

生活急救 知识普及

急救即紧急救治的意思，是指当有任何意外或急病发生时，施救者在医护人员到达前，按医学护理的原则，利用现场适用物资临时及适当地为伤病者进行的初步救援及护理，然后从速送院

汇报人：汪梅

日期：2024.12.24

目 录

① 生活急救

② 咬伤急救

③ 痉挛

④ 其他内容

01 | 生活急救 小技巧



被异物卡喉的急救方法

立即识别异物卡喉

当一个人被异物卡住喉咙时，他们可能会突然开始咳嗽，呼吸困难，甚至无法说话或发出声音。面部可能因缺氧而变得青紫，这是紧急情况的明显信号。

预防措施与注意事项

预防措施包括避免给儿童吃小块食物、坚果和硬糖果等易造成窒息的物品。对于成人，应避免在进食时说话或大笑，以免食物误入气管。在实施海姆立克急救法时，要确保动作迅速而有力，但也要避免过度用力以免造成伤害。



实施海姆立克急救法

海姆立克急救法是一种有效的急救方法，用于处理呼吸道阻塞。操作者站在患者背后，前胸腹部顶住不留空，使用剪刀石头布的方式将手放在窒息者腹部。拳眼向内向上挤压患者的腹部，一定快速而有力向上施压，以帮助患者将异物咳出。

紧急情况下的求助途径

在紧急情况下，应立即拨打120。同时，在异物没卡出前持续进行海姆立克急救法，并持续进行直到120到达。

运动中的呼吸性碱中毒急救



呼吸性碱中毒的定义

呼吸性碱中毒是由于过度通气导致体内二氧化碳排出过多，血液中二氧化碳分压降低，pH值升高的一种病理状态。



症状识别与紧急处理

呼吸性碱中毒的症状包括头晕、手足麻木、肌肉抽搐甚至意识模糊。紧急处理方法包括首先让患者平静心情，使用纸袋呼吸，即用喇叭口报纸覆盖口鼻，进行缓慢的呼吸，以增加体内二氧化碳浓度。



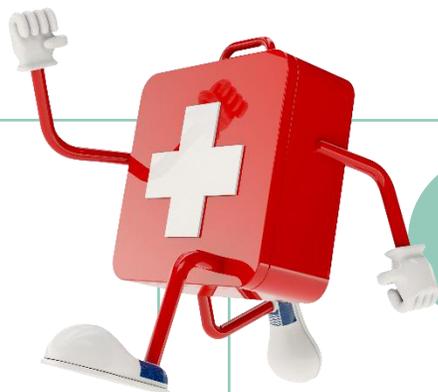
预防措施与建议

预防措施包括在运动前进行充分的热身，避免过度紧张和剧烈运动，以及在运动中保持平稳的呼吸节奏。建议在运动期间定期休息，并在出现任何不适症状时立即停止运动并寻求帮助。



眼中进入异物时

不要使劲揉眼睛，先翻开下眼睑检查，再翻开上眼睑检查；找到异物时，用抗生素类眼药水浸湿棉签，沾取异物；或用生理盐水冲洗眼睛。冲洗中让患者不断地眨眼。



耳内进入异物时

- ★ 若是昆虫，用光照耳，即可飞出。
- ★ 若是豆类等物，不要强行取出，要到专业的耳鼻喉科医生那里就诊。

鼻 出 血 时

鼻出血最有效止血方法：指压止血，填塞，局部止血。

- 1, 指压止血法：低头，捏住两侧鼻翼约10-15分钟，适用于前部少量出血。不可仰头，鼻出血时候仰头非但止不住鼻血，反而会导致鼻血被吸入口腔和呼吸道。
- 2, 填塞法：用浸了凉水的棉球填塞鼻腔压迫止血。
- 3, 局部止血用药物 适用前段较轻出血，简单易行。

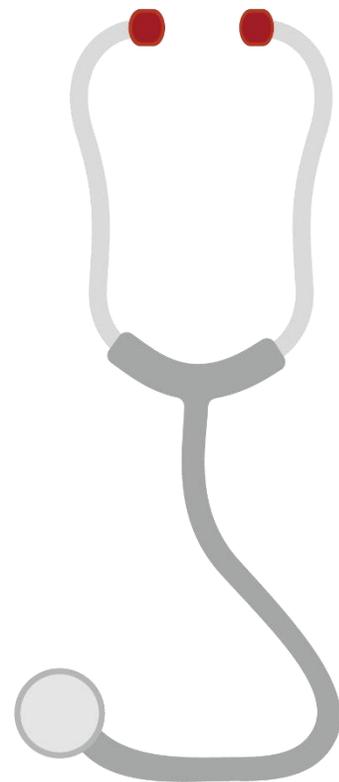
以上方法仍不能止血，应立即去专科医院就诊。



低血糖

症状：常见面色苍白，头晕，心慌，出冷汗，震颤，饥饿。

轻度低血糖，患者神志清醒，可以吃几粒糖果，饼干，或者喝半杯糖水，十几分钟后症状就会缓解。如症状无缓解，并且加重者应立即送往医院。



烧 伤 烫 伤



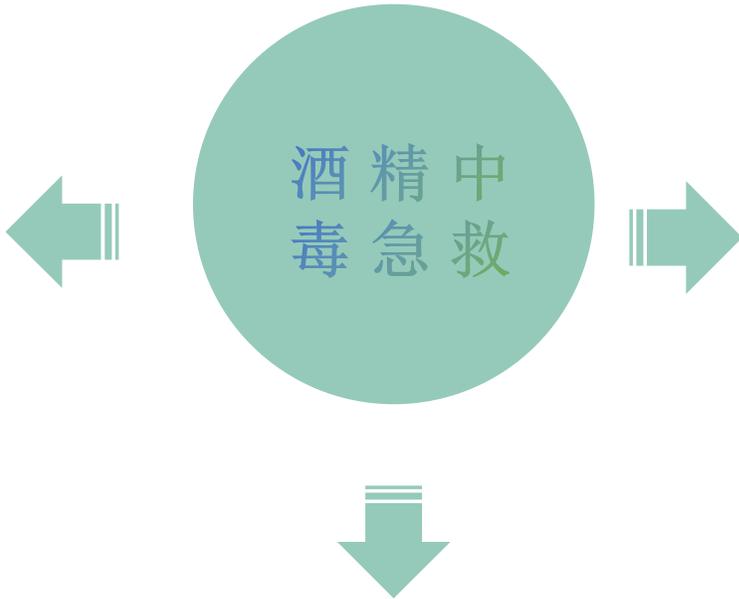
如果轻微烧伤的部位是头和颈部，则不用包扎，应采用暴露疗法，只在创面涂以烧伤药膏即可。严重者送往医院。



如果烧伤后，水泡已破，且局部被脏物污染，则应用生理盐水冲洗，周围也应清洁消毒。严重者送往医院。



如果烧伤后有水泡形成，最好不要刺破水泡，以免感染，如水泡较大需要到医院请医生处理。对于小面积轻度烧伤，可用冷水及时冲洗局部，以降低温度，减轻痛感与肿胀。



酒精中毒急救

轻度中毒：卧床休息，注意保暖，大量饮水促进排泄。可以喝绿豆汤，梨水，西瓜等有较好解酒作用的食物也可适量食用。

对于中重度中毒者，不要给其喂水，可将其摆放成侧卧位，确保气道畅通。保持患者温暖，尤其是在潮湿和寒冷的情况下，检查呼吸、脉搏及反应程度，如有必要立即使用心肺复苏。

急救措施将患者置于稳定性侧卧位，密切监视病情，每10分钟检查并记录呼吸、脉搏和反应程度。在处理酒精中毒时，务必确保患者安全，避免造成进一步伤害。

02 | 咬伤急救



无论是猫还是狗，它们的唾液中常常带有狂犬病毒，即使是健康的猫狗，也难免带有这种致命的病毒。

如果动物抓伤、咬伤人的皮肤，它携带的狂犬病毒，会从破损的皮肤处进入人体中，短的1-2月就会出现狂犬病的症状。



被宠物抓、咬伤后，应立即用大量的肥皂水，反复多次地冲洗伤口，尽量减少病毒的侵入，这样处理后，应马上到医院去治疗。

同时一定要进行狂犬疫苗的注射。需要在24小时之内注射狂犬疫苗。狂犬病的死亡率极高，一旦发病治疗几乎是无望的。如果被咬的伤口比较深并且出现出血症状，同时需要及时注射破伤风疫苗，以免感染破伤风。

毒蛇咬伤急救



绑扎伤肢，在咬伤肢体近侧约5—10厘米处用止血带或橡胶带等绑扎，以阻止静脉血和淋巴液回流，然后用手挤压伤口周围或口吸（口腔粘膜破溃者忌吸），将毒液排出体外。



冲洗伤口，先用肥皂水和清水清洗周围皮肤，再用生理盐水、0.1%高锰酸钾水反复冲洗伤口。



局部降温，先将伤肢浸于4—7摄氏度的冷水中3—4小时，然后改用冰袋，可减少毒素吸收速度，降低毒素中酶的活力，然后送往医院。

蜂 螫 伤



可用弱碱性溶液如3%氨水、肥皂水等外敷或局部冲洗，以中和酸性中毒。

局部症状较重者，也以火罐拔毒和局部封闭疗法，并予止痛剂。

黄蜂螫伤可用弱酸性溶液（如醋）中和，用小针挑拔或纱布擦拭，取出蜂刺。

全身症状较重者宜速到医院诊疗。对蜂群螫伤或伤口已有化脓迹象者宜加用抗菌素。

03 | 痉

挛



肌肉抽筋

适当按摩，舒筋活络，缓解痉挛症状，使肌肉松弛，减少抽筋，注意保暖。

大腿抽筋

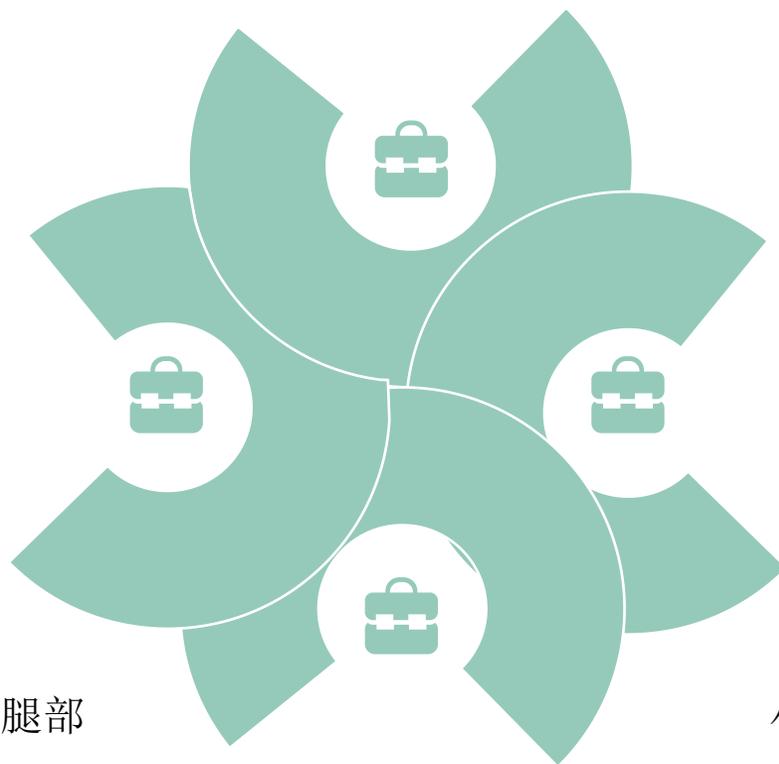
将膝部拉直，一手放在脚跟下，抬高腿部另一手按压膝部，轻轻按摩抽筋的肌肉，使肌肉放松。

手抽筋

轻轻按摩，慢慢拉直患者抽筋的手指，缓解肌肉紧张和痉挛，解除抽筋症状。

小腿抽筋

小心伸直膝盖，轻轻抬起腿部，将脚掌向上屈慢慢压向小腿，轻轻按摩抽筋的肌肉，注意保暖。



小儿痉挛

在发作时加以保护；在发作后刚恢复意识时，加以照顾。

- 一、抽搐或小儿痉挛发作时，应注意不可让他撞伤头部。
- 二、抽搐时将病人放平并在患者口中放入毛巾或压舌板，防止将舌咬伤。若牙关咬紧时，决不可强硬撬开，以免造成受伤。
- 三、不要企图强行停止抽搐，因为通常抽搐会在数分钟内自行停止。
- 四、尽可能解松病人衣物，以保持呼吸道畅通。
- 五、抽搐停止后，一般会进入昏睡状态，清除伤者口内的呕吐物或假牙等。
- 六、将伤者半侧身俯卧。
- 七、速送院诊治。



03 | 其他内容



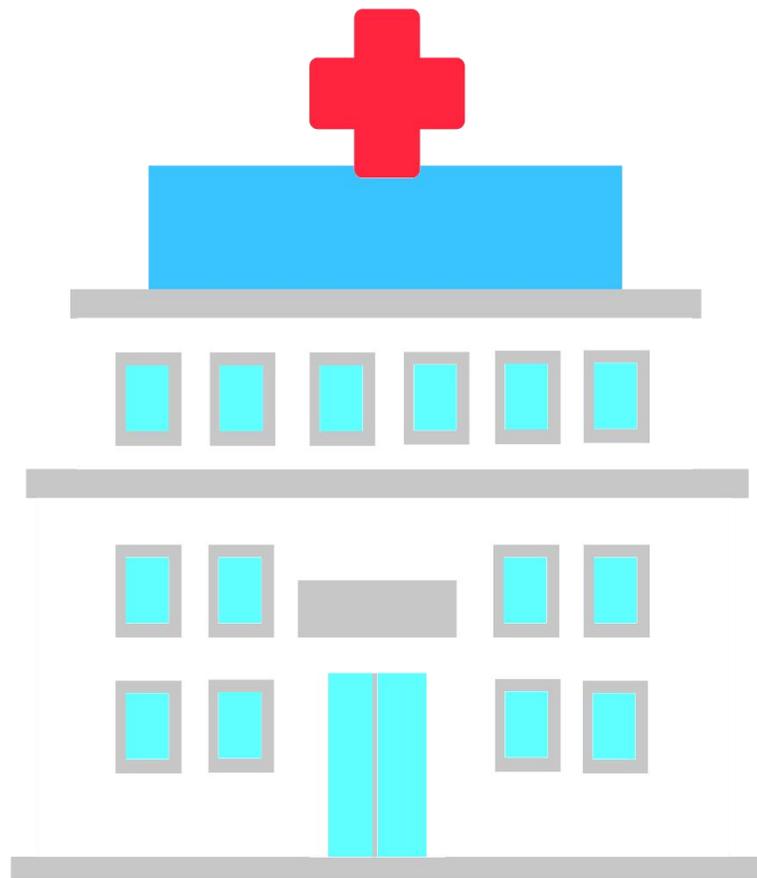
野 外 急 救

如有大量出血，应立刻止血。若呼吸停止时，应施行人工呼吸。

若发生心跳停止的情形，应立即展开心肺复苏术。处理休克，垫高下肢与保暖。

其次，尽快将患者移到避风处，如帐篷或天然的避风处，以防止伤害加重。

头及胸部受伤，若为横伤，可采取仰卧曲膝的姿势，若为直伤，则应采取仰卧平躺的姿势。



点 穴 急 救

止头痛

头痛发作时，患者自己可用双手食指分别按压头部双侧太阳穴 位于眉梢与外眼角中间向后一寸凹陷处，压至有胀痛感并按顺时针方向旋转约1分钟，头痛便可减轻。

治便秘

便秘者在用左手中指点压左侧天枢穴位于肚脐左侧2寸处，按压至有明显酸胀感即按住不动，坚持1分钟左右，就会有便感；

溺水急救的正确步骤

确认安全与呼救

在确保自身安全的情况下，立即向周围的人呼救，并拨打紧急电话，请求专业救援人员到来。

检查溺水者意识

快速评估溺水者的意识状态，如果他们没有任何反应，立即开始急救措施。

开始心肺复苏(CPR)

对于无反应且无呼吸或仅有喘息的溺水者，应立即开始进行心肺复苏，按照标准CPR流程操作。

正确的复苏体位

将溺水者放置在复苏体位，确保呼吸道畅通，防止呕吐物或水再次进入气管。

防止体温过低

在等待救援或送医过程中，采取措施防止溺水者体温过低，如覆盖保暖物品。

送医前的注意事项

在120到来之前，持续观察溺水者的呼吸和心跳，避免移动他们，除非有进一步的危险。

感谢您的观看

