

# 急救常识

生活中难免会遇到家人或同学遭受意外伤害，在向专业救援机构发出紧急求救的同时，如果能有所准备，正确运用急救知识救助，可能会为生命赢得时间。

## 急救常识

### 1 人工呼吸的方法

- 病人仰卧，解开衣领，清除口咽部异物和分泌物。如有假牙应取出，以免妨碍疏通气道。
- 抢救者一只手掌按于病人前额同时捏紧其鼻翼两侧，另一只手抬起病人下额，深吸一口气，口对口吹出，随后放松鼻翼，使其从鼻孔呼气，如此反复，每分钟12-16次。
- 向病人口中吹气时，眼睛注意病人胸部，直到胸部隆起达最大限度为止。
- 如病人心跳正常，则继续按上述速度吹气，直至呼吸恢复或医务人员赶到；如心脏停止跳动，则需同时进行胸外心脏按压。



人工呼吸方法

### 2 胸外心脏按压的方法

病患仰卧，背部垫一硬板，头稍后仰。急救者于患者侧面右手平放于其胸骨下段，左手叠置右手背，借体重缓压胸骨约4厘米，松手腕（手仍叠置）使其复原，反复有节律地进行（每分钟60-80次），直到心跳恢复。



胸外心脏按压方法

### 3 休克的急救措施

- 使休克者平卧，下肢略抬高促进静脉血回流。如呼吸困难可抬高头部和躯干方便呼吸。
- 垫高伤员颈部，抬起下颌，使头部后仰，保持头部侧偏，防呕吐物和分泌物误入呼吸道。
- 注意为低体温休克者保暖，盖上被子毛毯等。但对发高烧的感染性休克病人应给予降温。
- 注意对休克患者的搬运宜轻宜少，并应尽快送医院抢救。



休克急救措施

### 4 抢救溺水者的方法

- 立即清除其口鼻内泥污，干净织物包裹手指拉出伤员舌头，松开衣扣领口，保持呼吸通畅。
- 抱起伤员腰腹部，背朝上、头下垂控水。或抱其双腿，将腹部置急救者肩上，奔跑倒出积水。或救者半跪，使伤员腹部置其腿上，头下垂，压背控水。避免头朝下，以防伤害溺水者。
- 对呼吸停止者应立即进行口对口人工呼吸。
- 对心跳停止者应先进行胸外心肺按压。
- 注意保暖，如果溺水者清醒，可让其饮用热饮。



抢救溺水者的方法

## 急救常识

### 5 异物呛入气道的紧急处置办法

- 食物呛入气管，堵塞气道，避免患者挣扎，以防异物移动堵住声门引起窒息。
- 出现窒息时，可让患者弯腰低头，重拍其背部或挤压胸部，促使异物排出。
- 尽快送其至医院。



异物呛入气道的处置办法

### 6 中暑的紧急处置办法

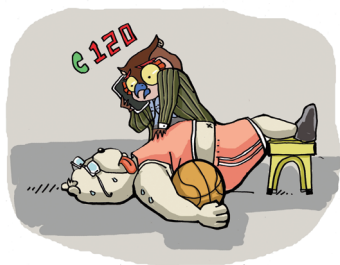
- 立即将患者带离高温环境，在通风较好的凉爽处休息，解开衣服。
- 多饮用淡盐水或服用十滴水、仁丹、藿香正气水等，短时间内即可好转。
- 如出现高烧、昏迷、抽搐等症状，应侧卧，头向后仰，保证呼吸畅通，及时送患就医。



中暑的紧急处置办法

### 7 运动性昏厥紧急处置办法

- 立即使其仰卧，抬高下肢，头部放低，松其衣领腰带并向心性按摩，促进血液回流心脏。
- 如果患者病情严重，应立即叫急救车。



运动性昏厥紧急处置办法