前洗完脚后, 在脚后跟部涂抹些保湿霜, 或者早上在脚后跟处涂抹洗面奶, 临睡前再清洗。
- ◆ 不要用强碱性肥皂洗手、脸或衣服, 或洗衣服的时候带上橡胶手套, 以保持皮肤的韧性。
- ◆ 冬季不要使用纯甘油, 纯甘油有过强的吸水性, 可大量吸收水分, 使皮肤干燥、灼痛。

药物性皮炎，也称药疹，是各种药物通过各种途径进入体内后，引起皮肤、黏膜的各种不同的炎症反应。

温馨提示

怎样预防药物性皮炎

- ◆与致敏药物结构相似的药物应严格禁用，或容易引起药疹的药物不要滥用。
- ◆在医院治疗时先向医师说明自己的药物过敏史，以便严格掌握用药适应证，以防滥用药物。
- ◆引起过敏的药物要明显地写在病历上以引起复诊医师的注意。并劝告病人避开该药或含有该药的一些成药和化学结构式相关而可能易引起交叉反应的药物。
- ◆青霉素破伤风抗毒素、普鲁卡因应用前必须做皮试，而且准备好一切急救所必备的药品及措施。
- ◆注意药物交叉过敏反应，慎用或禁用与原致敏药物化学结构式近似的药物。
- ◆做药物过敏试验，如青霉素皮试，应准备好急救药品，以防万一。

病因及症状

1. 通过口服、注射、灌注、点眼、滴鼻等进入人体的药物，引起皮肤炎症，自觉瘙痒，可有发热、头痛、恶心等症。
2. 漱口、含化喷雾、吸入性药物进入人体引起的皮肤炎症，出现低热、瘙痒，重者口腔及消化道黏膜出现炎症。
3. 外用药物引起的药物性皮炎，常表现为皮肤出现红斑、大疱等症状。
4. 阴道及膀胱冲洗时引发的皮肤炎症，常在生殖器处出现红斑。
5. 部分药物引起光线过敏性皮疹，主要在日光曝晒部位发生苔藓样皮疹，重者有粟粒至米粒大小的脓疱性皮疹掺杂其中。

急救方法

1. 停用一切可疑致敏药物以及与其结构相似的药物，预防和控制继发感染。
2. 尽可能多饮水，促进体内药物的排泄。
3. 病情轻者可服用抗组胺药及非特异性脱敏药，病情重者口服或静滴皮质类固醇激素。
4. 眼部出现症状时，可用3%硼酸水清洗或皮质类固醇类眼药滴眼，直到转好。
5. 对于轻型药疹患者，可局部止痒吸附糜烂面，保持清洁，可迅速愈合；对于重症药疹，最好采用干燥暴露疗法（红外线灯罩下进行）。
6. 小儿要及时就疹，以防龟头及包皮的糜烂造成包皮狭窄。

带状疱疹，是由带状疱疹病毒引起的沿周围神经分布的群集疱疹及神经痛为特征的病毒性皮肤病。医学常称为“缠腰火丹”，俗称“缠腰龙”。

病因及症状

1. 由水痘等带状疱疹病毒引起，轻者出现发热、乏力，患处皮肤灼热、神经痛等，重者可产生带状疱疹性脑膜脑炎，引起头痛、呕吐、惊厥等症状。
2. 患感冒、发热系统性红斑以及恶性肿瘤时，带状疱疹被激发，沿着周围神经纤维移动到皮肤发生疱疹。
3. 发病时病人会长出连串小疙瘩，像一条带子

缠身，主要生在眼部、腰腹部等位置，并伴有强烈的神经痛。

4. 少数情况下疱疹病毒可散布到脊髓前角细胞及内脏神经纤维，引起运动性神经麻痹，如眼面神经麻痹以及胃肠道和泌尿道的症状。
5. 由集簇性的疱疹组成，并伴有疼痛；年龄越大，神经痛越重。

急救方法

1. 注意休息，认真服药、擦药，以消炎抗病毒药物为主。
2. 如发现眼部、面部或肢体活动不利等要及时就诊。
3. 如有胃肠道或胸部的不适也应及时就诊。
4. 隔离患者，以免传染给未生过水痘的小孩。
5. 疼痛厉害者，可先服用止痛药物后卧床休息，以免因头昏而发生意外。
6. 老年重症患者，尤其发生在头面部的带状疱疹，最好住院治疗，以防并发症的发生。

温馨提示

带状疱疹注意事项及预防

◆治疗带状疱疹的注意事项

(1) 大多数人在儿童时期会感染水痘带状疱疹病毒，但只有一部分出现水痘的临床表现，还有很多人感染后无症状或症状很轻微而被忽视。

(2) 不要过分紧张。有的患者皮肤上可能会出现大疱、血疱，甚至糜烂，此时不要过分紧张，如果治疗得当10天左右即可痊愈，治愈后一般不会复发。

(3) 预防继发细菌感染。不要摩擦患处，避免水疱破裂，可外用中草药或雷夫奴尔湿敷，促使水疱干燥、结痂。

◆怎样预防带状疱疹

(1) 抵抗力下降是带状疱疹发病的一个重要因素，因此，春季应劳逸结合，注意休息，多喝水，多吃新鲜蔬菜水果，增强身体抵抗力。

(2) 一旦出现莫名其妙的皮肤疼痛或疱疹，应及早到正规医院诊治，在发病头几天急性期内，及时控制病毒发作及感染。



接触性皮炎，是指人体接触某种物质后，在皮肤或黏膜上因过敏或强烈刺激而发生的一种炎症。多数急性发作，如反复接触可演变成慢性。

病因及症状

1. 接触化纤服装，化妆品等引起的皮肤炎症反应，一般表现为水肿性红斑，较重者有丘疹、水疱。
2. 辛辣食物、海鲜等引起的皮肤炎症，常出现潮红，伴有瘙痒。
3. 植物花粉、茎、叶、果实引起的接触性皮炎，轻者瘙痒，重者灼痛或胀痛。
4. 由昆虫分泌物、毒毛等动物性毒素引起，常出现灼痛、胀痛，感染后形成脓包。
5. 由金属及其制品、塑料、橡胶、香料等引起，一般表现为局部瘙痒，出现潮红。
6. 由强酸、强碱等原发性刺激，直接作用而致皮肤损伤，多表现为皮肤成片出现潮红。

急救方法

1. 皮疹有糜烂渗液者可选用5%硼酸溶液、1%硫酸镁作冷湿敷，可有效消肿去炎。
2. 合并感染者可用1/5000~1/10000的高锰酸钾冷湿敷。
3. 全身皮疹、水肿严重者，可用利尿剂配合服用双氢克尿塞25毫克每日2~3次，连服2~3天，有利于消肿。
4. 皮疹呈慢性湿疹样皮炎者，可用肾上腺皮质激素类软膏，如醋酸氢化可的松软膏。
5. 丘疹为主者可用三黄洗剂、炉甘石洗剂外擦，或冷开水调敷青黛散，每日4~5次。
6. 肿胀糜烂渗液较多者可用蒲公英60克，桑叶、生甘草各15克水煎待冷后湿敷。

温馨提示

如何预防接触性皮炎

- ◆ 饮食疗法，忌食辛辣及油炸食物，特别是发病期平时要吃的清淡，忌吃易引起过敏的食物，如啤酒海鲜等，多吃新鲜蔬菜或水果。
- ◆ 精神要愉快，生活要有规律，不要过度劳累；适当锻炼，选择适合自己的一些活动，如爬山、散步、跳舞等，以增强体质，减少感染。
- ◆ 去除病因，远离过敏源，远离容易引起自己过敏的动植物、香料、强性酸碱等。
- ◆ 对肥皂过敏者，若双手接触过多污垢时，不必用肥皂洗；必须用时，应立即用清水冲洗干净。
- ◆ 对化妆品过敏者，可选用不含有香料、颜料的化妆品。
- ◆ 对马桶过敏者，便前可将马桶边缘盖上纸张或布垫，使其不直接接触皮肤，即可预防。

乳房不适

有些女性常常感到乳房分外肿胀，并隐隐作痛，因为没有其他不适，她们一般不去就医。甚至有些人认为这样可以增加女性的线条……

病因及症状

1. 多数女性在月经来潮时，会感到乳房分外肿胀，并隐隐作痛。
2. 胸罩太过宽松容易造成乳房无支撑而导致胸部疼痛，太紧则会造成局部的压迫，而深感不适。
3. 怀孕期的妇女会有持续性胸部胀痛的情形，如果月经量突然变得很少，而且胸部胀痛时，应考虑怀孕的可能。
4. 女性常用来保健或调经所服用的中西药，会造成胸部胀痛的情形。
5. 乳房体积过大造成悬垂引起不适。
6. 乳腺发炎、乳腺增生及感染引起的红肿热痛。

急救方法

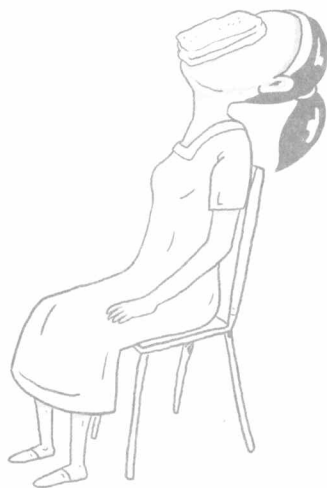
1. 适当吃些激素含量低的避孕药，可有效改善乳房内的纤维及囊肿性的状况，消除不适感。
2. 将肥皂液涂在乳房上，沿着乳房表面旋转手指，约一个硬币大小的圆，然后用手将乳房压入再弹起，可有效消除乳房不适。
3. 可用热敷袋、热水瓶或洗热水澡等方式缓解乳房胀痛。
4. 立即停止服用造成乳房不适的中西药，胀痛可有效缓解。
5. 穿着适合自己且舒适的胸罩，可解除太松或太紧的胸罩带来的不适。

温馨提示

怎样预防乳房不适

- ◆ 改变饮食习惯。采用低脂高纤的饮食，食用谷类（全麦）、蔬菜及豆类的纤维。
- ◆ 穿稳固的胸罩。胸罩除了防止乳房下垂外，更重要的作用是防止已受压迫的乳房神经进一步受到压迫，消除不适。
- ◆ 少吃咸，高盐的食物易使乳房胀大，月经来前的7~10天尤应避免高盐类食物。
- ◆ 防止肥胖，过度肥胖的女性，乳房肿痛的几率会越大。
- ◆ 少吃人造奶油，因其中的氢化脂肪会干扰体内必需的脂肪酸（来自食物）转化为 γ -亚麻油酸（GIA）的能力，进而抑制催乳激素的产生，引发乳房胀痛。
- ◆ 远离咖啡，医学研究发现，许多有乳房痛及其他良性症状的妇女，在戒除咖啡后，症状有明显的改善。因此，有必要全面戒掉咖啡。

一些妇女在月经来潮前1~2天,或者正式经期时、行经后出现周期性有规律的鼻出血或吐血的现象,多伴有月经量少或无月经。



病因及症状

1. 平时性情急躁,以致肝火内盛,在经行前后或正值经期,就会出现有规律的、同期性的鼻血,有的伴有吐血、外耳道流血、眼结膜出血、便血等。
2. 平素嗜食辛辣食品等也可发生倒经现象,在经前、经期出现鼻出血或吐血。
3. 突然受潮、受凉引起的倒经。
4. 肺肾阴虚导致倒经,月经多见提前且量少、色鲜红,舌红少津,脉细数,口燥咽干、腰膝酸软。
5. 胃火炽盛导致倒经,患者表现为经前或经期吐血、便血,量较多且鲜红,伴有渴思饮、胸中烦热、口气臭秽、牙龈肿痛、咽干口燥、小便短赤等症。
6. 突发事件引起的精神高度紧张,或遭受精神刺激,引起倒经。若反复发作不愈,会导致月经周期紊乱,严重者引起贫血症。

温馨提示

女性经期注意事项

- ◆ 经期不宜盆浴,可以淋浴,防止上行感染;卫生巾要柔软、清洁、勤换。
- ◆ 月经前和经期要注意保暖,避免寒冷刺激,如游泳、冷水浴、下水田等,可引起痛经或倒经。
- ◆ 保持精神愉快,避免精神刺激和情绪波动。
- ◆ 避免过劳,不宜吃生冷、酸辣、酒类等刺激性食物,多饮开水,保持大便通畅,减少盆腔充血,注意适当休息和保持充足的睡眠。
- ◆ 经期不宜饮浓茶,浓茶含咖啡因较高,能刺激神经和心血管,容易导致痛经、经期延长或出血过多。同时茶中的鞣酸在肠道与食物中的铁结合,会发生沉淀,影响铁质吸收,引起贫血。
- ◆ 补充营养,月经使女性每月要损失一定量的血液,所以要适当增加营养,如蛋白质、维生素及铁、钙等。经期应多吃一些鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品及新鲜蔬菜、水果等。

急救方法

1. 鼻部出血时,可让病人坐在椅子上,头向后仰、用冷水毛巾敷于前额和鼻梁骨上。
2. 用手指分别按压鼻翼外缘中点,旁开1.5厘米凹陷处的迎香穴,可收到止血的功效。并同时服中西药物进行调理止血。
3. 调理身体,使月经恢复正常。
4. 保持情绪稳定,精神放松,注意休息。

痛经，是指经期前后或行经期间出现下腹剧烈疼痛、腰酸，甚至恶心、呕吐的现象，是女性的常见病。痛经总会给女性带来许多烦恼，严重的会直接影响正常工作和生活。



病因及症状

1. 子宫颈管狭窄主要是月经外流受阻，引起痛经，出现下腹部痉挛性疼痛，并有全身不适。
2. 子宫发育不良容易合并血液供应异常，造成子宫缺血、缺氧而引起痛经。
3. 若女性子宫位置极度后屈或前屈，可影响经血通畅而致痛经，下腹部胀痛、撕裂性疼痛，疼痛延至骶腰背部，甚至涉及大腿及足部。
4. 部分妇女对疼痛过分敏感，精神紧张而导致痛经，重者乳房胀痛、肛门坠胀、胸闷烦躁、恶心呕吐、面色苍白、四肢冰凉。
5. 子宫收缩持续时间较长，且往往不易完全放松，故发生因子宫过度收缩所致的痛经。
6. 少女初潮，心理压力、久坐导致气血循环变差、经血运行不畅、爱吃冷饮食品等造成痛经，常伴有悲伤易怒、心惊失眠、头痛头晕、胃痛腹泻等症。
7. 妇科病如子宫内膜异位症、盆腔炎、子宫腺肌症、子宫肌瘤等，子宫内放置节育器（俗称节育环）也易引起痛经。

温馨提示

怎样预防痛经

- ◆ 对月经来潮这一生理现象有一个正确的认识，消除恐惧及紧张心理，可预防原发性痛经产生或提高痛阈减轻疼痛程度。
- ◆ 经期应注意保暖，忌寒、凉、生、冷刺激，防止寒邪侵袭；注意休息、减少疲劳，加强营养，增强体质。
- ◆ 应尽量控制剧烈的情绪波动，保持心情愉快；平时要防止房劳过度，经期绝对禁止性生活。
- ◆ 经期要注意饮食调理，经前和经期忌食生冷寒凉之品，以免寒凝血瘀而痛经加重；月经量多者，不宜食用辛辣香燥之物，以免热迫血行，出血更甚。
- ◆ 痛经时避免滥用药，应根据痛经的原因，辨证施治。

8. 经期剧烈运动、受风寒湿冷侵袭等，均易引发痛经，重者出现倦怠乏力、冷汗淋漓、虚脱昏厥等症。

急救方法

1. 月经来之前或初期，喝点热红糖水，可有效制止疼痛。
2. 长期痛经，应尽早到医院看医师，以确定引起痛经的原因。
3. 在热水袋（或矿泉水瓶）里装些热水，拧紧口放脐下或疼痛的部位，进行热敷，效果极佳。
4. 让痛经者卧床休息，并注意腹部保暖。
5. 若因宫颈狭窄引起，可行宫颈扩张手术；因内分泌失调造成，应进行调整。

每个准妈妈都希望自己分娩的时间越短越好，事实上分娩的时间是有其自然规律的，并非生得越快越好。初产妇总产程不足3小时，经产妇不超过2小时者，医学上称为急产。

温馨提示

急产对产妇和婴儿的影响

急产毕竟属于非正常的分娩，它对于胎儿和产妇都会造成不同程度的伤害。

◆急产对胎儿的影响

由于急产时的宫缩力度过强，未娩出的胎儿很容易在子宫内出现缺血、缺氧的状况，进而发生宫内窘迫。

胎儿出生过快，容易造成宝宝皮肤下的毛细血管破裂，面部出现细小的出血点，严重的会造成头部的血管破裂，发生颅内出血。

胎儿还会有呛羊水的情形，使得胎儿窒息，或者引发新生儿肺炎。若消毒措施不够，容易造成新生儿脐带感染。

◆急产对孕妇的影响

急产时，孕妇子宫大力度和高频率的宫缩将胎儿迅速娩出，容易造成会阴撕裂，或出现产后大出血，以及产后感染。

病因及症状

1. 孕28周以上的孕妇，突然感到腰腹坠痛，很短的时间内就会有排便感，甚至有孕妇如厕用力排便，而将胎儿娩出的。
2. 孕28周以上的孕妇，短时间内就出现有规律的下腹疼痛，破水、出血，甚至阴道口可看见胎头露出。
3. 孕妇患有贫血、甲亢、高血压等疾病，容易引起急产。
4. 有胎儿过小、双胞胎、胎位不正、胎盘异常等情况，而没有遵循常规产前检查，而引起急产。
5. 接近临产时乘坐车船，过度劳累、运动量大等均可引发急产。
6. 年轻产妇宫缩力强，也容易发生急产。

急救方法

1. 当急产发生在家中或路上，将产妇平卧，叮嘱产妇张口呼吸，并立即送往医院。
2. 情况紧急时，自备干净的布、消过毒的剪刀、酒精（如没有可用白酒）等自行接生。
3. 若婴儿已将头部露出，接生者用双手托住头部，当婴儿肩部露出时，用两手托着头和身体，慢慢地向外提出，等待胎盘自然娩出。
4. 将婴儿包裹好以保暖，用干净柔软的布擦净婴儿口鼻内的羊水。不要剪断脐带，并将胎盘放在高于婴儿或与婴儿高度相同的地方。
5. 尽快将产妇和婴儿送往医院。



流产又称小产，妊娠不到7个月，因各种原因中止妊娠者，称为流产，如处理不当或处理不及时，可能遗留生殖器官炎症，或因大出血而危害孕妇健康，甚至威胁生命。



温馨提示

如何避免孕妇流产

- ◆如有症状，要及时去医院就诊。
- ◆孕妇在孕早期和孕晚期一定要避免性生活。
- ◆要尽量少去公共场所和人群聚集的地方，避免被细菌感染。
- ◆适当休息，避免强烈运动，不要登高，不要长时间站立、用力或劳累；不要长期蹲着，也不要经常做举高、伸腰的动作，不要骑自行车。
- ◆调整好自己的情绪，保持良好的心情和精神状态，对待孕妇要多一份关怀和呵护。
- ◆饮食要清淡，注意营养均衡，必须保持大便通畅，尽量少食多餐，不吃辛辣的食品，避免肠胃不适，远离烟酒。
- ◆禁房事，怀孕初期和妊娠期是孕期中最重要的两个阶段，要禁房事，并加强检查，遵循医师的指导进行安胎。

病因及症状

1. 胚胎（或胎儿）因素，胚胎发育不正常，是早期流产最常见的原因，一般表现为阴道出血或腹部剧烈疼痛。
2. 孕妇患有急慢性疾病，比如贫血、高血压、慢性肾炎、心脏病容易流产。
3. 孕妇受到病毒感染，或者感冒高热，而引起子宫收缩导致流产。
4. 孕妇患有子宫畸形、盆腔肿瘤、宫腔内口松弛或有裂伤等生殖器官疾病导致流产。
5. 高温、噪声的干扰和影响，也可导致流产。
6. 孕妇体内黄体功能失调及甲状腺功能低下，引发内分泌功能失调，导致流产。
7. 强烈的精神刺激、惊吓、性交也可引起流产。
8. 由于碰撞、挤压、跌倒等外界因素导致流产。

急救方法

1. 保持安静，卧床休息，如果情况没有改善，则需要及时就医。
2. 症状较轻者，可口服维生素E20毫克/次，3次/日，连续口服2周。
3. 禁房事，在医师指导下保胎。
4. 让孕妇放松心情，不要紧张，并立即送往医院检查。
5. 若不幸流产，患者应休息两周，头三天最好能卧床休息，切不可过早地从事体力劳动或体育锻炼，防止劳累过度，否则极易发生子宫脱垂。

早产，是指在满28孕周至37孕周之间（196~258天）的分娩，在此期间出生的体重1000~2499克、身体各器官未成熟的新生儿称为早产儿。

病因及症状

1. 孕妇吸烟、吸毒、酒精中毒、重度营养不良等可引起早产的发生，下腹部频繁有反复变软变硬且肌肉也有变硬、发胀的感觉。
2. 长途旅行、气候变换、情绪波动等精神体力负担引起的早产，有时甚至伴有少量阴道出血症状。
3. 腹部遭直接撞击、创伤、性交或手术操作刺激等引起孕妇早产。温水样的液体流出，就是早期破水。
4. 病毒性肝炎、急性肾炎或肾盂肾炎、急性阑尾炎、病毒性肺炎、高热、风疹等急性病症引起的早产。
5. 胎儿羊水过多或过少、多胎妊娠、胎儿畸形、胎死宫内、胎位异常均可引起早产。

急救方法

1. 处于先兆早产时，让孕妇左侧卧位以提高子宫胎盘血流量，降低子宫活性，使子宫肌松弛从而减少自发性宫缩。
2. 破水且出现阵痛时，可把孕妇臀部垫高，最好平卧，立即送往医院。
3. 安慰孕妇情绪，就近找医师或懂得接生的人进行看护和救治。
4. 滴注平衡液500~1000毫升以扩张子宫胎盘血流量灌注量，减少子宫活动，按100毫升/小时的速度进行。

温馨提示

怎样预防早产

- ◆ 定期做产前检查，妊娠期间不可过度疲劳、站立太久，或拿过重物品。
- ◆ 保持身心愉快，避免过度的精神刺激。
- ◆ 少量出血是临产的先兆之一，但有时宫颈炎症及胎盘早剥时均会出现阴道出血，这时出血量较多，应立即去医院检查。
- ◆ 注意饮食卫生，避免因不洁食物引起腹泻、腹痛而造成早产。
- ◆ 如有早产征兆，应立刻卧床休息，并请妇产科医师检查治疗。
- ◆ 妊娠后期绝对禁止性生活。
- ◆ 孕妇到了怀孕后期，要注意休息，避免过度劳累和精神紧张，外出时一定要注意安全，或者尽量减少外出和乘车的次数，不要到人多拥挤的地方去。
- ◆ 如若去外地生产，尽可能早点动身，选择颠簸小和速度快的交通工具，有多胎或早产史的孕妇需要提前入院。



妊娠高血压症简称“妊高症”，是孕妇在妊娠24周以后出现高血压、水肿、蛋白尿等症状，属妊娠期特有的、常见的疾病。

病因及症状

1. 年轻初孕妇或高龄初孕妇，精神过度紧张或受刺激致使中枢神经系统功能紊乱。
2. 有慢性高血压、肾炎、糖尿病等病史的孕妇易引发妊娠高血压症。
3. 营养不良引发，如低蛋白血症者，常有头痛头晕，恶心呕吐，视力模糊，上腹部疼痛等症。
4. 子宫张力过高，如羊水过多、双胞胎、糖尿病巨大儿及葡萄胎等引起。
5. 子宫胎盘血流量减少或减慢，引起缺血缺氧，血管痉挛而致血压升高。
6. 初孕妇子宫膨大过度，腹壁紧张等，都会使宫腔压力增大，严重者可在产前、产时或产后抽搐昏迷。
7. 促使血管扩张的前列腺素类物质减少，导致血管壁对加压物质的反应性增高，表现为血压升高或水肿。

急救方法

1. 让患者卧床休息，给予低盐饮食，保持安静，避免过强的光线刺激。
2. 高血压特别是舒张高血压14.6千帕(110毫米汞柱)以上或出现抽搐，应给予25%硫酸镁静脉注射，并可配合肼苯哒嗪或柳胺苄心定等降压药物。
3. 轻度妊高症者，应适当休息，左侧卧位，夜间可酌用苯巴比妥以利睡眠。
4. 对于严重妊高症经24~48小时治疗未见好转，或病情加重，或胎盘功能明显减退，应及时终止妊娠。



温馨提示

怎样预防孕妇妊娠高血压症

- ◆要坚持定期做产前检查：测身高、体重、血压、验血、尿常规。如发现易诱发因素应采取相应措施，定期随访。
- ◆注意饮食营养，应进三高一低饮食，即高蛋白、高钙、高钾及低钠饮食，有助于预防妊高症。因此，孕妇应多吃鱼、肉、蛋、奶及新鲜蔬菜，少食过咸食物。
- ◆怀孕晚期应采取左侧卧位休息，可改善肾脏及子宫胎盘的血流量。
- ◆重视诱发因素，治疗原发病。孕妇如果孕前患过原发性高血压、慢性肾炎及糖尿病等均易发生妊高症。妊娠如果发生在寒冷的冬天，更应加强产前检查，及早处理。
- ◆注意舒缓情绪，不要太过紧张，避免精神上的刺激。

婴儿呛奶

奶水由食道逆流到咽喉部时，在吸气的瞬间误入气管，即所谓的呛奶。量大时会造成气管堵塞，不能呼吸，危及生命；量少时直接吸入肺部深处有可能造成吸入性肺炎。

病因及症状

1. 母乳喂养时，乳头堵住宝宝鼻孔，或因奶汁太急，宝宝出于一种自我保护，而引起呛咳、吐奶。轻者，宝宝自己会调适呼吸及吞咽动作；重者，宝宝会大量吐奶，出现声音微弱、吸气困难、严重凹胸等异常情况。

温馨提示

如何预防宝宝呛奶

◆喝点蔬菜汤防宝宝呛奶

研究发现，婴儿呛奶与维生素A的缺乏密切相关，而补充维生素A后可见良好效果。研究者认为，维生素A对维持皮肤黏膜上皮细胞组织的正常结构和健康具有重要作用。当婴儿缺乏维生素A时，由于位于喉头上前部的会厌上皮细胞萎缩角化，导致吞咽时会厌不能充分闭合盖住气管，而发生呛奶。

◆采取正确的哺乳方式

母乳喂养时脚踩在小凳上，一只手抱好宝宝，另一只手以拇指和食指轻轻夹着乳头喂哺，以防乳头堵住宝宝鼻孔或因奶汁太急引起婴儿呛咳，吐奶。

人工喂养时不采用奶眼过大的奶头喂奶，及时调整婴儿吃奶的速度等均是预防呛奶的简便方法。呛奶时如果宝宝哭声宏亮，脸色红润，则表示无大碍，一般不需中断喂养；如出现声音变调微弱、吸气困难、严重凹胸等异常情况应立即采取急救措施并尽快送往医院。

2. 人工喂养时，奶瓶的奶眼太大或喂奶的速度太快也会引起宝宝呛咳、吐奶。量少时直接吸入肺部深处有可能造成吸入性肺炎；量大时会造成宝宝气管堵塞、不能呼吸，甚至危及宝宝生命。
3. 喝奶姿势不正确，也会呛奶。
4. 当宝宝感冒时，因呼吸道有感染，使得鼻子呼吸状况不顺畅，吞咽不协调时，也会出现呛奶现象。
5. 有胃食道逆流情形的宝宝很容易呛奶。
6. 早产儿、有唇腭裂、心脏病、重度唐氏症或是脑性麻痹的宝宝，因其吸吮力较弱，呛奶几率也较高。

急救方法

1. 平躺时发生呛奶，应迅速将宝宝脸侧向一边，以免吐出物向后流入咽喉及气管。
2. 把手帕缠在手指伸入口腔中，甚至咽喉，将吐、溢出的奶水食物快速清理出来，以保持呼吸道顺畅，然后用小棉签清理鼻孔。
3. 宝宝屏气不呼吸或脸色变暗时，表示吐出物可能已进入气管了，使其俯卧在大人膝上或床上，用力拍打背部四五次，使其能咳出。
4. 如果仍无效，马上用掐或捏的方式刺激脚底板，使宝宝因疼痛而哭，加大呼吸，并及时送往医院。



出疹是指皮肤出现高出肤面的红色或红白色疹点的症状。多因风热、风湿、疫毒等邪外侵，蕴郁肌肤所致。

病因及症状

1. 皮肤出现高出肤面的红色或红白色疹点，形如麻粒、粟米，多伴有皮肤瘙痒，可于身体的任何部位。临床一般应与不高出皮肤的发斑相鉴别。
2. 出疹常见于皮肤科疾病，以皮肤症状突出，全身症状可不明显为特点，常见疾病有湿疮（疡）、疥疮、瘾疹、风土疮、圆癣、阴癣、松皮癣、日晒疮等，各有症状特征。
3. 麻疹在出疹前常有发热、咳嗽、流涕流泪等症。风疹以低热、耳后及枕后核肿大为特点。水痘的出疹多有水疱，亦有发热。
4. 因食物、药物、虫毒或其他物质过敏、侵袭或中毒所致出疹，如漆疮、药毒、粉花疮、食鱼蟹中毒、野尿风、水毒、沙虱病、恶虫叮咬等，一般可通过病史询问而明确诊断，且多伴有瘙痒、风团及水肿等症。
5. 温热类、疫病类疾病而导致出疹者，一般有发热等全身症状，出疹并无痒痛常于检查时所发现，常见病种如烂喉丹痧、春温、疫斑热、温毒发斑等。

急救方法

1. 一般应隔离至出疹后5天，并发肺炎者应延长至10天。此期间患者应卧床休息，进流食或半流食，保持口、鼻、眼清洁。
2. 用淡盐水漱口，室内应经常通风，但应避免直接吹患者。咳嗽较重者应予以镇咳剂，发热可给予物理降温或少量退热剂降温。

温馨提示

如何预防出疹

- ◆ 注射出疹疫苗，产生抗体后，可抑制疹毒发作。
- ◆ 对出疹病人进行隔离，一般出疹病人的隔离期为出疹后5~7天，先天性风疹综合征婴儿应隔离至病毒分离阴性止。
- ◆ 孕妇在妊娠初3个月应尽量避免与风疹病人接触，已接触者应测定血中是否有血凝抑制抗体，如为阴性应于接触后5天内注射风疹高价免疫球蛋白20~30毫升或丙种球蛋白，有一定保护作用。
- ◆ 某些国家应用单价风疹减毒活疫苗或用麻疹、风疹和腮膜炎三联疫苗预防孕妇风疹，无副作用，亦不会致胎儿发生畸形。

人睡前并无任何症状，晨起后却感到顶背部明显酸痛，颈部活动受限，即是落枕。这说明病起于睡眠之后，与睡枕及睡眠姿势有密切关系。

病因及症状

1. 夜间睡眠姿势不良，头颈长时间处于过度偏转的位置造成肌肉拧伤，早上起床后感到颈背部明显酸痛，颈部活动受限。
2. 睡眠时枕头不合适，过高、过低或过硬，使头颈处于过伸或过屈状态，使颈椎小关节扭错，出现静力性损伤的情况，以致气血运行不畅，局部疼痛不适，动作明显受限等症状。
3. 睡眠时受寒，盛夏贪凉，使颈背部气血凝滞，筋络痹阻，以致僵硬疼痛，动作不利。

急救方法

1. 按摩：立于落枕者身后，用一指轻按颈部，找出最痛点，然后用一拇指从该侧颈上方开始，直到肩背部为止，依次按摩，对最痛点用力按摩2~3遍，再以空心拳轻叩按摩过的部位，重复2~3遍。重复上述按摩与轻叩，可迅速使痉挛的颈肌松弛而止痛。
2. 热敷：采用热水袋、电热手炉、热毛巾及红外线灯泡照射均可起到止痛作用。但要注意防止烫伤。



3. 落枕症状缓解后，两脚开立，与肩同宽，双手放在腰间。分别作抬头望月，低头看地、头颈向左后或右后转；或眼看右方、头颈向左后转，如此反复几次（动作要轻），可有效减轻疼痛。

温馨提示

怎样预防落枕

◆准备一个好枕头

按人体颈部解剖生理特点，一个适宜的枕头既不能太高也不宜太低，以10~15厘米为宜。枕头也不能太宽太轻，宽度相当于肩至耳的距离即可，柔软度以易变形为度。自己制作枕头时，还可加入一些研细的中药，如黄芪、当归和甘草等，以促进颈部血液循环。

◆做好防寒保暖工作

睡觉时盖被不但要盖全身，而且还要盖好颈部，将被子往上“拉一拉”。天气炎热时，不要将颈部长时间对着电风扇吹，睡觉不可睡在有“穿堂风”的地方，以免颈部着凉引起颈肌痉挛诱发落枕。久坐伏案工作的人，勿忘颈部保健，要经常起身抬头活动颈部，防止颈肌慢性劳损。

◆补充钙及维生素

钙是构成人体骨骼的主要成分，维生素是维持生命的要素。足够的钙及维生素，能促进全身的血液循环，有利于体内代谢废物的排出，平时应多食用骨头汤、牛奶和豆制品以及新鲜蔬菜，必要时也可适当服用钙片和维生素B、维生素C。

我们在走路、骑车或是外出旅游时，都有可能因为走神或意外而摔伤，那么，我们应该如何处理才能使摔伤部位恢复的比較快而不留下疤痕或后遗症呢？

温馨提示

处理摔伤时应注意的事项

- ◆如果患者的伤口较深且污染严重，需送到医院，在24小时内注射破伤风抗毒素；面部的擦伤要注意防止感染，及时处理，以免留下疤痕。
- ◆不能热敷、要冷敷。毛细血管出血时，热敷会使血管进一步扩张，血肿得会更厉害；冷敷可以控制毛细血管出血量。尤其是骨折，觉得疼痛难忍时可以用冰块冷敷。
- ◆使用红花油一定要在发生损伤24小时之后，同时对于皮肤破溃或者过敏的患者也不宜使用。
- ◆摔伤不同于其他突发性病症，在野外摔伤后的正确做法是在找不到木板等硬物情况下立即用衣物等将受伤的部位紧紧绑住起到固定作用。



病因及症状

1. 擦伤，人体皮肤受到物体机械摩擦而发生的表皮破损称擦伤，受伤后真皮并未受损。伤处可有出血、擦痕、液体渗出及表皮脱落，属开放性伤口。擦伤是户外运动中最常见的损伤。
2. 青肿，青肿是用较硬物或者身体某个部位受到猛烈碰撞引起的，它们使皮下血管破裂，血液流行周围组织里，从而出现一块紫斑。
3. 扭伤，关节过猛地扭转，使附着在关节外面的关节囊、韧带及肌腱撕裂，这就是扭伤。扭伤最常见于踝关节、手腕及下腰部。扭伤后关节不能转动，受伤部位肿大，皮肤青紫，伴随剧烈疼痛。

急救方法

1. 擦伤皮时用干净温水将伤口的脏物和血液擦洗干净；或在刚摔伤时用冰水冷敷，一两个小时以后，要用热敷，可以加快血液循环，有利于迅速清除瘀血。
2. 轻微出血可采用压迫止血法，1小时过后每隔10分钟左右要松开一下，以保障血液循环。只是在受伤较重时才需要给伤口消毒，并贴上膏药。
3. 如果是上臂骨折，最好把手臂放在与心脏水平的位置上，如果是下肢则要把腿抬到膝盖水平以上的位置。
4. 如果是腰部摔伤，特别是老年患者，应该立即平躺，千万不要坐起来以免脊椎错位，求助120医务人员或其他人用木板或者硬担架抬送至医院救治。

冻伤是在一定条件下由于寒冷作用于人体,引起局部的乃至全身的组织损伤。一类称非冻结性冻伤,是由10℃以下至冰点的低温、潮湿引起,如冻疮、战壕足等;另一类为冻结性冻伤,由冰点以下低温所造成,如局部冻伤和全身冻伤。

病因及症状

1. 冻疮:常在冬季不知不觉中发生,手、足、耳、鼻等暴露部位的皮肤发红、变硬,继而患处的皮肤发紧发亮,之后变为灰白色,可能有小水泡形成。如无感染,天暖后自愈。但来年冬季容易复发。
2. 全身冻伤,病人有寒战,四肢发凉,皮肤苍白或青紫。体温下降时,全身麻木,四肢无力,嗜睡,神智不清,进而昏迷。

急救方法

1. 迅速将冻伤病人移入温暖环境,脱掉或剪掉潮湿冻结的衣服、鞋袜。如果手套、鞋袜冻结在肢体上,不要强行脱下,可以一同浸入温水中,待解冻后再取下。
2. 将冻伤部位浸泡在38~42℃温水中,30分钟左右擦干保温。复温后要注意病人保暖,伤肢抬高,防止受压,以利静脉血液及淋巴液回流,减轻组织水肿,防止组织损伤加重。
3. 复温后局部疼痛剧烈者,可口服止痛片。
4. 颜面冻伤时,应用上述同样温度的水浸湿毛巾做持续湿敷,用两条毛巾不断更换。
5. 如果病人心跳呼吸停止,要及时进行心肺复苏术急救。
6. 治疗冻疮时,可把干辣椒(小红辣椒,越辣越好)剪碎,放在水里熬至水开,然后用熬好的辣椒水泡冻伤的位置,一定要趁热,每次泡至水凉,泡完后冻伤处会有火烫的感觉,然后包裹好冻伤位置。

温馨提示

处理冻伤时应注意的事项

- ◆ 忌用火烤、热水烫等加热措施复温。禁用冷水浴,用雪搓或捶打等方法。
- ◆ 在温暖的环境中可给病人少量热酒,促进血液循环及扩张周围血管。但寒冷环境中不宜饮酒,以免使身体热量丢失的更快。
- ◆ 在冻伤的急性期,必须避免伤肢运动。急性炎症一旦消散,应尽早活动指(趾)关节,防止关节僵直,有助于肌张力恢复,保护肌肉和韧带的灵活性。
- ◆ 重伤员应注射破伤风类毒素,预防破伤风发生。
- ◆ 冻疮破裂时,最好不要用辣椒水泡,以防感染。
- ◆ 如果出现三级(伤及皮肤全层,出现黑色或紫褐色,痛感丧失)、四级(伤及皮肤、皮下组织、肌肉甚至骨头,可出现坏死,感觉丧失,)冻伤,应立即送医院。



在日常生活中，家庭、学校、公共场所的门、窗、窗框、抽屉或者汽车门等，手指夹伤后轻者出血肿胀，重者可引起手指切断、指甲脱落或关节出血等。

病因及症状

1. 关抽屉时手指被夹，轻者手指疼痛，重者指甲脱落、关节内出血，如果不能及时妥善处理，会使伤情加重，后果恶化。
2. 在家里做螃蟹时手指被夹伤，出现疼痛、红肿等症状。
3. 在家或公共场合关窗、门时手指被夹伤，一般会出现疼痛、红肿等症状，严重者会出血或指甲脱落。

急救方法

1. 如果夹伤较轻，只有轻微出血，可先行伤口周围消毒，再进行消毒。
2. 夹伤较重，疼痛难忍，应于消炎包扎伤口后，再用厚纸板从指头下方支撑，缠上绷带加以固定，然后用三角巾将手臂吊起来挂在脖子上。
3. 用冷水或冰袋冷敷伤指，但出血手指应避免浸水和过热。
4. 如青紫瘀血，压痛明显，不能活动，有可能指头骨折，应速去医院诊治。
5. 如出血不止，可将受伤的手指抬高超过心脏，以减轻疼痛并有利于止血，应尽快送去医院。
6. 如果手指被夹断，在止血包扎的同时，应将断下来的手指用干净布包好（如用冰瓶、冰块降温最好），连同伤者速送医院救治与进行断指（趾）再植手术。



温馨提示

处理夹伤时应注意的细节

◆流血手指勿沾水

流血手指经过止血处理后，治疗夹伤期间尽量不要沾水，以免伤口感染发炎。

◆减少伤手活动

如果出现紫色的出血现象或肿胀时，有可能是手指部的骨骼发生了骨折，不要随意活动、揉摩伤手，应及时去医院进行诊治。

◆不要丢弃断指

千万不要丢弃血肉模糊的指、趾断体，更不要将断体用水洗和用任何消毒药液浸泡。

◆必要时送医院

如果出现紫色的出血现象或肿胀，可能是手指发生了骨折，应及时送医院诊治。

挤压伤，是指人体肌肉丰富的部位，如四肢或躯干，受重物长时间（1小时以上）压榨或挤压后所造成的损伤。

温馨提示

挤压伤容易引起“后遗症”

◆急性肾功能衰竭

通常受压肌肉组织大量变性、坏死，组织间隙渗出、水肿。临床表现为受压部位肿胀，感觉迟钝或缺失，运动障碍，以及肌红蛋白血症和一过性肌红蛋白尿。如果进一步恶化，则出现以高钾血症与肌红蛋白尿为特征的急性肾功能衰竭。

◆肢体坏死

肢体挤压伤肿胀严重者，要及时行切开减压术，以保证肢体的血液循环，防止肢体坏死。

◆胃出血

挤压伤者如出现呕血和便血症状，且呕血前有恶心感，便血前有便意感，便后双眼发黑、心慌，甚至晕厥，面色苍白、口渴、脉快无力、血压下降等，则可能因挤压引发胃出血，应及时到医院诊治。

◆肝脾破裂出血

遭受重大挤压的伤者，肝脾容易破裂出血，早期有面色苍白、四肢发冷、心跳加快、尿量减少等症状，出血较多时有神志淡漠。脾破裂后，失血迅速，很快出现出血性休克。同时，血流入腹腔，刺激腹膜，可引起腹痛、呕吐和腹膜刺激征。



病因及症状

1. 人多拥挤时被压倒，会有头晕、呕吐等身体不适的症状。
2. 爆炸冲击所致的挤压伤，这些挤压伤常常伤及内脏，造成胃出血、肺及肝脾破裂等。
3. 土方、石块的压埋伤，受伤部位无明显伤口，伤处有肿胀，常引起身体一系列的病理改变，甚至引起肾功能衰竭。

急救方法

1. 尽快解除挤压因素，让伤者原地静坐或平躺，同时仔细检查被压伤部位的外表状况。
2. 怀疑已有内脏损伤，应密切观察有无休克先兆，同时按呕血、咯血、昏迷、休克的急救原则处理。
3. 严重的挤压伤，应呼叫“120”，请急救医师前来处理，并护送到医院进行外科手术治疗。
4. 若是四肢压伤，可用冷水浸湿或用裹了冰块的毛巾敷于受伤部位。
5. 用夹板固定压伤肢体，并暴露在凉爽的空气中，切忌按摩和热敷。
6. 胸腹部被挤伤，应将伤者身体放平，然后迅速拨打急救电话。
7. 对伤及内脏的伤员，应密切观察有无呼吸困难、脉搏细速、血压下降等情况改变，及时送往医院救治。

被小刀、菜刀等利器割伤时，乍看之下，好像伤势很严重，只要保持冷静，尽快止血，就能提早愈合。

病因及症状

1. 杀鸡、宰鸭和剖鱼时一不小心，割伤了自己，常见于手部受伤出血。
2. 做木工活时，被切割器具擦伤，一般伤口较深，伤口边缘不整齐，严重者伤口肌肉外翻，流血不止。
3. 用小刀割东西时，一不留神割伤了自己，一般伤口较浅，能很快止血。

温馨提示

处理割伤时的注意事项

◆避免伤口接触肥皂

避免伤口接触肥皂，以防止刺激伤口。

◆慎用止血带

千万慎用止血带，因为止血带会切断受伤部位所有血液供应，从而可能导致永久性损伤。

◆适时暴露伤口

当伤口愈合到一定程度时不会再被感染，拆掉绷带使伤口暴露于空气中可以加速伤口的愈合。

◆更换敷药

至少每日更换一次敷药，敷药变湿或变脏后也必须更换。如果伤者对绷带上的黏合剂过敏，可以使用纱布圈或者有橡皮圈的绷带。

◆观察伤口是否感染

一旦你发现伤口不能愈合或者出现红斑、流脓、发热、肿大等现象，表示伤口已感染，应尽快去医院诊治。

急救方法

1. 用清水或稀释的消毒药水将伤口洗干净，若清洗后仍有碎屑残留物，可使用经酒精消毒的镊子进行清理。
2. 用清洁纱布直接将伤口及伤口四周紧压，直至伤口停止流血为止，不可乱用未消毒的清洁工具，可以使用沾有肥皂水的毛巾清理伤口周围。
3. 轻微的创伤通常会自动止血，否则就用一个柔软干净的布条或绷带压紧伤口，保持20~30分钟。
4. 严重割伤时，如在手臂，要立即取下手表、手链等佩戴物，然后抬起手臂，使其高于心脏，然后直接压迫伤口。
5. 如伤口在腿上，除用绷带包扎压迫伤口外，还要压迫大腿上部的动脉，严重者应立即送医院。
6. 若切伤深入皮肤、有明显伤口、伤口边缘不整齐或伤口处的脂肪与肌肉外翻，则需要缝合伤口。



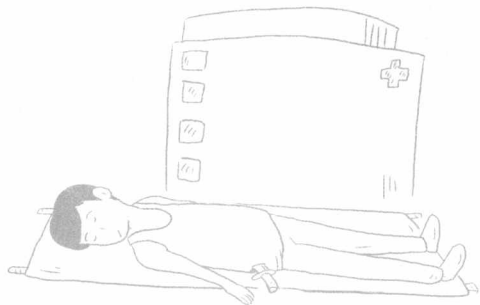
长而尖的东西刺入人体会造成刺伤，伤口多半小而深，有时会伤及深处的神经、血管及重要器官。

病因及症状

1. 吃鱼时，鱼刺卡到喉咙里，疼痛难忍。
2. 因飞溅的石块、玻璃碎片等造成眼球穿痛伤。伤者会感到在受伤的刹那间有一股热泪（房水）涌出眼外，同时可有疼痛、眼睁开不开和视力减退现象。
3. 与别人争斗时被刺伤，伤及身体的一些部位。
4. 在野外或花丛中游玩时被蜜蜂刺伤，会有红色肿包出现。

急救方法

1. 对较小的鱼刺，用食醋含漱或吞咽大块馒头、烙饼等食物，效果会较为理想。
2. 遇到较深的刺伤，如果不在重要器官附近，可以拔除异物，并从伤口把血和细菌挤出来，再用消毒纱布包上，然后去医院诊治。
3. 面对刺伤而没有把握时不能把刺物拔掉，应速去医院，经医师检查后，确定未伤及内脏及较大血管时，再拔出异物，以免发生大出血而措手不及。



4. 用热水冲洗被动物刺伤处约30分钟，有助于驱除毒素，要时刻观察伤者，防止过敏性休克。
5. 对眼球伤痛者，应立即用清洁手帕或毛巾松松地包扎伤眼，避免伤眼因摩擦和挤压而加重伤口出血和眼内容物继续流出等不良后果。

温馨提示

处理刺伤时应注意的事项

◆注射破伤风毒素

刺伤后，经简单的急救处理后，应速去医院注射破伤风类毒素或抗毒血清，同时按医嘱用抗生素或消炎药。

◆避免眼球伤痛者躁动、啼哭

眼球穿透伤的病人应安静平卧，避免躁动啼哭，切忌对伤眼随便进行擦拭或清洗，更不可压迫眼球，以防更多的眼内容物被挤出。双眼包扎妥当后，应速将伤员抬送医院抢救，途中要尽量减少震动。

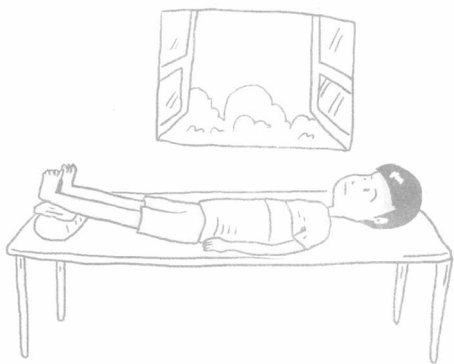
◆定期更换伤口敷料

一旦伤口处变脏并且受潮，请立刻更换敷料。如果你对某些绷带的橡皮膏过敏，就用无黏性的绷带或消毒纱布来替代它，这些包扎品都不会造成过敏，在一般药店即可购买。

◆保持伤口干燥、卫生

要保持伤口干燥、清洁，以免感染，伤病加重。

关节过猛的扭转，撕裂附着在关节外面的关节囊、韧带及肌腱，就是扭伤，常见于踝关节、手腕及下腰部。



病因及症状

1. 行走在不平路面，高处跌下或跑跳时落地不稳引起脚踝扭伤，伤后踝关节内侧或外侧有明显的压痛；内、外踝有明显肿胀，局部有皮下瘀斑，踝关节活动受限，行走困难。
2. 搬抬重物时听到清脆的响声或腰部过猛扭转而导致腰部损伤。重者疼痛剧烈，当即不能活动；轻者尚能工作，但休息后或次日疼痛加重，甚至不能起床。
3. 在运动、劳动时发生手腕扭伤，腕部疼痛难忍，活动受限。

急救方法

1. 下肢扭伤后，应立刻给予冷敷，加压包扎，抬高患肢，固定休息，外敷扭伤药。
2. 手指扭伤时，应立即停止运动，随即将手指泡在水中冷敷15分钟左右，然后用冷湿布包敷，再用胶带把手指固定在伸直位置。

温馨提示

处理扭伤时应注意的事项

- ◆ 处理扭伤时要冷静，不要随意活动扭伤部位，尤其是腰部扭伤的患者，处理不当会反复发作，甚至发展成椎间盘突出。
- ◆ 腰扭伤者最好睡硬板床，扎宽腰带，在急性症状消退后，应加强腰背肌功能锻炼，以促进腰肌功能的彻底恢复。
- ◆ 扭伤一周后肿痛继续，有可能是发生了骨折，一定要去医院诊治。
- ◆ 扭伤后不要立刻用热水浸泡、白酒揉搓扭伤处，这样不但不能止血，反而会使血液循环加快，结果是毛细血管出血越多，扭伤处关节内瘀血越多，肿胀越甚，对扭伤关节的恢复越不利。
- ◆ 扭伤后不能立刻涂抹红花油，在24小时之内如果使用红花油涂抹揉搓，就会加重损伤部位的血液渗出，加重肿胀。

3. 腰部扭伤后，急性期应卧床休息。可局部敷贴活血、散瘀、止痛膏药。症状减轻后，逐渐开始腰背肌锻炼。
4. 脚踝扭伤后，应在踝关节周围进行轻柔缓和的揉摩，时间为2~5分钟。
5. 手腕扭伤时，用好手紧握住受伤的手腕，以做固定，然后把手高举过头，并用好手轻压受伤部位，可以控制血液，减少局部的肿胀。

由于反射作用而引起的无意识的抽搐性肌肉运动，或由外界刺激产生的肌肉突然紧张，不自主地抽搐的症状。

温馨提示

如何有效预防痉挛

- ◆注意驱寒保暖。外界环境的寒冷刺激，如冬季夜里室温较低，睡眠时盖的被子过薄或腿脚露到被外经常会使人发生小腿痉挛。
- ◆走路或运动时间不可过长。慎选运动衣和鞋子，忌太紧或太厚。
- ◆从日常食物中着手，多摄取矿物质(如钙、镁)和电解质(如钾、钠)。含有丰富矿物质的食物有牛奶、乳酪、绿叶类蔬菜等，而电解质则可从香蕉、橙、芹菜中摄取。
- ◆加强体育锻炼。在运动之前，要做充足的热身运动，对易抽筋的部位进行事先及事后的按摩。下肢的血液循环顺畅时，再参加各种激烈运动或比赛，就能避免腿抽筋。
- ◆夏天出汗多，注意喝些盐开水，补充丧失的电解质。



5. 睡觉时长时间仰卧，使被子压在脚面，或长时间俯卧，使脚面抵在床铺上，迫使小腿某些肌肉长时间处于绝对放松状态，引起肌肉“被动挛缩”。

急救方法

1. 游泳时发生小腿抽筋，先深吸一口气，把头潜入水中，使背部浮在水面，两手抓住脚尖，用力向自身方向拉。反复几次，肌肉就会慢慢松弛而恢复原状。
2. 在日常生活中，小腿抽筋时，脚背要用力往上翘至最大限度，并固定在此位置上，一般在30秒内即可解除痉挛。
3. 手部痉挛时，轻轻拉直手指，按压指尖，并按摩痉挛部位的肌肉。
4. 大腿痉挛时，让患者坐在地板上，伸直大腿，然后压下膝部，拉直大腿肌肉，反复几次即可解除痉挛。
5. 足部痉挛时，让患者躺下，伸直其膝部和足趾，并用力朝小腿方向压足部，再按摩挛缩的肌肉。
6. 老人和小孩出现手、脚痉挛，可能是缺钙，要及时补充钙制品。
7. 抽筋一般发生得十分突然，患者需立即中止一切运动，让肌肉休息，并对抽筋部位轻轻地按摩，最好是将抽筋部位的肌肉慢慢拉长，切记力度要轻柔，以免令肌肉进一步拉伤。

病因及症状

1. 长时间运动或短时间而强度大的运动(如用力踢水及短跑)，令肌肉过劳而引起小腿痉挛。
2. 游泳时水温过低，加上热身不足，在游泳过程中引起小腿痉挛。
3. 饮食中的矿物质含量不足或水分和盐分流失过多引起的小腿、手指痉挛，也有可能引起腹部、背部麻木并抽搐的胃痉挛。
4. 睡前心情紧张、身体紧绷使小腿肌肉过度收缩而引起抽筋。

发烧体温在 39°C 以上称高烧，它是人体对疾病的反应，一般表现为：病人面色潮红，皮肤烫手，汗多，呼吸和脉搏增快。

温馨提示

持续高热的注意事项及预防

◆及时采取降温措施

持续时间长会影响人体各组织系统及器官发生功能障碍，特别是对脑、肝、肾等重要脏器造成损害，故应及时采取必要的降温措施，改善机体机能。

◆应及时检查

高烧病人必须到医院检查，明确诊断，进行针对病因的治疗。单纯用退烧药只能临时起作用，药效过后依然高烧不退，持续高热有生命危险，一定要去医院治疗。

◆注意擦拭部位

高烧患者不要擦拭胸部、腹部、手心、脚心等处，以免产生不良后果。

酒精擦浴动作应轻柔，以皮肤微红为度，薄薄擦一层即可。如病人出现寒战，面色苍白，口唇青紫应立即停止擦浴，盖上被子保暖，饮一点糖水。

◆加强口腔护理

高热病人唾液分泌减少，加上缺乏维生素，常有口舌干燥、舌炎及口腔溃疡，故需加强口腔护理，每日用淡盐水漱口2~3次，并配合服用维生素C和维生素B₂等药物，口腔溃疡可用冰硼散外涂，口唇裂口涂以凡士林软膏，效果均很好。



2. 高烧伴剧烈头痛、呕吐者，多见于脑膜炎、脑炎。
3. 高烧伴胸痛、咳嗽、气促者，见于呼吸系统病变，如肺炎、气管炎、胸膜炎。
4. 高烧伴腹痛，右上腹痛可能为肝炎、肝脓肿、胆囊炎；满腹痛可能为腹膜炎。
5. 高烧伴有全身发冷、寒战者，多为细菌或原虫感染，如败血症、疟疾、大叶性肺炎、急性肾盂肾炎、急性胆囊炎等。
6. 高烧三周以上，多见于恶性肿瘤、结核、细菌性心内膜炎。
7. 流感引起的持续高热。

急救方法

(一) 成人、小孩持续高热急救法：

1. 把冰袋（用毛巾包着）放置病人前额、枕部、颈部或双侧腋窝等处，每放置20分钟变换一下位置，以免发生冻伤。
2. 用30%~50%的酒精或32~36℃温热水擦拭病人颈、腋窝、胸背及腹股沟、大腿根部、踝窝等处。
3. 成人口服阿司匹林或复方阿司匹林0.3~0.5克。
4. 小儿服用小儿解热灵。送医院查找病因，给予针对性治疗。
5. 对持续高热的病人要使用药物降温，要避免用药过量和在短期内反复用药。

病因及症状

1. 高热伴全身皮疹者，常见于发疹性传染病。皮疹在发热后1~6天出现，依次为水痘、猩红热、麻疹、伤寒等。

(二) 孕妇持续高热急救法:

1. 怀孕3~4周的孕妇, 如果体温持续24小时超过39℃, 应该立即到医院进行治疗, 因为高烧会使细胞里的蛋白质变性, 导致畸形、流

产甚至死胎。

2. 孕期超过4周的孕妇持续高热时, 尽量将冰毛巾或冰袋(用毛巾包着)放置前额、双侧腋窝等处进行物理降温。

打嗝不止

横膈膜不由自主地频频痉挛时, 急速吸进空气, 会厌突然闭合而发出特有的奇怪声音, 就是打嗝。

温馨提示

怎样预防打嗝

◆合理饮食

应避免油腻及刺激性食物, 土豆、玉米、鸡蛋和热干面等难以消化的不宜多食; 戒烟戒酒, 养成良好的生活习惯, 避免暴饮暴食及睡前进食过量, 可采取少食多餐的方法。

◆保持愉快的心情

要特别注意保持愉快的心情和良好的心境。焦虑或抑郁的心理状态可引起体内某些激素的改变和植物神经功能改变, 使得胃肠的运动与分泌减弱, 甚至可能停止, 从而导致功能性消化不良。

◆吃饭时要细嚼慢咽

快速用餐后经常会打嗝, 是因为匆忙用餐时吸入了很多空气, 所以, 进餐时要细嚼慢咽, 不要吃得过快。

◆吃饭时尽量不喝水或饮料

吃饭时喝过多的水、果汁或其他饮料会冲淡胃里的消化液, 消化液浓度越低, 打嗝越严重。

◆宝宝进食避免太快

平时喂食宝宝要在安静的状态与环境下, 千万不可在宝宝过度饥饿及哭得很凶的时候喂奶。喂奶姿势要正确, 进食时也要避免太急、太快、过冷。

病因及症状

1. 饮食过量, 特别是喝下大量热饮料之后, 胃部过胀, 刺激横膈膜。
2. 因过食生冷食物、苦寒药物、辛热食物或辛燥药物引起的暂时性的嗝逆。
3. 由于精神刺激, 情志失调, 胃气郁逆引起的持续打嗝。
4. 受到寒冷刺激、吃进干硬食物后, 出现的暂时性的呃逆。
5. 较少见的原因是与胃食道逆流及疾病如肺炎有关, 或与对药物的不良反应有关。

急救方法

(一) 成人、老人打嗝急救法:

1. 吃一茶匙糖, 干吞(不配水), 可以在数分钟后止住打嗝。
2. 喝开水, 特别是喝稍热的开水, 喝一大口, 分次咽下。
3. 先深吸一口气, 然后憋住, 尽量憋长一些时间, 然后呼出, 反复进行几次, 可有效治疗打嗝。
4. 在下次打嗝之前吃一口东西(软性事物)压一压, 如此反复几次可有效治疗打嗝。
5. 用棉签刺激上颌硬部和软部的交界处, 可快速止嗝。
6. 洗干净手, 将食指插入口内, 轻轻刺激咽部。

(二) 新生儿打嗝急救法:

1. 当婴儿打嗝时, 将婴儿竖起, 轻拍婴儿后背, 将胃内多余的气体排出。
2. 喂婴儿喝水或牛奶, 注意要让他有用力吸

吮的动作或让他大哭几声, 打嗝马上就会停止。

3. 喂一点温开水或以有趣的活动来转移婴儿的注意力, 也可以改善宝宝打嗝症状。



被宠物咬伤

家里养有犬、猫等宠物, 难免会出现被宠物咬伤的意外。特别是孩子, 常因嬉戏逗弄过度而造成宠物伤人事故。那么, 一旦被宠物咬伤, 应该如何处理? 需注意哪些问题?

病因及症状

1. 喂养狗、猫时不小心被咬伤, 伤口局部会出现红肿、疼痛, 严重的可引起淋巴管炎、淋巴结炎或蜂窝组织炎, 若狗、猫患有狂犬病, 其后果就更严重。
2. 与宠物嬉戏时, 逗弄过度被宠物抓伤或咬伤, 伤口出现红肿等状。

急救方法

1. 马上用流动的水冲洗伤口, 尽可能把病毒冲走, 把血挤出去。
2. 用浓度为20%的肥皂水进行冲洗, 连续冲上20~30分钟。接着用碘酒消毒伤口, 再用酒精洗掉碘酒, 如此反复3次。
3. 马上到当地防疫部门注射狂犬疫苗。绝不能拖几天才去注射。狂犬病潜伏期快的10天左右就发病, 慢的则可能好几年。
4. 如果伤口被咬得严重, 一定要注射抗病毒血清, 与疫苗同时使用。抗病毒血清必须在医师的指导下先试针。

温馨提示

宠物咬伤容易引发狂犬病

◆什么是狂犬病

狂犬病又称恐水病，是由狂犬病毒引起的主要侵犯中枢神经系统的一种人畜共患的急性传染病，人狂犬病通常由病犬以咬伤的方式传给人。

◆狂犬病的传播途径

(1) 咬伤或抓伤，绝大多数狂犬病均为犬、猫咬伤或抓伤所致。

(2) 在犬、猫的宰杀及剥皮的过程中感染。

(3) 犬、猫排出带有病毒的污染物刺伤皮肤感染。

(4) 护理病人，被其唾液污染手经伤口感染。

(5) 处理动物的皮毛、接触动物的血液和分泌物可能会感染狂犬病。

(6) 被有狂犬病的人抓伤或咬伤而感染。

◆狂犬病的临床表现

临床表现为特有的狂躁、恐惧不安、怕风恐水、流涎和咽肌痉挛，终至发生瘫痪而危及生命。预防接种对此病有极其重要的意义。



头部受到磕碰的事故多数见于婴幼儿，一般情况不会严重，但是也需要仔细观察孩子的情况变化。

病因及症状

1. 因为摔倒或碰到家具上而使头部受伤，一般为微肿或擦破点头皮。
2. 在建筑工地工作或走动时，被落下的重物砸伤头部，严重者有头痛和晕眩的迹象，轮流出现焦急和倦怠表情，并且看起来比平时更困倦。

温馨提示

头部受伤容易引发的疾病

◆脑震荡

头部受外力作用后，脑的神经细胞和神经纤维因被震荡而引起的一时性意识和机能性障碍，称为脑震荡。头部受到硬物、重物直接的打击或撞击，头部遭到间接的冲击力，如从高处摔落等都可能引发脑震荡。

◆颅骨骨折

头部受伤时作用于附近的颅底平面；头部挤压伤，暴力使颅骨普遍弯曲变形所致；个别情况下，垂直方向冲击头顶部或从高处坠落时头部着地都有可能引发颅骨骨折。

◆脑挫裂伤

通常脑表面的挫裂伤多在暴力打击的部位和对冲的部位，尤其是后者，总是较为严重并常以额、颞前端和底部为多，这是由于脑组织在颅腔内的滑动及碰撞所引起的，多为头部受伤时引发的病症。

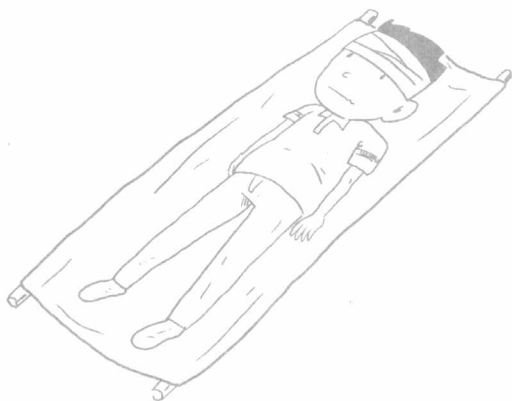
◆颅内出血

一般来说，从高处跌下，头部受到严重碰撞，引起颅内出血的可能性比较大，应该送往医院进行诊治。

3. 发生交通事故或游览时头部遭受重创，致使头部出血、颅骨骨折等。
4. 和别人打架时，头部遭受重物袭击导致头部出血或昏迷。

急救方法

1. 将毛巾等织物弄湿或用冰块冷敷瘀血、肿胀处，可消除肿胀和疼痛。
2. 用清洁纱布压迫伤口止血，包扎后送医院。
3. 垫高头部平躺，尽量不要移动。如需要移动，可由2~3人平稳地抬起患者，轻轻搬运。
4. 意识昏迷者，需做人工呼吸，不可在病人身旁慌张忙乱、翻动身体、弯屈颈部或让病人走动、吃东西等。应让病人躺下，保持安静。
5. 将三角巾长的一边放在前额，拉回颈背相交后再拉回前额打平结，确使三角巾紧紧包住头皮。
6. 如果有太温顺或筋疲力尽、昏昏欲睡等症时，应立即送医院进行抢救。
7. 送入医院作清创处理，必要时可注射破伤风抗毒素和抗生素作抗感染预防治疗。



工地上的工人经常不小心被钉子扎到脚，我们在野外或家中也有被钉子扎脚的情况发生，我们应该怎样及时处理？处理不当又会有什么样的后果呢？

温馨提示

钉子扎脚容易引起破伤风

◆破伤风的病因

破伤风是因破伤风杆菌侵入伤口后产生毒素而引起的急性感染。钉子上常常带有铁锈、脏土，是破伤风杆菌寄居的地方。如果是扎在脚掌、足跟肉厚的地方，伤口深，更给破伤风杆菌造成适宜繁殖的环境。

◆破伤风的临床表现

一般在伤后6~10天发病，也有伤后24小时或数周后才发病的。发病时间短，症状越严重，病人的危险性也就越大。

起初先有乏力、头晕、头痛、烦躁不安和打呵欠等前驱症状，接着可出现强烈的肌肉收缩。面部肌肉：张口困难、牙关紧闭；表情肌痉挛，病人出现“苦笑”面容。背部肌肉痉挛：头后仰出现所谓的“角弓反张”，如发生呼吸肌或气管痉挛，可造成呼吸停止，病人窒息死亡。这种全身肌肉痉挛持续几分钟不等，间隔一段时间又反复发作。任何轻微的刺激如光线、声响、说话、吹风均可诱发。

病因及症状

1. 多发生于建筑工地，工人被钉子扎伤脚掌，几个小时后脚掌和侧面出现红肿。
2. 家里装修时，不小心踩在钉子上，伤口出血，如果钉子有铁锈，伤口处会立即出现红肿。

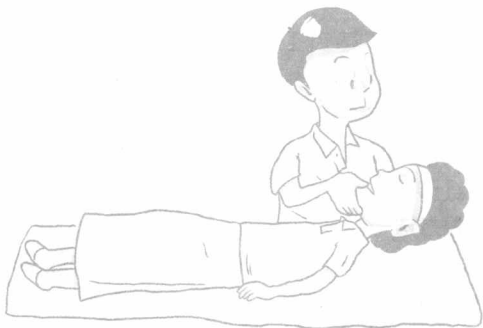
急救方法

钉子扎脚不是什么很严重的事，但一定要及时打破伤风针。

1. 如果是擦破点皮，用消炎药水擦拭，吃些消炎药，注意密切观察，伤口不要沾水，保持卫生，干燥就可以了。
2. 用双氧水清洗伤口，并在24小时内注射破伤风针。
3. 用双氧水清洗伤口，并用双手用力挤出伤口内的瘀血，使脏物、病菌随着血水流出来，减少感染的可能性。
4. 伤口太深者，除了及时清洗脏物外，还要去医院消毒、包扎，皮试后注射破伤风抗毒血清。



因外界氧气不足或其他气体过多，或者呼吸系统发生障碍而导致呼吸困难甚至停止呼吸的状态称为窒息，也是引起伤残和死亡的重要原因。



病因及症状

1. 饮食太快或呛食引起的呼吸道不畅、说不出话、呼吸困难，以致引起窒息。
2. 溺水导致的窒息，表现为：皮肤苍白，口唇暗紫，无呼吸或仅有喘息样微弱呼吸。
3. 脑缺氧缺血，导致脑细胞水肿，脑水肿可引起惊厥，惊厥则进一步加重脑缺氧而引发的窒息。
4. 食物（液体或固体）突然堵塞气道或吸入气管，使呼吸中断而引发窒息。
5. 胎儿娩出后，面部与全身皮肤青紫色或皮肤苍白，口唇暗紫。

急救方法

1. 使窒息者俯卧在他人膝上或床上，用力拍打背部，尽量使其咳嗽出来。
2. 从患者身后用双臂环抱患者腰部，两手握拳并放在腹部正中脐肋之间，用腿快速反复地向上冲击。
3. 清理口腔，压住患者舌头向下牵拉，用食指伸入口腔以清理口腔内异物。
4. 轻轻后仰患者头部并向下牵下颌，开放患者呼吸道。
5. 口对口人工呼吸两次，每次人工呼吸后观察患者胸部是否抬起，如果胸部不抬高，请轻轻将患者头部进一步后仰，并再进行

温馨提示

如何有效预防婴幼儿窒息

◆保持空气清新

家庭中要有良好的通风设备，每个房间要有窗户，定时开窗通风，保持空气清新。

◆关注幼儿进食

小孩进食时千万不要逗其笑；食用果冻时应有成人协助，将其切为小块再食用。

婴幼儿不许吃带核的果实，必须先去核然后食用。

◆不要让新生儿含着奶头睡觉

如果让新生儿含着奶头睡觉，待疲劳的妈妈熟睡后，充盈的乳房会堵住孩子的口鼻，造成窒息事故。

◆注意睡姿

经常呕吐的婴幼儿入睡时最好取侧卧位，可以有效地防止食物或呕吐物进入或吸入气管。

◆分娩时听从医师的指导

分娩过程中一定要听从医师对您的分娩指导，切莫因产痛而拒绝医师的正确指导，而影响您的顺利分娩，使您的婴儿受到身体智力的影响。

◆不许小孩将小物品，如弹珠、橡皮等小玩具放入口、鼻中。

- 两次人工呼吸。两次呼吸之间将您的嘴移开。
6. 用一只手放在上腹中央脐与肋缘中点处，另一只手按在其上方，向上、向内快速冲击、按压窒息者的腹部。

梦魇是指睡眠时出现的噩梦，从噩梦中惊醒，醒过之后能生动地回忆起噩梦的内容。梦魇发生在快速眼动睡眠阶段，

温馨提示

如何减轻梦魇带给你的心理负担

◆调整心态，使心情平稳

每天抽出一定的时间出去与同伴交流，或看看电视、玩玩游戏、参加体育活动等，这样可以起到缓解压力的作用，同时要适当休息才能保证有一个良好的心态。

◆要转移兴奋点

人的大脑具有喜新厌旧、喜色好乐的特性，一旦变换环境大脑就会在新鲜感的驱动下增加活力，如果再辅以田园山水游玩，趣味娱乐游戏，幽默笑话之类的活动，对缓解紧张与压力效果更佳。

◆保证充足的睡眠时间

必须保证每天有充足的睡眠时间，切莫以牺牲睡眠时间去干一些得不偿失的事。

◆坚持经常参加体育锻炼

体育锻炼能使大脑的兴奋与抑制过程合理交替，避免神经系统过度紧张；并且按大脑皮质功能轮换的原则，可以消除脑力疲劳。

子盖住、胸口受被子压迫等均可诱发梦魇。

4. 感冒引起的呼吸不畅，或肠寄生虫病引起的睡眠不适，或过饥过饱，均可诱发梦魇。
5. 体质虚弱、压力过大的人容易发生梦魇。

急救方法

（一）成人、小孩的梦魇急救法：

1. 可尽快将发生梦魇的人唤醒，并给予安慰，待情绪稳定后，再让他（她）入睡。
2. 一般不需要药物治疗，发作频繁的可在临睡前口服安定，连服几晚可减轻症状。
3. 减少不良的刺激。平时应多看一些健康有益、轻松愉快的影视录像或小说，少看或尽量不看易形成噩梦情景的影片或小说，避免不良的刺激在记忆中储存。
4. 睡眠前最好不要过度用脑，以免大脑皮层过度兴奋而引起梦魇。

（二）孕妇的梦魇急救法：

1. 让孕妇保持平和的心态，平时不要和他人生气，要拥有愉快的心情。
2. 平时多和孕妇交流、谈心，缓解孕妇的压力。
3. 在孕妇的饮食中加一些安神的中药，如琥珀、茯神等，及时调整心态。



病因及症状

1. 躯体疼痛、憋气、心悸、焦虑和尿频等，均可使人产生相应的梦境。
2. 当在梦中出现疼痛、发热或其他不适时，梦的内容可能与这些病症的刺激有关。
3. 心境不佳的人所做的焦虑、抑郁的梦。睡前情绪焦虑，或看了恐怖电视、听了吓人的故事，再加上睡眠时姿势不舒适，如鼻子被毯

便秘即大便秘结不通，指排便间隔时间延长(3天或3天以上1次大便)或虽不延长但粪便坚硬，排便困难或便虽不硬但艰涩不畅。

温馨提示

长期便秘可能引发的疾病

◆脑溢血

由于便秘者排便时需屏气用力，腹壁肌肉因此强力收缩，导致腹内压增高，致使血压升高，对动脉硬化者可导致脑溢血。

◆肠梗阻

便秘者，食物残渣中的细菌发酵，产生大量有害气体和毒素，如便秘长期得不到解除，可能引发粪便不完全性肠梗阻甚至是完全性肠梗阻。

◆直肠癌

研究认为，由于肠蠕动减慢，干燥的粪便内致癌物对肠道黏膜长期刺激，可诱发直肠癌。

◆乳腺癌

美国旧金山大学医学院的研究发现，习惯性便秘的妇女，乳房分泌液中可检测出相当数量的不正常细胞。这种不正常细胞，为乳腺与异常上皮的不典型增生，而这种增生往往是乳腺癌的前期病变。

◆老年性痴呆

肠道内细菌能将未被消化的蛋白质分解为氨、硫化氢和硫醇等有害物质，这些有毒物质超过肝脏解毒能力时，可经血液循环进入大脑，损害中枢神经，导致脑神经功能障碍，智力下降，导致老年性痴呆。

2. 不少药物也可使人排便不畅引起便秘，且伴有腹痛或腹部不适。
3. 老年人多因肾气不足，气血两虚，津液枯少，致脾胃失调，大肠干涩，传输无力而引发便秘。
4. 宝宝持续排便不规律，大便干燥，且大便时哭闹、费力。
5. 过食辛辣食物，饮水量不足等不良饮食习惯引起的大便不畅。
6. 缺少运动、过度疲劳等影响胃肠功能而发生便秘。
7. 不及时排便，排便时读书看报，排便姿势不良等不正确的如厕习惯也可引发便秘。
8. 长期卧床及久坐不动、体力活动少的人，肠蠕动减慢，腹肌和直肠肌萎缩，造成排便无力。

急救方法

1. 每天早晨起床后饮用一杯温白开水或淡盐水。



病因及症状

1. 胃肠道疾病、累及消化道的系统性疾病，表现为：排便艰难、费力。

2. 保持一定的体力活动。
3. 进行腹肌训练与腹部按摩，每天仰卧起坐或以手掌绕脐旋转按摩腹部，顺时针与逆时针各32次。
4. 增加食物纤维的摄入量，饮食不要过于精细。
5. 常吃白薯，蒸熟或熬粥食用有通便作用，但不适合于胃酸过多者。
6. 临睡前或早上起床后空腹以蜂蜜调水饮，可用于治疗便秘。
7. 使用开塞露或泻药治疗便秘，但不宜常用。

腹 泻

腹泻是消化系统疾病中一种常见症状，表现为大便稀薄或伴有便次增多。腹泻可能引起营养不良，维生素缺乏，贫血，降低身体的抵抗力。

温馨提示

止泻的最佳食品

◆ 婴儿止泻的最佳食品

(1) 焦米汤

将米粉或奶膏研磨成粉，炒至焦黄，再加水和适量的糖，煮沸成稀糊状即可。焦米汤易于消化，它的炭化结构还有较好的吸附止泻作用，是婴儿腹泻的首选食品。

(2) 苹果泥

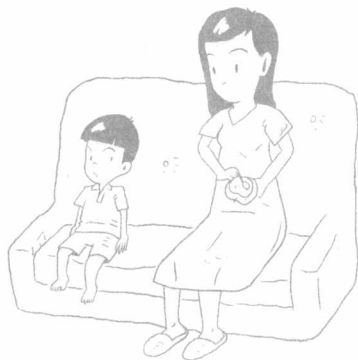
取一个新鲜、质地酥软的苹果切成两半，用匙刮成泥状即可，每日至少喂6次，能有效止泻。

◆ 成人止泻的最佳食品

胡萝卜汤

将胡萝卜洗净，切开去茎，切成小块，加水煮烂，再用纱布过滤去渣，然后加水成汤（按500克胡萝卜加1000毫升水的比例），最后加糖煮沸即可。每天2~3次，每次100~150毫升，腹泻好转后停用。

腹泻时不能禁食，应适当补充一些如鸡蛋面糊、豆浆、细面条、大米莲子粥、小米扁豆粥、薄皮馄饨等营养丰富而容易消化的食物。



病因及症状

1. 进食量过多或次数过多或食用过多油腻带渣的食物加重了胃肠道的负担，以致消化不良，肚子疼痛难忍引发腹泻。
2. 由于食物或用具污染，吃进带细菌的食物，引起胃肠道感染而导致腹泻，有时伴有呕吐。
3. 由急性细菌性痢疾、急性肠炎、霍乱等急性病引起的腹泻，常伴有发热症状。
4. 胃部疾病，如慢性萎缩性胃炎致胃酸缺乏而引起的长期腹泻。
5. 内分泌及代谢性疾病：如甲状腺功能亢进、糖尿病性肠炎而引起的腹泻。

急救方法

(一) 成人、老人和孩子腹泻的急救法：

1. 卧床休息，进食易消化的稀软食物，避免刺激性食物，充分地补给水分，最好在温

热开水中加少量的食盐饮用，也可饮用各种果汁饮料，不可饮用牛奶或汽水等。

2. 非感染性腹泻，可用复方苯乙哌啶、黄连素、痢特灵等；感染性腹泻应服用抗生素治疗。
3. 腹泻若伴有呕吐或腹泻严重者，应送医院治疗。

(二) 婴儿腹泻急救法：

1. 及时补充水分，预防和纠正脱水，尤其是对

急性水样便腹泻的婴儿，应该喂以更多的液体以预防脱水。父母可给婴儿喂各种方便的、有效的液体，如母乳、牛奶、酸奶、米汤、稀粥、菜汤、白开水等以及口服补液盐(ORS)等，直到腹泻停止。

2. 给婴儿营养丰富的食物：继续母乳喂养，若患儿不是母乳喂养，可用患儿日常食用的奶或奶制品继续喂养。

呕 吐

呕吐是经口将咽入胃内的有害物质吐出的一种反射动作。呕吐之前有恶心、上腹不适等症狀产生。

病因及症状

1. 饮食不当，加重胃肠负担，反射性地增强胃及小肠逆蠕动，使胃内容物呕吐出体外，起到保持胃肠功能的作用。这种情况见于暴饮暴食、酗酒、过量食用辛辣食物等。
2. 以呕吐为主症，常伴有恶寒、发热、脉实有力，或伴精神萎靡、倦怠乏力、面色萎黄、脉弱无力的现象。
3. 神经性呕吐多由疾病或创伤刺激呕吐中枢所引起。
4. 孕妇呕吐，怀孕13周前，因妊娠激素增加，有些孕妇对妊娠激素敏感者，会有孕吐的现象。尤其是在刷牙刷到较深处时及闻到不好的空气时，更容易呕吐。

急救方法

(一) 成人、老人、孩子呕吐急救法：

1. 发生呕吐时，患者宜采取半坐位或侧卧位，切不可仰卧，以免呕吐物被吸入气管。
2. 吐后要及时用温水漱口，以免呕吐物停留在口腔中产生异味。
3. 针刺内关、中脘、足三里等穴位进行按压，

有减轻恶心呕吐的作用；针刺上脘、内关、公孙等穴位，有治神经性呕吐的作用。

4. 用冰袋或冷毛巾置于胃部，可以止住恶心、呕吐。

(二) 孕妇呕吐急救法：

孕妇呕吐一般属于正常的生理状态，但是也要注意以下几点：

1. 不要接近油烟，食物清淡点，多食易消化的食物，不要吃太刺激的食物。
2. 早晨起床后是呕吐的频繁时间，最好在睡前吃些东西，半夜醒来也可以吃些。
3. 室内保持整洁和通风，消除可能引起呕吐的因素，保持口腔卫生，每次呕吐后漱口。
4. 避免到人多拥挤的公共场所，污浊的空气也会引起呕吐感。
5. 保持乐观的情绪，不要老想着自己处于怀孕状态，也不要总感觉自己想呕吐，放松心情。
6. 揉按足部内庭穴10分钟左右，即可缓解症状。
7. 切勿乱吃药，实在难受就去医院咨询。

温馨提示

呕吐严重可能会引起的疾病

◆百日咳

小儿长时间阵发性咳嗽后的呕吐，多为百日咳引起。

◆流行性脑炎

如果学龄前儿童突然出现喷射性呕吐，并伴有高烧、剧烈头痛、抽风、胸部皮疹、脖子硬时，多为流脑引起。

◆结核性脑膜炎

15岁以下儿童若呕吐呈喷射状，长时间不愈，并伴有下午发烧、出汗、剧烈头痛、神志发呆、抽风、脖子硬等症状时，多为结核性脑膜炎。

◆颅内血肿或脑震荡

如呕吐不停，伴有头痛、头昏、视力障碍、头部有摔伤史者，可能为颅内血肿或脑震荡引起。

◆脑脓肿

出现呕吐不停，并伴有发烧、耳内流脓等症状，可能为脑脓肿引起。

◆脑肿瘤

由延髓呕吐中枢迷走神经受到直接压力或刺激引起。以幕上肿瘤常见，儿童尤多，呕吐呈喷射性，每于头痛加重时频发。

除上述疾病引起呕吐外，还有不少疾病也可引起呕吐，如急性胃肠炎、胃肠溃疡、胃癌、食物中毒、急性病的高烧等。



蒙被过暖综合征

小孩盖得过暖、过于严实，会造成慢性不全性缺氧，而导致一系列的病变，严重者留下严重的后遗症或死亡，多见于6个月以内的婴儿。



病因及症状

1. 婴儿往往因蒙被过重而过暖出汗，出现皮肤发烫、双眼定神、神志不清，多出现脑性瘫痪、软瘫、脑萎缩等后遗症。
2. 由于过度保暖、捂闷过久引起婴儿缺氧、高热、大汗、脱水、抽搐昏迷，乃至呼吸、循环衰竭的冬季常见急症。
3. 嗜睡，皮肤黏膜干燥，或干瘪似硬皮样，常有瘫痪、失明、夜啼等后遗症。
4. 严重者内脏毛细血管栓塞、消化道出血，缺氧严重者会死于心源性休克。

温馨提示

蒙被综合征常被误诊

蒙被综合征，是由过暖出汗造成在短短几小时内的脱水，特别是细胞内脱水，对神经系统的影响比较大；而缺氧更可直接损害脑神经核，缺氧严重者可于1~2天内死于心源性休克。

由于过暖综合征的病症比较多，常常被怀疑为败血症、重症肺炎、脑炎、中毒性菌痢等；孩子多汗、夜啼，类似佝偻病；孩子皮肤干瘪，可被认为是营养不良等。

总之，冷热当心，虽是人人都懂得的常识，但是年轻妈妈对于初生婴儿的照料，需要特别细心，大意不得。

急救方法

1. 迅速将蒙在小儿身上的束缚物松动，并及时送往医院抢救。
2. 如出现休克等症，要立刻进行人工呼吸，及时进行抢救。
3. 症状较轻者，立即掀掉小儿身上的重物，打开窗户通风，稍微缓解后立即送医院。

坠落伤，是指人们日常工作或生活中从高处坠落，受到高速的冲击力冲击，使人体组织和器官遭到一定程度破坏而引起的损伤。

温馨提示

处理坠落伤的注意事项

◆不要随意搬动伤者

坠落在地的伤员，应初步检查伤情，不要搬动摇晃。

◆妥善包扎局部创伤

对局部创伤应妥善包扎，但对疑有颅底骨折和脑脊液漏患者切忌作填塞，以免导致颅内感染。

◆要冷静对待出血坠伤

(1) 立即呼叫“120”，请急救医师前来救治。

(2) 采取初步急救措施：止血、包扎。

(3) 注意固定颈部、胸腰部脊椎，搬运时保持动作一致平稳，避免脊柱弯曲扭曲加重伤情。

◆搬运伤者时应使脊柱伸直

在搬运和转送过程中，颈部和躯干不能前屈或扭转，而应使脊柱伸直，绝对禁止一个抬肩一个抬腿的搬法，以免发生或加重截瘫。



急救方法

1. 去除伤者身上的用具和口袋中的硬物，松解伤员的颈、胸部纽扣。
2. 颌面部受伤者，应保持其呼吸道通畅，清除移位的组织碎片、血凝块、口腔分泌物等。
3. 舌已后坠或口腔内异物无法清除时，可用12号粗针穿刺环甲膜——颈部的上（喉结）下（环状软骨）两个隆起之间的凹陷处，以维持伤者呼吸。
4. 复合伤者应保持平仰卧位，保持呼吸道畅通，解开衣领扣。
5. 如果是周围血管伤，直接在伤口上放置厚敷料，绷带加压包扎以不出血和不影响肢体血液循环为宜，且尽快送伤者去医院。
6. 当无法无效时可慎用止血带，但应尽量缩短使用时间，一般以不超过1小时为宜，注明上止血带的时间，并尽快送去医院。
7. 对流血过多者，有条件时迅速给予静脉补液，补充血容量。

病因及症状

1. 建筑施工或电梯安装等高空作业时坠落，除有直接或间接受伤器官表现外，还伴随昏迷、呼吸窘迫、面色苍白和表情淡漠等症状。
2. 登山、攀岩时发生意外从高处坠落，足或臀部先着地，外力沿脊柱传导到颅脑而致伤。
3. 窗口、阳台、楼梯、围墙等处亦是易发坠落伤的场所，轻者会扭伤，重者导致死亡。

在户外旅行，在欣赏大自然美景的同时，易受到蜂、蚊、蜈蚣等昆虫的袭击，陡然破坏了美好心情。

温馨提示

昆虫蜇伤的预防及处理要点

◆如何预防昆虫蜇伤

(1) 尽量避免在潮湿的地方玩，进行室外活动时，一定要注意防护，在树底下不要呆太久。

(2) 衣服、毛巾毯等，尽量不要晾晒在室外，尤其不能晾晒在树底下。

(3) 在野外游玩时，不要随意驱赶蜂群，不要玩弄蝎子、蜈蚣等有毒昆虫。

◆处理蜇伤时应注意的问题

(1) 如果伴有不同程度的全身中毒症状，例如烦躁不安、精神萎靡等，就要及时到医院的皮肤科就诊，切不要仍然呆在家里而延误病情。

(2) 挤压排毒后，在距伤口2厘米处外敷一圈药，不要使药物进入伤口，以免发生感染。

(3) 鼓励被蜇伤的患者多喝水，以利进入体内的毒液尽早排出，但要禁止饮酒。



4. 蜈蚣蜇伤，局部伤表现为疼痛、瘙痒，全身表现为头痛、发热、恶心、呕吐、抽搐及昏迷等。

急救方法

1. 被蜂类蜇伤首先应尽可能远离现场，防止受到二次攻击，然后用肥皂水、小苏打水或淡氨水等碱性溶液洗涤涂擦伤口中和毒液。

2. 仔细检查伤口，若尾刺尚在伤口内，可用镊子、针尖挑出，在野外无法找到针或镊子时，可用嘴将刺在伤口上的尾刺吸出，不可挤压伤口以免毒液扩散。

3. 被蝎子蜇伤后，立即用鞋带、布条等绑扎伤口的近心端，以阻止毒液吸收。绑扎的松紧以阻断淋巴和静脉回流为准，即绑扎肢体远端动脉搏动略减弱。

4. 用干净水反复冲洗被蜇伤的部位后，涂抹含有抗组织胺或肾上腺皮质激素的软膏。

5. 除了被蜇处红肿、刺痒外，出现全身不适、面色苍白、气喘，应使病人保持静卧，及时送往医院治疗。

6. 被蜈蚣咬伤后，用肥皂水、淡氨水洗涤伤口，如在野外可用鲜蒲公英或鱼腥草嚼碎捣烂后外敷在伤口上；症状严重者，可将蛇药片用水调成糊状，敷于伤口周围。或内服蛇药片并立即送往医院治疗。

病因及症状

1. 蚊子蜇伤，一般表现为局部红肿和痒痛，严重者伴有呕吐、恶心症状。
2. 蜂蜇伤，若被单只蜂蜇伤，一般表现为局部红肿和疼痛，数小时后可自行消退；若被群蜂蜇伤，表现为头晕、恶心、呕吐、呼吸困难、面色苍白等症状，严重者可出现休克、昏迷甚至死亡。
3. 蝎蜇伤，受伤处大片红肿并带有剧痛，严重者可出现寒战、高热、恶心、呕吐、肌肉强直、呼吸增快、脉搏细弱，最终因呼吸衰竭而死亡。

有些人吃饭匆忙，一不留神，鱼刺就会卡在咽喉里；婴儿多发生的状况是把纽扣或糖果吞进嗓子，吐不出来，咽不下去。此时，我们应该怎么办呢？



病因及症状

1. 吃鱼时，常有大人或小孩一不小心把鱼刺卡在喉咙，轻者随着吞咽滑进肠胃，重者深深刺入喉咙。
2. 小孩玩耍时把纽扣、小螺丝钉当吃的吞进嗓子，轻者能咳出来，重者咳不出来也咽不下去，脸色逐渐变青。
3. 有些人吃糖时与人谈笑，一不留神把糖吞进嗓子，感觉嗓子里被撑的难受，严重者会感觉喘不过气。

急救方法

1. 鱼刺刚卡入咽喉的时候，刺入软组织并不深，可做呕吐或用力猛咳几声，也许能把鱼刺挤压咳出。
2. 如果卡的是较小的鱼刺，喝点醋，然后嚼些馒头咽下，随着吞咽，自然就可滑下去了。
3. 可张大嘴巴将舌头压住，若看见鱼刺在扁桃体或舌根表面，可用镊子夹住拔出。
4. 如果鱼刺太大甚至已经刺破喉咙，最好的办法是去医院，让喉科医师用喉镜看清鱼刺的准确位置，然后取出。
5. 刺取出后，有时患者还会觉得有刺扎着，这时不必担心，一般情况下是鱼刺刺破了黏膜，破损的黏膜会感觉有异物感。

温馨提示

卡喉的预防及处理要点

◆如何预防异物卡喉

(1) 吃鱼时应注意鱼刺，要细嚼慢咽，最好不要和馒头等一起吃。

(2) 吃糖果时不要与人谈笑，以免糖果卡进喉咙。

(3) 不要给小孩子硬币、小球和纽扣等物品玩，以免他们当食品吃而划伤或卡进喉咙。

◆处理异物卡喉时应注意的问题

(1) 不要使劲拍孩子的后背，这样可能把异物振到气道的更深处。

(2) 不要把手伸进孩子的嘴里，尤其不能伸进咽喉部位，这样可能把异物推到更深部位。

(3) 鱼刺粗、长或刺的部位较深，很容易把主动脉刺破，造成内出血，导致组织腐烂等病症，给病人带来生命危险，千万不能大意。

(4) 如果人工呼吸后，患者的胸部不能抬起，表明异物仍然阻塞气道，让患者平躺在桌子上或地上，同时重复人工呼吸直到救护车来。

6. 对于吞入纽扣的患者，让其脸朝下冲着膝盖，注意要使患者头的水平位置比整个身体更低些，然后用手掌外侧用力拍击患者的两个肩胛骨之间的脊椎部位5~8下，尽量使其咳嗽出来。

异物进入眼睛

任何细小的东西，哪怕是一粒沙子或一滴洗涤剂进入眼中，都会引起眼部疼痛，甚至损伤眼角膜。

病因及症状

1. 当灰尖、砂粒、煤屑、铅笔木屑等异物进入眼睛时，有明显的刺激征，如刺痛、流泪、眼睑痉挛等。
2. 碎玻璃、谷皮、飞虫等进入眼睛时，眼睛睁不开，重者眼睛疼痛、视力模糊。
3. 酒精、洗发水等化学液体进入眼睛，会立刻引起疼痛、流泪，白眼球处发红。
4. 强酸、强碱药液、洗洁精、杀虫水、农药剂等液体进入眼睛，会出现眼部灼烧、水肿或者视力模糊等症状。

急救方法

1. 用力且频繁地眨眼，用泪水将异物冲刷出去。
2. 将眼皮捏起，在水龙头下冲洗眼睛（如果戴有隐形眼镜要先摘掉）。
3. 如果清楚地看到在眼脸中的小沙粒或灰尘时，可以用干净的毛巾或沾湿的纱布取出，不要用太干硬的手巾擦拭，以免伤害角膜。
4. 如果硬物进入眼部较深位置，应立即就医，请医师处理。
5. 如果采用以上的各种方法仍未能取出异物，或者眼前总是感到极不自然时，有可能是眼角膜受到异物的刺伤，应立刻接受医师检查及进行诊疗。
6. 生油、洗洁精、杀虫水、农药剂等液体进入眼睛时，应立即用大量的清水冲洗，绝不要乱揉擦，较严重时，应将眼部包扎好，找眼科医师进行诊疗。
7. 若是生石灰溅入眼睛，应用棉签或干净手帕一角将生石灰粉拨出，然后再用清水反复冲洗伤眼，至少15分钟。冲洗后还应去医院检查治疗。



温馨提示

异物进眼的预防及处理要点

◆异物入眼的预防

- (1) 春天风大时，要带防风眼镜，以免沙尘等异物进入。
- (2) 对儿童玩耍的器具进行限制，避免接触尖锐器具。
- (3) 从事强酸、强碱性的工作时，要注意保护眼睛，以免眼被灼伤。

◆异物入眼的处理要点

- (1) 细小的硬物进入眼睛时，千万不要揉眼睛，以免硬物划伤眼角膜并导致感染。
- (2) 腐蚀性液体进入眼睛时，经过自行处理后仍有灼烧、水肿或者视力模糊的情况，必须马上到医院进行诊治，不要乱用眼药水。
- (3) 眼中吹入沙尘时，不要用脏手接触眼部，以免眼部感染细菌。
- (4) 生石灰溅入眼睛时，一不能用手揉；二不能直接用水冲洗，因为生石灰遇水会生成碱性的熟石灰同时产生热量，会灼伤眼睛。

误食干燥剂

干燥剂，又称减湿剂，是能吸附或吸收水蒸气的固体材料。现在的小食品，包装袋里多带有干燥剂，有些小孩子以为是好吃的，拿出来就放嘴里大嚼特嚼。

病因及症状

1. 误食氧化钙干燥剂，会灼伤口腔或食道，同时，氢氧化钙呈碱性，对口咽、食道有腐蚀性，如溅入眼中会引起结膜和角膜的损伤。
2. 硅胶干燥剂色泽形状均较漂亮，常有小孩误食或被当做调味品吃下。
3. 三氧化二铁干燥剂只有些轻微的刺激性，如大量服食，会产生恶心、呕吐、腹痛、

腹泻的症状。

4. 误食氯化钙干燥剂，会有轻微的刺激性。

急救方法

食品中的干燥剂一般是无毒、无味、无接触腐蚀性、无环境污染：

1. 误食氧化钙干燥剂者，千万不要催吐，要立即口服牛奶或水，一般成人服120~240毫升，小孩一般按每千克体重10毫升服用，但总量要少于200毫升，因过多饮水可诱发呕吐。
2. 硅胶在胃肠道不能被吸收，可经粪便排出体外，对人体没有毒性，所以误服了这种干燥剂后不需要做特殊处理。
3. 误食三氧化二铁者喝水稀释就可以了，除非病人刻意大量服用，需考虑造成铁中毒之可能性，必须赶快就医。
4. 误食氯化钙干燥剂者，多喝水稀释一下就行了。

温馨提示

食品中干燥剂的种类及特征

◆透明的硅胶

硅胶干燥剂的组成成分是高纯度的不规则形状的二氧化硅。硅胶无味、无臭，没有毒性，对健康无威胁，误食后不需做任何处理。

◆咖啡色的三氧化二铁

具有轻微的刺激性，如果误食的量不是很大，多喝水稀释就可以了，但如果误食的比较多了，甚至出现了恶心、呕吐、腹痛、腹泻的症状，可能就是铁中毒了，应赶快去医院。

◆氯化钙

氯化钙为白色坚硬的碎块结晶，有片状、粒状、粉状。在食品加工中作稳定剂和凝固剂，只有轻微的刺激性。

◆氧化钙

氧化钙吸水后，会变成氢氧化钙。一般氧化钙为块状，而氢氧化钙为粉末状，当干燥剂变为粉末状，说明氧化钙已经没了，所以就起不到干燥的作用了。



失眠是中老年人的常见病，一般表现为难以入睡，容易惊醒，醒后再不能入睡，严重时彻夜不眠。有关资料显示，有45%以上的老年人均有不同程度的失眠症。

病因及症状

1. 由遗传、日常生活习惯引起的失眠，造成的黑眼圈与皮肤晦暗、粗糙、皱纹等老化现象。
2. 内分泌失调引起的慢性失眠，内在器官因得不到适当的休息而功能衰退，不仅影响患者生活质量，还给社会、家庭和个人带来了一定的经济负担。
3. 睡前精神太兴奋或太过紧张引起的长期失眠。

急救方法

1. 吃葡萄有助于睡眠，葡萄中含有睡眠辅助激素——褪黑素，可以帮助调节睡眠周期，并能治疗失眠。
2. 每晚入睡前，仰卧床上，意守丹田（肚脐），先用右手按顺时针方向绕脐稍加用力120次；再换用左手逆时针方向同样绕脐揉120次。
3. 每晚睡前洗脚后，端坐床上，先用右手掌拍打左脚涌泉穴120次，再用左手掌拍打右脚涌泉穴120次，每次力度均以感到微微胀痛为宜。即可驱除失眠，安然入睡。
4. 如果你在夜里醒来过了15分钟还不能重新入睡，那就打开收音机听听广播，等有了睡意再关掉广播。
5. 睡觉之前要使心平静下来，睡觉前一两个小时吃一片面包和一个水果，或者喝一杯牛奶，但是不要吃太甜的东西，因为甜品容易使人紧张。
6. 放慢呼吸、想象一下你吸进的气是如何从体内呼出的，这一练习可以在白天做，时间长了晚上做就可以帮助你的睡眠。
7. 对于许多人来说，睡前做爱可以使身体完全放松，也能提高睡眠的质量。如果有些人对性行为感到不安或紧张就不必使用这一方法。

温馨提示

失眠对身体造成的危害

- ◆ 身体免疫力下降，对各种疾病的抵抗力减弱。
- ◆ 长期失眠会引发高血压、心脏病、高血脂、老年性痴呆。
- ◆ 失眠后往往会导致白天精神不振，头昏脑胀，耳鸣。导致健忘，神经衰弱、记忆力减退、头痛等。
- ◆ 失眠往往导致紧张易怒，与周围人相处不融洽，抑郁、烦闷，严重的还会导致悲观厌世。
- ◆ 失眠使机体抵抗力下降，降低身体素质，加速衰老，引发多种疾病，缩短人的寿命。
- ◆ 儿童睡眠质量下降会直接影响身体的生长发育。
- ◆ 长期失眠除了诱发精神错乱之外，还与感冒、抑郁症、糖尿病、肥胖、中风、心脏病和癌症的发生有关。
- ◆ 长期睡眠不良者的血管硬化明显，血管口径变窄，严重影响供血而使一些器官的功能发生障碍。



头痛是一种症状，对一般头痛，大多数人不当回事，但是剧烈头痛，病来势较快，需要立即治疗，控制出血。

病因及症状

1. 颅内病变引起的头痛，疼痛多较剧烈，多为胀痛、炸裂样痛，常伴有呕吐、神经系统损害体征、抽搐、意识障碍、精神异常以至生命体征的改变。
2. 血管性头痛，呈现与脉搏一致的搏动性痛或胀痛。低头、受热、用力、咳嗽等均可使头痛加重。
3. 头颈部神经炎性头痛，枕大神经、眶上神经和耳颞神经等，均可因受寒、感染或外伤引起头部神经的神经痛。
4. 五官及口腔病变引起的头痛，由原病灶部位的疼痛扩散而来，属“牵涉性头痛”。
5. 偏头痛，常在青春期发病，部分患者有家族史，多因劳累、情绪因素、经期等诱发。
6. 有些人在用力或激动后，会突然发生剧烈头痛，头内像爆炸一样，同时伴有剧烈而频繁的呕吐，颈项僵硬，甚至出现神志不清。

急救方法

1. 先将病人扶到床上休息，切勿摇动其头部，然后给病人饮一杯浓的糖开水(一杯水中加50~100克食糖)，并服1~2片止痛片，然后送医院进一步诊治。
2. 针刺或用指甲按压合谷穴(并拢手指，手背拇指和食指之间肌肉的最高处即为合谷穴，压下时有酸胀感)约5分钟，可有效缓解头痛。无缓解时可以休息一会儿再重复1次。
3. 在疼痛缓解后即应去医院进行仔细检查，以求彻底解除剧烈头痛的病因。



温馨提示

如何有效预防剧烈头痛

- ◆生活要有规律，注意劳逸结合，不宜过度紧张或疲劳，否则会引起偏头痛的发作。
- ◆适当开展体育活动，如慢跑、散步、游泳、太极拳、气功等。运动能增强血管的韧性和弹性，改善血管舒缩功能。
- ◆保持遇事豁达、宽松的良好精神状态，避免发生精神刺激或紧张、抑郁等。培养养花、养金鱼的兴趣，情绪不佳时可观望金鱼、花草来分散注意力。要制怒。
- ◆慎防风寒侵袭，天气寒冷或气候骤变时，应注意防寒保暖，外出时戴好帽子或头巾。平时不可睡卧在风口处。妇女月经期尤应注意防范。
- ◆尽量少食乳酪、巧克力、啤酒及高脂类食物，宜食清淡可口且易消化吸收的食物。

医学认为,引起突然失明的病因是视网膜中央动脉闭塞,一旦患上此病,抢救不及时,绝大多数会使视力严重下降,甚至失明。



温馨提示

突然失明的急救注意事项及预防

◆突然失明的急救注意事项

(1) 一旦出现过先兆症状者,必须在医师的指导下开始服用预防药物,以防再发导致闭塞而后悔不及。

(2) 发作时应按下述方法在30分钟内进行自救,多有一定疗效,然后再去医院进行急诊治疗,可保住一定的视力。

◆如何预防突然失明

(1) 本病常在有高血压、动脉硬化、肾炎、动脉内膜炎的老人中发生,严重者在发病后30分钟内使视网膜坏死而丧失视功能。所以,有上述病症的患者,应随身携带急救盒,以防万一。

(2) 保持情绪稳定,忌暴怒狂喜、精神过于紧张,因为这些均可使人体内神经体液调节失去平衡,引发失明。

病因及症状

1. 由于视网膜中央动脉阻塞引起的突然眼失明,当视网膜动脉完全阻塞时,视力立刻下降。
2. 眼底和玻璃体出血。患病时突然感到眼前发黑,呈烟雾状,有时能看到黑色或红色物体在眼前飘动。发病的原因多为高血压、动脉硬化、糖尿病等。
3. 鼻窦炎、扁桃腺炎、坏牙、中耳炎都能引起,流行性感冒、肺炎、糖尿病、脚气病等都可造成急性神经炎,从而造成了失明。
4. 如果用眼过度,或情绪激动,或剧烈运动,均可导致视网膜脱离而突然失明。
5. 突如其来的事件引起巨大恐慌或极度气愤而导致眼睛突然失明。
6. 在日常生活和工作中精神过度紧张,遭受精神创伤时,眼前突然一片漆黑,什么也看不见。

急救方法

1. 对于“一过性”失明患者来说,持续时间在几秒到几十分钟不等,过后又恢复原来视力。
2. 取出亚硝酸异戊酯吸入剂,将安瓿(盛装药液的小型玻璃容器)包在手帕中折断,经鼻吸入本品,每次15秒。再取出硝酸甘油片(0.6毫克)含在舌下或含服复方丹参滴丸等,并对患眼进行重复、间歇的按摩,促使血管扩张,以改善血液循环。
3. 对于颅内动脉瘤,不论它的部位、大小如何,基本上都可以采取手术治疗。这样,就可以使颅内的炸弹不再爆炸,从根本上解决问题。

突然失聪，即突发性耳聋，又称特发性暴聋，是指听力突然减退，1~2日即可达到耳聋最高峰乃至全聋。大多数为单耳发病，多由全身或局部因素所引起的一种感觉神经性耳聋。

病因及症状

1. 多数病者是发生在睡眠当中，部分病人有耳内发闷、胀满及阻塞感，常伴恶心、呕吐，多于发病一周左右眩晕减轻。
2. 较明显的劳累、情绪过于激动、精神紧张及感冒病史，都可能引发突然失聪。
3. 因服用药物不当而引发的听力突然明显下降，以单侧耳聋多见，部分患者可伴眩晕，电测听检查（耳聋的常规检查项目之一，能检测出患者耳聋的性质和程度）为感音性耳聋。
4. 长期的睡眠质量差，工作压力沉重，血管系统包括内耳血管长期处于紧张状态，血供不足，极易频繁发生耳鸣、突然失聪。
5. 突发事件引起的巨大恐慌而导致突然失聪。

急救方法

对于突然失聪者，应立即送往医院检查，并向医师说明失聪前及当时的状况，或向医师讲明自己的病史或病势，然后由医师决定如何做最快最有效的诊治，病人家属应积极配合。



温馨提示

怎样预防突然失聪

- ◆ 预防感冒，有一部分突发性耳聋的病人可能与感冒有间接关系，故预防感冒则可减少发病因素。
- ◆ 注意勿过度劳累，做到起居有时，饮食定量。本病多发于中年人，故中年人更应注意这一点。
- ◆ 保持情绪稳定，忌暴怒狂喜，因为这些均可使人体内神经体液调节失去平衡，造成耳部血液循环障碍，发生耳聋。对于失聪者来说，保持心情舒畅，才有利于疾病恢复。
- ◆ 避免接触噪声或过大的声音。
- ◆ 经常锻炼身体，增强身体免疫力，减少自身疾病引起其他病症发生的概率。

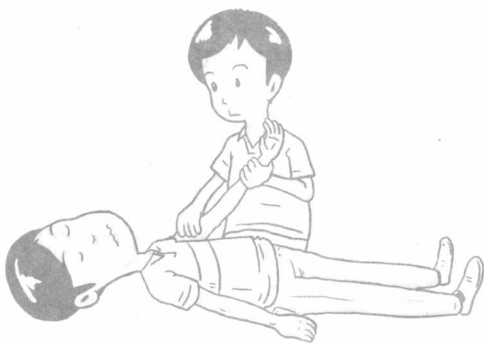
失语症是指由于神经中枢病损导致抽象信号思维障碍，而丧失口语、文字的表达能力和领悟能力的临床综合征。

病因及症状

1. 被责骂后身感委屈，内心无法排解郁闷而患上了失语的癔症。
2. 糖尿病、高血压引起的突然失语，表现为：患者可以发出声音，但不能说话或组词、句子不流利，且速度缓慢。
3. 不完全性运动性失语病人，能说出一些单字、词组、句子或说话不流利，常常有词汇贫乏、讲话缓慢、重复语言等症。

急救方法

1. 对压力过大或情绪紧张引起失语的患者进行心理治疗，情绪得到疏通后重新开口说话。
2. 失语病人发病后在病情稳定一周内，就开始进行功能康复训练，包括发音训练、短语训练、会话训练、朗读训练、复诵句子训练、文字辨识、指出物品名称、执行命令以及图片、实物配对练习等。



3. 感觉性失语症病人，可运用视觉逻辑法、手势方法进行训练，反复训练多日，就会使患者语言与视觉结合起来，语言功能得以恢复。
4. 对混合性失语症的病人功能训练更困难，必须采取说、看、听三结合的方法反复多次进行。

温馨提示

哪些病症可能引发失语

◆高血压

高血压引起的一过性脑血管痉挛，可致暂时性失语、失明、肢体运动障碍，甚至偏瘫。急性脑血管痉挛可使其通透性增加而致脑水肿、颅内压增高，此为高血压脑病，脑小动脉硬化可形成小动脉瘤，常致脑血栓形成或脑出血，一般先头晕、失语、肢体麻木，以至偏瘫。

◆腔隙性脑梗死

有长期动脉硬化史，起病通常为渐进性，症状数小时到数天达到高峰，临床症状较轻，多无意识障碍、头痛、呕吐等。神经系统体征有明显孤立性质，如纯运动性偏瘫、失语等，多数患者可恢复。

◆脑脓肿

脓肿形成和逐渐增大后出现脑占位性损害症状，因耳源性脑脓肿占脑脓肿发病总数50%以上，且易发生在颞叶，故临床感觉性失语症及命名性失语症较为常见。

中暑,是指在高温环境下人体体温调节功能紊乱而引起的大脑神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性病症。

温馨提示

怎样预防盛夏中暑

◆出行时躲避烈日

夏日出门最好不要在阳光最强烈的10点至16点时在烈日下行走,如果此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜;准备充足的水和饮料。

◆及时补水

不要等口渴了才喝水,因为口渴表示身体已经缺水了。最理想的是根据气温的高低,每天喝1.5~2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。另外,夏季人体容易缺钾,使人感到倦怠疲乏,含钾茶水是极好的消暑饮品。

◆多洗浴

水能带走暑热,有条件者可经常游泳。

◆保持充足睡眠

夏天日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。

病因及症状

1. 在高温作业的车间工作,如果通风差,则极易发生中暑。
2. 农业及露天作业时,受阳光直接暴晒,再加上大地受阳光的暴晒,大气温度再度升高,使人的脑膜充血,大脑皮层缺血而引起中暑。
3. 强烈的阳光照射头部,造成颅内温度增高。中暑者出现剧烈头痛、头晕、恶心、呕吐、耳鸣、眼花、烦躁不安、神志障碍,重者发生昏迷,体温轻度升高。

急救方法

1. 把中暑病人转移到阴凉通风处,使其平卧,头部抬高,松解衣扣。同时让患者多喝含盐饮料和凉开水。
2. 对于先兆中暑者,可不进行特殊治疗,让他自然恢复正常。
3. 对于重症中暑病人,要立即送医院抢救治疗。
4. 中暑者体温过高时,用冰袋放在中暑者的头部、两腋下等处,同时用冰水(或酒精)擦全身。
5. 用力按摩病人的四肢,防止血液循环不畅。
6. 在使用上述方法降温的同时,让病人服用急救药水、人丹和其他降温药物。

手脚冰冷的主要原因是因为自律神经的功能调节不顺畅,血管变细引起,是老年、小孩的常见病症。那么,是什么原因导致的手足冰冷呢?

病因及症状

1. 脚趾、膝盖、肩膀、手指等都是运动较多的关节部位,脂肪少,热量容易散失,血管也较少,容易感到发冷。
2. 体型较瘦、虚底寒底的女性末梢血液循环比较差,容易使体温调节作用紊乱,最易有手脚冰冷的情况。
3. 衣物不够保暖时,体温的平均调配有问题,会出现手脚冰冷的状况。



温馨提示

不让手脚流失热量

◆补充营养

多吃促进血液循环的食物如芝麻、菠菜、花生、豆腐、新鲜鱼类、大蒜、青葱、辣椒和咖喱等。

牛羊肉中的蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、氨基酸、铁质也可以改善手脚冰冷的情况。

◆平时多运动

运动可以帮助血液循环,尤其针对需要久坐办公室的上班族,若能保持标准体重、多运动,适当的体重加上运动,可以使身体循环正常。

◆御寒衣物要充足

在办公室多准备一件薄外套,适当保暖,人常常因为忙碌而忘了多加件衣服。

如果冬天天气太冷要加手套及袜子来防寒。尤其是在睡觉时要注意脚部保暖,因为脚部失去温暖就不易入睡,所以平时可借助温暖的棉袜帮助保暖。

◆睡前泡泡澡

睡前泡泡澡,一方面可以促进血液循环,让身体暖和起来,还可以舒解压力,帮助你尽快入睡!

4. 由于工作的责任感、时间紧迫所造成的压力,都有可能引发手足发抖、手指冰冷。

5. 饿过头或者糖尿病患者都会因为血糖太低而有手足冰冷的现象。

6. 长期吸烟的人,因体内氧气不足,易引起静脉微血管不畅,血液不能流通造成局部需氧不足,手、脚则易出现冰凉。

7. 女性因月经导致缺铁,若在膳食中不能及时补充,就会影响到血液携氧能力,这样肢体在活动中便会产热不够,引起手、足冰凉。

急救方法

1. 适当多吃一些含铁、碘丰富的食物。
2. 可以针对至阴(位于脚小趾趾甲生长处的外侧)及涌泉(将脚趾全部弯曲时,在脚底所形成的人字形皱纹的中央处)进行指压按摩。
3. 揉和捏每根脚趾,这样脚就会感到温暖了。
4. 利用乳液或婴儿油来按摩手脚,使肌肤柔嫩之外还可促进血液循环。
5. 适当增加蛋白质、脂肪和碳水化合物这三类产热营养素的摄入。
6. 捶双臂,右手握拳,从上到下捶左臂;然后左手以同样方法捶击右臂;拍双腿,采用坐位,用两手掌从上到下拍击大腿、小腿。

电焊光伤眼，是指眼部受电焊光、水银灯的强光所含紫外线的照射后引起的角膜和结膜浅层炎症的反应。



病因及症状

1. 多见于电焊、紫外线灯及高级电源照射后眼部损伤，临床表现有双眼异物感、疼痛剧烈并伴有畏光、流泪和眼睛痉挛。尤以夜间为重，不能入睡，一般在24小时后可自愈。
2. 长时间不戴防护眼镜看电焊弧光，眼睛被强烈的紫外线刺激，从而发生电光性眼炎，主要症状是：眼睛磨痛、流泪、怕光。

急救方法

1. 用煮沸后冷却的人奶或鲜牛奶滴入眼内可止痛，并用湿冷毛巾敷双眼，每20分钟可更换一次。
2. 应闭目休息，减少光的刺激和眼球转动磨擦。
3. 戴墨镜，能起到遮光作用，使眼睛感到舒适。

温馨提示

如何预防电焊光伤眼

◆戴好防护面罩

电焊作业人员和协助扶持焊件的人员应戴好防护面罩。若一时找不到防护面罩，应在产生弧光之前将脸部转向侧后方，同时闭紧双眼，避免弧光直接照射眼球。

◆改善工作环境

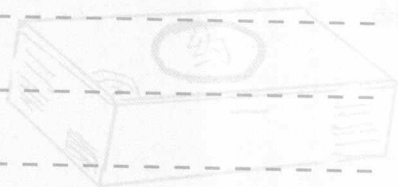
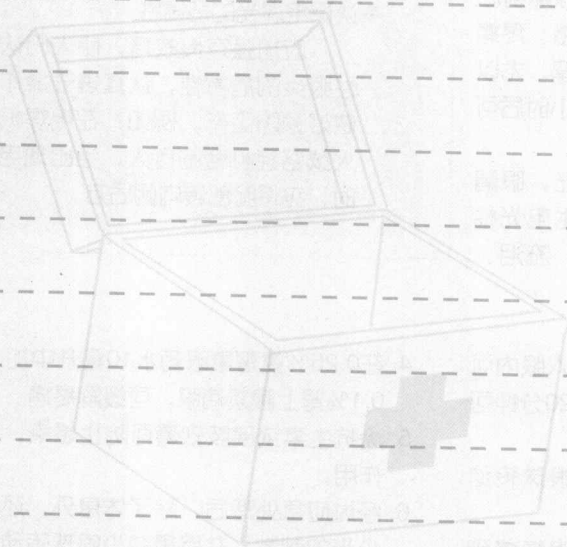
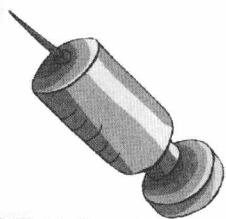
如室内几部焊机同时工作时，最好中间设有隔离屏障，以免互相影响。墙壁上涂刷锌白、铬黄等物质，以吸收紫外线。

◆认识电焊光的危害性

应加强宣传教育，使人们认识电光性眼炎的危害性，认真遵守操作规程，做好预防工作。例如：在电焊机周围的人或路经机旁的行人，当出现电焊弧光时，应将脸部转向侧后方。

4. 在0.25%氯霉素眼药水10毫升中加入3~5滴0.1%肾上腺素滴眼，可缓解疼痛。
5. 涂抗生素或磺胺软膏可防止感染，减轻炎症作用。
6. 经过应急处理后，除了休息外，还要注意减少光的刺激，并尽量减少眼球转动和磨擦。一般经过一两天即可痊愈。

急救笔记



第五篇

旅行意外事故急救



对于外出旅行的人，尤其是那些到野外旅行的人来说，旅行途中遭遇意外事故，是常见的事。遇到突发状况时，当事人应该保持冷静，分析面对的现状，采取相应的急救措施。但在准备外出旅行前，一定要了解并学习相关的救护知识，以便出现状况能化险为夷。

越来越多的人喜欢游泳，有越来越多的人关心溺水问题，现场急救对挽救溺水者的生命至关重要。那么，应该如何进行现场急救和自救呢？



急救措施

1. 身体放松，深吸一口气后面向水底，四肢放松下垂，让头、后颈部露出水面，直到需要呼吸时为止。
2. 仰起头呼吸，同时双手猛力向下推，双脚向下蹬。换气时向别人呼救。
3. 落水后一定要保持头脑清醒，呼吸要浅，吸气要深，尽可能使身体浮于水面，以等待他人救护。
4. 如果由腿脚抽筋导致，要深吸一口气，把脸浸入水中，将痉挛（抽筋）下肢的拇指用力向前上方拉，直到剧痛消失、抽筋停止。
5. 对神志清醒的溺水者，救护者用一只手从背后抱住溺水者的头颈，另一只手抓住溺水者的手臂游向岸边。
6. 救护者迅速将溺水者趴在屈膝的大腿上，按压其背部，迫使吸入呼吸道和胃内的水流出。

温馨提示

游泳前的注意事项

- ◆ 游泳前要了解自己身体健康状况，能否参加游泳要听取医师的意见。
 - ◆ 了解游泳场所的情况，如是否有救生条件，浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域深浅等情况。
 - ◆ 下水前要先活动身体，若水温太低，应先在浅水处用水淋洗胳膊和腿，适应水温后再下水游泳。
 - ◆ 要正确估计自己的水性，不要逞强挑战高难度游泳技术，以免溺水。
 - ◆ 不要随意在野外的河流、湖泊里游泳，不在急流，漩涡处游泳，禁止酒后游泳。
 - ◆ 不要贸然“扎猛子”、潜泳，不随意嬉闹，以免呛水和溺水。
 - ◆ 身体不适者，如感冒、头晕、恶心的人不要立即下水，以免身体不支，发生意外。
7. 对溺水休克者进行心肺复苏，并尽快送往附近医院抢救。
 8. 溺水者心跳停止时，立即对其进行口对口人工呼吸，同时进行胸外心脏按压。
 9. 听到有人呼救，如果救护者游泳技术不熟练，应投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

在湖边、草地、泥潭的某些地方，会有危险的沼泽，一不小心掉进去，就会有生命之忧。那么，陷入泥沼时，怎样才能安全脱身呢？

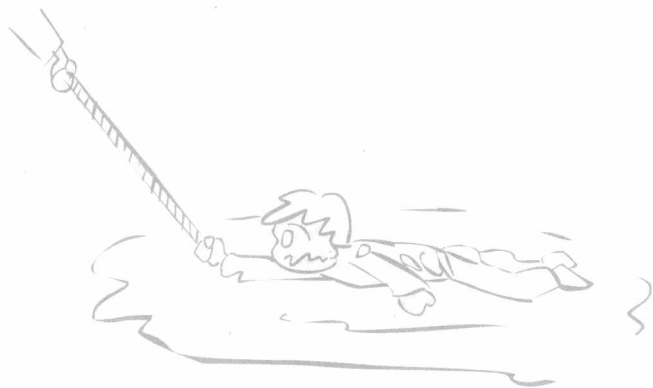
温馨提示

泥沼的识别及预防

- ◆ 泥潭一般在沼泽或潮湿松软泥泞的荒野地带。野外旅行时，要时刻警惕寸草不生的黑色平地。
- ◆ 应留意青色的泥炭藓沼泽。有时，泥沼表面会布满地毯一样的水苔藓，形成危险的陷阱。
- ◆ 必须要走过满布泥潭的地方时，应沿着有树木生长的高地走，或踩在石南草丛上，因为树木和石南都长在硬地上。
- ◆ 在草地中不能确定走哪条路时，可拿根木棍探路，试试地面是否坚硬；或用力跺脚，假如地面颤动，很可能是泥潭，应绕道而行。
- ◆ 在草地中行走时，要时刻提高警惕，注意周边的环境，可以和同伴手拉手，以免掉进泥沼中不能自拔。

急救措施

1. 发觉双脚下陷，立即将身体后倾，轻轻把身体放平，张开双臂，以减小身体对沼泽表面的压强，使身体浮于表面，然后大声呼救。
2. 大声呼救，若周围没有人，就小心谨慎地朝安全地点移动身体，每移动一次，都应该留有足够的时间让泥水流到四肢底下。
3. 身旁有树根、草叶时，可以借助它们移动身体，但动作幅度要小，以免陷入更深。
4. 采取身体平趴的姿势，尽量扩大身体与泥潭的接触面积，慢慢游动到安全地带。
5. 发现有人陷入泥沼，让他(她)尽量后仰躺着不动，然后用绳子或木棍等将其拖离危险区。
6. 周围没有绳子、木棍时，安慰深陷泥沼者的同时，迅速拨打求救电话，等待救援。



独自一人或和朋友一起流连于如诗如画的大自然美景时，有可能因为不熟悉地形或路线而迷路，此时，应该怎么办呢？

温馨提示

怎样防止迷路

◆学会在野外识别方向

晴天可利用太阳来辨别方向，阴天可利用树木等植物辨别方向。

(1) 看手表的时间，然后面向太阳的方向确定方位。比如，上午10点时，你正面对着太阳的方向大概为东南方，往右手方向转 45° 为南方，向左手方向转 45° 为东方。

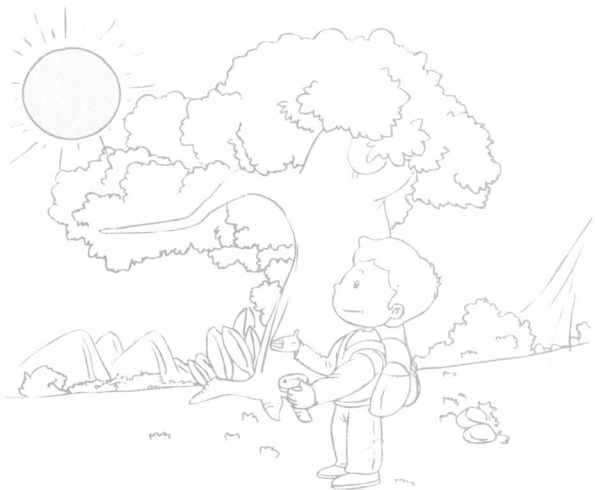
(2) 阴天的时候，可通过观察树木辨别方向，植物喜阳，树木向阳的一面枝叶繁茂，向北的这一面稀疏。

◆登山或到陌生的地方旅游时，一定要先弄清楚那边的地形、天气情况，最好找一个导游或当地的居民给自己带路，以免迷失方向。

◆随身携带指南针和手表，在深山密林里旅游时，一定要随时在走过的地方做记号，以免迷路时不能按原路返回。

急救措施

1. 保持镇静，仔细回忆一下自己走过的路，按原路返回。
2. 在大山中迷路时，争取找到一条小溪，顺着溪流走，一般情况下会顺利走出去。
3. 在森林中迷路时，要观察周围的树木，树的南侧枝叶茂盛，北侧稀疏。
4. 在迷失方向处静听附近是否有人的声音，可循着声音方向走去，让他人带你出山。
5. 赶上天色渐晚时，要赶紧呼救，求得外援，一定不要胡乱地摸索，浪费了时间，失去获救的机会。
6. 查看地图图例，找出自己所处的大概位置，然后找到迷路前的位置，按原路返回。
7. 如果身处漆黑的山中，应先找个藏身之处，例如墙垣或岩石背风的一面，等到天明时再寻找出路。



高原反应，即急性高原病，是人到达一定海拔高度后，身体为适应海拔高度造成的气压差、含氧量少、空气干燥等变化，而产生的自然生理反应。

急救措施

1. 让出现高原反应者平躺着休息，让躁动不安者口服2.5~5毫克地西洋等小量镇静药剂。
2. 反应比较轻者，放松一下，喝点水、吃颗糖(补充糖分)，可有效抑制反应。一般一两天内就能适应。
3. 将高原反应较厉害者转移到低海拔地区，也是最有效治疗高原反应的方法。
4. 身处海拔4000米以上时，有高原反应的人易出现肺水肿，一旦呼吸、心跳骤停，应立即进行人工呼吸或外胸部按压。
5. 严重者，须送往海拔较低的医院救治。
6. 出现高烧症状时，采取物理降温的同时，要立即送往最近的医院进行救治。
7. 对高原反应者进行心理安慰，克服心理恐惧是克服高原反应的关键。
8. 可以咨询所在宾馆的医务人员，一般高原旅游景点的大宾馆都有医务人员，对于各种高原反应都很有经验。



温馨提示

高原反应的症状及预防

◆高原反应的症状

轻度的高原反应症状表现为：头痛、胸闷、气短、心悸、恶心呕吐，口唇紫绀，失眠，多梦，血压也有可能升高。这些症状一两天后就会逐渐减轻或消失。

重度的高原反应症状表现为：高烧、昏迷，甚至休克。

◆高原反应的预防

避免或减轻高原反应的最好方法是保持良好的心态。

初到高原地区，走路不要太快，更不能跑步，甚至快速奔跑，也不能做体力劳动。不可暴饮暴食，以免加重消化器官的负担，引起身体不适。

进驻高原前的两个星期或一个月开始坚持吃丹参片，每天3次，每次3颗。最好随身携带西洋参切片，有高原反应时含服，可有效缓解不适。

雪盲症，是大面积积雪反射强光后，眼睛视网膜受到强光刺激引起的暂时性失明的一种症状，常在登高山、雪地的人和极地探险者的身上发生。

温馨提示

雪盲症的原因及预防

◆造成雪盲症的原因

双眼暴露在雪地中，没有墨镜的保护，眼角膜很容易受伤，无论是否有阳光照射，雪地的反光都很强烈，若是晴天在雪地中活动，在数小时之内即可造成严重的雪盲。

雪盲的症状为：眼睛非常疼痛，感觉像充满风砂，眼睛发红，经常流眼泪，对光线敏感，甚至很难张开眼睛等。

◆雪盲症的预防

准备观赏雪景或长时间在雪地里行走时，要配戴防紫外线的太阳眼镜，或蛙镜式的全罩式灰色眼镜，以免得雪盲症。

补充维生素A、B族维生素、维生素C和维生素E等，可有效防治雪盲症。

急救措施

1. 以冷开水或眼药水反复清洗眼睛，可有效治疗雪盲症。
2. 卧床闭眼休息，暂时避免使用眼睛，也可用眼罩或干净之手帕、纱布等轻轻敷住眼睛。
3. 可将患者移至黑暗处慢慢恢复，避免眼睛再受强光刺激。
4. 有必要，送医处理。雪盲的症状通常需要5~7天才会消除。
5. 摘除隐形眼镜，减少角膜刺激和感染的机会。
6. 用消过毒的棉布敷盖在眼睛上，直至眼部刺激症状完全消失
7. 可用鲜人乳或煮沸冷透了的鲜牛奶滴眼，每次5~6滴，每隔3~5分钟滴一次。

在野外旅行时，有可能会遇到自己或他人被蛇咬伤的事件发生，此时，不要慌乱，要先观察蛇有没有毒，然后采取相应的急救措施。



温馨提示

中毒症状和预防

◆中毒症状

(1) 神经中毒。周身不适，筋骨酸疼、乏力，随后行动困难，视力模糊，言语不清，声音嘶哑，吞咽困难，甚至心律不齐，牙关紧闭，呼吸抑制，抽搐，血压下降，休克。不及时救治会导致因呼吸麻痹和急性循环衰竭而死亡。

(2) 血液中毒。局部剧烈疼痛，出血不止，伤口迅速肿胀，周围皮肤有水泡、血泡形成，由于症状来势急骤，易引起人们重视。

毒蛇的牙痕为单排，无毒蛇的牙痕为双排，一般都按有毒进行急救。

◆如何预防被蛇咬

(1) 在山林地带宿营时，睡觉前和起床后，要检查有无蛇潜入。

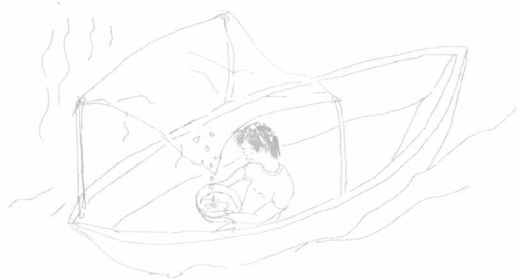
(2) 不随便在草丛和蛇可能栖息的场所坐卧，进入山区、草丛地带时，应穿好鞋袜，扎紧裤腿。

(3) 被蛇追逐时，应向上坡跑，或采取S形路线跑，切勿直跑或直向下坡跑。

急救措施

1. 伤者应保持镇静，切勿奔跑，以免加速毒液吸收和扩散。
2. 迅速用布条或皮筋在伤口上方3~9厘米处结扎，以免毒液窜流，但也不宜太紧。
3. 结扎后应立即用干净的冷水或肥皂水清洗伤口，如果用双氧水或1:1000高锰酸钾液清洗，效果会更好。
4. 伤口明显肿胀时，可用消毒过的刀片划破毒牙痕间的皮肤，同时以牙痕为中心，十字伤口形切开，用手从上到下挤压出血，以使毒液充分流出。
5. 划破皮肤时，扎刺不宜太深，以免伤及血管反使毒液吸收入血，造成更大的伤害。
6. 尽快给伤者内服、外敷蛇药，并迅速将伤者送医院，且要保持途中多喝水。
7. 紧急情况下，可用口吸吮(口内无破损或龋齿，以免中毒)，边吸边吐，同时频繁用清水、盐水或酒漱口，持续半个小时或更长时间为最好。
8. 经过上述对伤口的处理后，应立即将伤者送往医院。

在野外旅行或探险时，难免会遇到缺水缺食的状况，在这些陌生的地方，甚至是寸草不生之地，我们怎样做才能适者生存呢？



急救措施

1. 野外寻水

- (1) 在海岛迎风坡一侧，或在岩石的洞穴里可以找到淡水。
- (2) 在潮汐标志以上的安全地带挖掘海岸“井”取水，深度要能使水汇集在坑底，煮沸后再饮用更安全。
- (3) 许多植物的绿色坚果味酸，可以迅速止渴；发黄的竹茎空节、海岸边灌木根等都含有淡水。
- (4) 把鱼切成小块或在鱼背上划十字形刀口，然后用力挤出水来；或取出大鱼内脏，饮用鱼内流汁。
- (5) 在海上漂流时，可在船上撑起一个“雨篷”，水蒸气会上升到雨篷顶部，经冷却会变成水珠流到船底，收集起来可以饮用。
- (6) 可跟踪动物的足迹或昆虫找到水（大多数昆虫会在水源半径90米的范围内飞行）。

2. 野外觅食

- (1) 采食野外无毒坚果，可以将果实的汁液涂在上手臂，若无不适，可触动唇或咀嚼一小块，没有不适可吞咽一小块并等待数小时，若没有不良反应，即可食用。

温馨提示

野外寻水觅食注意事项

- ◆在严重缺水的环境下，要少说话，减少消耗、减少运动。
- ◆不要用舌头舔嘴唇，可以抹防裂油、动物油，或在嘴中含小卵石、硬币来缓解口渴感。
- ◆找到水源好后要净化，可以把水煮沸，加少许盐，或加入家用漂白剂、净化水药片（1~2片），并摇晃均匀，沉淀半小时以后饮用。
- ◆在野外觅食时，不要食用显示出病态的哺乳动物和动物的肝脏、肾脏。
- ◆在野外觅食时，不要滥杀无辜，不要宰食野生保护动物，如藏羚羊。
- ◆在野外寻找食物时，当人体皮肤与某些植物接触后受到刺激会引发皮疹，应立即用清水冲洗。

- (2) 在岩石和热带礁石上可以找到海参，可将其体内五块长条形白肉剥下来煮食。
- (3) 捕捉动物来充饥，如在深山里，可捕捉山鸡等小动物；人多时可利用陷阱来捕捉大的动物如野猪来充饥。
- (4) 入夜后，用死鱼作饵拴在绳子上，系上一个坠，抛进水中，当拉起来感到吃力时尽快拉回来，打昏龙虾和螃蟹后煮食。
- (5) 在海上，可用碎布条做成假鱼饵缠在鱼钩上，骗鱼上钩。
- (6) 用长杆打鸟，即轻轻摆动竹竿吸引鸟，使它飞得又低又近，然后猛击。

秋冬季节，城市污染较严重的地区或周围山较多的城市，经常会出现浓雾，给出行者带来诸多不便，出行者怎样才能安全又快速地穿过大雾，到达目的地呢？

温馨提示

大雾中行车注意事项

- ◆大雾中行车不要开远光灯。远光灯的光线高挑，被大雾折射后容易射入迎面行驶过来的驾驶员眼中，使其视线模糊，产生错觉，发生撞车事故。
- ◆不要太过沿路边走。在大雾中，可以尽量利用有限的视距，盯住路中的分道线行驶，但不要压线或过于沿着路边行驶，否则会很危险。
- ◆在高速公路上停车等待雾散时，要打开雾灯、近光灯或双蹦灯，所有人都要从右侧下车，离开公路尽量远一些，以免被鲁莽司机碰撞。
- ◆不要超车行驶。发现前方车辆靠右边停驶时，不可盲目绕行，要观察左前方是否有来车；确定对方无启动车辆的意图和左前方、后面无来车后，适时鸣喇叭，从左侧低速绕过。

急救措施

1. 控制车速，在与前车保持一定车距的同时，打开前后雾灯或打开双蹦灯、近光灯。
2. 雾太大时，要勤按喇叭，警告行人和过往车辆。
3. 在山区中行车时，可找个人家停宿，待大雾散后再继续前行。
4. 气温低、湿度大的时候，可跟在大车后面走，但要与前车保持一定距离。
5. 靠路的右侧行驶，但也不要靠路边太近，以免与路边行人及其他障碍物发生碰撞。
6. 遇到大雾时，听到其他车的喇叭声，应当立刻鸣笛回应，示意自己的车位。
7. 可用空调的除雾挡快速除雾或将车窗打开一条缝，可有效提高视线透明度。
8. 可把车停在高速公路的紧急停车带，然后下车到路基外面等候，避免被莽撞的车碰到。



驾车行驶时，会出现轮胎突然爆破的状况，车身会出现较大颤动，但只要及时采取应急措施，一般不会发生事故。

温馨提示

如何预防车胎爆破

- ◆ 定期检查轮胎状况，夏天避免充气过足。
- ◆ 经常剔除胎面花纹沟槽中的石子儿或异物，以免导致轮胎胎冠变形。
- ◆ 要定时检查轮胎胎侧有无刮痕、刺伤，是否露出帘线，出现上述情况，应及时更换轮胎。
- ◆ 如果需要长时间停放车辆，最好停放在阴凉的地方，以免轮胎在烈日下暴晒，导致爆破。
- ◆ 车辆使用时间过长时，要定时检查车胎，及时换下废旧轮胎。
- ◆ 感觉到车辆正在缺气行驶，应立即到附近的汽车修理厂给车胎打气，但也不要太足，尤其是夏天。

急救措施

1. 后轮胎突然爆破，车辆会出现较大的颤动，但车辆倾斜度不会太大，方向盘也不会出现大的摆动。此时，只要轻踏制动，让机动车缓慢停下来，就不会发生意外。
2. 前轮突爆时，车辆会立即出现跑偏或严重摆动，应双手用力控制方向盘，并缓缓松开油门踏板，让车辆沿原方向继续行驶一段路程后自行停车。
3. 前轮爆破时，切不可紧急制动，以免酿成翻车等事故。
4. 待车停稳后，下车拿出备用轮胎换上已爆破的轮胎。
5. 没有备用轮胎的，应立即打电话向朋友或最近的修理厂求救。
6. 更换爆胎时，如果轮胎的气门心被粘连在气门嘴上难以取出时，可用铁丝缠上棉纱，滴上少许机油点燃后，烘烤气门心杆，使其受热，再用气门芯扳手取出即可。



汽车行驶过程中,油箱容易出现漏油故障,或是长时间停车后,车底有一滩乌黑的油,这些都是常见现象,不必过担心。

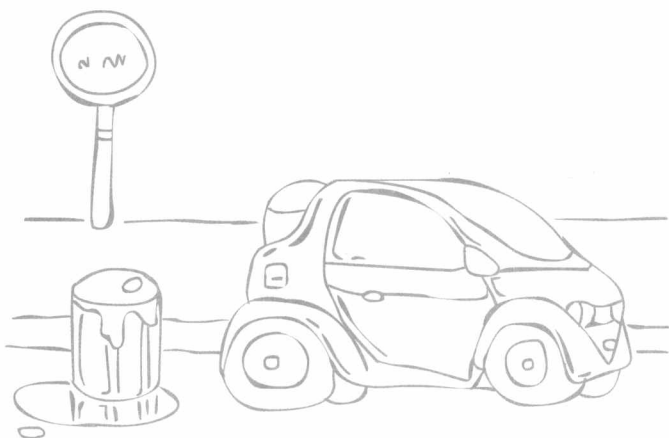
急救措施

1. 油箱损伤时,可将漏油处擦干净,用肥皂或咀嚼过的泡泡糖、口香糖涂在漏油处暂时堵塞,然后到附近汽修厂进行检修。
2. 油管破裂时,要先将破裂处擦干净,涂上肥皂,用布条或胶带缠绕在油管破裂处,并用铁丝、布条捆紧,然后再涂上一层肥皂,可暂时堵漏。
3. 油管折断时,可用一根比油管直径稍大的胶皮或塑料管套接,两端用铁丝捆紧,可有效防止漏油。
4. 油管接头漏油时,一般是油管喇叭口与油管螺母没有密封所致,可先用棉纱缠绕于喇叭下缘,再把油管螺母与油管接头拧紧即可。
5. 产品质量不合格;结构设计存在问题导致漏油,应尽快到维修厂去检修。
6. 通气塞、单向阀堵塞后,由于箱壳内外气压差的作用,往往会引起密封薄弱处漏油,此时,要疏通通气塞或单向阀。

温馨提示

预防车辆漏油的措施

- ◆重视衬垫作用。汽车的静置部位(如各接合端面、壳体、罩垫、平面珐琅盖板等)零部件之间的衬垫起着防漏密封作用。
- ◆材料、制作质量及安装要符合技术规范,让其充分发挥密封防漏作用。
- ◆及时更换失效油封。车上的很多动置部位(如油封与O形圈)会因安装不妥,轴颈偏摆而甩油;油封使用过久会因橡胶老化而失去弹性。若发现渗漏,应及时更新。
- ◆对车辆进行定期检查、疏通、清洗,以免单向阀、通气阀堵死,由此引起箱壳内温度升高,油气充满整个空间排不出去,使箱壳内压力升高,导致漏油。
- ◆更换联管螺母时,要用研磨法使螺母压紧密封,以免螺母松落导致漏油。



正在行驶中的汽车车轮突然离开车身，虽然有时不会造成重大交通事故，但也让驾驶员后怕，心感不安，让路人心惊肉跳。

温馨提示

方向失控的原因与应急

◆方向失控的原因

(1) 一般情况下，刹车时出现偏刹，容易出现方向失控。

(2) 在正常的行驶下，四轮定位有严重不协调导致方向失控。

(3) 减震漏油也会导致方向失控。

◆方向失控的应急

(1) 提前自测，及早发现方向失控的前兆，减慢车速。

(2) 在行驶中方向突然失控，应果断利用脚制动停车，但不能刹车过猛，以免发生侧滑。

(3) 马上减速，挂低挡，调整车头方向，不要直面向前横冲，以免和对面的车辆发生碰撞。

◆避免方向失控，就是要勤检查制动系统，防止偏刹出现。

急救措施

1. 轮胎气压不足造成车子向心倾斜，导致方向失控，应立即下车检查，并补足胎气。
2. 车轮出现异常磨损时也会导致车轮跑偏，导致方向难以控制，此时，最好换用备用轮胎或立即到最近的汽修厂去检修。
3. 四轮定位的数据有所变化时导致车轮跑偏，调整至标准值即可解决故障。若悬挂变形，则需要校正底盘部件方能解决。
4. 车轮左轮或右轮出现不同程度的倾斜，是前轮跑偏的征兆，应立即下车将前轮左右对换或更换轮胎。
5. 后轮钢圈出现间隔的磨损声，则应下车检查轮胎是否有刮痕或漏气，可以换用备用轮胎。
6. 前轮跑偏时，应该双手紧握方向盘，尽可能控制车辆，并轻踩或点踩刹车，待车慢慢停稳。



利用假期外出旅游时，有时时间有限，要想游出效率、游出乐趣，就得掌握合理配置交通工具方面的知识和技巧。

温馨提示

旅途中的注意事项

- ◆ 旅途遭受刑事侵害时，应向旅客、乘警求救。
- ◆ 乘坐飞机前不要吃得过饱，以防止呕吐。
- ◆ 乘坐飞机前，不要进食多纤维和容易产生气体的食物，防止胸闷腹胀。
- ◆ 飞机飞行途中，感觉身体不适时，应及时与乘务员联系。
- ◆ 被歹徒劫持为人质时，在未获救前，不要有失举止，贸然行事。
- ◆ 公交车、地铁进站时，要离开车辆一定距离，不要追车、扒车，以免造成损伤。
- ◆ 家人或他人突发疾病时，应利用广播寻医问药。
- ◆ 飞机飞行途中，感觉身体不适时，应及时与乘务员联系。

急救措施

1. 在山区路段或水上旅行，一定要注意使用性能良好的汽车和轮船，驾驶员的技术也应在考察之列。
2. 安全第一，坚决杜绝乘坐没有安全保证的交通工具，切忌超载等非安全因素存在。
3. 时间充足时可选择火车、汽车、轮船等交通工具，既经济又可观看沿途的风景。
4. 如时间较紧张，应选择快捷的交通工具以防在旅途中花费过多时间。
5. 长途旅行时，可以互相搭配、交替使用不同的交通工具，既经济又省时。
6. 在制订旅行计划和选择交通工具时，一定要留有余地，想好应变措施和补救办法。
7. 条件许可时，举家旅游应选择一些较为舒适、便于游览的旅游列车、高级游船及汽车。



不要盲目地选择旅游时间和旅游项目，要根据季节和自己的身体状况，合理选择旅游项目。

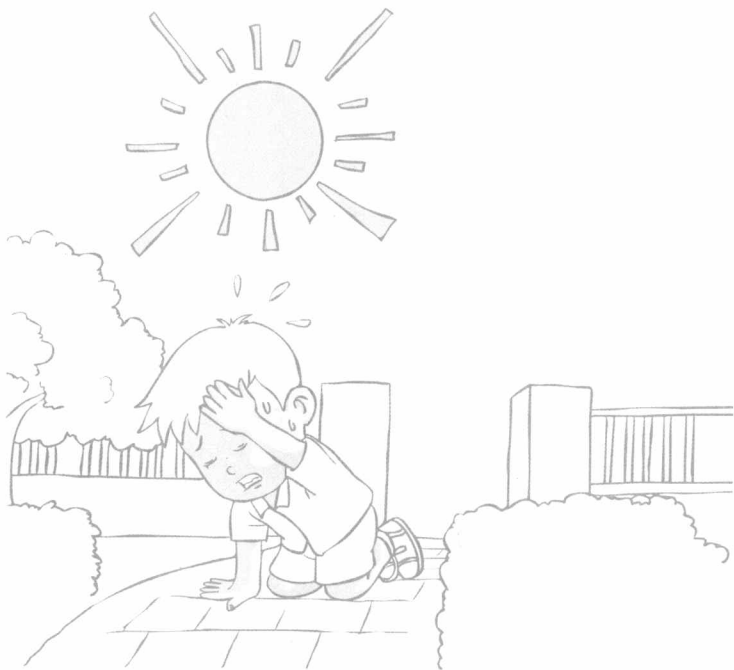
急救措施

1. 滑雪摔倒时，要将腿脚伸直，顺势翻滚，或横侧身体，防止滑雪板伤人伤己。
2. 在河上滑冰掉进冰窟窿时，尽量使身体与水面平行。先将脚搭到冰面上，一手按住冰面，另一只手猛推冰缘，身体借势向上翻滚，即可脱险。
3. 游泳呛水时，可以改为仰泳或踩水，使头部露出水面排水。
4. 雨雪天，不要去陡峭的山路攀登，或爬野外的山坡。
5. 要在冰封的大地上或结冰的江河湖面上滑冰，要注意冰层的厚度及承载力。
6. 没有尝试过冬泳且身体状况不是很好的人，不要随意在冬季下水游泳。

温馨提示

旅游时的天气问题

- ◆ 雨雪天不适宜爬山，尤其是老人和小孩，一不小心滑倒，就有可能跌倒造成骨折，甚至重大创伤。
- ◆ 雨雪天不宜开车出去旅游，尤其是山区旅游。一些山区有专门的车道，但是，雨量较大时，可能发生山体滑坡或泥石流，导致人车伤亡。
- ◆ 夏季高热天不宜长途外出旅行，大热天旅游，人会因为过度疲劳和暴晒，导致中暑或脱水。
- ◆ 冬季较冷时，可以去南方一些不太冷的地方旅游，在野外行走时间过长时，也要注意保暖防寒，以免发生冻疮。



骑自行车旅游自由、刺激而且费用不高，近几年特别受到年轻人的钟爱。特种自行车运动速度快，在不同的路线行驶时，也更加灵活有力。

温馨提示

身在野外要当心

- ◆不要乱摘野果野菜吃，一般颜色鲜亮的野果都是有毒的，不宜随意摘吃。
- ◆水要煮开再喝，野菜最好是煮熟再吃。煮菜用水也要找干净的，不要在小水沟中随便取水。
- ◆野生蘑菇最好不吃，多数野生蘑菇有一定的毒性，不太容易辨识。
- ◆在林区和山区时，应注意自我保护，要穿长袖衣和长裤，要用驱虫剂涂在衣物上防止蜱侵袭。
- ◆在野外游泳时要预防眼病，应随身带上干净的毛巾、手帕等。

急救措施

1. 出发时，要携带最常用的修理工具，如扳手、钳子、打气筒和各种易损坏的备用零件。
2. 旅游时应选择平坦、易于通行的道路，除迫不得已，应尽量避免去坡道、土道，以免损车、伤人。
3. 低车座蹬车灵活，可用脚的不同部位轮流用力，使脚的各部位肌肉轮流休息，延长耐久度。
4. 对自行车各部的机件做全面彻底的检查，观其是否灵敏可靠，性能良好。
5. 遇到紧急情况时，双腿伸直着地，可避免造成危险。
6. 因地制宜选择速度，车速度既不可太快，也不可太慢。



外出旅行前，应先考虑一些外部因素，再做出游的计划，以免到时因过于劳累、时间太短、过于拥挤等问题导致玩不尽兴。

急救措施

1. 人口密集区，容易发生拥挤踩踏事件，造成人员伤亡。旅游时，应避开旅游高峰期，以免人山人海的，提不起游玩的兴致。
2. 老人旅游一般要有人陪同，并选择在春秋季节、行程不长的旅游景点去旅游，且要随身携带老人常用的药品。
3. 带着孩子旅游时，一定要和孩子寸步不离，一旦走失，应立即找到景点处的管理人员，让他们给予帮助，或分头在和孩子走失处和附近处寻找。
4. 遇到旅游景点的售货人员进行金钱敲诈时，可大声喧哗，引起其他游客的注意，让敲诈者自行退出，或干脆放下东西，扭头就走。



温馨提示

老人小孩旅游注意事项

- ◆ 健忘老人应随身携带药品和联系卡片（上面表明姓名、住址、联系方式），以备不时之需。
- ◆ 老人爬山、跨涧和过崖时，不要冒险、盲目行动。遇到意外时，不要惊慌，要耐心等待救援。
- ◆ 老人在行进中不要急于赶路，要注意休息，以免体力消耗过大；行进中要不断吃些容易消化的食物，补充营养。
- ◆ 旅游前要对孩子进行安全教育：一旦与大人走失，应在原地等待，并吹响随身携带的哨子。
- ◆ 夏天时，要防止孩子被蚊虫叮咬；不要让孩子单独游览“宠物区”，不要给宠物喂食；注意饮食卫生。

5. 预定的住宿房间的门窗存在安全隐患时，要及时找旅店解决或另外寻求住处。
6. 在旅店丢失东西后，先找管理人员帮忙寻找，找不到时就拨打110报警。

出门旅游前买一份或者几份旅游保险是最让人省心的事了，目前，我国市场上各保险公司涉及旅游的保险条款多达几十种，旅游者应慎重选择。

温馨提示

旅游投保误区

◆旅行社投保就行

在旅行途中遇到意外情况时，旅行社只负部分责任，因为旅游责任险是规定旅行社一定要承保的保险，它只为旅行社因疏忽或过失所需承担的经济责任买单。因此，外出旅游者需要买一份旅游意外险来增加保障。

◆出险后能全额赔偿

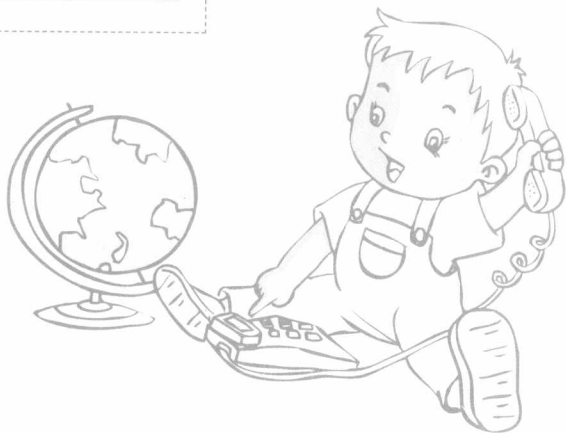
人身意外保险所约定的保险金额只是保险公司承担给付的最高保险金额，而非实际给付金额，除航空事故能得到最高赔付金额外，其他人身意外保险都是按比例赔付。

◆保额越高越好

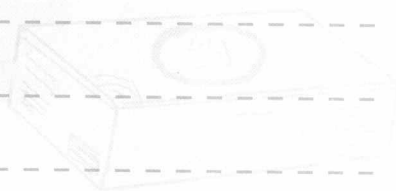
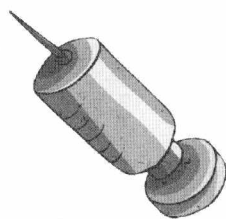
境外旅游保险的保额并非越高越好。到美国、新加坡等医药费较高的国家旅游，医疗险的保额最好不要低于20万元；而到泰国、马来西亚等国家旅游，如果行程较短，医疗险的保额在10万元左右即可。

急救措施

1. 旅游救助保险，是国内各保险公司普遍开办的险种，游客无论在国内任何地方遭遇险情，都可拨打电话获得无偿的救助。
2. 旅客意外伤害保险，这类保险主要为游客在乘坐交通工具出行时提供风险防范服务，游客所购买的车票和船票金额中的5%是用于保险的。
3. 乘坐车船旅游时，一旦出险应立即到承保的保险公司索赔。
4. 参加探险游和惊险游的游客，最好购买旅游人身意外伤害保险。
5. 保险期限从检票进站或中途上车上船开始，一直到游客检票出站或中途下车下船。
6. 游客在跟随旅行社出游时，一定要明确自己应获得的保险权利。



急救笔记



第六篇

突然遭遇自然灾害的应急办法



自然灾害对人类的生命财产、生还者的心理都造成了巨大创伤，尤其是一些难以准确预测的自然灾害，更是让我们的损失无以计算。面临这些不可抗拒的灾难时，我们只能利用周围一切可利用的因素采取自救和互救，才能把损失降到最低，即使被困，也要保持平和的心态，进行安全自救和耐心等待救援。

河、湖、海所含的水体上涨，超过常规水位的水流现象，称为洪水。洪水常威胁沿河、滨湖、近海地区的安全，甚至造成淹没灾害，即洪灾。

温馨提示

洪水来到之前的准备

- ◆根据电视等媒体提供的洪水信息，结合自己所处的位置和条件，冷静地选择最佳路线撤离。
- ◆认清路标，明确撤离的路线和目的地，避免因为惊慌而走错路。
- ◆备足够食用几天的食品，准备足够的饮用水和日用品。千万不要喝洪水，以免染上疾病。
- ◆扎制木排、竹排，搜集木盆、木材等适合漂浮的材料，加工成救生装置以备急需。
- ◆将不便携带的贵重物品作防水捆扎后埋入地下或放到高处，票款、首饰等小件贵重物品可缝在衣服内随身携带。
- ◆保存好尚能使用的通信设备。



急救措施

1. 洪水到来前，及时疏散当地居民，充分做足思想工作，使其安全、快速地撤离。
2. 加大汛前投资，及时加固险工险段险库险闸。
3. 洪水到来时，来不及转移的人员，要就近迅速向山坡、高地、高楼楼顶、避洪台等地转移，或者立即爬上屋顶、大树、高墙等地方暂避。
4. 当洪水继续上涨，暂避的地方已难自保时，要迅速找一些门板、桌椅等大块的大木头等漂浮物，一旦落水就要紧紧地抓住它。
5. 已被洪水包围时，要设法尽快与防汛部门取得联系，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。
6. 已被卷入洪水中时，要尽可能地抓住固定的或能漂浮的东西，寻找机会逃生。
7. 发现高压线铁塔倾斜或者电线断头下垂时，一定要迅速远避，防止直接触电或因地面“跨步电压”触电。
8. 洪水过后，要做好各项卫生防疫工作，预防疫病的流行。

山区突遇暴雨时常伴有山洪发生，到山上游玩的游客和去山上采药的当地居民，都应提前查看天气，以免造成伤亡。

急救措施

1. 往山的高处躲避，把住树干等物，等待洪水消退，再寻找下山途径。
2. 可利用手边的物件勇敢地救助落水者，可把背包带子扔给他，或把长棍子之类伸向他，使之抓住而获救。
3. 一旦不慎被洪水卷走，要保持冷静，及时抓住身边的大树让自己停下来或抓住漂浮的树枝保持身体平衡。
4. 保证呼吸的同时，尽力冲出水面，抓住任何可救命之物，如树枝、石头或枯藤之类，或抱住水中漂浮之物，逐渐靠岸以脱离险境。



温馨提示

如何避免遭遇山洪

- ◆ 躲雨时要避开山沟、河道，以防雨水集聚其间形成山洪。
 - ◆ 山洪往往发生得快，消退得也快，山洪形成时水势汹汹，千万不要急于涉水撤退，以防发生意外。
 - ◆ 进山前一定要收听天气预报，避开恶劣天气和登山高峰时段。
 - ◆ 要结伴而行，不要在风口、潮湿的地方休息。
 - ◆ 下雨时，趁雨量不大前离开山区，避开发生山洪的环境。
 - ◆ 山洪突然爆发躲避不及时，应先爬上比较粗壮、没有危险的大树。
5. 如落水者较远，也可以扔给他如木板、树干，使他获得一线生机。
 6. 人多时，可以互相搀扶，手拉手共同行动，也可利用背带、腰带互相牵连，一同冲出洪水包围。

当漫步在山谷或悬崖峭壁之下时，不妨要小心留意头上的那些巨石，那些看似稳如磐石的石块可能会因为突如其来的震动而滚落下来。



急救措施

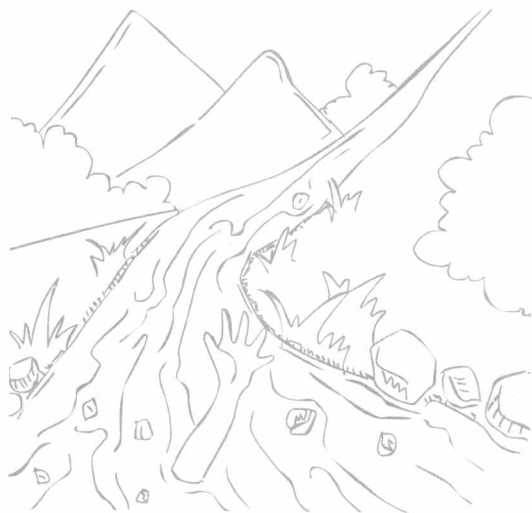
1. 根据滚石滚落的方向，可躲于身边的石块或树木之后。
2. 可利用身处的地形、地物保护自己，如当处于谷底时，可以逃向另一侧没有发生滚石的山坡。
3. 处于半山腰时，可以横向转移，躲开石块下冲的方向。
4. 如果遇到大面积的滚石发生，也要尽快离开滚石下落的方向，用随身物品保护好头部，以减少伤害。
5. 伤口出血时，在清除污染物之后，用随身的毛巾、手帕、上衣等包扎。
6. 发生骨折时，应用树枝、竹片等加以固定；如伤于腰部或头部，则不可随意乱动，应由他人抬下山去或背走，尽快离开山区，就近求得医治。
7. 伤者伤势较重或昏迷不醒时，应就地取材扎制简易担架，送往山下救治。

温馨提示

滚石发生的征兆

- ◆较大石块移动时会带动一些碎石或泥土滑落，碎石或泥土会更快落下，发出响声，要小心留意。
- ◆较大石块自高处滚落时，会与山坡地面撞击而发出巨大声响，不要因粗心大意而忽略。
- ◆到山区游玩时，听到头上方传来巨大或泥土、碎石落下的声响时，一定要准确判断声音的来势方向，及时采取自保措施，避开滚石滚落的大概位置。
- ◆攀登时刻留心脚下石头是否松动，有松动时，应告诉脚下方的同伴或他人，避免造成损伤。

泥石流，是山区一种严重的灾害，其破坏力极大，但它的发生是有规律的。泥石流这种灾害主要在防，一旦被其吞没，就难以自救。



急救措施

1. 沿山谷徒步行走突降大雨时，要迅速转移到安全高地，不在谷底过多停留。
2. 远处山谷传来雷鸣般的声响时，可能是泥石流将至的征兆，要及时撤离山区危险地带。
3. 向与泥石流成垂直方向的两边山坡高处爬，爬得越高越快，危险性越小。
4. 尽可能避开有滚石和大量堆积物的山坡下面，选择平整的高地作为营地，以免被泥石流掩埋。
5. 突然间电闪雷鸣，风云突变，暴雨突如其来，此时，处于半山腰的人，应该尽快往山上爬，逃离危险地带。
6. 泥石流突然冲下时，要就近爬上一棵粗壮的大树，待泥石流完后在下来。
7. 应立即组织人员进行伤员抢救，以及水、电、交通线路的抢修，以保障救灾工作顺利，伤员得到及时救治。
8. 对必要的地段进行清理消毒，避免与防止流行病的发生和传播，做好卫生防疫工作。

温馨提示

睑腺炎的护理措施及预防

- ◆当脓肿尚未形成时不宜切开，更不能挤压排脓，否则由于眼睑和面部的静脉无瓣膜，会使感染扩散，导致眼睑蜂窝织炎，甚至海绵窦脓毒血栓或败血症而危及生命。
- ◆切开脓肿时，应使切开与眼睑皮纹相一致，可尽量减少瘢痕。
- ◆脓点形成时，不可挤压，防止炎症向眼眶内或颅内扩散，应去医院行切开引流处理。
- ◆要密切观察病情，早期发现眼眶与颅内扩散和败血症的症状，进行适当处理。
- ◆注意眼部卫生，增强体质。
- ◆多吃新鲜水果和蔬菜，保持大便通畅。

山体滑坡是暴雨或淫雨使山体不堪重负，由山体薄弱地带断开，整体下滑的现象。破坏斜坡稳定条件的人类活动也会诱发滑坡。

急救措施

1. 处在滑坡体上时，首先应保持冷静，不能慌乱，以免做出错误的决定。
2. 迅速环顾四周，向较为安全的地段撤离。
3. 除高速滑坡外，只要行动迅速，都有可能逃离危险区段，向两侧跑为最佳方向。
4. 在一定条件下滑坡呈整体滑动时，可以保持原地不动，或抱住大树等物，进行自救。
5. 外于尚未滑动的滑坡危险区，一旦发现可疑的滑坡活动时，应立即报告邻近的村、乡，以便组织有关政府、部队、专家及当地群众参加抢险救灾活动。
6. 保持伤者呼吸道畅通，神志不清的人、颈肌松弛、舌根下沉，容易堵塞气管。
7. 对呕吐的伤者，先清除患者口中污物，取出口中的活动义齿，然后使其头部后仰，下颌抬起，并松衣解带，以免影响胸廓运动。

温馨提示

山体滑坡的征兆

- ◆ 前部出现横向及纵向放射状裂缝，它反映了滑坡体向前推挤并受到阻碍，已进入临滑状态。
- ◆ 滑坡体前缘坡脚处，土体出现上隆（凸起）现象，是滑坡明显的向前推挤现象。
- ◆ 临滑坡之前，滑坡体四周岩（土）体会出现小型崩塌和松弛现象。
- ◆ 滑坡后缘的裂缝急剧扩展，并从裂缝中冒出热气或冷风。
- ◆ 大滑动之前，有岩石开裂或被剪切挤压的声响，反映山体深部的变形与破裂。
- ◆ 山体滑坡之前，在滑坡体范围内的动物惊恐异常，植物变态。如猪、狗、牛惊恐不宁。



2004年,南印度洋深海下的地壳运动发生突变,形成了地球历史上有地震记录以来的第三大的地震海啸,几秒之内的剧烈海水震荡覆盖了岸边的一切。

温馨提示

海啸的前兆及预防

◆ 海啸的前兆

- (1) 海水异常地暴退或暴涨。
- (2) 离海岸不远的浅海区,海面突然变成白色,其前方出现一道长长的明亮的水墙。
- (3) 位于浅海区的船只突然剧烈地上下颠簸。

◆ 海啸的预防

- (1) 突然从海上传来异常的巨大响声,应立即离开海岸,快速到高地等安全地带。
- (2) 住在海边的人听到地震的预警时,要时刻警惕海啸的发生。
- (3) 做好预防措施,尽快逃离危险的境地,不要只为贪图而被剥夺生命。

急救措施

1. 接到海啸警报应立即切断电源,并尽快逃离,不要因顾及财产损失而丧失逃生时间。
2. 不幸落入水中,要尽量抓住木板等漂浮物,避免与其他硬物碰撞。
3. 落入水中后,不要举手、挣扎,尽量不要游泳,能保持浮在水面即可。
4. 尽可能向其他落水者靠拢,积极互助、相互鼓励,尽力使自己易于被救援者发现。
5. 给落水者适当喝些糖水,但不要给落水者饮酒。
6. 如果受伤,立即采取止血、包扎、固定等急救措施;重伤员要及时送往医院。
7. 及时清除溺水者鼻腔、口腔和腹内的吸入物:将溺水者的腹部放在施救者的大腿上,从其后背按压,将海水等吸入物倒出。
8. 如果溺水者心跳、呼吸停止,须立即交替进行口对口人工呼吸和心脏挤压。



台风和飓风都是产生于热带海洋面上的一种强烈的热带气旋，只是发生地点不同，叫法不同，我国把热带气旋称为台风。

温馨提示

急性泪囊炎与麦粒肿的区别

- ◆急性泪囊炎突然发作，局部皮肤红肿、疼痛，炎症可扩散到颊部、鼻梁和眼睑等处，当炎症扩散到眼睑时，会被误认为是麦粒肿。
- ◆麦粒肿是眼睑上的疖子，它是长在眼皮上的，我们常叫做“针眼”。麦粒肿是由眼睑的脸板腺或毛囊的皮脂腺感染引起的。麦粒肿初起时又红又痛，三五天后可化脓，待脓排出后，红肿消退，胀痛缓解，与急性泪囊炎发病部位不同。
- ◆急性泪囊炎在数日后会形成一个脓腔，破溃排脓后炎症迅速消退，但常在泪囊前留下一瘘管，且多数久治不愈，这一点与麦粒肿不同。



急救措施

1. 减轻台风灾害的最重要的措施，是对台风的探测。
2. 利用气象卫星资料，确定台风中心的位置，估计台风强度，监测台风移动方向和速度，以便能准确通知台风到达地的居民，引起他们的注意。
3. 分析台风的动向，登陆的地点和时间，及时发布台风预报。
4. 通过电视和广播等媒介为公众服务，同时为各级政府提供决策依据，发布台风预报或警报是减轻台风灾害的重要措施。
5. 收到警报后，采取相应的措施避灾。
6. 在路上遭遇台风时，要停下来躲进比较安全的建筑物内，等台风过了再出来。
7. 在野外遇到台风时，最好找洞穴、沟渠、岩石下、树木茂密处躲避。
8. 台风中心过后，风力会减小或突然停止一段时间，应继续留在安全处避风，台风信号解除后，方可安全出行。

雷电，就是巨大的电火花。炎热的天气，加上午后的一阵雷雨，增加了遭遇事故发生的几率。虽不一定致命，但也被触电和遭受轻微烧伤。

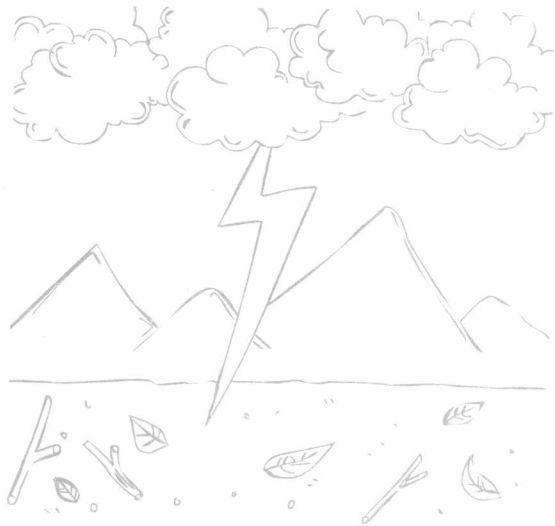
温馨提示

雷雨中的安全措施

- ◆人体的位置尽量降低，以减少直接雷击的危险。
- ◆人体与地面的接触部分如双脚要尽量靠近，与地面接触越小越好，以减少“跨步电压”。
- ◆雷电交加时，感到皮肤刺痛或头发竖起，是雷电将至的先兆，应立即躲避。
- ◆身处树木、楼房等高大物体下，应马上离开。
- ◆如果来不及离开高大的物体，应该找些干燥的绝缘物放在地下，坐在上面，双脚并拢，采用下蹲的避雷姿势，双手合拢，切勿放在地面上。
- ◆不要在山洞口、大石下或悬崖下躲避雷雨。

急救措施

1. 伤者衣服着火时，应立即躺下就地打滚，使火焰不致烧及面部。
2. 也可往衣服着火者身上泼水，或者用厚外衣、毯子把伤者裹住，以扑灭火焰。
3. 对呼吸微弱者，进行人工呼吸，直至昏迷者醒过来。
4. 如果触电者被电昏，最好把他安置成卧式，使他保持温暖、舒适，并立即施行触电急救。
5. 遭雷击者，切勿因惊慌而奔跑，以免心律不规则，发生颤动。
6. 呼吸停止、心搏存在者，就地平卧解松衣扣，通畅气道，立即口对口人工呼吸。
7. 严密观察神志清醒、呼吸心跳均自主者，让他就地平卧，暂时不要站立或走动，防止继发休克或心衰。
8. 现场抢救中，不要随意移动伤员，若确需移动时，抢救中断时间不应超过30秒。



夏季，南方部分地区经常遭遇暴雨袭击，在这种灾害天气情况下行车，很容易身陷水坑不能自拔。在这种暴雨天里，怎样才能安全度过深积水路段？

温馨提示

汽车涉水后的检修

- ◆ 水进入发动机内部时，应当拆下火花塞，人为切断燃油供给系统和点火系统后用马达运转发动机，使进入发动机内部的水顺利排出。
- ◆ 检查车辆各系统油液状况，如出现起沫、浑浊等现象应及时进行更换。
- ◆ 用压缩空气清洁发动机舱内部电器连接部件，防止水分积存在电器连接部位造成的腐蚀。
- ◆ 行驶时有明显噪声，则要检查发动机轴承和旋转部件。底盘部件在涉水过程中容易造成润滑油的变质，尤其是涉及的转向、传动等系统。

急救措施

1. 观察路面积水状况，积水高度超过轮胎一半不能涉水。
2. 通过观察其他涉水而过的车辆是否通行顺畅，来判断地面是否有深坑或障碍物。
3. 当车辆通过积水后，应继续以低速行驶，观察车辆有没有异常，然后间断地轻踩刹车，使刹车系统零件干燥。
4. 等刹车片上的水分甩掉，恢复刹车性能后再正常行车。
5. 强行通过积水过深的路段容易造成排气管进水，从而使发动机受到严重损伤，应尽快把车开到4S店检查处理，以免留下隐患。
6. 车辆涉水过程中出现进水熄火情况时，应立即关闭点火开关，不要试图再次启动发动机。



积雪的山坡上，积雪内部的内聚力抗拒不了它所受到的重力拉引时，便向下滑动，引起大量雪体崩塌，人们把这种现象称作雪崩。

急救措施

1. 一旦觉察雪崩的征兆，必须马上远离雪崩的路线。
2. 向旁边或高处跑，可以避免雪崩，或飞快地达到对面山的山顶。
3. 抛弃身上所有笨重物品，如背包、滑雪板和滑雪杖等，以免陷在雪中时，活动起来会显得更加困难。
4. 抓紧山坡旁任何稳固的东西，如矗立的岩石之类，冰雪泻完后，即可脱险了。
5. 被雪崩冲下山坡时，要尽力爬上雪堆表面，平躺，用爬行姿势在雪崩面的底部活动，休息时尽可能在身边造一个大的洞穴。
6. 节省力气，听到有人来时大声呼叫，同时以蛙泳、仰泳或狗爬法逆流而上，逃向雪流的边缘。
7. 无法逃脱时，应闭口屏息，以免冰雪进入咽喉和肺部，引发窒息。
8. 逆流而上时，用双手挡住石头和冰块，设法在雪冻结前爬上雪堆表面。

温馨提示

雪地活动注意事项

- ◆ 探险者应避免走雪崩区。实在无法避免时，应采取横穿路线，切不可顺着雪崩槽攀登。
- ◆ 高山探险时，无论是选择登山路线或营地，应尽量避免背风坡。因为背风坡容易积累从迎风坡吹来的积雪，也容易发生雪崩。
- ◆ 在高山探险和休息时，不要大声说话，以减少因空气震动而触发雪崩。
- ◆ 如有可能应尽量走山脊线，走在山体最高处，可有效避免山体滑坡。
- ◆ 不要在大雪过后立即上山。新下的雪或上层的积雪很不牢固，稍有扰动都足以触发雪崩。



隆冬严寒、冰天雪地，对于任何驾车外出的人来说是一种严酷的考验。万一在行车过程中被困在暴风雪，要利用一切措施进行保暖。

急救措施

1. 汽车被积雪掩埋时，应每隔一段时间打开背风的窗，使空气流通。
2. 雪深超过一定的厚度时，通常无法驾驶。这时，最重要的是保持温暖、保持清醒。
3. 当气温降低的时候，可用衣服、毯子、布袋等一切可利用的物品把身体裹起来，连头也要裹上。
4. 向家人或朋友求救，每隔一小时开动发动机或空调约十分钟，暖暖身体。
5. 车内人员必须保持清醒，一旦睡着，就容易冻伤或失温。
6. 如有几辆车同时被困，应把所有人员尽量集中到一辆车上，既可取暖，又能互相帮助。
7. 感到冷时不要喝酒取暖，因为酒精会使血管扩张，造成体温散失更快，而且喝了酒容易打瞌睡。



温馨提示

车轮陷在雪地或冰面

车轮陷在结实的雪地或冰面时候，不要猛踏油门，那样只会让车轮空转，而且会压实雪层，使轮胎很难附着在地面上。

- ◆把车轮回正，使轮胎表面更能抓牢地面，然后找一些破衣服、垫子、碎石、树枝等东西垫在轮胎下，以增强附着着力。
- ◆为避免车轮空转，这时候可以用二档起步，减少施于车轮的扭力，轻轻踩下油门，能缓缓开动车子就够了。
- ◆启动时可请同行的人帮忙推车。推车的人要站在车的一侧，防止溜车撞到人；远离转动中的车轮，防止车轮转动时把雪块、污物等溅到身上。
- ◆汽车启动后，先把车开到较坚实的平路上，再停车载人或收拾工具，以防再次陷车。

沙尘暴，是沙暴和尘暴两者兼有的总称，是指强风把地面大量沙尘物质吹起卷入空中，使空气特别混浊，能见度小于1千米的严重风沙天气现象。

急救措施

1. 出门戴帽子、口罩、眼镜，身上裹着长大衣，以免被风沙袭击。
2. 恢复植被，加强防止沙尘暴的防护体系。
3. 根据不同地区因地制宜制定防灾、抗灾、救灾规划，积极推广各种减灾技术，并建设一批示范工程，以点带面逐步推广，进一步完善区域综合防御体系。
4. 控制人口增长，减轻人为因素对土地的压力，保护好环境。
5. 大力宣传沙尘暴发生的原因、危害，与人类活动的关系的科普宣传，使人们认识到所生活的环境一旦破坏，就很难恢复。
6. 依法保护和恢复林草植被，防止土地沙化进一步扩大，尽可能减少沙尘源地。

温馨提示

沙尘暴的危害

- ◆ 携带细沙粉尘的强风能摧毁建筑物及公用设施，造成人畜伤亡。
- ◆ 以风沙流的方式造成农田、渠道、村舍、铁路、草场等被大量流沙掩埋，尤其对交通运输造成严重威胁。
- ◆ 出现沙尘暴天气时狂风裹的沙石、浮尘到处弥漫，使呼吸道等疾病人数增加。
- ◆ 沙尘暴天气携带的大量沙尘蔽日遮光，天气阴沉，使人心情沉闷，工作学习效率降低。
- ◆ 强沙尘暴天气，造成农田、树木等生命财产的损失。
- ◆ 影响交通安全，造成飞机不能正常起飞或降落，使汽车、火车车厢玻璃破损、停运或脱轨。



冰雹，也叫“雹”，俗称雹子，夏季或春夏之交最为常见，基本是一些小如绿豆、黄豆，大似栗子、鸡蛋的冰粒，特大的冰雹却比柚子还大。

急救措施

1. 最好先找个合适的地方停下来，至少也要降低车速，以减轻或避免损失。
2. 在多雹地带，种植牧草和树木，增加森林面积，改善地貌环境，破坏雹云条件，达到减少雹灾目的。
3. 增种抗雹和恢复能力强的农作物，以减少损失。
4. 被冰雹砸伤出血，要立即用干净衣服包扎起来，然后送往医院救治。
5. 成熟的作物及时抢收，以免遭遇冰雹，颗粒无收。
6. 多雹灾地区降雹季节，当地居民要随身携带防雹工具，如竹篮、柳条筐等，以减少人身伤害。
7. 人多在外遭遇冰雹时，要先找个山洞或岩石后避雹，然后和家人联系或报警以取得支援。

温馨提示

冰雹的多发地带及灾后处理

◆冰雹的多发地带

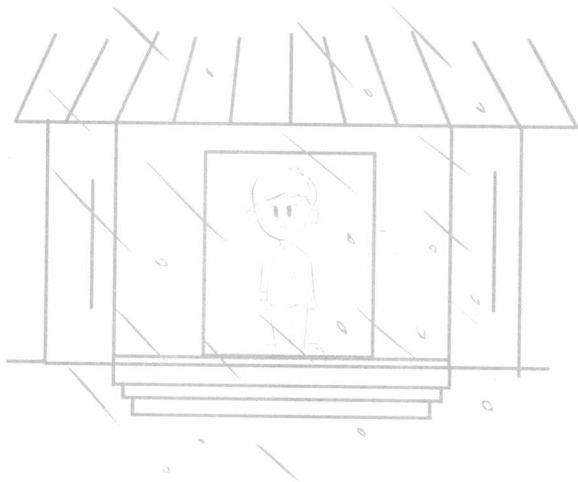
我国除广东、湖南、湖北、福建、江西等省冰雹较少外，其他各省每年都会受到不同程度的雹灾。

尤其是北方的山区及丘陵地区，地形复杂，天气多变，冰雹多，受害重。

◆冰雹的灾后处理

对那些已经出现了浅痕的车辆，可以用抛光的方法进行快速处理，较深“坑凹”用凹陷修复。

及时申请理赔。雹灾属于车损险的保障范围之内，只要在雹灾中受损的车辆，经过保险公司定损员的认定，提供相关证明文件，便可接受理赔。



一旦在森林中遭遇火灾，应当尽力保持镇静，就地取材，尽快作好自我防护，采取安全措施，以求安全逃生。

急救措施

1. 一旦发现自己身处森林着火区域，应当使用湿毛巾遮住口鼻，并迎风逃往安全地带。
2. 密切观察风向的变化，无风的时候不能麻痹大意，这时往往意味着风向将会发生变化或者逆转。
3. 向森林大火蔓延的方向跑，以免被困在森林大火中，造成人员伤亡。
4. 当烟尘袭来时，用湿毛巾或衣服捂住口鼻，迅速躲避浓烟和大火。
5. 如果被大火包围在半山腰时，要快速向山下跑，切忌往山上跑，通常火势向上蔓延的速度要比人跑得快，火头会跑到你的前面。
6. 大火扑向下风向时，要果断地迎风对火突破包围圈，切忌顺风撤离。
7. 从火场逃出后，要看看集体或者结伴出游的朋友应当相互查看一下大家是否都在，如果有掉队的，立即向当地灭火人员求救。

温馨提示

森林防火

大多数森林火灾是人为因素引起的，因此，加强对人为火源的管理，是防止发生森林火灾最有效的办法。

◆树立“森林防火”意识

进入林区从事垦荒、采集、采矿等生产性活动，旅游度假等生活性活动，都要时刻不忘森林防火。

◆防火从小事做起

进入林区自觉向森林防火检查站交出随身携带的火种，比如自觉移风易俗，把上坟烧纸祭祖改为向先人敬献鲜花水果或种树，培养文明的风俗习惯等。

◆主动参加灭火扑救

统一指挥，选择在比较平坦的地方，边打两侧的火边跟着火头方向前进。发生危险时，就近选择植被少的地方卧倒。



扑救森林火灾的人，应该掌握基本的扑火技能和安全避火知识。一旦被林火围困或袭击，要果断决策，迅速选择突围和避火路线，采取正确的避火方法，避免发生伤亡事故。

温馨提示

扑火人员注意事项

- ◆ 上火场要佩戴安全防护装备，包括头盔、手套、靴子、眼镜、滤毒面罩，以避免高温、烟熏造成昏迷、窒息，被火烧死。
- ◆ 服从有扑林火经验的人员指挥，注意观察周围火环境和林火发展特点。
 - (1) 扑火时不要在火区线内活动，要沿着火场的外围边线前进。
 - (2) 打草原火时，要预防风向风速突然变化、火舌燎伤；打上山火时不要顺着火头爬山扑打，防止被火包围。
 - (3) 打大火时，要选择火势弱的地方为突破口，不要在火势强的地方强攻。



急救措施

1. 扑火时要随时观察火场变化，万一出现飞火和气旋，组织扑火人员进入植被少、火焰低的地带。
2. 火势迎面扑来时，扒开浮土直至露出湿土，把脸放进小坑里面，用衣服包住头，双手放在身体正面。
3. 风向突变，火掉头时，指挥员要果断下达突围命令，救火者自己要当机立断，选择草较小、较少的地方，用衣服包住头，屏住一口气，迎火猛冲突围。
4. 扑火时，要时刻注意风向，要注意不要“引火上身”。
5. 方向突变时，千万不能与火赛跑，只能对着火冲。

地震，是破坏性极大，突发性极强，不可预测的大灾难。地震发生时，我们可能只有一分多钟的时间进行自救和救人，在这一分多钟内，怎么做才能最大限度地保全生命呢？

急救措施

1. 快速有序地从楼梯处下楼，不要拥挤和慌乱，不要乘坐电梯，以免被困。
2. 地震发生时，身处楼层过高的人，千万不要跳楼，要找个比较坚固的房间或躲在墙角的课桌、椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。
3. 走在街道上时发生地震，用背包或双手护头，迅速远离楼房，以免被倒塌的楼房砸到。
4. 在郊外遇到地震时，要远离山崖、陡坡、河岸及高压线等随时都给生命带来危险的地形或物品。
5. 住平房和楼房里1~3层的人，可以迅速跑到门外或楼下宽敞的地方进行避险，千万不要为了保存家产而丢了性命。
6. 居住高楼的人，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或是桌子、床铺下面，震后迅速撤离，以防强余震。
7. 震后不幸被废墟埋压时，要尽量保持冷静，设法自救。
8. 震后被埋压无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援。
9. 在学校遭遇地震时，教师等工作人员必须冷静地指挥学生跑出教学楼，决不可带头乱跑。
10. 震时就近躲避，震后迅速撤离到安全的地方是避震的较好方法。

温馨提示

公共场所里的人如何安全避震

◆车间工人避震

车间工人要首先关闭易燃易爆、有毒气体阀门，然后躲在车、机床及较高大设备下，不可惊慌乱跑。

在有安全防护的前提下，可留少部分人员在现场随时监视险情，及时处理可能发生的意外事件，防止次生灾害的发生。

◆商场里避震

在商场里遇到地震时，要保持镇静。由于人员慌乱，商品下落，可能使避难通道阻塞。此时，应躲在近处的大柱子和大宗商品旁边（避开商品陈列橱），或朝着没有障碍的通道躲避，然后屈身蹲下，等待地震平息。服务员要组织群众就近躲避，震后安全撤离。

◆高楼大厦里避震

保持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，不可在慌乱中跳楼。可躲避在坚实的家具或办公桌下、墙角处，也可转移到承重墙较多、开间小的厨房、厕所去暂避一时。

大的地震发生后,外界救援队伍不可能马上赶到受灾现场,那些被埋在废墟中的人只能和逃出的灾民一起进行自救和互救。暂时无法救出的人,只能耐心等待救援人员的到来。

急救措施

1. 保护呼吸畅通,挪开头部、胸部的杂物,闻到煤气、毒气时,用湿衣服等物捂住口、鼻,听到外面有动静时,要大声呼救。
2. 要保持冷静,扩大和稳定生存空间,用砖块、木棍等支撑残垣断壁。
3. 想办法避开身体上方不结实的倒塌物和其他容易引起掉落的物体,以防余震发生后环境进一步恶化。
4. 尽量保存体力,可间接地用石块敲击能发出声响的物体,向外发出呼救信号,不要哭喊、急躁,听到外面有救援人员的声音时,可大声呼救。
5. 周围无人可求救时,尽可能控制自己的情绪或闭目休息,等待救援人员到来。
6. 地震中的生还者,在其他救援人员没有到来之前,要尽最大努力寻找和救护被埋在废墟下的人和其他的伤者。
7. 通过了解、搜寻,确定废墟中有人被埋压后,判断其埋压位置,向废墟中喊话或敲击等方法传递营救信号。
8. 被埋压的人尽量寻找食品和饮用水,必要时自己的尿液可暂用来解渴。



9. 身边有水和食品时,一定要节约食用,受伤时要想法包扎,避免流血过多。
10. 地震后的生存者,要在空地处住宿,不要到危房里住宿,以免余震时发生二次伤害。

温馨提示

震后伤员的施救和护理

- ◆ 营救过程中,要注意埋压人员的安全,救护人员使用的工具不要伤及埋压人员。
- ◆ 不要破坏了埋压人员所处空间周围的支撑条件,引起新的垮塌,使埋压人员再次遇险。
- ◆ 尽快使埋压人员的封闭空间有新鲜空气流入,挖掘中以喷水降尘,以免埋压者窒息。
- ◆ 埋压时间较长,一时又难以救出人,可设法向埋压者输送饮用水、食品和药品,以维持其生命,并在一旁和其聊天,减轻他(她)的心理压力。
- ◆ 先将被埋压人员的头部,从废墟中暴露出来,清除口鼻内的尘土,以保证其呼吸畅通。
- ◆ 对于不能自行离开埋压处的人员,应设法小心地清除其身上和周围的埋压物,再将被埋压人员抬出废墟,切忌强拉硬拖。
- ◆ 对饥渴、受伤、窒息较严重,埋压时间又较长的人员,被救出后要用深色布料蒙上眼睛,避免强光刺激,
- ◆ 对于有重物压在身体某一部位伤者,应尽量把其身上的重物挪开,实在没办法时才进行截肢。

地震造成的损失远比大火、洪水大得多，往往会使整座城市处于瘫痪，大地震可使整个城市顷刻间化为废墟。而地震时的伤亡，主要是由地震引起的房屋和火灾造成的。

温馨提示

防止次生灾害

- ◆所谓地震次生灾害，主要是指地震后引起的水灾、火灾以及有毒气体蔓延等。很多经验表明：次生灾害往往比地震本身造成的损失大得多。那么，如何有效防止次生危害呢？
- ◆大型水库、堤坝等，要预先做好防震检查，发现问题要及时加固。水库下游的居民，在地震发生后，要严密注视堤坝的安全。遇有险情时，除组织力量抢救外，要迅速向安全地带转移。
- ◆山区发生大地震后，山崩塌方等可能造成河道堵塞，遇到此种情况，要立即组织人员疏通，以免发生水灾。
- ◆山区地震后转移时要远离悬崖陡壁，以免山崩、塌方时伤人。也要远离容易发生较大的地滑或塌陷的大水渠、河堤两岸等地方。
- ◆地震过后外出时，不要走近震后的危楼，因为建筑物受地震震撼后，随时可能倒塌。

急救措施

1. 生产、使用和贮存易燃易爆物品的工厂、仓库，应与居民区保持一定的距离。
2. 性质互相抵触的易燃易爆物品，要分别贮存，以免地震时发生火灾。
3. 放在架子上的易燃易爆物品，应将容器和架子固定，以防地震时倾倒。
4. 贮存大量易燃液体的贮罐，应采取加固措施，防止震倒、震裂、倾斜。
5. 对工矿企业中的易燃、易爆、剧毒品，进行严密监视。地震时，一旦发现剧毒品或易燃气体溢出，应立即组织抢救。
6. 煤气站、液化石油气站、加油站，要加强检修，发现跑、冒、滴、漏等情形，要及时采取加固和封闭措施。
7. 接到地震预报后，应及时将易燃气体钢瓶运到安全地点，来不及运走的要卧放，并要采取防震措施。
8. 接到地震预报后，要尽快把炉火熄灭，使用煤气或液化石油气灶具的要立即关闭阀门。
9. 地震避难之际要设法关掉煤气总开关，在工厂作业时，如遇上地震，在冲出工作场所避难前，首先要切断电源，消除火源，停止机器运转。

汽车在行驶过程中遭遇天灾，面对这突如其来的危机，驾驶者和车内乘客，如何化险为夷？

急救措施

1. 地震发生时，司机应尽快减速，逐步刹闸停车。
2. 乘客（特别在火车上）应用手牢牢抓住拉手、柱子或坐席等，并注意防止行李从架上掉下伤人。
3. 面朝行车方向的人，要将胳膊靠在前坐席的椅垫上，护住面部，身体倾向通道，两手护住头部。
4. 背朝行车方向的人，要两手护住后脑部，并抬膝护腹，紧缩身体，做好防御姿势。
5. 地震时，尽量选择在两车之间的空隙蹲下。
6. 行车前方的公路或铁路因突如其来的泥石流或山体滑坡而堵住时，应该立即停车等候，不可硬闯。
7. 旅行途中遭遇地震时，要立即停车，下车后找个远离高楼、山坡的安全地儿避险。
8. 遭遇地震灾害时，最好不要坐在车里等候，以免灾难突如其来时不方便逃离。

温馨提示

地震时乘客、司机的注意事项

- ◆ 不要躲在停车场的车内，要蹲在两车之间。地震时在停车场丧命的人，多数是在车内被活活压死的，而在两车之间的人，却毫发未伤。
- ◆ 处于城市道路间或周围没有宽阔地可以临时躲避，应将车停靠路边，打开双闪应急灯，立即离开车辆到空旷的地方，以防车辆爆炸伤害人身安全。
- ◆ 乘坐公共汽车时要保持冷静，尽量控制自己的情绪，等车停稳后再下车，先避震，之后再设法与家人取得联系。
- ◆ 地震时，千万不要进入长桥、堤坝、隧道，如已进入要快速离开。
- ◆ 地震过后，尽量不在围栏、墙壁、平房、电线杆附近停车，防止其倒下时砸坏车子。

心理学领域中,危机干预指对处在心理危机状态下的个人采取明确有效措施,使之最终战胜危机,重新适应生活。

自我调节

1. 为了避免幸存者自伤或伤及他人,需要对灾后余生的人进行心理救治,帮助他们获得生理心理上的安全感。
2. 面对亲人、朋友的离去,幸存的人内心会非常悲伤,可以运用“空椅子技术”,发泄他们心中的悲痛和思念。
3. 放一把椅子在你的对面,想象着对面椅子上坐着你的某个亲人或朋友,把你想说的话和情感向他(她)进行倾诉。
4. 灾难中,有的人眼睁睁看着自己的亲人失去生命,而自己却无能为力,灾难过后常常会产生强烈的自责,可以采取自问自答的形式反复多次进行对话,从而达到内心的统一和整合。
5. 感觉自己精神紧张时,找一个安静的环境,以舒适的姿势坐下,轻轻闭上双目,放松全身肌肉,用鼻子缓慢地呼吸,反复进行,直至不紧张为止。



温馨提示

心理危机的反应及干预目的

◆心理危机的反应

(1) 生理方面:肠胃不适、腹泻、头痛、失眠、做噩梦、容易惊吓、肌肉紧张等。

(2) 情绪方面:焦虑、恐惧、不信任、沮丧、悲伤、易怒,绝望、无助,愤怒、烦躁、自责、过分敏感或警觉,害怕染病,害怕死去等。

(3) 认知方面:注意力不集中、缺乏自信、无法做决定,健忘且不能把思想从危机事件上转移等。

(4) 行为方面:反复洗手、反复消毒、社交退缩、逃避与疏离,不敢出门、害怕见人、暴饮暴食、容易自责或怪罪他人、不易信任他人等。

◆心理危机干预的目的

避免幸存者自伤或伤及他人;恢复心理平衡与动力。

儿童不同于成人，灾难发生后，儿童对灾难会有特殊的心理反应，父母或救助人员需要以特殊的方法应对儿童的灾后心理反应。

急救措施

1. 对有激烈的情绪外露的儿童，如恸哭不止，喊叫，不停地说话，不合作，甚至敌视救助工作人员等，我们应该通过倾听、对视、陪伴、身体接触（握手、拥抱）等方式鼓励他们把情绪发泄出来，释放他们心中痛苦的能量。
2. 寻找灾难中顽强与死神抗争，积极、乐观、自信的儿童榜样，尽快用文字、图片、影像各种形式展现并宣传给孩子。
3. 对责骂、攻击等行为，心理干预人员应该一方面保护好自己，一方面耐心地提醒对方：我们理解你的痛苦，我们是来帮助你的……以唤醒对方恢复常态。
4. 鼓励或刺激无语、发呆、冷漠、麻木，这种看似很乖的孩子说出心中的感受，释放他们心中的压抑。
5. 沟通前进行自我介绍，并告诉孩子所处何地以及环境发生了什么变化，帮助孩子接受现实。
6. 找到孩子感兴趣的话题，帮助孩子建立对生活的热情和信心。
7. 尽量找到让孩子感觉亲近、容易信赖的人。如果实在找不到，应该派一个固定的辅助人员较长时间的和孩子在一起，进行心理辅导。

温馨提示

灾后儿童心理三阶段

◆震惊、困惑、否认

儿童安全感极度丧失，对人会非常依赖、依恋，最需要成人陪伴。

面对孩子的震惊反应，家长或者是孤儿的陪同人员应该表现为更为镇静，要用镇静的行为来影响和告诉孩子，传达一种安全感。

◆焦虑、愤怒、恐惧

孩子出现了一些情绪反应，也有些孩子会出现自闭倾向，常一个人独自呆着闷声不响。

在这个阶段，可以告知其失去亲人的相关事实，设法让其接受，并帮助其正确地进行宣泄。

◆心理行为障碍，性格改变

孩子行为异常，性格大变。

这一阶段的孩子必须要接受正规心理治疗，甚至辅以必要的药物治疗。

洪水或地震等大的自然灾害后，常会有疫情出现，受灾后我们要提前做好准备，提前预防，及时控制灾后疫情的发生。

温馨提示

灾后防疫小知识

只有在某些特殊情况下，如霍乱或出血热，尸体才会造成传染病暴发的危险。一般多为不洁食物、饮水造成中毒等症状。

- ◆如果吃了被细菌污染、变质的饭菜等食物，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，极有可能发生了食物中毒。
- ◆外表患了感冒，同时体内有暑湿积蓄，出现身体沉重、肩背疼痛、食欲不佳、大便烂、腹胀闷、舌苔厚、湿润等症状。

可根据管制情况和实际的可行性对棚区、室内等地进行药物熏蒸：

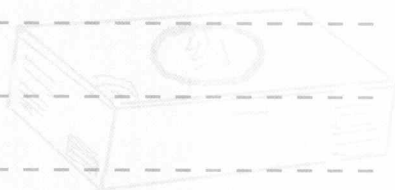
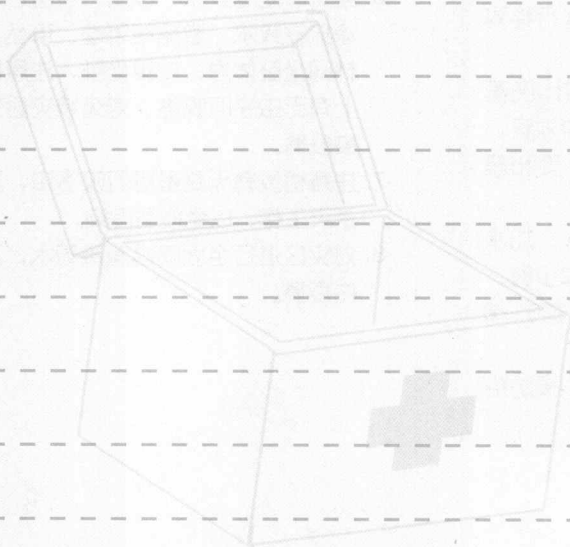
- ◆把石菖蒲、艾叶烧熏按1:1的比例配制，可有效防蚊虫。以烟雾适中为宜，过浓会导致呼吸困难、嗓子难受和恶心等。
- ◆每立方米空间用食醋5~10毫升，加水一倍稀释后加热，每次熏蒸1~2小时，每天或隔天熏蒸一次，连续熏蒸3~6天，可有效防疫情。
- ◆用青蒿烧熏，可驱避蚊虫叮咬，预防疟疾等传染病。

急救措施

1. 对饮水进行消毒，且要煮开后再喝。持续提供安全饮用水的保障，是大灾后最重要的一项防病措施。
2. 不吃腐败变质食物；不吃病死和死因不明的畜、禽及水产品或有怪味的食品；不捕捉灾后野生动物吃。
3. 餐具用后及时清洗干净，用前也要清洗；不随地大小便，饭前便后洗手。
4. 不乱丢垃圾，杀灭苍蝇，搞好环境卫生，做到上述几条可有效预防腹泻。
5. 加强室内空气对流；多喝水，补充体内因大量出汗而损失的水分；尽量避免在烈日下行走，随身备防中暑药物。
6. 睡觉时使用蚊帐、纱门、纱窗，点蚊香或涂抹驱蚊水；避免在草堆、草丛、灌丛和林间坐卧休息；如果坐卧，注意检查身体上有无虫子叮咬等，避免被灾后的蚊虫传染疫情。
7. 注意检查有无跳蚤等叮咬害虫，及时做好杀灭工作，以免疫情传染。
8. 对灾区进行全面喷洒消毒药水，及时控制住疫情。



急救笔记



第七篇

植物、宠物常见疾病的应急办法



生活中，越来越多的人为了解闷、消愁或是兴趣爱好，在家里养起了宠物，侍弄花花草草。但是，宠物、花草也是会生病的，它们生病时不会像人一样表达出来，我们要细心观察才能发现。因此，我们要储备一些治疗宠物、花草常见病的急救方法，才能在养花侍宠中获得更大的乐趣。

花卉叶枯病

叶枯病，多从叶缘、叶尖侵染发生，病斑由大到小呈不规则状，红褐色至灰褐色，病斑连片成大枯斑，干枯面积达叶片的 $1/3 \sim 1/2$ ，病斑边缘有一较病斑深的带。

温馨提示

电视机旁不宜摆花

许多养花爱好者会有这样的经历，自己的花摆放在客厅中最中央的位置——电视机旁，受光好、通风好，养护也很精心，但是总是发觉花卉无精打采的。

电视机释放出来的及其微量的X射线，虽然对人体的危害不是很大，但是对于周围的盆花、盆景却很有害，特别是对各种花草害处更大，轻者叶黄萎蔫，不能正常生长，重的导致枯死。

因此，不要把盆栽的花卉盆景摆放在电视机的附近养护，放置的位置至少要在2米以外，才能保证花卉免受伤害。



急救措施

1. 枯斑病是君子兰上的主要病害，发生普遍，危害严重。
2. 及时清除病枝、病叶，集中烧毁或深埋，减少病菌来源。
3. 加强栽培管理，控制病害的发生。栽植地要排水良好，土壤肥沃，增施有机肥料及磷、钾肥。整形修剪，使植株通风透光。
4. 盆栽土应每年更换新土。
5. 生长季节在发病严重的区域，从6月下旬发病初期到10月间，每隔10天左右喷1次药，连喷几次可有效地予以防治。常用药剂有1:1:100倍的波尔多液。
6. 控制栽植密度，使其通风透光，降低叶面湿度，减少侵染机会。改喷浇为滴灌或流水浇灌，减少病菌的传播。

盆栽花卉叶片发黄是多种原因，也是养花者时常遇到的问题，如果不及时采取防治措施，可能会导致花死掉。

温馨提示

花卉缺乏元素之症状

- ◆缺氮：生长受阻，叶片小且色淡、稀疏易落，影响光合作用，因而植株较小，分枝少。
- ◆缺磷：生长受到抑制，植株矮小，叶片变成深绿色、灰暗色，无光泽，具有紫色斑，最后枯死脱落。
- ◆缺钾：叶片出现棕色斑点，出现不正常的皱纹，叶缘卷曲，最后焦枯。
- ◆缺锌：体内生长素受到破坏，植株生长抵抗力减低并产生病害。
- ◆缺钙：根系多而短，根尖细胞遭受破坏，以致腐烂。
- ◆缺铁：轻微缺铁时花卉叶肉组织呈淡绿色，叶脉保持绿色，严重时嫩叶全部呈黄白色，并出现枯斑而逐渐焦枯脱落。

缺少微量元素，会对植物的生长发育不利。所以，要适当追施微肥，才能保证花儿常开，叶常绿。



急救措施

1. 浇水太多而产生叶黄脱落枯死，发现有黄叶就马上停浇水肥，疏松盆土放在通风干燥处，加快蒸发水分。浇水标准是盆土见干见湿，一次浇透，切勿零星浇水。
2. 花如缺水，叶片下垂，导致叶黄，应马上往叶片上喷水，然后再往盆里浇水，让土湿润即可。
3. 夏季日光强暴晒，导致花叶有黄斑（日灼病），要及时喷水降温，增加湿度。并把花草移至阴凉处或加遮阳网，可使花正常生长。
4. 施肥过多，导致不能吸收水分而花叶枯黄凋落，可多浇水，把肥排出。夏季每周施一次稀薄肥即可。
5. 花大盆小导致叶黄，花大根系多，需要水肥多，小盆满足不了花的生长需要。
6. 花草白粉病，叶背面像白粉状，使花叶枯黄凋落，要及时喷药。
7. 叶片反正面有黑斑点，有灰霉病等时，要多些光照和通风。
8. 蚜虫、白粉虱、红蜘蛛、螨虫等在花叶片背面吸取营养和水分，使叶片枯黄，及时喷洒灭虫药即可。

家庭养花的过程中，常遇到不良环境的影响和有害生物的侵染，使花卉在形态和生理上发生一系列的病变，统称为花卉病害。

急救措施

1. 盆栽要用消毒土或新土。
2. 发病时用农用链霉素或青霉素350~700单位/毫升喷洒，也可用75%酒精或0.1%高锰酸钾喷洒。
3. 真菌病害：常见于无叶绿素的多细胞出现的低等植物。能在花卉上寄生，也能在死体防治：及时清理及烧毁病叶病枝，保护植株通风透光及排水良好。
4. 用杀菌剂如波尔多液、代森锌、托布津或百菌清等分别稀释后喷洒病株，每周一次，连续三次效果明显。
5. 线虫病害：线虫是身体微小的圆虫动物，寄生在植物根部，靠口腔矛状吻针刺穿植物根细胞，呈瘤状结节。



温馨提示

花卉被侵害

- ◆生理病害：由非生物因素引起，如温度、湿度，土壤肥料等环境因素不适，造成花卉生理失常。只要改善环境因素，病症就会缓解，花卉渐渐健壮成长，不需要用药物处理。
- ◆侵染性病害：病毒是一种无细胞结构的微小寄生物，通过昆虫、嫁接，扦插和修枝等机械损伤而浸染，花卉得病后，病症主要有花叶、枯斑、叶片黄化和畸形等，这些病毒寄生在种子、病体残株、土壤和昆虫体内越冬。
- ◆细菌病害：细菌是单细胞微生物，到处都有，常借助流水、雨水、种菌、土壤及病株残余等传播，从植株的气孔、皮孔、蜜腺和伤口侵入花卉植物体内，如软腐病、青枯病等。

防治措施：

- (1) 土壤经消毒后才可用作盆土。
- (2) 带病花卉不宜引入家庭花卉。
- (3) 可用呋喃丹撒入盆土中可杀死线虫。

春天,花卉的病虫害较多,简单掌握几个常见的花卉生虫救治,能在侍弄花草中获得更多的乐趣和心得。

急救措施

1. 木槿、碧桃、扶桑、月季和金银花等都容易受蚜虫的危害,可用1.4%的氧化乐果或50%的亚胺硫磷加水1200~1500倍,调配成药液喷洒。
2. 少量盆花可喷70~100倍的中性洗衣粉液,来防治蚜虫。
3. 养殖茉莉、扶桑、文竹、月季、大丽花等时常见红蜘蛛,用自来水冲洗叶子的正反面,隔一两天再用清水冲一次,可有效防治红蜘蛛。
4. 白玉兰、月季、黄杨、海桐上常有介壳虫,可在幼虫孵化期喷布40%的氧化乐果1000~1500倍液。
5. 在玫瑰发芽时应及时将先萌发的黄色病芽摘掉烧毁,消灭传染病原。
6. 在初侵害期喷布15%的粉锈宁700~1000倍液。
7. 花草遭遇白粉病时,注意花卉的通风透光;少施氮肥,多施些磷钾肥;初染期喷1次15%的粉锈宁700~1000倍液即可。



温馨提示

家庭自制肥料

- ◆可以把日常择剩下来的菜叶、菜根、豆壳、瓜果皮、鱼鳞、鱼肚肠,鸡、鸭、蟹、虾的剩骨残渣、变质的黄豆、花生米等收集起来,加上淘米水,浸泡在缸内或坛内密封。待发酵腐烂后,加清水施用,是含氮、磷、钾很好的有机肥料。
- ◆将吃剩的豆浆或牛奶残汁,以及蛋壳中洗刷下来的蛋清,用水稀释冲淡后再浇入盆中。
- ◆经过沤制的鸡蛋壳,取其上清液做追肥或者将蛋壳烘干捣碎,施进盆土内,对花卉生长是非常有利的。
- ◆养鱼的水,也含有一定的养分,用来浇花也是有益的。

黑斑病，是月季上的主要病害，发生普遍。病菌以菌丝体或分生孢子盘在枯枝或土壤中越冬，于每年5月中下旬开始侵染发病，7~9月为发病盛期。

温馨提示

黑斑病的症状

- ◆叶、叶柄、嫩枝和花梗均可受害，但主要为叶片受害。症状有两种类型：
- ◆一种是发病初期叶表面出现红褐色至紫褐色小点，逐渐扩大成圆形或不定形的暗黑色病斑。病斑周围常有黄色晕圈，边缘呈放射状，病斑直径3~15毫米。后期病斑上散生黑色小粒点，即病菌的分生孢子盘。严重时，植株下部叶片枯黄，早期落叶，致个别枝条枯死，如月季黑斑病。
- ◆另一种是叶片上出现褐色至暗褐色近圆形或不规则形的轮纹斑，其上生长黑色霉状物，即病菌的分生孢子。严重时，叶片早落，影响生长，如榆叶梅黑斑病。

急救措施

1. 将大蒜捣烂，用10倍左右的清水稀释后，再用细密滤网过滤净大蒜，只留下汁液，直接喷施即可。
2. 选用优良抗病品种，可有效防治黑斑病的发生。
3. 秋后清除枯枝、落叶，及时烧毁。
4. 加强栽培管理，注意整形修剪，经常通风透光。
5. 新叶展开时，喷50%多菌灵可湿性粉剂500~1000倍液，或75%白菌清500倍液，或80%代森锌500倍液，7~10天一次，连喷3~4次，即可有效防治黑斑。
6. 对出现黑斑的花草，要及时通风，多晒晒太阳。



进行花卉养殖时，不能只是一味地凭借自己的喜好和“经验”，只有掌握一定花卉养护常识和原则，才能毫不费力地养出好花。

急救措施

1. 长期使用雨水浇灌花卉，有利于提高花卉的观赏价值，可以把自来水放置1~2天再用来浇花。
2. 用浓度为2%~3% 84消毒液，对花卉的土壤进行消毒，边喷洒边翻动土壤。
3. 将配置好的培养土铺开，在阳光下暴晒3天左右，可以消灭大量病菌、害虫（卵）等。
4. 对处于生长期的植物，可适当施用一些氮肥，因为它是负责管理叶子生长的能源。
5. 在植物开花前的2个月，施用一些磷肥、钾肥，既保证花能够按时开放，也能够保证开花的质量。
6. 使用沱制的茶叶渣做基肥使用，可有效改良土壤。
7. 为了能够保持植物较高的观赏价值，有必要定期补充微量元素。

温馨提示

花卉养护注意事项

- ◆ 切不可用含有肥皂或洗衣粉的水浇花，更不能含有油渍污渍的水。
- ◆ 叶面上着生绒毛的花卉，不适宜喷洒，由于水珠落在上面不容易蒸发，常常会引起叶片腐烂。
- ◆ 对于已经开花的植物，也要避免大量向叶面喷水，以免导致花瓣霉烂，影响受精，降低开花结实率。
- ◆ 不要对已经出现花蕾的花卉进行施肥。
- ◆ 不要把鸡蛋壳扣在花盆上，壳内残存的蛋清会流入盆土，发酵以后产生热量，直接烧伤植物的根部。



怎样养护花草？冬季如何管理？平时养护中，不要“随心所欲”，要遵循一些养护原则，才能避免不小心把花养死的事情发生。

急救措施

1. 植物的根需要水的同时也需要空气，如果盆土中积水时间太久，植物的根便会因没有可供呼吸的空气窒息而死。
2. 许多室内花卉在冬季或开花以后处于相对休眠期，此时，植株所需水分和肥料比旺盛生长时期要少，所需的温度也较低。
3. 冬季室内加温后，空气非常干燥。应当适当增加室内空气湿度。
4. 发现有虫害，及时除治不会造成大的伤害。倘若感染病毒，则应尽早隔离。
5. 把多株植物摆放在一块栽培时，几乎所有的植物均生长较好，观赏效果也好。
6. 盆栽花卉栽培一两年，大多数植株生长逐渐衰弱。很多情况下，只需给其换一个大点儿的盆便可恢复生气。



温馨提示

花卉养护知识

◆ 蕨类植物需浇多少水才合适？

蕨类植物性喜空气湿润的环境，而大多数家庭环境干燥。因此培养阴生蕨类植物，平日需以多浇水来补充湿度。

◆ 什么时候能将常春藤枝条剪下繁殖？

雨季后，常春藤枝条内水分充足，插穗每段长18~25厘米，放在肥皂水里洗一下，去掉插穗1/3以下的叶片（否则浸于水中易使水质变腐变坏），将插穗1/3深浸入一桶水中，置于阴处，自然湿度即可。

◆ 室内观叶蕨类植物叶子为什么变黄？

光照太多，肥料太少或空气中太干燥，以及浇水过多过少都会造成蕨类叶发黄。蕨类性喜光亮处，但不宜在阳光下生长。

宠物中毒

如果有一天，你喜欢的狗狗或猫咪等这些宝贝儿在你不知道的情况下，因为贪吃而“服毒”了，在你发现的第一时间里，你该怎么办？

温馨提示

常见的美味“毒药”

- ◆巧克力。巧克力中的咖啡碱对猫狗来说无疑是毒药，它会使输送至脑部的血液流量减少，导致心脏病和其他有致命威胁的疾病发生。
- ◆纯奶。很多狗都有乳糖不适症，如果你的狗喝了纯奶后出现了放屁、腹泻、脱水或皮肤发炎等症状，马上停止喂它。但可以喂它没有乳糖成分的牛奶，或者酸奶。
- ◆肝脏。吃少量的肝脏对宠物是有益的，但过量可就不好了。因为肝脏含有高单位的维生素A，过多摄取可能会引起维生素A中毒或维生素A过多症。

急救方法

1. 先检查宠物吞食的是什么东西，然后通过给它喉咙里灌入盐水引它吐出来(一般大小的狗用一茶匙盐兑一满杯水)。
2. 如果吞入的东西有腐蚀性，就给它灌牛奶进行中和。
3. 如果宠物已经失去了知觉，赶快去找兽医，并随身携带剩下的有毒物品及其包装。
5. 巧克力和牛奶等也可能会引起宠物过敏或中毒，所以，要专门买一些专用宠物食品进行喂食。



巧克力



肝



纯奶



宠物嬉闹、玩耍时，有时会把某个玩具的小零件或衣服纽扣当做美食吞入咽喉，但又咽不下去。此时，宠物表情和动态会出现异常，一定要仔细观察，以免出现意外。

急救方法

1. 宠物大量地流口水，或烦躁地用前肢抓着口鼻前端的部位，而且不停地吐气，就有可能是误吞了一些细小的异物。
2. 把宠物控制好，不让它乱动，然后把食指或其他钝器伸进宠物口内，要深入一点，刺激宠物把异物呕吐出来。
3. 异物过大或吞咽得比较深，需要尽快送到宠物医院寻求兽医的帮助。
4. 宠物咽食异物较大时，可尝试用专用镊子把它夹出来，尝试失败，应立即送往宠物医院救治。



温馨提示

宠物的免疫

- ◆ 宠物有许多传染病，例如犬瘟热、细小病毒肠炎等，其中有些病是致命的，而且一旦发病没有特效的治疗方法，只有通过预先接种疫苗来预防。首次免疫需要连续注射3针疫苗，每针之间间隔2~4周的时间。在打完3针之后，每隔一年还要注射一针疫苗，因为疫苗的效力只能维持1年。
- ◆ 因为疫苗是弱毒，从注射第一针疫苗开始，狗就处于危险期。此时，不能给狗洗澡(防止感冒)，3针注射完的7天后才能带它出门(防止感染病毒)。

宠物，尤其是狗的腹泻，是临床上最常见的疾病症状，发现宠物拉肚子后，不要着急上火，只要尽快对症下药，就能及时解决。

急救方法

1. 暂时改喂高纤维、低脂肪、性质温和的粮食，或自制食物，如以去皮、去脂肪、去骨的鸡肉作犬猫的食物。
2. 宠物在腹泻之余，出现呕吐或腹泻物带血，应立即找兽医进行诊治。
3. 当宠物的体黏膜颜色及脱水的情况不正常时，便须找兽医治疗。
4. 为避免腹泻的宠物脱水过度，应准备充足的水分给予它们饮用。
5. 将任何有可能引致宠物腹泻的物件（如新的粮食和玩具等），一同带给兽医作分析。
6. 腹泻情况已有改善时，便应逐渐增加宠物平常进食的食物，约一星期后宠物便可恢复食其原来的膳食内容。
7. 必须待兽医诊治过后，才给予腹泻的宠物服用止泻药来治疗。

温馨提示

宠物的腹泻预防

- ◆ 宠物的喂养应该定时定量，养成良好的进食习惯。千万不可以让宠物饥一顿饱一顿的，这样会使肠胃机能紊乱，可能会发生顽固性腹泻。
- ◆ 宠物的活动空间及用品要保持清洁，并且要定期消毒。宠物的住处冬季要注意保暖，夏季要保持通风。
- ◆ 带宠物散步的时候，它会喜欢到处嗅一嗅，以搜集更多的信息。这时主人不能掉以轻心，不要让宠物嗅不明的物体也不能让它在外面拣东西吃（平时，可以通过训练“禁食”，以减少这种情况的发生）。



盛夏来临时，家中的宠物不管是狗、猫或兔子，中暑时都有迹可循。处理不当，就有可能导致宠物休克、昏迷，最后死亡。

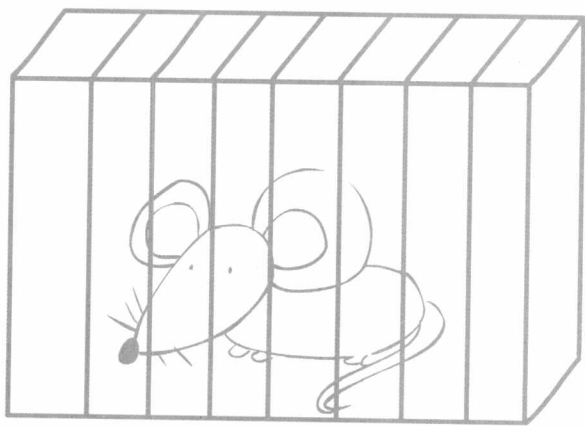
温馨提示

宠物中暑的预防

- ◆将宠物安置在空气流通、避免日晒的地方，必要时给它吹电风扇。
- ◆长毛宠物可以剃毛有助于散热，并随时添加足够的水分。
- ◆高温时避免带宠物出门，出门时要携带足够的饮水并适当减少运动量。
- ◆随时注意宠物是否出现异常行为或症状，尤其短鼻猫或狗，肥胖、心肺或肝肾功能不佳及患有慢性病的宠物很容易中暑，要特别留意。
- ◆当宠物腹部无毛部位的皮肤出现潮红、广泛出血点、出血斑等情形时，都是可能中暑的迹象，不要忽略这种情形。

急救方法

1. 当宠物出现急速喘息、躁动不安、狂吠和流口水的情形，就表明宠物有中暑的迹象。
2. 解开颈圈、胸带或其他包覆、悬挂在宠物身上的物品。
3. 宠物只是出现流口水、急喘、躁动的轻度中暑情形，可以先将宠物移至阴凉处，或给它吹电风扇以降温。
4. 若是已经呼吸困难、呈现呆滞状态，则就近用冷水淋湿宠物全身或将它半泡在冷水中，然后送兽医处急救。
5. 也可以用酒精擦拭给宠物降温，或是从肛门灌冷水入直肠，然后尽快送到宠物诊所。
6. 送医途中要注意将宠物的头放低、脖子伸直，保持呼吸道畅通并防止呕吐。



各种异常的外来或内在的刺激，例如，伤风感冒或伤口发炎，都可引发宠物发烧。那么，宠物发烧有哪些症状，我们应该如何处置？

急救方法

1. 用毛巾包着冰袋放在宠物腹部，可有效退烧。
2. 将毛巾浸入冷水中后拧干敷于宠物腹部，可帮助它退烧。
3. 把毛巾浸于稀释的酒精溶液中，然后擦拭宠物全身及肢体腋窝处，让温度降得更快些。
4. 把宠物放在冷水中浸泡，然后及时送往宠物医院。
5. 宠物发烧时会散失较多的水分，给它喝一些放有冰块的冷水，以免脱水。
6. 用冷水浸湿的毛巾将宠物全身包裹起来，可有效降低体温。



温馨提示

宠物发烧的测量

- ◆ 很多宠物主人把鼻头干燥作为判断宠物发烧的标准，虽然发烧的时候狗狗鼻子可能变得较热较干，但仍有可能正常的分泌黏液保持鼻子湿润，因此，必须用体温计测量。
- ◆ 在家里可用人用体温计，测量前把水银柱甩至 35°C 以下，然后放入宠物后肢大腿内侧或前肢腋下夹紧，也可蘸点润滑剂插入肛门内，3~5分钟后拿出。
- ◆ 不要给发烧宠物乱服药，滥用退烧药会掩盖症状，加重病情。



宠物玩耍时，可能因为掀翻了开水杯子，或不小心被火灼伤，此时，要保持冷静，及时处理宠物灼伤处，很快就可痊愈。

急救方法

1. 用冷水冲洗宠物的灼伤部位，并仔细检查宠物是否还有其他部位受伤。
2. 身体多处被灼伤，可先将宠物浸在冷水中，然后及时送往宠物医院救治。
3. 用冰块冷敷后，再以绷带包住患部，然后送往宠物医院。
4. 伤处比较严重时，要时刻留意宠物有否休克。
5. 当宠物灼伤时，不可马上使用软膏敷抹，而是需先以清水冷凉伤处。
6. 冷敷后在灼伤部位上铺上清洁的布，切勿在伤口上涂上牛油或者咖喱。



温馨提示

宠物灼伤的状况

- ◆ 只灼伤表皮，经兽医治疗后，很快便可痊愈。症状：皮肤红肿。
- ◆ 虽然灼伤深层皮肤会留下疤痕，但经治疗后，亦会治愈。症状：出现水疱，红肿。
- ◆ 灼伤深层皮肤之余，亦伤及血管，即使痊愈亦会留下很多疤痕，并可能需要作出深切治疗及进行手术。症状：皮层下肿胀，脱皮。
- ◆ 皮肤组织及细胞被灼至坏死，必须作深切治疗，并立即进行手术施救。症状：灼伤部位被烧焦。

宠物吃鱼时，会从狼吞虎咽中突然停止用餐，且面部表情比较痛苦。此时，我们可以大致推出它被鱼刺卡到了，要及时进行施救措施，以免宠物喉咙被刺破。

急救方法

如果宠物突然停止用餐，或以前脚擦拭嘴巴或流出口水做出痛苦状时，它的喉部被鱼骨刺扎的可能性极高。

此时，急救方法应为：以左手拇指和食指按住于宠物牙齿后方来开口，拉出舌头，并以手电筒照明喉部内部，再以前端圆形的镊子小心取出异物。如果感觉困难或不得要领时，千万不要勉强，还是紧急送医院为宜。

所以，类似鱼骨会细碎而容易刺扎喉部的骨头，给宠物喂食之前，应先将骨头去除为宜，以免发生不测。

温馨提示

宠物溺水

◆猫的身毛纤细而少有油脂，因无法隔离水分而最怕淋湿。发现猫溺水时，可以双手抓住猫的后脚，并倒悬10~20秒，然后再上下摆动3~4次，让猫把进入肺部的水吐出。

猫的呼吸比较微弱时，可以拿一块干净的纸巾放在猫的嘴上，然后实施人工呼吸。

◆将狗的后腿抬起使狗呈头下脚上，另一个帮忙的人将口部张开，挤压它的胸部，使其把水吐出。



宠物生产时，一般不需要人管，可自行生产，但是，一旦宠物因胎位不正而造成难产时，也是比较危险的。因此，宠物临近生产时，我们要时刻观察宠物状态，以免发生意外。

温馨提示

猫难产的征兆

- ◆猫的妊娠期为52~69天，通常以60天多见。难产多以初产猫发生多，产出期的持续时间为一天或更长，两胎儿产出间隔时间为30~60分钟。
- ◆产前症状：母猫不食或少食，频频排尿，次数多而尿量少；心里不安，或不断回头望腹；阴门处流出污红色而腥臭的液体，污染尾、后肢；有的母猫常用舌舔其阴户，用后脚踢打腹部或频频在地上翻滚；有的母猫腹部明显收缩，但不见小猫产出。
- ◆产时症状：胎儿已露出一部分但仍迟迟未能产出。



急救方法

1. 过肥、缺乏运动、胎儿数过多等致子宫弛缓，引起阵缩微弱而导致难产，可用手掌随宠物腹部收缩的频率，按压腹壁，由轻至重，以促使其加强收缩，产出胎儿。
2. 在按摩腹壁30分钟以上仍未使宠物产出胎儿时，应皮下注射垂体后叶素5~10国际单位和乙烯雌酚0.5~1毫克，以促进子宫平滑肌收缩，子宫颈口开张，胎儿便能顺利产出。
3. 对胎儿已露出一部分但仍未能产出者，应将宠物横卧，左手抵住宠物肩部，右手握住胎儿先露部分轻轻送入骨盆腔内，再轻轻转动胎儿并向外拉出。
4. 遇到宠物难产时，没有经验者，应立即将宠物送往宠物医院救治。

现代城市的公寓生活，使猫、狗受空间限制，运动量不足以及其他一些环境因素影响，使许多宠物肠蠕动机能产生障碍，便秘也就成为宠物猫和狗的一种常见病。

温馨提示

宠物得了皮肤霉菌病

霉菌病俗称“癣皮病”，是由螨虫引起的一种体外寄生虫病，病原体为疥螨、蠕形螨。

◆临床表现为：眼睑及其周围皮肤、额部、颈下部、肘部、腹部、股内侧等处皮肤发生脱胎换骨毛，红斑，皮肤粗糙脱屑或有小结节。

◆提前预防：宠物身上可应用药物治疗，尤以巴胺磷等药浴效果显著，每四天一次，持续治疗一个月，局部用烟叶、木炭末煎汁等药物涂擦。

宠物用具要彻底洗刷、日晒消毒。室内宠物接触的织物要经常清洗，晾晒以消除病原体。

急救方法

1. 由兽医对宠物全身麻醉后用镊子破碎粪块并取出。
2. 如果是深部和结肠便秘，可用温水或2%碳酸氢钠溶液或肥皂水灌肠，每次40~80毫升，并在宠物腹部适当按压肠内粪块。
3. 给宠物口服石蜡油10~80毫升，或用甘油20~80毫升直肠内灌服。
4. 上述方法无效时，就必须做开刀手术取出粪块了。
5. 宠物便秘解除后，为了防止复发，可给宠物口服适当泻剂，如石蜡油或蓖麻油10~60毫升，促进肠内容物排出。
6. 在饲料中不要混入毛发和骨头等异物；定时定量饲喂，营养搭配要均匀，适当增加运动量，可有效预防宠物便秘。
7. 平时多注意宠物排粪情况，如连续2天无排粪时，就要及时投服适当泻剂，促进宠物排泄。



宠物之间经常会打架，负伤流血、骨折都是常有的事，作为宠物的主人，我们要学会为宠物包扎伤口。

温馨提示

宠物患口炎怎么办

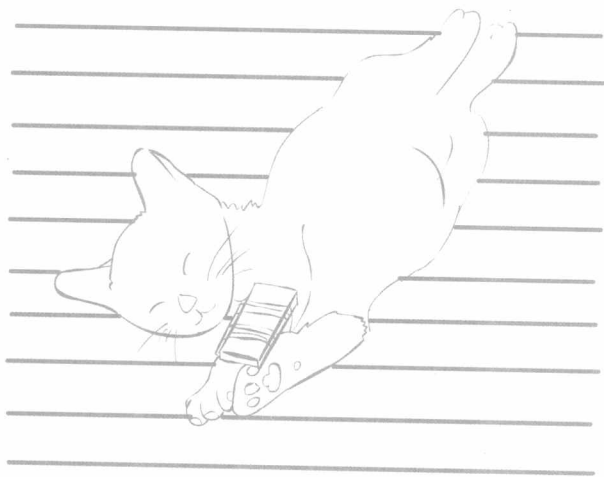
宠物口炎，按炎症的性质可分卡他性、水疱性和溃疡性口炎，以卡他性口炎较多见。

- ◆最常见的原因是粗硬的骨头、尖锐的牙齿、钉子和铁丝等直接损伤口腔黏膜，再继续感染而发生口腔炎。
- ◆拔除刺在黏膜上的异物，修整锐齿，停止口服有刺激性的药物。

给宠物以液状食物，喂食后用清水冲洗口腔等。一般可用1%的生理盐水，或2%~3%硼酸液冲洗口腔。口腔有恶臭的，可用0.1%高锰酸钾液洗口。

急救方法

1. 确定伤口的部位后，将周围的毛剪去。
2. 用清水或双氧水将伤口清理干净，再涂一些刺激性不强的消炎药膏。
3. 用干净的布或餐巾用力按住伤口，简单地包扎。
4. 如果伤口过深或发生了化脓、渗液等情况，就要把宠物送到医院去接受治疗了。
5. 对骨折部位进行临时包扎且固定后，立即送兽医诊所治疗。
6. 如果是后腿完全麻痹，用前腿拖着走，很可能是脊柱受伤，可以先把宠物侧放在一块板子上，用布条绑牢，然后送往医院救治。
7. 宠物被大头针和缝衣针等尖利的物品扎伤时，用镊子快速将异物拔出，在创面涂上碘酒或其他消毒的药品就可以了。



宠物突然出现在一天中掉毛非常多，或是身体某一部分的毛将近秃光了，而且毛黯淡无光泽，这属于非正常性脱毛，一定要加以注意，查清原因。

急救方法

1. 由疥螨或蠕形螨引起的主要发生于头部（鼻梁和眼眶），有时也发生于前胸、腋下、腋窝，甚至蔓延至全身，可以用敌百虫、废柴油机油或雄黄粉等清洗治疗。
2. 毛虱的寄生可引起宠物大量脱毛，可用伊维菌素、敌百虫、双甲脒或灭虱精等杀灭虱和虱卵。
3. 钩虫病引起的宠物背部出现大小不等的脱毛斑，可用左旋咪唑、阿维菌素来驱虫。
4. 由皮癣菌属引起的真菌病，皮肤上出现丘疹或痂皮，可涂抹一些治皮癣的药。
5. 雌激素分泌紊乱引起的脱毛，可内服丙酸睾酮酮等进行治疗。
6. 缺乏维生素B也会引起脱毛现象，同时还会伴有消瘦、厌食和视力减退等症状，补充复合维生素B制剂即可治愈。

温馨提示

小鼠疾病的预防治疗

◆感冒

笼子里少用报纸铺笼底，注意鼠笼放置的位置是否温差变化太大。

◆牙齿咬合不正

小鼠的牙齿天生就会不断地长长，当小鼠的牙齿超过正常长度时，小鼠将会有食欲减低，常流口水的现象发生。在笼子内部放块磨牙木给它，上述牙齿咬合不正的现象就会消失。

◆囊袋发炎

小鼠有把食物存入囊袋后再吐出来慢慢吃的习惯，但要是一直把食物存在囊袋里面会导致食物腐化而造成囊袋发炎，造成食欲降低，嘴巴有恶臭。

不给它巧克力、面包类或尖硬的食物，就可以避免这种情况的发生。



有时候宠物吃了不干净的东西或者是胃不舒服是会呕吐的，这是一种自我保护的表现，吐过了就好，一般没什么大碍。

温馨提示

宠物消化不良

◆主要原因与表现

饲养管理不当，冬季食物太冷，夏季食物放置时间过长而腐败变质，所用餐具不干净导致。

有便秘、腹泻等症状，患畜呕吐，初为食糜，后为泡沫样黏液和胃液，依病变的性质不同，呕吐物中混有胆汁和黏膜碎片等。

◆急救方法

停饲一天，24小时后给予菜汤、稀饭等易消化的流质食物。脱水严重的可输入糖盐水、生理盐水。

急救方法

1. 如果没有更严重的病症，则对狗禁食24小时（幼犬禁食12小时）。可以继续供应水，但是不可太多。
2. 假如停止呕吐，则可给予少量易消化的清淡食物，如炒蛋。
3. 如果进食后不再呕吐，则可将鸡肉，瘦肉或白鲑煮熟后，连汁拌饭喂饲。
4. 第二天，如果一切情况良好，则可喂食较正常的食物，但是仍保持少量。
5. 如果持续呕吐，就给它吃一些氢氧化铝混悬液，小型狗每天3次，每次1茶匙；大型狗每天4次，每次2匙。
6. 对持续发生呕吐和腹泻的宠物，可到宠物医院去检查。



宠物伤口化脓引起脓肿，粗心大意的你才发现宠物不知什么时候受的伤，不过，也不要太过担心，敷了药基本就会好了。

温馨提示

宠物有眼垢

◆原因症状

在眼睛周围有异常的物体通常可能就是眼垢了，眼垢通常都是疾病的前兆。

◆预防治疗

可以用卫生纸或棉花棒轻轻擦拭，但要是接连几天都有的话就要带宠物去看兽医了。

也可用棉球蘸医用氯霉素眼药水，由眼内角向外轻轻擦拭，直到将眼睛周围擦洗干净为止。再往宠物眼内滴入适量的眼药水以消除炎症。

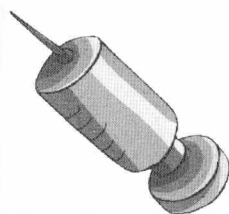


急救方法

1. 刺创、咬创、蜂窝织炎及各种外伤，感染了各种化脓菌后形成脓肿。
2. 对初期硬固性肿胀，可涂敷复方醋酸铅散、鱼石脂软膏等，或以0.5%盐酸普鲁卡因20~30毫升进行病症周围封闭，以促进炎症消退。
3. 脓肿出现波动时，应及时切开排脓，冲洗脓肿腔、置纱布引流或行开放疗法，必要时配合抗生素等全身疗法。
4. 注射刺激性药物时误漏于皮下而形成无菌性的皮下脓肿，要及时到宠物医院就诊。



急救笔记



[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 图解家庭急救大全

作者 = 闫燕

页数 = 272

SS号 = 12354325

出版日期 = 2009 . 08

第一篇 你必须掌握的急救常识

急救电话有哪些

人工呼吸

快速止血

固定骨折

怎样搬运病人

怎样使用止血带

怎样测量体温

怎样进行冷敷

怎样进行热敷

怎样给宝宝测量呼吸

怎样用酒精擦浴

学会观察排泄物

家中必备药物

怎样正确使用轮椅

入住酒店时的必备常识

第二篇 室内意外事故急救

第一章 家庭常见意外事故急救法

突然着火怎么办

突然爆炸怎么办

电器出现故障怎么办

急性电、烫、烧伤怎么办

其他状况怎么办

第二章 遇到急性中毒事件的应急办法

气体中毒怎么办

食物中毒怎么办

植物中毒怎么办

药物中毒怎么办

其他中毒情况

第三篇 户外意外事件急救

第一章 公共场合突发事件急救

大楼起火

影剧院着火

遇到拥挤踩踏事故

公交车遇到异性骚扰

遇到性侵犯

遭遇绑架

遭遇抢劫

遭遇持械抢劫

遇到飞车抢夺

被人跟踪

乘电梯被困

乘车注意事项

第二章 交通意外事故急救

自行车失控

汽车着火

汽车落水

汽车翻车

高速公路撞车

驾驶中刹车突然失灵

火车出轨

飞机迫降

飞机起火

飞机失事

轮船着火

轮船触礁

地铁停电

雨雪天行车

行车途中如何判断故障

交通事故后的常见伤情

第四篇 遇到突发疾病的应急办法

第一章 人体常用穴位图解

人中

风池

承泣

下关

手三里

曲池

合谷

血海

承山

足三里

涌泉

高血压点

昆仑

太冲

寻找穴位的诀窍

穴位按摩方法

第二章 遇到内科疾病怎么办

急性心力衰竭

心跳过速

心跳过慢

急性上呼吸道感染

急性支气管炎

急性肺炎

哮喘

呼吸困难

抽风

癫痫

心绞痛

低血糖

急性心肌梗死

高血压

急性肠胃炎

急性胆囊炎

急性胰腺炎

第三章 遇到外科疾病怎么办

血流不止

闪腰

关节脱位

腰椎间盘突出

骨质增生

腹部创伤

坐骨神经痛

骨折

类风湿性关节炎

贫血

脊椎病

痔疮

手足口病

第四章 遇到五官科疾病怎么办

流鼻血

耳朵进入异物

眼部钝伤

睑腺炎

急性结膜炎

急性青光眼

急性泪囊炎

鼻腔里进入异物

急性扁桃体炎

急性喉炎

急性牙龈炎

牙痛

下巴脱位

急性智齿冠周炎

第五章 遇到皮肤科疾病怎么办

毛孔粗大
皮肤干燥
手脚干裂
药物性皮炎
带状疱疹
接触性皮炎

第六章 遇到妇科疾病怎么办

乳房不适
倒经
痛经
急产
流产
早产
妊娠高血压综合征

第七章 遇到其他意外伤害怎么办

婴儿呛奶

出疹

落枕

摔伤

冻伤

夹手

挤压伤

割伤

刺伤

扭伤

痉挛

持续高烧

打嗝不止

被宠物咬伤

头部受伤

钉子扎脚

窒息

梦魇

便秘

腹泻
呕吐
蒙被过暖综合征
坠落伤
被昆虫蜇伤
异物卡嗓
异物进入眼睛
误食干燥剂

失眠
剧烈头痛
突然失明
突然失聪
突然失语
盛夏中暑
手足冰冷
电焊光伤眼

第五篇 旅行意外事故急救

溺水
陷入泥沼
迷路
高原反应
得了雪盲症
被蛇咬伤
在野外寻水觅食
大雾天行车
轮胎突爆
汽车漏油
如何处理车辆跑偏的失控危险
合理选择交通工具
合理选择旅游项目
骑车旅游注意事项
外出旅行应注意的问题
外出旅游如何购买保险

第六篇 突然遭遇自然灾害的应急办法

洪水
山洪
滚石
泥石流
山体滑坡
海啸
台风
遭遇雷击
暴雨中行车
雪崩
暴风雪
沙尘暴
冰雹
森林着火
森林火场自救
地震时的逃难

地震后的自救与互救

地震火灾预防

驾车途中逢天灾

灾后心理危机干预

灾后儿童心理

灾后疫情预防

第七篇 植物、宠物常见疾病的应急办法

第一章 花卉发生疾病怎么办

花卉叶枯病

叶片发黄

花卉病害

花卉生虫

花草出现黑斑

花卉养护常识

室内花卉养护原则

第二章 宠物发生疾病怎么办

宠物中毒

宠物吞食异物

宠物腹泻

宠物中暑

宠物发烧

宠物灼伤

宠物喉咙卡刺

宠物难产

宠物便秘

宠物受伤

宠物非正常性脱毛

宠物呕吐

宠物脓肿