

把家庭医生 带回家

本书经由专业医生校订

将最实用的家庭保健知识
以最深入浅出的表达方法
帮助你远离病痛、恢复生命活力
真正适合一心追求
健康快乐的人

康健编辑室◎编著

天津科技翻译出版公司



责任编辑：李小英

美术编辑：朱爽蕾

把家庭医生 带回家

当身体不舒服时，应该立刻找医生

不过，有用的救急医学知识

却可以让你大幅减少求诊的次数

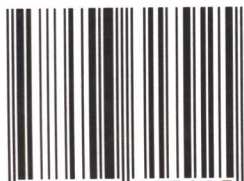
本书经由专业医生校订

为你及家人守护健康

了解自己的身体

是拥有健康的第一步

ISBN 7-5433-1792-3



9 787543 317925 >

ISBN 7-5433-1792-3

R · 638 定价：8.00 元

把家庭医生带回家



康健编辑室 编著

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2003-95

图书在版编目(CIP)数据

把家庭医生带回家/康健编著. —天津:天津科技翻译出版公司,2004.6

(健康人生系列丛书)

ISBN 7-5433-1792-3

I.把... II.康... III.常见病—诊疗 IV.R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第022454号

授权单位:上鼎文化事业有限公司

出版:天津科技翻译出版公司

地址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电话:022-87894896

传真:022-87893482

网址:www.tsttpc.com

印刷:山东新华印刷厂临沂厂

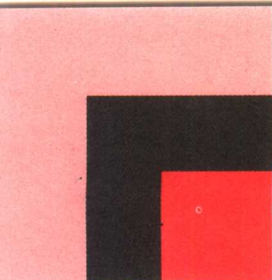
发行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32开本 3.875印张 97.2千字

2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

定价:8.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



前言

生命无价，生死一瞬间

曾经有一位居家护理病患的家属很懊恼地告诉我，如果他知道如何搬运因摩托车车祸受伤的弟弟，那么弟弟就不会因头部脊髓受伤而致四肢瘫痪了。

住院3个月之后，四肢仍然无法动弹，且长期卧床，居家护理的工作是必须定期更换尿管、处理经常性的便秘问题，还必须保护他脆弱的皮肤，避免产生褥疮。遥遥无期的看护工作，加上患者不稳定的情绪，让整个家庭陷入愁云惨雾之中。

是的，生命是无价的。在发生事故伤害的当时与之后1小时之内的处理，常常是决定病患生死或有否后遗症的黄金时间。

想想看，这时候哪有时间再翻书或上网查资料，医学常识的应用可以说是无所不在。随时有机会多充实些医学知识，是一件非常重要的事，所以有一本资料丰富、内容不枯燥的医学科普书籍，可以说是居家必备。

很高兴上鼎文化编辑室能及早洞悉读者的需要，编著这一系列健康相关的书籍，本套丛书对章节的规划、健康议题都写得相当出色。



人要表现健康活力,不仅是身体没有疾病,更要求精神心理与社会角色的积极健康。心理会影响生理健康,当然身体疾病是我们情绪起伏的重要因素,两者都必须兼顾。

这些年来,通过门诊、急诊与住院时与病患和家属的沟通讨论,我们最常被问到的问题是:为什么会得这种疾病?刚发生时如何紧急处理?如果还会再发生,该怎么办?除了意外事故的伤害之外,疾病的发生常常有潜伏期,在造成严重并发症之前大多可以预防,病患和家属应该多接触医学常识与保健之道,与医护人员多多沟通联系,再加上一本好书,这就是人们健康自救的方法。

在现今知识爆炸的年代,各种正确或不正确的医学知识,通过网络、书报或亲朋好友的传播,造成人们对健康认知的混淆。因此,应多充实增进自己正确的医学常识,而且立即采取有效的方法,例如如何正确就医、如何描述病症、如何和医护人员沟通病情等;此外还要知道如何急救身边的人,才是现代人在健康课题上对自我的最佳要求。

黄丽卿医生

目
录

CONTENTS · CONTENTS ·

1 1
第一章 发烧会“烧坏”脑子吗

发烧是人体的一场免疫战争……2

2 7
第二章 解开疼痛之结,让你不再坐立不安

为什么现代人容易腰痛……8

腹痛应保温或冷敷吗……10

胸痛时的紧急救命处置……14

呼吸困难时,如何才能轻松喘口气……18



3

第三章 如何掌握中毒的关键救命时刻

23

煤气中毒三步骤——

开窗、隔绝火源、吸入新鲜氧气……24

药物中毒该催吐吗……30

豪饮酒精中毒的潜在危险……34

食物中毒可饮用盐水……38

4

第四章 异物卡住喉咙时你该怎么办

52

如哽在喉咙的救命黄金时间……46

恼人的耳、鼻异物驱赶妙招……54



CONTENTS · CONTENTS ·

5 第五章 简易溺水求生法 57

发现溺水者,不要立刻冲入水中……………58

6 第六章 车祸现场的救命护理法 71

车祸——不同状况的不同处理法……………72

7 第七章 什么是危险的出血状态 81

何谓紧急救命的ABC三进程……………82

8

第八章 呕吐、抽筋的安全处置法

认识呕吐的潜在原因·····102

如何减少抽筋的伤害·····106





1

第 | 发烧会“烧坏”
一 | 脑子吗
章

发烧是人体的一场免疫战争

高烧不会“烧坏”脑子。损伤大脑是由疾病本身感染所造成的,例如脑膜炎、脑炎感染所引起的败血症,会导致神经性疾病。

当出现发烧不适症状时,可进行如下处理:

1. 先测耳温、腋温、肛温、口温。一般来说肛温最高,依次为口温、耳温、腋温。一般超过 37.5 摄氏度以上为发烧。
2. 确认发烧时,应先探讨原因。呼吸道感染为常见的发烧因素,这又可分成上呼吸道感染(扁桃腺发炎、鼻炎、咽喉炎),及下呼吸道感染(气管炎、肺炎);其余还有肠胃炎、泌尿道感染。
3. 少数非感染所引起的发烧还有关节炎等。

在家时,如何处理发烧症状

由于发烧容易引起畏寒、头晕、心悸现象,为减轻不适,可采取下列方式:

1. 以温水擦澡。
2. 以冰枕冰敷。
3. 多喝水,但1小时不可以超过500毫升。
4. 使用家庭备用药物退烧,例如扑热息痛等。

轻微的发烧症状,大多可以经由人体的免疫系统克服。

出现发烧症状后除了先行退烧,以减轻不舒服的感觉外,同时必须注意追踪治疗。

除此之外,老人小孩由于体温调节功能不良,容易因遭受外界影响而发烧,例如常见的夏季热(因天气炎热、穿着不良,而造成体温升高,常见于夏日午后),此时应使其衣着穿着舒适,并保持室内通风良好,即可使体温恢复正常。

更年期妇女由于停经综合征通常会感觉燥热,但不会有温度升高现象。

高烧:39.5摄氏度以上为高烧,表明身体遭受潜在严重性感染,此时应紧急送医。

发烧时的处置与判断

畏寒、发抖→使患者保温,饮用温开水



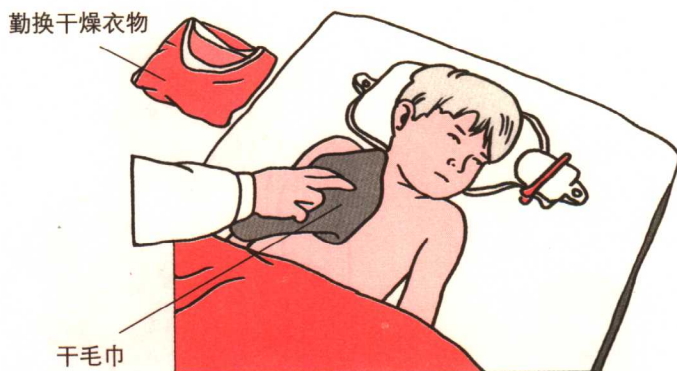
毛毯

持续发烧时→保持安静

持续发高烧时，冷敷脖子两侧(两侧颈部)效果较好。



出汗时→将汗水擦干



有无发疹、头痛、呕吐、抽筋等症状

发疹时,要确认:

1. 发烧后的持续时间;
2. 发烧的部位;
3. 型态、颜色;
4. 有无黄疸、下痢等症状。



发高烧所引起的疾病

除了感冒、流行感冒、伤寒病、急性扁桃体炎、支气管炎、肺炎、肾盂肾炎等感染、化脓性疾病外,还有抽筋、头痛所伴随的脑出血、脑肿瘤、脑炎等症状。

备注 潜伏期:从感染到出现最初症状的期间。例如流行性感冒的潜伏期为1~2天,不过也有长达100天以上的潜伏期。



什么人容易发财

什么人容易发财

什么人容易发财

什么人容易发财

什么人容易发财

什么人容易发财

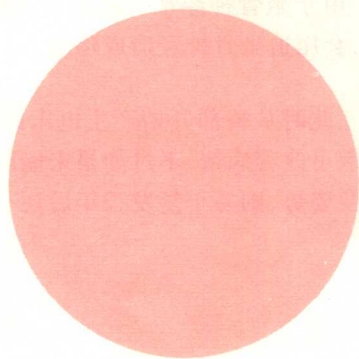
什么人容易发财

什么人容易发财

什么人容易发财

什么人容易发财

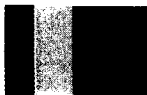
什么人容易发财





2

第二章 | 解开疼痛之结， 让你不再坐立不安



为什么现代人容易腰痛

人是直立动物，从爬虫类演化到直立必需付出代价，直立的姿势需要依靠很强的背肌力量支撑，尤其是女性大多数都因为背肌力量不足或是姿势不良，而造成腰痛。

，至于青壮年的腰痛，大多为

1. 姿势不良，例如久坐办公室、打电脑等。
2. 睡眠不足。睡眠时，为细胞的重要修复期，如果长期睡眠不足，容易造成肌肉紧张、无法放松而疼痛。
3. 背肌薄弱无力。

，老年人的腰痛

1. 年轻时姿势不良，造成脊椎病变、骨质疏松。
2. 长期负重，导致脊椎骨变形。

坐骨神经痛指的是腰椎第2、3、4节结合成的坐骨神经疼痛，由于坐骨神经掌管脚运动和感觉，因此当腰椎产生病变时，会压迫坐骨神经造成疼痛。

此时从臀部开始产生电击式的疼痛，使用药物治疗2~3周后可改善病情。不过如果未能因此改善不良的生活作息习惯及姿势，则易于复发，2年后还有可能产生持续性疼痛。

如何避免腰痛

1. 注意保持良好姿势。
2. 搬重物时应尽量靠近重物,用全身的力量去搬。
3. 长时间坐在椅子上时,宜准备靠垫;每工作1小时,最好活动5分钟。
4. 多做运动,例如仰卧起坐,以训练背脊力量。

错误观念:一般人常以为肾不好会导致腰痛,其实二者关联性少,但是肾结石会引起腰痛。

如何治疗腰痛

初期腰痛应多休息、热敷。严重时则宜就医,以肌肉松弛剂、非类固醇抗炎药及神经复原剂治疗,再加上康复治疗。

由于腰痛的再发性很高,因此平日保持良好姿势及良好的生活作息习惯是一件非常重要的事。

腹痛应保温或冷敷吗

腹痛的处置与判断

屈膝,保持安静

1. 避免腹部过度紧张可缓解疼痛。
2. 让患者侧卧,采取虾式的屈膝姿势即可。



禁止让患者饮用或食用任何食物

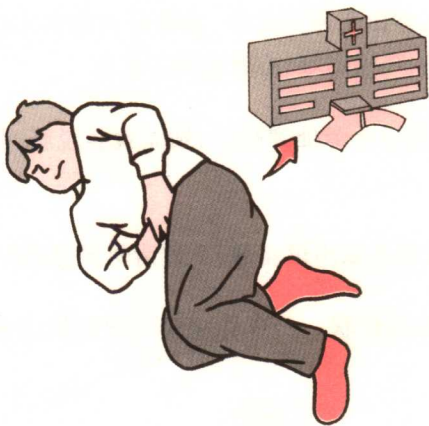
倘若需要动手术,最好不要让患者饮用任何食物。



不要让患者饮用

持续强烈疼痛时的判断

1. 抱着腹部,蜷缩在一起时→胃炎、胃或十二指肠溃疡、胰腺炎、阑尾炎等。
2. 疼痛得翻滚→疑似胆结石、尿道结石。
3. 腹部僵硬,身体疼痛、蜷缩成虾状→腹膜炎、胃或十二指肠溃疡穿孔等。



※马拉松的腹痛:平常没有多做运动的人,一旦做了剧烈运动后,腹部的肌肉会因抽筋而疼痛。这并不是罹患疾病。

腹痛——要保温或冷敷吗

1. 原因不明时不要保温。
2. 冷敷：阑尾炎、腹膜炎时。有呕吐现象时，只要患者情绪良好，就可用冰袋在胃的附近进行冷敷。
3. 保温：急性胃炎、肠炎时，则需保温。

患小肠疝气时

1. 症状：突然由于剧烈疼痛、发冷汗而痛苦不已。也会引起呕吐、发热、呼吸困难、心脏衰弱等症状。
2. 平常横躺后会牵扯到肠子，站立就会脱肠，甚至处于脱肠状态。
3. 处置：让患者服用镇痛剂，不过请勿保温或冷敷腹部。

※要注意昏迷症状，一旦昏迷时应即刻给患者保温并送往医院。





胸痛时的紧急救命处置

胸腔疼痛的处置

● 松开衣物,采取舒适的姿势

● 让患者采取舒适的姿势。



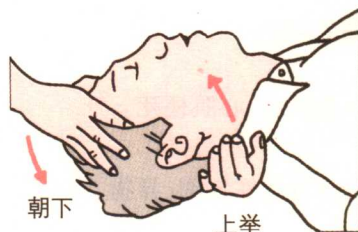
● 呼吸困难时,采取靠垫坐姿

● 让患者背靠棉被坐卧。



没有意识时的救命处置

1. 确保呼吸道畅通。
2. 人工呼吸。



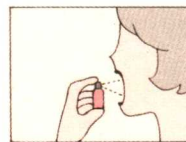
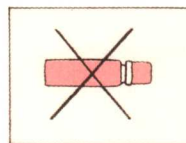
心绞痛与硝酸甘油

硝酸甘油属于近似无色又带点甜味的油状液体,是黄色炸药的原料。1879年已判定它对于心绞痛发作具有良好的功效。

硝酸甘油是对体内的血管起作用,尤其是可扩张运作心脏的冠状动脉。

由于它具有爆炸性,因此要与1%的酒精溶液或乳糖做成药丸,以便于患者含入口中。这是罹患心绞痛病患的必备良药。

还有喷雾类型



● 左胸剧烈疼痛 → “心肌梗死”

左胸侧或中央剧烈疼痛并伴有冒冷汗,当这种症状持续数分钟时,便疑似罹患心肌梗死。然而也要注意脉搏的情况。此时请即刻拨打120,或者委托医师前来就诊。如果延迟治疗时间,会增加生命的危险度。

● 胸部突然剧烈疼痛的疾病

- 压迫感、冷汗 → 心绞痛、心肌梗死。
- 呼吸困难、咳嗽 → 自然性气胸、异物。
- 血痰、发热 → 肺梗死。
- 单侧刺痛 → 肋间神经痛。
- 发疹、水泡 → 带状疱疹。
- 运动或受伤 → 高尔夫骨折等。
- 间歇性疼痛 → 心脏神经症。





呼吸困难时，如何才能轻松喘口气

呼吸困难的处置

● 可轻松呼吸的姿势

让患者抱住缓冲物或枕头等柔软物



● 让患者身体前倾，压后背

配合压背动作，
让呼吸顺利



因食物中毒导致的呼吸困难

1. 河豚中毒:餐后30分钟到2~3个小时之间会出现症状。此时会引起唇、舌、手指麻痹、恶心、呕吐。到了4~5个小时后,就会引起呼吸困难,而陷入危险状态。只要即刻采取人工呼吸,就有可能救回生命。
2. 肉毒杆菌食物中毒:伴随着胃肠症状,患者会出现看到双影、舌头不听使唤、呼吸困难等症状。

吸入氧气

因患心脏、肺、支气管、神经、肌肉等疾病,而在家接受氧疗法的患者或家人,应仔细听取医师指示所能吸入的氧气量。



突然无法呼吸的换气过度综合征

- 症状:发作时会呈现呼吸急速、胸闷塞、手脚麻痹、身体僵直,有时候也会出现失神状态。
- 紧急处置:用塑料袋或纸袋覆盖口或鼻,吸入自己吐出的二氧化碳,就可减轻症状。



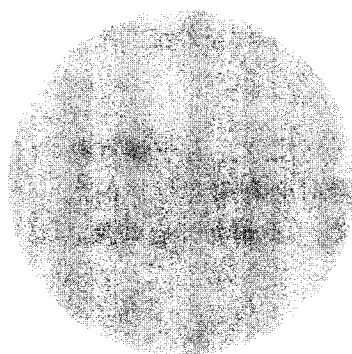
纸袋或塑胶袋

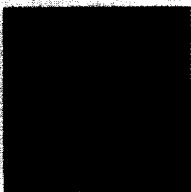


吸入吐出的二氧化碳

备 硝酸甘油舌下锭:由于不能放在光、热、湿气的场所中,因此需
注 要放入褐色瓶内保管。如果3个月内没用完,请更换新品。







3

第三章 | 如何掌握中毒的 关键救命时刻

煤气中毒 三步骤 开窗、隔绝火源、吸入新鲜氧气

一般煤气中毒大多为一氧化碳中毒，这是因为在密闭的空间里，氧气被消耗掉而产生一氧化碳，而吸入一氧化碳会导致体内红细胞的吸氧力降低，使身体因缺氧而致死。

如果发现有人煤气中毒，已意识不清、呼吸微弱、脸色发红，此时应给他新鲜的氧气或一般空气，同时做CPR（心肺复苏术）。

预防方法：

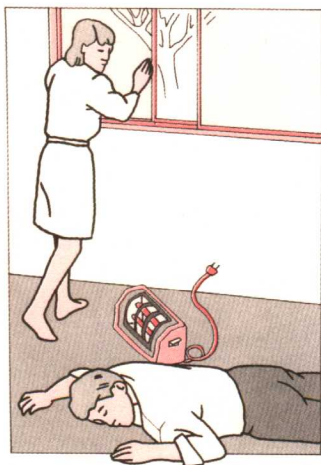
1. 不要在室内安装煤气炉具。
2. 勿在密闭室内燃烧炭火。

煤气中毒的紧急处置

首先让新鲜空气进入室内

当窗户上锁时，请打破玻璃，让室外空气进入室内。

注意：由于煤气外泄时会有引起爆炸的危险，因此请勿开启电源。



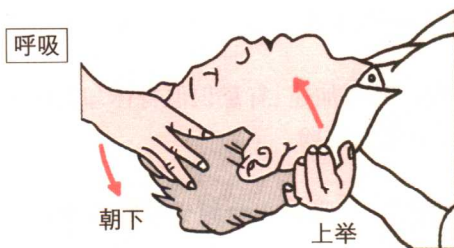
搬运到安全的场所

松缓患者的衣物,将其搬运到通风良好的场所。



搬运到门窗附近

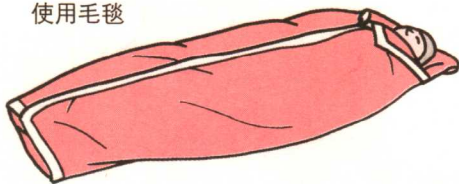
意识、呼吸、脉搏的状况



● 有呼吸时→要保温

1. 用毛毯等包裹全身,保持四周安静。
2. 待患者稳定下来后,即刻送医。

使用毛毯



涂料也会引起缺氧现象

● 判断缺氧的症状

煤气、稀料、甲苯等中毒,会因为体内氧气不足,而出现各种症状。

- 头痛、倦怠感、眩晕、恶心、呕吐→只要马上换气就不会昏倒。
- 出现虚脱、呼吸、脉搏加速、有意识但身体却无法移动→只要救出现场,就没有生命危险。
- 无意识、引起抽筋、呼吸停止→属于危险状态。采取紧急救命措施,通知救护车。

防止缺气的对策

1. 刚结束装修后,不要长时间待在屋内:稀料(有机溶剂)中毒会发生在意想不到的情况下。使用过多的涂料时,要充分进行换气,装修结束后请勿紧闭门窗。
2. 暖气房也要注意充分换气:长时间待在使用壁炉、石油暖炉等密闭的房间内也易发生危险。
3. 检查、清扫器具,能防止事故发生。
4. 在车库内禁止发动引擎,以免发生缺氧、一氧化碳中毒。请打开门,充分换气。

稀料或甲苯

紧急处置的方法与煤气中毒相同。当患者有意识后,让患者饮用温开水,再送医院。



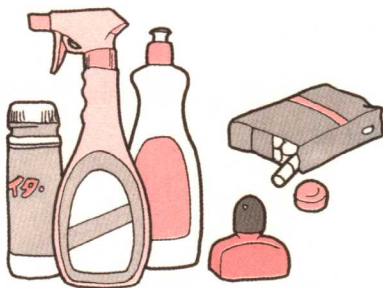
● 误饮的危险物

● 危险的强烈毒性→必须即刻接受治疗。

漂白水、厕所清洁剂、灭鼠剂(亚砷酸)、挥发油、稀料、石油、煤油、染发剂、去指甲油剂(丙酮)、烫发剂(第2剂)。

● 剧毒性→必须治疗。

杀虫剂、樟脑、香烟、清洁剂(液体原液)、化妆水(香水、脱毛剂)、水银电池。



● 误饮的安全物

● 少量,几乎没有生命危险的物品。

杀虫剂(对氯苯)、中性清洁剂、干燥剂(氯化钙、生石灰)、墨水。

●不会引起中毒的物品

肥皂、火柴、蜡笔、画具、口红、营养霜(乳液)、体温计水银、蚊香、干燥剂(硅胶)、保鲜剂。



一氧化碳:根据环境基准的一氧化碳值而言,室内的一氧化碳值不得超过 $100\mu\text{g/g}$ 。因此:(1)在寝室内使用煤气;(2)煤气暖炉的煤气管,或煤气器具发生老化或不良;(3)在车库内发动引擎;(4)在老旧古井或古穴里作业时,就要格外注意了。

药物中毒该催吐吗

误食药物时,催吐要在10~15分钟内才有效,超过此时间,由于药物已自行溶解,就必需紧急就医。

催吐时,可用手指头、汤匙做舌底部会厌刺激(在未昏迷的情况下)。

误食盐酸、碱水不可催吐

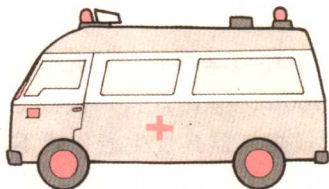
值得注意的是,误食盐酸、硫酸、碱水时,千万不可催吐,以免引起二度伤害。但如果误食微量,则可以喝牛奶稀释。

大量误食盐酸、硫酸的病人,容易引起肺水肿、食道烧灼、胃黏膜烧灼,由于后遗症很多,善后治疗可说是一条漫长而艰巨的道路。

药物中毒的处置与判断

是否有意识

无意识时,不要让患者呕吐,应采取“复苏姿势”,为患者保温并叫救护车。



● 如有意识,则让患者饮水,以便于呕吐



让患者饮用大量的水或牛奶



● 为患者保温,立即送医

当已判断出“没有危险”时,即拨打120叫救护车,或由医师看诊。

● 无法引吐的状态

1. 疑似服用以下的药物时。

2. 口中出现泡沫时。

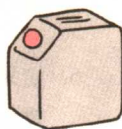
※不要引吐,即刻送医。



强酸



碱



石油/煤油

喷雾式杀虫剂



液体家具
清洁剂



漂白水

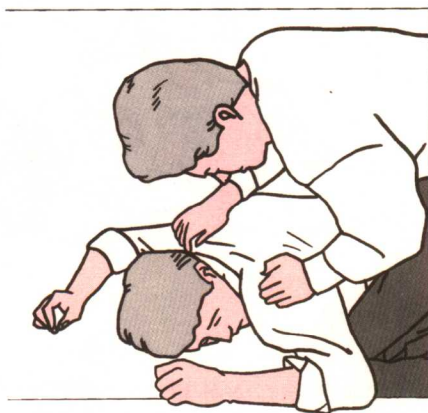
过度服用安眠药时

安眠药事故处置重点

1. 不要让病患昏迷。
2. 重覆进行人工呼吸。

过度服用安眠药时

1. 易引起呼吸中枢麻痹,因此要确保呼吸道畅通,再让患者休息。
2. 紧急联络医师,或者叫救护车。
3. 有意识时,让患者饮用大量稀释盐水或温开水,用手指压住患者的舌根,直到胃里空无一物为止。待完全没有呕吐物时,每隔 30 分钟让患者饮用一杯茶或咖啡等。
4. 如果意识不清,就表示体内已吸收毒物。此时不要让患者昏迷,可捏住腿部并大声呼叫患者的姓名。
5. 引起抽筋时,需维持屋内昏暗,并保持周围安静。
6. 如果呼吸停止或呼吸困难时,就即刻采取人工呼吸。由于药效发挥的时间较长,因此需长时间持续实施人工呼吸。
7. 因自杀而导致事故时,待患者恢复意识后再送往精神科就诊。



〇〇先生,你还好吗?

豪饮酒精中毒的潜在危险

急性酒精中毒的处置

因豪饮而引起的急性酒精中毒会直接导致死亡。

1. 是否有意识

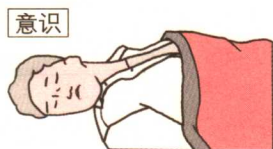
- 如果只是酒醉,当在耳边呼叫时就会有反应。
- 跌倒时,先确认是否伤及头部。
- 倘若撞伤头部时,原则上不要移动患者。

※无意识时,则采取“复苏姿势”。



2. 搬运到室内

- 将患者暴露在室外相当危险,即使在室内,也需注意不要让体温过度降低。



松缓衣物

3. 保温,让患者休息。
4. 如有恶心症状,则催吐。
5. 让患者饮用茶水。

● 当患者想喝水时,才让其饮用。

危险状态

1. 冒冷汗,意识模糊。
2. 身体冰冷。
3. 呼吸缓慢,有时还会停止呼吸。
4. 脉搏缓慢,无力。



倘若出现以上的症状,就要即刻接受医师诊断。

酒能解宿醉的错误观念

因宿醉会引起头痛、恶心、眩晕等症状,所以曾有“酒能解宿醉”的说法,不过这是错误观念。

在酒醉的情况下再喝酒,会使得神经更迟钝、不舒服,反而增加了酒醉的症状。

解除宿醉的对策

1. 浸泡(40度左右)温热水。

2. 当身体状态已平衡后,即可用餐。若没有食欲时,喝温牛奶加砂糖或天然果汁,可补充流失的蛋白质、糖分和维生素C,对于解宿醉相当有效。

防止中毒的饮酒方法

1. 不要豪饮:以相同的量来计算,豪饮比较容易急速增加血浓度。
2. 不空腹喝酒:在完全不吃下酒菜的情况下喝酒,会让肝脏的负担过重。
3. 不掺杂各种不同的酒:改变酒的种类后,由于口感不同,因此容易过量饮用。了解自己的酒量,才是享受美酒的诀窍。



- 备** 韦尔尼克病(急性出血性脑灰质炎):因过度摄取酒精,而引起
- 注** 缺乏维生素B₁,导致中枢神经异常的疾病。



食物中毒可饮用盐水

由于食物不洁和污染病原菌所引起的中毒症状，包括有痢疾、伤寒、霍乱等，这些由于食物储存不良或处理过程遭受污染而引起微生物滋生所产生的毒素，会造成人体恶心、呕吐、腹泻、发烧症状。

此外，由于食物本身含有毒素，如误食毒菇、毒蕈也会引起中毒现象。因误食动物，如蜆、河豚，大部分会造成神经中毒，它们毒性强烈，作用迅速，少量便会引起舌头麻痹、心悸、呼吸肌麻痹无力，大量则会致死。

如何避免食物中毒

不了解是否可食用的食物不要吃，为避免不洁食物引起中毒，应不吃生食、生水和路边摊贩的冰品。

食物中毒的处置

近年来，因空调设备发达，再加上美食潮流喜吃生食，因此一整年都有罹患食物中毒的可能。

● 引吐



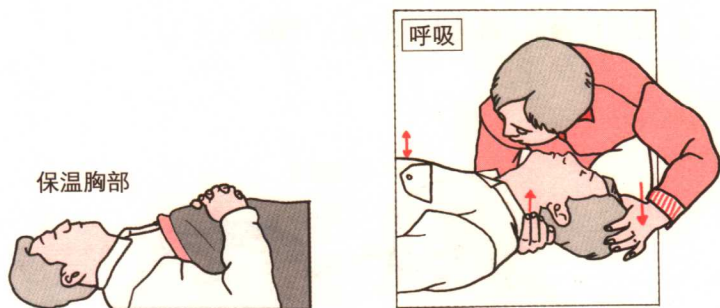
让患者饮用大量的温水或食盐水，反复引吐数次



收拾食物残渣或呕吐物，请医师化验

● 保温,安静

注意胸部起伏或口鼻的空气声。



● 呼吸变弱或者停止时

1. 确保呼吸道通畅。
2. 人工呼吸。

河豚中毒时

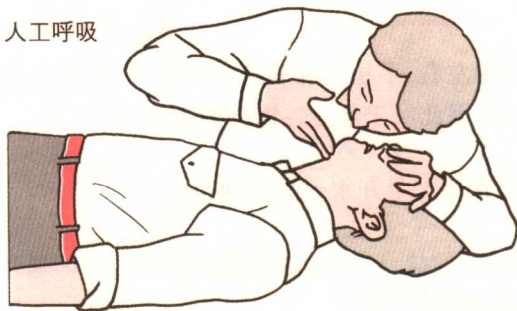
餐后30分钟左右,手指或嘴唇会发生麻痹,手脚无法自由运动。有1/4的死亡率,因此属于危险性极高的中毒。

1. 让患者饮用大量开水,强迫呕吐。
2. 将1/2小匙的盐、1/4小匙的重碳酸钠,融入100毫升的温水内,让患者饮用2~3杯。

3. 叫救护车,或者与附近的内科医生联络,用毛毯包裹保温,四周保持安静。
4. 呼吸困难时,则采取前倾坐姿,让其舒适的姿势。
5. 停止呼吸时,则马上进行人工呼吸。



人工呼吸



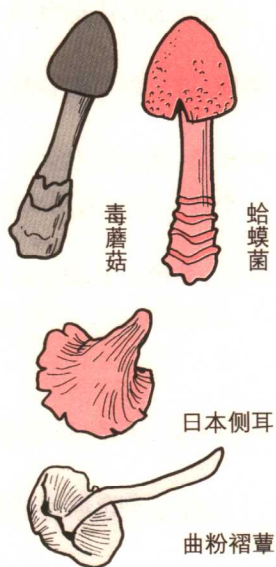
勿食用来路不明的菇类

毒菇中毒时

食用菇类1~2个小时后, 发生剧烈恶心、下痢、腹痛、手脚麻痹、幻觉症状时:

1. 尽速让患者呕吐。饮用大量的淡盐水或温开水, 让患者吐到胃里空无一物。
2. 呼叫救护车, 或者联络医生, 使患者保温, 四周保持安静, 等待救援。
3. 停止呼吸或者心脏停止跳动, 即刻采取心肺复苏术。

不食用来路不明的菇类



具解毒、除毒效果的饮食

现在的饮食中,大部分食品都含有化学添加物。因此尽量将这些不好的物质排除体外,就成为维护健康的重要关键。

[烹饪前的注意事项]

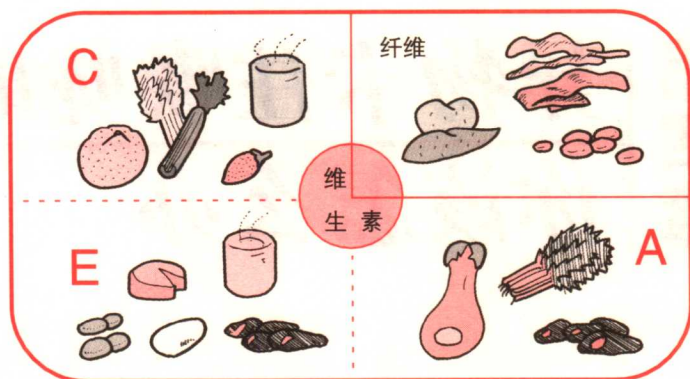
- 肉:饲料添加物容易残留在脂肪上,因此尽可能减少脂肪摄取。
- 蔬菜:做腌制泡菜时,蔬菜上的农药会残留在浸泡的汁内。因此不要长时间使用浸泡汁。
- 鱼:养殖类有饲料添加物,近海鱼类则担心环境污染物质。加入调味料后,调味料能转移不好的物质,因此具有除毒的效果。
- 加工品:鱼排、鱼酱等已煮熟,因此不会添加合成保存剂。

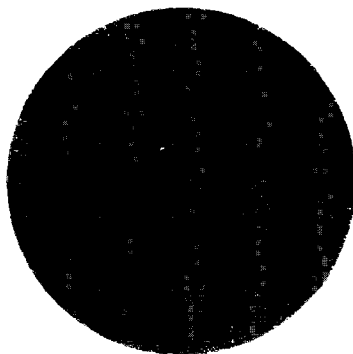
[具解毒或除毒效果的食物]

- 充分摄取食物纤维:具有排泄致癌物质的效果。平常就要将海藻、芋头、豆类纳入饮食范围内。
- 富含维生素A的食物:内脏、蛋黄、奶油、黄绿色蔬菜。
- 富含维生素C的食物:柑橘类、草莓、黄绿色蔬菜、茶。
- 富含维生素E的食物:内脏、乳制品、蛋、肉、黄绿色蔬菜、大豆、胚芽。

[日常注意事项]

1. 细嚼慢咽:唾液中的酶具有消毒作用。细嚼能增加唾液分泌。
2. 多吃黄绿色蔬菜:牛蒡、各种绿色食物、饼干等,将这些食物常放在餐桌上,就会不知不觉地去食用它。
3. 增加身体的抵抗力:想要培养出强健的体魄,就要摄取平衡的饮食(一天 30 种)。







4

第四章

异物卡住喉咙时 你该怎么办

如哽在喉咙的救命黄金时间

喉咙有异物堵塞时：

呼吸道内的异物→拍背吐出、咳嗽吐出

喉咙堵塞时的手势

● 婴幼儿、孩童的情况

由于婴幼儿的吞入能力较弱，因此大多会发生在睡着时吃东西、边玩边吃而且跌倒，或突然间拍背而导致喉咙堵塞。

1. 突然跑走或昏倒。
2. 突然咳嗽，发出“咯！咯！”声。
3. 吸气时，会有“咻！咻！”声响，呼吸困难时。



用手指抓住喉咙，通知他人

● 大人的情况

吃了一些食物后：

- 突然很痛苦。
- 咳嗽,发出“咯! 咯!”声。
- 无法出声。
- 无法呼吸。
- 用手抓住喉咙,通知他人喉咙有异物。
- 丧失意识而昏倒。

此外,老人或酒醉的人最容易发生事故,因此身旁的人要多注意。



有意识,采取咳嗽吐出异物

用咳嗽的姿势吐出异物。

处置的人要激励患者继续咳嗽。



有意识,但无法采取咳嗽吐出异物时

● 幼儿的情况

婴儿(1岁以内)

- 将手掌放在婴儿的下巴处,用中指掰开口掏出异物,再用手掌快速拍打背后4~5次。



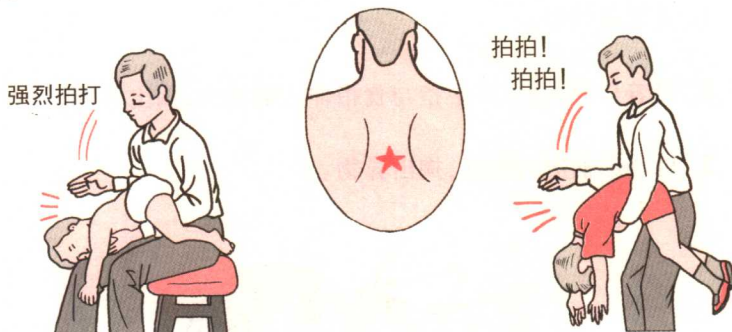
幼儿(2~3岁)

- 将幼儿倒吊,用手掌拍打背后。



● 孩童的情况(学童)

单手抱住孩童的腹部，另一只手则以手掌强烈拍打肩胛骨4~5次。



● 大人的情况

被麻糕等具黏性的食品，或肉类、糖果等硬性食物堵塞喉咙时的处置方法不同。

[被肉、糖果等堵住喉咙时]

1. 咳嗽状态转弱，无法咳出时，则用手掌强烈拍打肩胛骨4~5次。

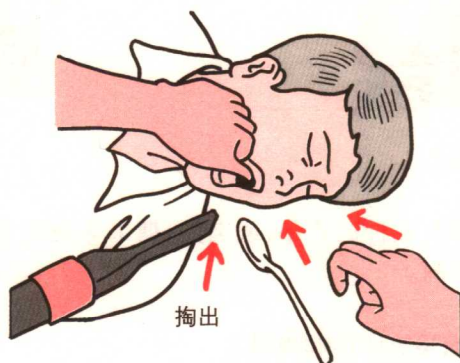
2. 利用背部拍打法，也无法排出异物时，则采用压迫胸腔法。



[被麻糕等具有黏性的食品堵住喉咙时]

※为了不要太过刺激,请用吸尘器吸出口内的异物。

1. 让患者侧卧。
2. 沿着口腔内壁,将中指与食指伸入喉咙内,掏出异物。
3. 以汤匙柄般的弯度,掏出异物。



※ 由于麻糕很容易堵住呼吸道,因此取出时千万不要慌张。

※ 除了麻糕之外,如果采取1~2次的吐出处置也没有效果时,就要紧急送医。

咳嗽的原因与症状

当呼吸时,有某些东西刺激呼吸道(喉咙、气管、支气管等),就会引起咳嗽。属于人体本身遇有发生不合适的情况时,自有将异物排出体外的防卫反应。

来自于体外的刺激,几乎都是暂时性的情况,例如:当饮料进入气管时,或者吸入化学药品的刺激臭味等等。

体内所产生的刺激,大多是引起呼吸器官发炎、浮肿、出血等疾病的原因。

当支气管、气喘等引起的咳嗽过于激烈时,流入脑内的血液会突然减少,而产生丧失意识的情况,就称为“咳嗽失神(咳嗽性失神)”,通常在1分钟内即会恢复意识。

咳嗽与痰的关系

咳嗽在1秒钟内会以60~80米的猛烈风速吐出。

身体健康的大人,一天会出现约10毫升的痰,也就等于2茶匙的量。吸入10根香烟的人会出现两倍的痰量,吸入25根香烟的人,则会出现5倍的痰量。这些几乎都会以呼吸或咳嗽的方式被排出,或者与唾液一起吞入体内。

喉咙堵塞,无意识时

开放呼吸道,采取人工呼吸

● 背部拍打法

让患者侧卧,拍打肩胛骨间4~5次,采取吐出异物的处置。



● 用手侧压胸腔法

采用背部拍打法也没有效果时,则采取压迫胸腔侧的方法。

首先,将手掌放在患者的胸腔上,再朝下侧、下方压下。让患者脸朝上平躺也没关系。

※采取让患者吐出异物的处置的同时,偶尔要确认异物是否已在口内。如果出现异物时,就掏出异物。

(胸)

强力压迫

呕!



(背后)

强力压迫

呕!



● 即刻采取紧急救命处置

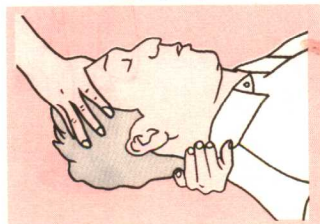
无法取出异物时，先保持呼吸道畅通，再开始实施人工呼吸及叫救护车。

● 人工呼吸

尽速
送医



● 确保呼吸畅通



当耳内有异物时

异物进入时

1. 当可以看到耳内的异物时,则用镊子取出。若过度勉强或使用棉花棒、手指取出的话,反而会让异物推入耳内而导致危险。
2. 有异物的耳朵朝下,再拍打另一边的头侧。



当可以看到耳内的
异物时



进水时

1. 用棉花棒吸出水分。
2. 让进水的耳朵朝下,单脚弹跳。

昆虫进入时

1. 用手电筒朝耳内照射,让光源深入耳内,此时昆虫就会朝向光源的地方飞出。
2. 昆虫没有飞出来时,则滴入少许的酒精或沙拉油,待昆虫死亡后再用棉花棒取出,并将耳朵擦拭干净。



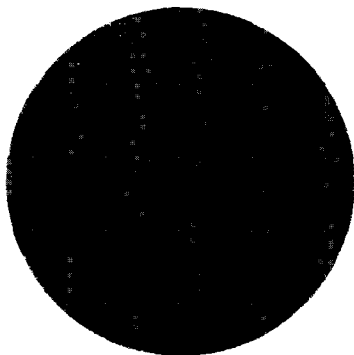
鼻内的异物

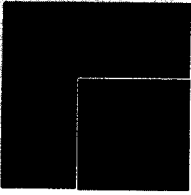
用手指压住没有异物的鼻侧,再用力擤出。

※耳或鼻属于较敏感的部位。因此不要在家里勉强取出,请送医院处置。



备注 当豆类掉入耳内时:滴入液体油脂后,会导致耳内的豆类膨胀而难以取出,因此需格外注意。此时应让耳朵朝下,单脚跳数次后,自然就会跑出体外。





5

第五章

简易溺水求生法

发现溺水者,不要立刻冲入水中

求助

1. 除了对泳技有自信的人,或者曾经接受水难救助训练的人之外,请勿即刻冲入水中。

2. 对泳技没有自信的人,只需大声呼救请求支援即可。



有谁可以帮忙……

从后面接近溺水者

帮助溺水者时,要从他的后方游过去。

1. 溺水者已筋疲力尽时:可从正面接近。

2. 拼命挣扎:溺水者有意识时,务必从后方接近。因为溺水者会死命拖住施救者,而让施救者也面临溺死的危险。

投入浮轮或绳索、棍棒



说服

溺水者会因“希望自己获救”而死命地拖住施救者。

所以施救者必须：

1. 说服溺水者镇定，待溺水者安静后；
2. 朝向陆地游过去；
3. 将溺水者拉到陆地上，再实施紧急处置。

用手臂托住头部



不被溺水者紧紧搂住的方法

曾经接受水难救助训练的人，如果被溺水者死命搂住，此时就连同溺水者一起潜入水中，如此一来溺水者就会放开施救者。



一同潜入水中

防止抽筋法

游泳时会因肌肉紧绷,而无法让身体自由活动。据说原因是出自于维生素不足或疲劳,不过这种说法未经证实。

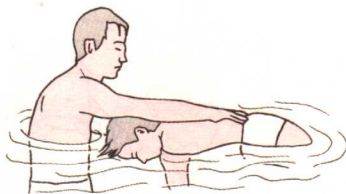
如果发生抽筋时:

1. 不要慌张,深呼吸;
2. 潜入水中,抱住脚;
3. 让大脚趾朝上翻起即可。

如何在水中实施人工呼吸

溺水者面朝下漂浮时

- 当溺水者筋疲力尽、脸朝下漂浮时:翻起溺水者,确保呼吸畅通。



用两手支撑头、脖子、身体,使脸朝上



为了避免溺水者的脸沉入水中,请勿扭转脖子

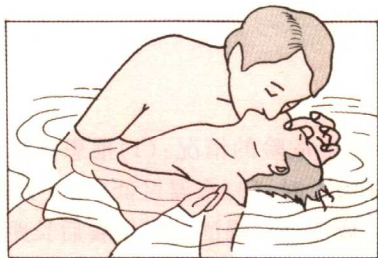
脖子受伤时

- 将溺水者放在手边的救生艇上,或大型木板上浮起。



无意识时

1. 在水中开始实施人工呼吸。
2. 大声呼叫溺水者也没反应时:在施救者的脚能碰触到水底后,再实施人工呼吸及确保呼吸道畅通。



捏住鼻子,用力吹气

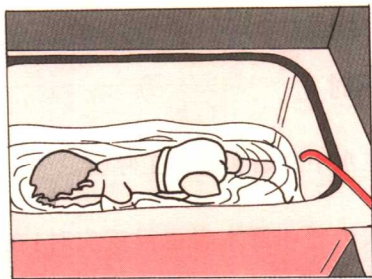
即使是 10 厘米的水深,也会让幼儿溺水

抱起孩童后,如果没有意识与呼吸时,就直接实施口对鼻人工呼吸。

除了海或河川之外,就连日常生活中的在游泳池内跳水、跌倒在水潭中、探头看洗衣机而跌入、塑胶游泳池等,都会发生事故。

※平常就要注意孩童的行动,勤加确认周围的安全。

即便是 10 厘米的水深,也会让幼儿溺水



- 因游泳而易于发生危险的情况:(1)罹患高血压、心脏病的人;
(2)周围没有任何人时;(3)水温过低(大人为25度以下,小孩为28度以下);(4)疲劳;(5)喝酒;(6)用餐后长距离游泳等等。

救出溺水者后,要不停地进行人工呼吸

紧急处置(1)——首先确认有无呼吸

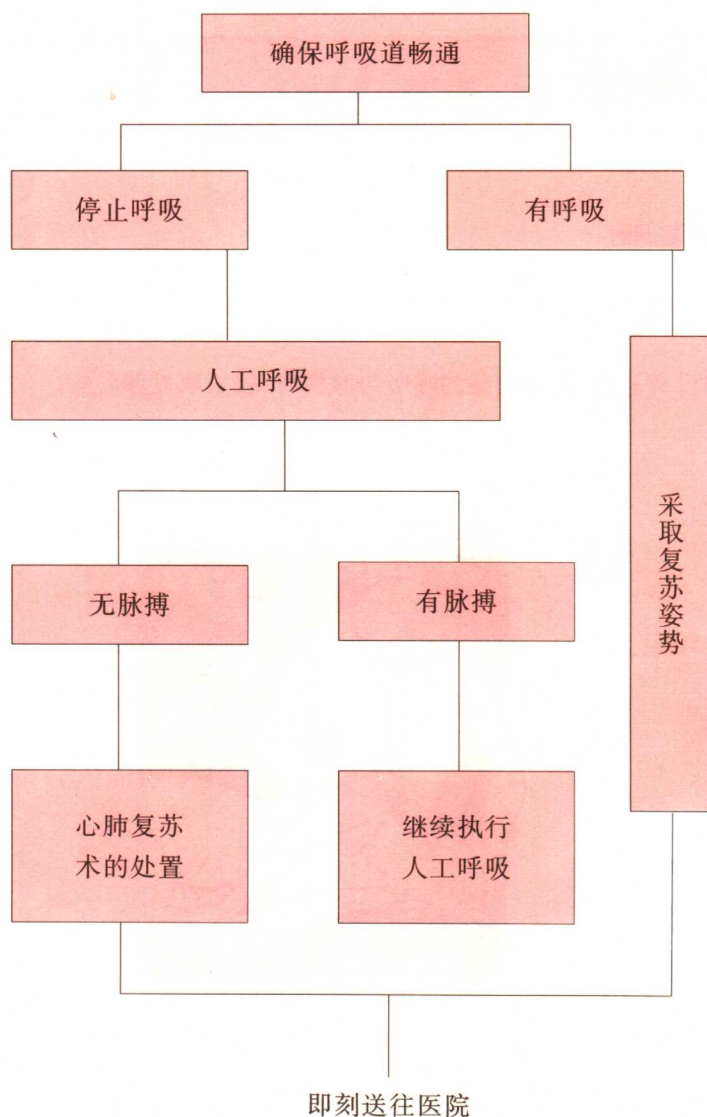
无意识时

- 务必让患者侧卧

没有意识,却有明显的呼吸与脉搏时,就采取复苏姿势。

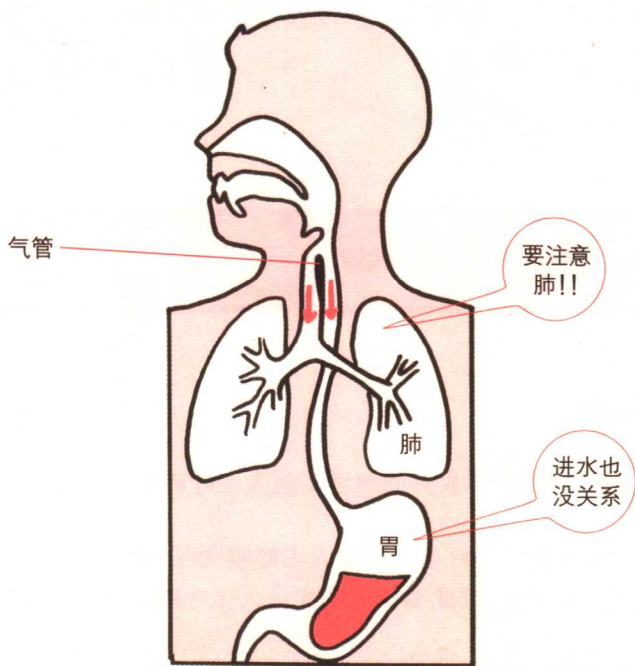
脸朝一边





无法吐水也没关系

1. 可以轻易吐出水时,就将水吐出较为恰当。
2. 当胃里进水要吐出时,需留意不可让水流入气管内(侧卧)。
3. 当肺进了水,即使处置也无法吐出时,或胃里有某种程度的水,都不会有生命上的危险。

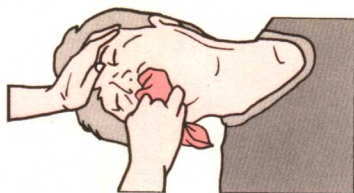


● 掏出异物时

胃里进水,虽然不需让患者勉强吐出,不过当喉咙有异物堵塞和无法顺利实施人工呼吸时,则要掏出异物。



取出喝水时所带入的异物

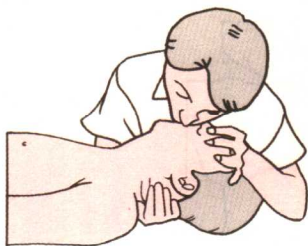


紧急处置(2)——全身保温

● 无呼吸时

最重要的是,毫不放弃的继续实施人工呼吸。

1. 持续实施人工呼吸。采用人工呼吸吹气,有时候也会发生再度停止呼吸,因此要长时间实施人工呼吸。
2. 不要扭转脖子,确保呼吸道畅通。



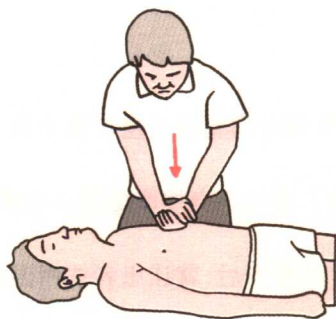
第一次缓慢且大,接下来三次则快速且连续



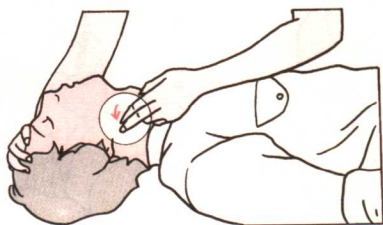
是否可以听到空气进出的声音

无脉搏时

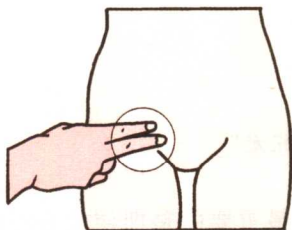
1. 实施“心肺复苏术”。
2. 让患者喝水,最重要的是即使没有呼吸、脉搏微弱,也不要放弃实施处置。



3. 因溺水而体温过低、长时间没有脉搏时,有很多例子都是实施紧急救命处置而救回一条命。



触摸颈动脉或股动脉



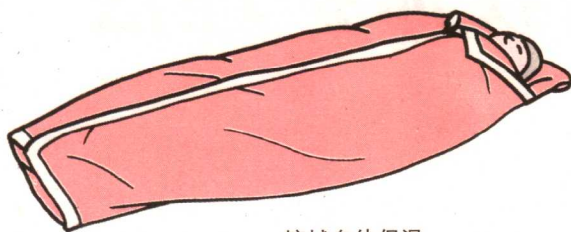
乳儿时,则用股动脉进行检查

务必保温

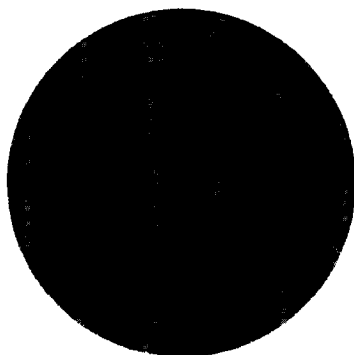
1. 溺水时,不管何时都要用毛毯包裹全身。
2. 直接在毛毯上进行全身按摩更具有效果。
3. 待恢复明显的意识后,就让患者饮用温汤或咖啡等。



实施按摩



擦拭身体保温





6

第六章

车祸现场的 救命护理法

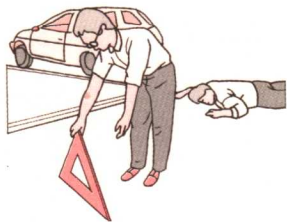
车祸

不同状况的不同处理法

首先注意“其他来车”

放置三角架 = 防止续发车祸

1. 将汽车移动到安全的场所。
2. 关闭引擎,放置三脚架。
3. 委托周围人群支援,尽快将伤患送往医院。
4. 向警察通报。
5. 在高速公路上(尤其是涵洞内),要注意火苗。



病患的伤势

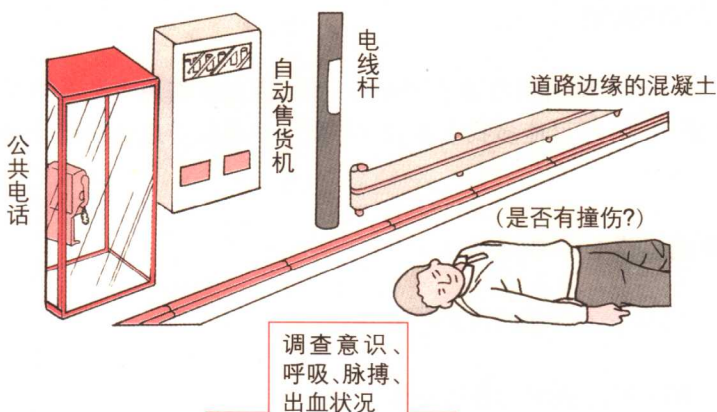
1. 原则上,不要任意移动患
者,需在当场实施紧急处置。尤其
是脊椎骨有损伤时。

2. 但当患者倒在危险的场所时,需寻找人手,以不扭动
患者身体的方式,移动到安全的地方。

3. 有时车祸会出现许多伤患。由于受伤程度不一,因此
要格外注意处置。



判断状况,采取紧急救命处置

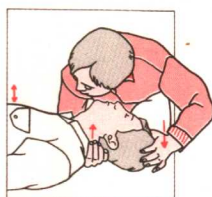


(1)(是否有意识?)



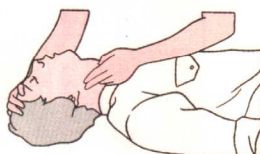
•无意识的人: 尽可能采取昏迷姿势,防止窒息。

(2)(是否有呼吸?)



•没有呼吸时的判断: 1. 没看到胸腔起伏; 2. 没听到空气进口鼻的声音。

(3)(是否有脉搏?)



•观察颈动脉: 镇定下来, 用指尖观察。

(4)(是否有出血?)



•大出血时: 用纱布或手帕直接压住伤口, 进行压迫止血。

将伤患视为“有骨折”现象

从车内救出

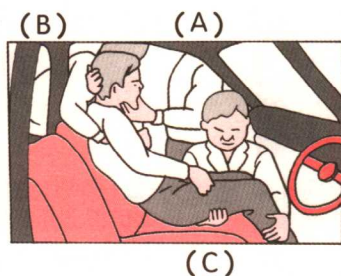
由于汽车随时都有着火爆炸的危险,因此将伤患者从车内救出时应做到:1. 尽可能多找人手;2. 不要弯曲或扭转患者的脖子和后背。

●抬起脖子与脚(3人)

(A)注意不要移动伤者脖子。

(B)从后方抱起伤者的身体。

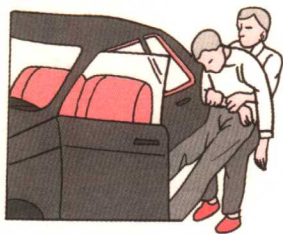
(C)确实抱住患者的双脚。



●要注意背骨骨折

1. 从后方抱住患者。

2. 从患者腋下绕过两肘,确实握住伤者的手臂。



●安静搬运(3人)

不要弯曲脖子或背骨。



●救护车到达之前

1. 为了避免导致生命危险,对于切割伤、出血、烫伤、骨折等,要冷静处置。

●切割伤

●出血

●烫伤

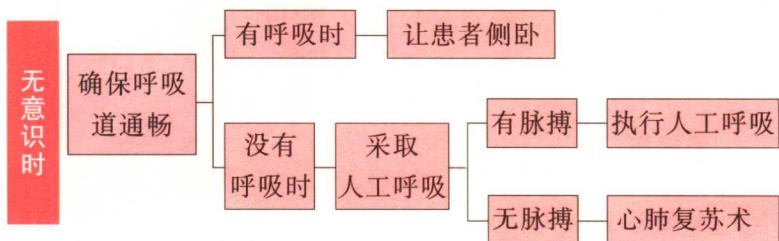
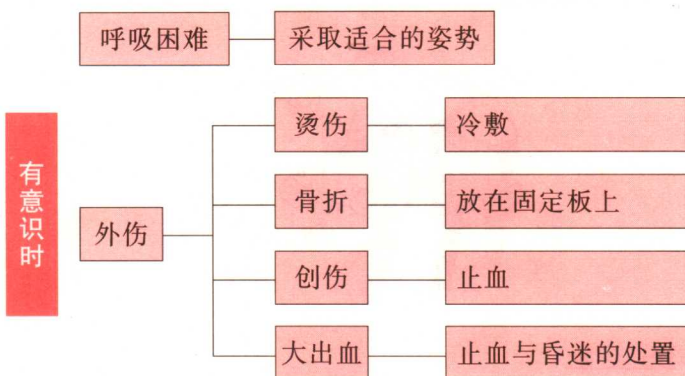
●骨折



2. 没有意识,而有大出血时:

判断“意识、呼吸、脉搏、出血状态”及“眼睛、毒物、骨骼、脸色的情况”,继续实施紧急救命处置,直到救护车到达为止。

■马上执行的处置



备注 假骨：骨折或骨骼损伤时，用来修复不稳定的骨骼组织。此时是填补缺损部位，直到骨质再生为止。

车祸挫伤(颈椎扭伤)的处置

判断受伤的情况

1. 从耳鼻出血:脑部损伤
2. 左右瞳孔(黑眼球中心)大小不一:脑部损伤。
3. 头痛、脖子疼痛、手麻痹:挫伤。



由后追撞的车祸与挫伤

“追撞者”或“被迫撞者”可能会引发挫伤(颈椎扭伤)。

1. 即刻接受整形外科或外科治疗。
2. 采取卧姿,稳定骨骼。处理车祸时不要任意转动头部。

■固定脖子方法

(1) 缠绕硬物

将衣领立起,用布、毛巾或厚纸板等固定



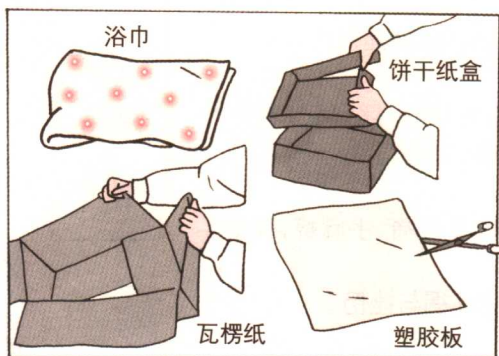
(2) 用绳子固定 不要转动脖子



(3) 用绷带缠绕 严实缠绕



■ 缠绕脖子的物品



● 车祸后的处理事项

● 对警察的联络事项

1. 发生车祸的时间与场所。
2. 有无伤患与其受伤的程度。
3. 破损物件与程度。
4. 发生事故的处置等等。

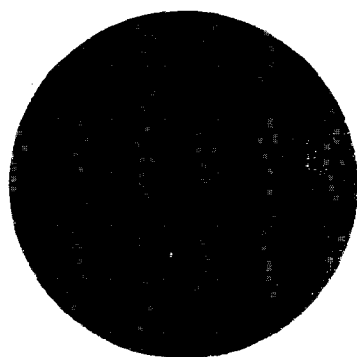


●其他确认事项

1. 确认肇事者的住址、姓名、年龄、职业、驾照与车检证、车号等。
2. 有无目击者及目击者的住址、姓名、电话号码等,委托做证。
3. 联络保险公司等等。

。车祸后遗症

1. 即使没有外伤,也务必接受医师诊断。
2. 受害者精神良好,即使说“我没事……”也不可以让患者直接回家。尤其是孩童,务必送回父母亲的身边,或联络其父母。
3. 即使受伤程度轻微,也务必向警察报告。当出现后遗症时,避免肇事者与受害者双方在金钱、精神上发生纷争。





第七章 | 什么是危险的 出血状态

何谓紧急救命的ABC三进程

如何处理因受伤出血引起的昏倒

可抬高患者脚部,让血液可以回流至身体各部器官,同时在四肢绑上止血带避免失血过多,并尽速送医。

面对紧急出血伤者时,应沉着冷静面对,一般说来前置作业包括有:(1)评估伤者意识;(2)观察外伤出血程度,如有果有出血,可使用直接压迫止血或止血带。

通常,紧急救命重点可分成ABC三过程:

1. A(Airway)清理呼吸道
2. B(breath)重建病人呼吸
3. C(Circulation)保持心脏跳动

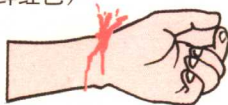
出血勿慌张! 先确认血色与出血的情况

大量喷出血液时,则表示危机状态!

● 喷出血液,表示动脉大出血

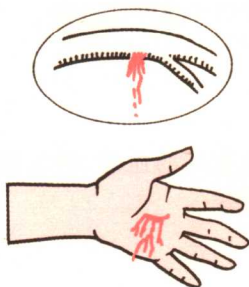


动脉性出血(鲜红色)

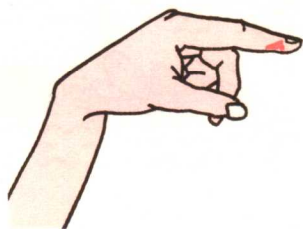


● 汨流时,也表示大出血

静脉性出血(暗红色)



● 渗出性的出血,则没大碍



● 内出血时,即刻送医

没有意识,从耳或鼻处出血,
则表示危险状态。



动脉血色与静脉血色

由于动脉血是含氧充分的血液在体内流动,因此动脉出血无法从外观看出来。动脉血液属于鲜红色状态。

容易看出的静脉血

静脉血属于含二氧化碳的血液,因为静脉血会回到心脏,所以皮肤附近会出现瘀青状态。



在舌头内侧,就可看到呈现紫红色的静脉血管。

另外,血液中的血红蛋白会与二氧化碳一起呈现出暗紫色状态。寒冷时,唇色之所以会呈现青色,就是因为嘴唇的毛细血管上,流动着许多静脉血液所致。

危险的出血状态

外出血时

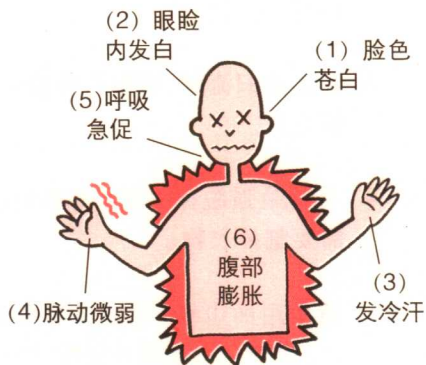
出血量达400~500毫升时会引起低血压,从而呈现轻度的昏迷状态。

内出血时

由于无法目视,因此请按下列标准进行判断。

1. 手脚因内出血而浮肿时,以大人握拳的拳头来估计,出血量约为 500 毫升。网球大的浮肿,则约为 250 毫升。
2. 体内内脏等无法从外观看出的内出血,则可以全身症状予以观察:(1)脸色苍白;(2)眼睑内发白;(3)手脚出冷汗;(4)脉搏次数多,而且脉动微弱;(5)呼吸急促而浅;(6)腹部膨胀等。以上症状均可判断为内脏破裂的大出血状态。

此时应急速送医急救,如果没有实施急救处置的话,就有生命危险。



内出血的重点

出血处置——请勿捆绑过紧

压迫止血(1)

覆盖伤口,进行压迫

因外伤大量出血,需先消毒再止血。



止血时的注意事项

1. 受伤时,请勿任意移动患者,或为患者保温。
2. 为了避免直接碰触血液,最好使用纱布或绷带等物品包扎伤口。
3. 当血液汨流时,用布重叠覆盖。持续止血。
4. 与其勉强脱掉衣物,还不如视其需要割掉衣物。
5. 请勿用面巾纸、脱脂棉等覆盖伤口。由于它们会附着纤维,而导致伤口化脓。



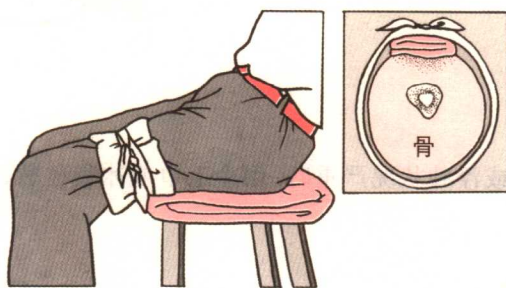
用布或绷带捆绑

捆绑伤口的力量,以能让血液停止流出为止。不过,过度捆绑反而会让血流更严重。



内出血的处置

1. 当知道手脚等内出血的位置时,请压住止血点。
2. 无法压住的部位,或者疑似内出血时,则需用毛毯包裹全身保温,尽量保持患者神智清醒,再急速送往外科医院。



用布覆盖伤口,再从上面包裹绷带

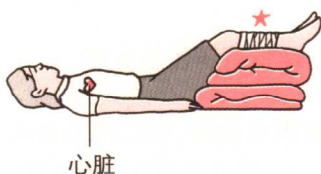
- 备** 民间疗法:用韭菜止血→属于自古以来的止血剂,将韭菜汁与
- 注** 石灰混合后,可防止轻度伤口感染到细菌。

伤口高于心脏——容易止血

从手帕到皮带,均可用来止血。

压迫止血(2)

伤口高于心脏位置

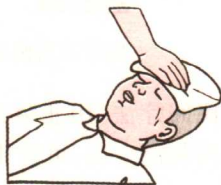


冷却

当疼痛或浮肿状况严重时,用冷毛巾或冰袋冰敷,并保持四周安静。

头部出血

由于头部的血管相当多,因此出血量也较多。此时,请镇定止血。

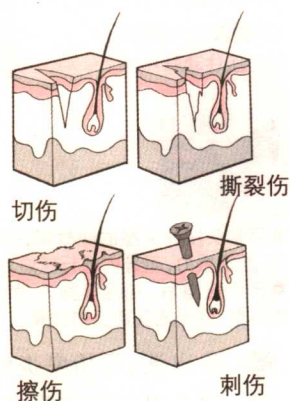


止血用具



各种伤口

- 割伤: 出血量多, 有时候必须采取缝合手术。
- 撕裂伤: 伤口形状不整。
- 擦伤: 伤口不深, 皮肤表面渗出许多透明液体。
- 刺伤: 伤口小且深。



大出血时,则紧压止血点

指压止血

1. 出血位置接近心脏的动脉。
2. 用手指朝向骨骼处下压。
3. 用于无法实施压迫止血时。

各种止血点



● 脸颊、下巴止血:在下巴前方接触脉搏的位置。

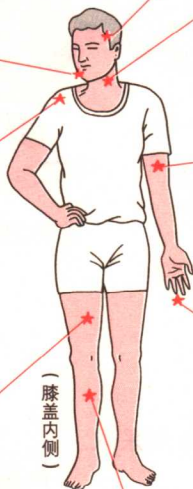


● 肩膀、上臂、前臂的止血:脖子在弯曲的状态下,用拇指压住锁骨窝。

〈大腿发生大出血时〉
强力压住动脉!



- 用拳头压住大腿的腿根部,手臂伸直,施加重力,朝骨内进行压迫。
- 开始压迫后,就继续施力,如果放松力量,就无法获得止血效果。



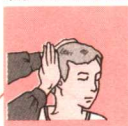
(膝盖内侧)



- 小腿止血:膝盖内侧,用拇指强力压迫脉动的位置。

● 额头、太阳穴止血

用手掌小指侧进行压迫。



● 脸、下巴、前头部压迫颈动脉的接触位置。然而长时间执行,易发生意识障碍的危险。



- 前手肘、手的止血:
1. 用拇指压住手腕中央的内侧(肌肉隆起的位置),进行压迫;
2. 用拇指压住腋下。

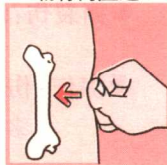


● 手的止血:用双手拇指压迫手肘。



● 手指的止血:从指根两侧强力压迫。

朝骨内压迫



- 渗出液:是指发炎时,从血管渗透出来的病灶液体而言。其中
- 混合着各种细胞成分。

止血不易时,应该在靠近心脏的一侧做止血带

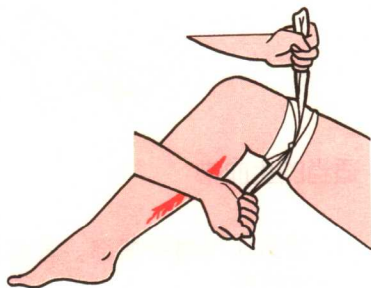
止血带

发生以下状况时,要使用止血带。

1. 无法止血时。
2. 患部处出现骨折,无法执行压迫止血时。

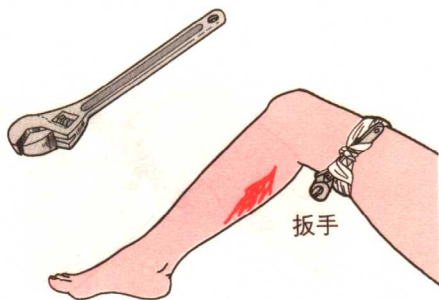
任何布料均可

1. 坚固地缠绕两层,再打结。
2. 以伤口位置来看,捆绑在接近心脏的位置。



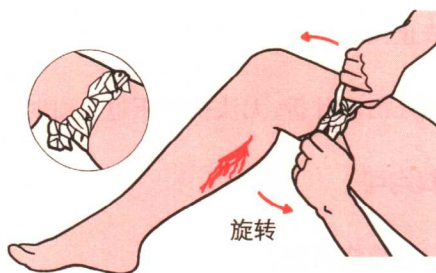
使用棍棒类

- 使用不易折断的棍棒或扳手固定。



轻绑

1. 绑到停止出血为止,持续绑着。
2. 止血后,就不需捆绑过紧了。



适当的止血带

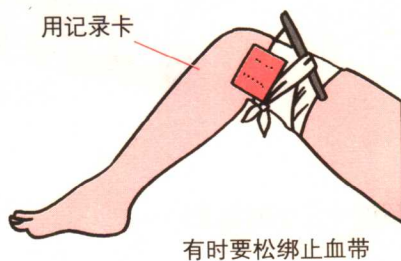
1. 请勿使用细带捆绑。若使用细塑胶绳、线,会伤及神经或皮下组织。
2. 静脉出血时,不使用止血带。使用压迫法就可止血。
3. 毛细血管出血时,用手指或手压迫伤口后,就会止血。



捆绑时间以一个小时为限

在明显处写上时间

1. 请将捆绑止血带的时间,写在容易目视的位置。
2. 为了防止发生坏死,30分钟之内就要松绑一次止血带。



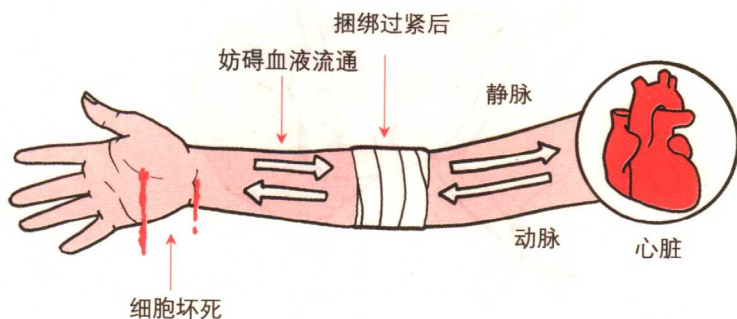
发生骨折时的固定方式

为了避免触动到骨折部位的上下关节，可有瓦楞纸或木板固定。



绑止血带,勿超过一个小时以上

1. 绑上止血带的时间超过一个小时后,可能会导致组织血流障碍而坏死。
2. 要格外注意皮肤是否呈现异常发紫,或毫无血气。



流鼻血时

1. 让患者背靠墙或椅背,或者坐着脸朝下也可。
2. 接下来松缓衣服,用手指捏住鼻翼约5~10分钟。
3. 无法止血时,则用湿毛巾冷敷鼻子,或用纱布塞住鼻孔。切记,请勿塞得过深。

※脱脂棉或面巾纸的纤维会留在鼻内,因此请避免使用。

4. 陆续出现鼻血,难以止血时,可能罹患了疾病,因此必须接受医师诊疗。

5. 请勿鼻子朝上或拍打脖子后方。

请勿拍打!



坏死:意指一部分身体细胞损坏死亡。此外也指伤口的状态(细胞、组织等障碍)。原因分别有:(1)局部血流障碍;(2)机械、电器等物理性作用;(3)毒物、化学性中毒反应;(4)神经病变等。

吐血、咳血的处置

● 首先要冰敷



※吐出呕吐物时，连同呕吐物拿给医师检查。

● 帮助患者呕吐

1. 保温，四周保持安静

不要和患者说话，要注意不要让患者吞下咳出的痰或呕吐物。



3. 再度呕吐时

让脸或身体侧卧。吐血量过多时，则扶起患者的上半身，让患者呕吐(避免呕吐物进入气管内)。



4. 呕吐完毕后，要漱口

让患者饮用少量的薄盐水，因为它具有镇定情绪的效果，也可预防脱水。

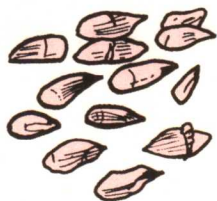
2. 再度咳血时

让患者身体前倾坐下，或者低头保持上半身的高度，再进行呕吐(为了让血液容易从气管流出)。



咳血的民间疗法

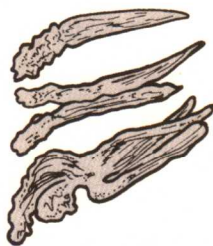
- 莲藕：磨成泥状，再压成汁（酒杯1~2杯），饭后饮用。
- 槐花：让花苞干燥，一次服用2克的花粉，能抑制咳血。



槐花的花苞

简单的民间疗法

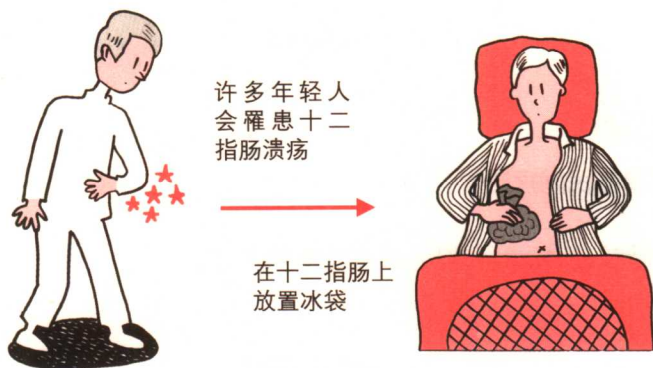
- 桔梗：煎煮根部饮用，具有止咳效果。



桔梗根

大量出血时

1. 保持安静,叫救护车。
2. 右上腹部有纯痛感,已判断是罹患十二指肠溃疡时,用冰袋冷敷,再接受医师指示。
3. 十二指肠溃疡的吐血颜色,属于黑沥青状、黑褐色、暗红色等,出血的血液停留在肠内,会因时间而产生颜色上的变化。



-  手指浮肿:尤其是慢性肝脏疾病,手指尖大多会呈现浮肿现象,
 并带点圆状,英语称为 Drum Stick Finger(杵状指)。





8

第八章

呕吐、抽筋的 安全处置法

认识呕吐的潜在原因

因呕吐而昏倒时,应先检查口中有无异物

呕吐的情况

有意识时

想呕吐时,就让患者呕吐。

呕吐后就漱口

水或淡盐水

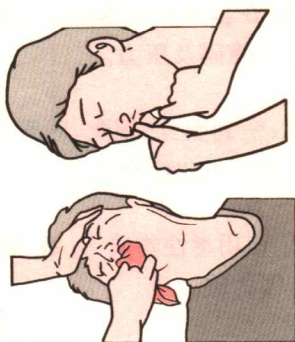


无意识时

当口中的血液、黏膜、断齿、糖果、麻糕等堵住喉咙时,则打开患者的口取出异物。

1. 让患者的脸朝侧边。
2. 用左手的拇指与食指打开患者的口。
3. 用右手的食指探入脸颊内侧。

4. 当找到异物时,就将它掏出。



● 让患者脸朝侧边休息

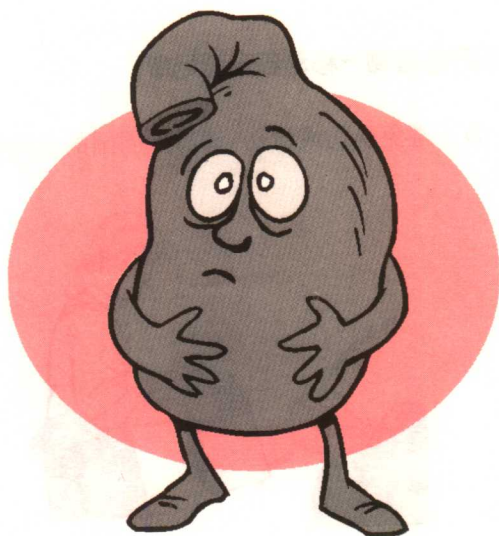
最重要的就是留意呼吸、脉搏及全身的症状。



呕吐的原因

1. 脑髓质性呕吐:在脑出血或脑肿瘤等原因而升高脑内压,会伴随头痛或意识障碍及压力。
2. 脑神经性呕吐:受到嗅觉、视觉、味觉、中耳、内耳、咽喉等刺激。属于晕车或梅尼尔综合征等。
3. 中毒性呕吐:因饮用毒性物质、过敏、尿毒症、害喜等因素,而在体内产生有害物质。
4. 内脏性(反射性)呕吐:食道炎、胃炎、阑尾炎、肝炎、胆囊炎、胰腺炎等炎症,或通过障碍等。
5. 欠缺性呕吐:因维生素或激素不足,导致维生素缺乏,及甲状腺、副肾功能降低。





如何减少抽筋的伤害

抽筋昏倒时,要注意周围的危险物

宜松缓衣服,脸朝侧边

抽筋的处置

● 移开危险物→移动到安全场所

为了避免受伤或烫伤,请清除周围的危险物。

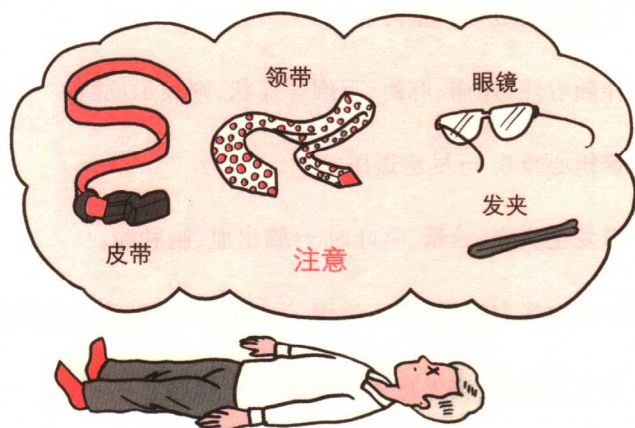


● 松缓衣服,让患者侧卧



为了避免身体平躺,请让患者的手臂与膝盖轻曲于地面

■发生抽筋时



为了避免身体受到伤害，
请将衣服的领口松缓

●让牙齿咬住物体

1. 担心因抽筋而咬断舌头时。
2. 但是要注意，不要将纱布等物体塞入口内过深，以避免发生窒息的危险。



用纱布捆住汤匙或竹筷

● 大小抽筋(全身)

1. 全身抽筋过分严重时。
2. 伴随着热、疼痛、麻痹、下痢等症状,则表示危险。

- 担心重疾 → 尽速送医。
- 发生头痛、眩晕、呕吐时 → 脑出血、脑肿瘤。
- 发生视力模糊、语言障碍、运动障碍 → 过渡性脑缺血症。
- 突然抽筋、丧失意识而昏倒时 → 癫痫。
- 头痛、视力减退、昏迷 → 低血糖症。
- 全身无力感、食欲不振、恶心、呕吐、下痢时 → 尿毒症。
- 其他:煤气中毒、缺氧、食物中毒、慢性酒精中毒等。

癫痫发作时

1. 不需慌张叫救护车。因其发作症状不会危及到生命的危险。
2. 请执行“移开危险物”、“松开衣服”后,冷静观察发作状态,再确实将状态向医师报告。
3. 禁止勉强压住患者或引起骚动。

4. 不需扳开患者的口或咬住物体,以避免过度勉强而伤害患者的牙齿或口。
5. 待发作情况缓和后,确实确认患者已恢复意识后,再让患者饮水或服药。

何谓梅尼尔综合征

因内耳的内淋巴液异常增加,导致整个内耳、耳蜗、听小骨、半规管同时受到侵害的疾病,而引起剧烈的眩晕、耳鸣、听觉障碍等症状。

[General Information]

书名=把家庭医生带回家

页数=109

SS号=11485658