

各种突发事件的急救常识

各种突发事件的急救常识

外出血的一般处理

一般情况下，觉的出血多割伤手脚之类的小意外，流血量一般不多，按下面的方法去做，如没有感染，伤口很快就复原；如伤口很大很深，除了稳定伤势外，还应迅速送往医院救治。需要注意的是；接触别人的体液有一定危险性，如果帮助他人包扎伤口最好先戴上一次性橡胶手套以保证个人安全避免感染；处理伤口前应先洗手。

一、消毒

可以采用下面任何一种方法：

（一）用身边找得到的消毒药水，如滴露或沙威隆，仍比例用蒸馏水/冷开水调稀，冲洗伤口，大小伤口都适用。

（二）如伤口较小，可用清水及肥皂清洗伤口。

（三）一般的手脚伤口，用棉签或消毒棉球沾黄药水抹净、消毒。

（四）沾上污物的伤口，一定要注意严格做好消毒。

二、止血

（一）手指压迫止血。当伤口较小、出血不多时，让伤者坐在舒适的地方并提高伤肢，可用清洁的手指或消毒敷料盖住伤口，用手压在敷料上，施以适量压力，协助止血。这种方法适合毛细血管出血和小静脉出血的止血。

（二）加压包扎止血：当体表动脉或静脉出血，创面较大，用手指压迫不易止血时，可在伤口盖无菌纱布或干棉垫，并加以包扎，以压力能止住血为宜。但有骨折或伤口中有异物时，不能用此法。

（三）止血带止血：当四肢大出血，创面大或不整齐，用加压包扎不能止血时，可选择止血带止血。止血带最好为有弹性橡皮带，如现场不易取得，可就地选用布制止血带。可用一定强度的布料、衣服撕成 1cm —2cm 宽的布条，或用三角巾等代用，不可用铅丝、电线等。在上止血带前，于出血处近心端，垫以毛巾，衣服、布料等，然后在尽可能靠近伤口情况下，一手握住止血带短端，一手握住止血带长端，

将止血带拉长（有弹性时）压在短端，绕伤肢二周，至伤口无出血时打结。如若三角巾及布条等无弹性物，以勒紧伤口无出血为度打结。四肢大动脉出血危及生命时，一般多由专业医护人员进行操作。

（四）堵塞止血：堵塞止血即用无菌纱布块塞在伤口内，再加敷料包扎。这种方法适用于腹股沟部、也用于腋部和肩部等处的伤口，这些部位深，不能用加压包扎和上止血带达到止血的目的。

三、几种常见出血的急救

（一）割破手指的处理

手指割破是人们日常生活中常见的事，由于手部血管丰富，割破后往往出血较多。自救或他救时应注意以下几点：

1、首先应迅速止血，用手使劲捏住受伤手指根部的两侧，几分钟后伤口可自动停止出血。

2、清洁伤口，可用凉开水冲洗或直接在自来水下冲洗，有污垢的伤口应用棉花或海棉沾肥皂液将污物洗去。

3、小而浅的伤口可涂些红药水，也可将“创可贴”贴于伤口处；如伤口仍有渗血，可外敷云南白药、墨鱼粉等，再用干净的布纱或手绢包扎，既能止血，又可抗感染。

4、伤后一周内尽量保持伤口清洁干燥。为防止感染，做完作业或家务后应将手洗净，并在伤口处涂些碘酒消毒。

（二）鼻出血的急救

很多人有过鼻出血的经历，而且鼻子出血也是一种常见现象。一方面因为鼻子里的血管丰富且浅表曲折；另一方面也因为鼻腔是呼吸道的门户，容易受病菌的侵袭。鼻子出血常见的原因是局部损伤、炎症、溃疡、肿瘤和静脉曲张等。当气压发生变化如登山、潜水或坐飞机时也会引起鼻出血，因此我们应学会自救或他救。

急救措施：

1、让病人卧倒，用凉毛巾或冰块放在额上，手捏住鼻翼并进行按压。再用药棉蘸醋或明矾水塞鼻，很快就可以止住鼻血。

2、若是小孩遇有鼻出血，应立即用手捏住其双侧鼻翼片刻，并张口呼吸。坐下或半卧，用冷毛巾外敷鼻根部及额部，稍候片刻，稍后

即能止血。

3、高血压引起的鼻出血可危及生命，须慎重处理。先让患者侧卧把头垫高，捏着鼻子用嘴呼吸，同时在鼻根部冷敷。止不住血时，可用棉花或纱布塞鼻，同时在鼻外加压，就会止住。然后迅速送往医院。

同时应注意：如经处置后，仍流血不止，应快速去医院。经常有鼻出血的人，应到医院进行必要的检查。

烧伤的急救

根据烧伤的不同类型，可采取以下急救措施：

(1) 采取有效措施扑灭身上的火焰，使伤员迅速脱离开致伤现场。当衣服着火时，应采用各种方法尽快地灭火，如水浸、水淋、就地卧倒翻滚等，千万不可直立奔跑或站立呼喊，以免助长燃烧，引起或加重呼吸道烧伤。灭火后伤员应立即将衣服脱去，如衣服和皮肤粘在一起，可在救护人员的帮助下把未粘的部分剪去，并对创面进行包扎。

(2) 防止休克、感染。为防止伤员休克和创面发生感染，应给伤员口服止痛片（有颅脑或重度呼吸道烧伤时，禁用吗啡）和磺胺类药，或肌肉注射抗生素，并给口服烧伤饮料，或饮淡盐茶水、淡盐水等。一般以多次喝少量为宜，如发生呕吐、腹胀等，应停止口服。要禁止伤员单纯喝白开水或糖水，以免引起脑水肿等并发症。

(3) 保护创面。在火场，对于烧伤创面一般可不做特殊处理，尽量不要弄破水泡，不能涂龙胆紫一类有色的外用药，以免影响烧伤面深度的判断。为防止创面继续污染，避免加重感染和加深创面，对创面应立即用三角巾、大纱布块、清洁的衣眼和被单等，给予简单而确实的包扎。手足被烧伤时，应将各个指、趾分开包扎，以防粘连。

(4) 合并伤处理。有骨折者应予以固定；有出血时应紧急止血；有颅脑、胸腹部损伤者，必须给予相应处理，并及时送医院救治。

(5) 迅速送往医院救治。伤员经火场简易急救后，应尽快送往临近医院救治。护送前及护送途中要注意防止休克。搬运时动作要轻柔，行动要平稳，以尽量减少伤员痛苦。

溺水的急救

溺水，又称淹溺，是人头部淹没于水中，水与杂物充满呼吸道与

肺泡引起的窒息。严重者可导致呼吸、心跳停止，称为溺死。当遇到因游泳、落水等意外而溺水者时，千万不要惊慌，应立即采取措施进行抢救。人沉入水中后，一般只有5—6分钟就可危及生命。所以，发现有人溺水应争分夺秒进行抢救。溺水抢救方法及其原则是：

1、设法以最快的速度将落水者救上岸。在抢救落水者时，应将患者的头部拉出水面；在水面拖带时，只要有可能，应向落水者口鼻同大口吹气，促使其自动呼吸的恢复。

2、清除口中异物。将落水者救上岸后，应立即检查他有无假牙和口鼻内有无杂草和泥沙等物，如有应迅速取出。并将其口、鼻擦净。

3、及时控水。将溺水者腹部置于抢救者屈后的大腿上，头向下按压背部，使呼吸道和胃内水倒出。同时，应解开其衣扣、腰带便于控水。这一过程时间不宜过长。以免延误复苏。

4、进行人工呼吸。通过检查，如呼吸、心跳已停止，应立即实施人工呼吸。将落水者平放俯卧，使之两脚伸直，两臂前屈，头向一侧；腹部垫高，给他做人工呼吸或口对口大力吹气。其具体方法是：

(1) 抢救者取跪式面向患者下身，双手平放患者背部，两拇指紧贴患者胸椎旁线，余四指微并，腕与肩关节呈垂直角度，按人工呼吸法做压挤背部动作。每分钟14—16次，直至患者恢复正常呼吸为止。

(2) 抢救者仍取跪式面向患者下身，双手握紧患者双肘关节处用力向外上提肘，每提一次，患者胸廓阔开（吸气）一次，再将患者双肘下落一次，患者胸廓缩小（呼气）一次。如此反复，直至患者恢复自动呼吸和心跳为止。此法单人抢救很累，必要时可多人轮番进行，每分钟不少于16次。

5、注意保暖。采用以上几种方法抢救落水者的同时，应始终注意患者的保暖。冷天应利用一切可以保暖的物品，使患者免受风寒，以减少患者在救活后发生并发症。

6、及时送医院。对一切落水者，均应在抢救的同时，迅速与附近医疗单位联系，应尽快将患者送医院继续治疗。

被困电梯如何自救

电梯给生活在城市的人们带来了不少的方便，但如果电梯坏了，

受困者需掌握以下自救方法，确保安全，获得救援。

一、保持镇定，并且安慰困在一起的人，向大家解释不会有危险，电梯不会掉下电梯槽。电梯槽有防坠安全装置，会牢牢夹住电梯两旁的钢轨，安全装置也不会失灵。

二、利用警钟或对讲机、手机求援，如无警钟或对讲机，手机又失灵时，可拍门叫喊，如怕手痛，可脱下鞋子敲打，请求立刻找人来营救。

三、如不能立刻找到电梯技工，可请外面的人打电话叫消防员。消防员通常会把电梯绞上或绞下到最接近的一层楼，然后打开门。就算停电，消防员也能用手动器，把电梯绞上绞下。

四、如果外面没有受过训练的救援人员在场，不要自行爬出电梯。

五、千万不要尝试强行推开电梯内门，即使能打开，也未必够得着外门，想要打开外门安全脱身当然更不行。电梯外壁的油垢还可能使人滑倒。

六、电梯天花板若有紧急出口，也不要爬出去。出口板一旦打开，安全开关就使电梯煞住不动。但如果出口板意外关上，电梯就可能突然开动令人失去平衡，在漆黑的电梯槽里，可能被电梯的缆索绊倒，或因踩到油垢而滑倒，从电梯顶上掉下去。

七、在深夜或周末下午被困在商业大厦的电梯，就有可能几小时甚至几天也没有人走近电梯。在这种情况下，最安全的做法是保持镇定，伺机求援。最好能忍受饥渴、闷热之苦，保住性命，注意倾听外面的动静，如有行人经过，设法引起他的注意。如果不行，就等到上班时间再拍门呼救。

家庭急救常识

煤气中毒

轻度中毒时，病人感头晕、乏力、恶心、呕吐、面色苍白。中毒严重，会出现呼吸困难、抽搐、昏迷。急救法是：立即打开门窗，把病人移到空气流通处，解开病人衣扣使呼吸流畅，注意保暖防受凉形成肺炎。轻度中毒，可给他喝热茶，作深呼吸，迅速送医院抢救。

木刺

注意有无木刺残留在伤口里，由于木刺等残留就有可能使伤口化脓，被刺伤的伤口往往又深又窄，更有利于破伤风细菌的侵入繁殖和感染，故必须取出异物，消除隐患。

手指被扎进木刺后，如果确实已将木刺完整拔出，可再轻轻挤压伤口，把伤口内的瘀血挤出来，以减少伤口感染的机会。然后碘酒消毒伤口的周围一次，再用酒精涂擦 2 次，用消毒纱布包扎好。如果伤口内留有木刺，在消毒伤口周围后，可用经过火烧或酒精涂擦消毒的镊子设法将木刺完整地拔出来。如果木刺外露部分很短，镊子无法夹住时，可用消毒过的针挑开伤外的外皮，适当扩大伤口，使木刺尽量外露，然后用镊子夹住木刺轻轻向外拔出，将伤口再消毒一遍后用干净纱布包扎，为预防伤口发炎，最好服新诺明 2 片，每日 2 次，连服 3-5 天。若木刺刺进指甲里时，应到医院里，由医师先将指甲剪成 v 形再拔出木刺。

切记！深的木刺刺伤后，都应到医院注射破伤风抗毒素（tat），以防万一。

眼中异物

灰尘、煤屑、谷物、金属碎屑等异物眯了眼睛，顿时眼睛就睁不开、流泪、疼痛、怕光、有异物感，十分难受，急忙之中用手揉挤，想将异物揉出。其实这种做法使不得。因为异物在眼里经过，揉挤就可能损伤脆弱而灵敏的角膜，造成角膜溃疡、感染，影响视力。揉挤还会使眼充血，结膜水肿。同时，手上有许多细菌，揉眼时会把细菌带进眼里，引起炎症。

指甲受挫

1.指甲被挤掉时，最重要的是防止细菌感染。应急处理时，道先把挤掉指甲的手指，用纱布、绷带包扎固定，再用冷袋冷敷。然后把伤肢抬高，立即去医院。

2.指甲缝破裂出血，可用蜂蜜对一半温开水，搅匀，每天抹几次，就可逐渐治愈。如果指甲破裂者是球类运动员，在治疗期间，如果需要继续打球，在打球之前，一定要用橡皮膏将手指末节包 2-3 层，加以保护，打完球后立即去掉，以免引起感染。

3.如果因外伤引起甲床下出血，血液未流出，使甲床根部隆起，疼痛难忍不能入睡时，可在近指甲根部用烧红的缝衣针扎一小孔，将积血排出，消毒后加压包扎指甲。

心脏骤停

心跳骤停提示心脏突然停止跳动，大动脉搏动与心音消失，重要器官如脑严重缺血、缺氧，导致生命终止。这种出乎意料的突然死亡，医学上又称猝死。

引起心跳骤停最常见的是心室纤维颤动。若呼唤病人无回应，压眶上、眶下无反应，即可确定病人已处于昏迷状态。再注意观察病人胸腹部有无起伏呼吸运动。如触颈动脉和股动脉无搏动，心前区听不到心跳声，可判定病有已有心跳骤停。

急救措施：心脏骤停的抢救必须争分夺秒，千万不要坐等救护车到来再送医院救治。要当机立断采取以下急救措施进行心肺复苏。

1、叩击心前区：一手托病人颈后向上托，另一手按住病人前额向后稍推，使下颌上翘，头部后仰，有利于通气。用拳头底部多肉部分，在胸骨中段上方，离胸壁20～30厘米处，突然、迅速地捶击一次。若无反应，当即做胸外心脏按压。让病人背垫一块硬板，同时做口对口人工呼吸。观察病人的瞳孔，若瞳孔缩小（是最灵敏、最有意义的生命征象），颜面、口唇转红润，说明抢救有效。

2、针刺人中穴或手心的劳宫穴、足心涌泉穴，起到抢救作用。

3、迅速掏出咽部呕吐物，以免堵塞呼吸道或倒流入肺，引起窒息和吸入性肺炎。

4、头敷冰袋降温。

5、急送医院救治。

酒精中毒

酒精中毒是因摄入过多含乙醇（酒精）饮料引起中枢神经先兴奋后抑制的失常状态。一般可自愈，极少数严重者可因呼吸循环衰竭而死亡。

濒危状态昏迷不醒，频繁抽搐，呼吸浅慢，心率减慢，心搏无力，血压下降。呼吸心跳不规律，以致呼吸心跳停止。

急救措施：对轻度中毒者，首先要制止他再继续饮酒；其次可找些梨子、马蹄、西瓜之类的水果给他解酒；也可以用刺激咽喉的办法（如用筷子等）引起呕吐反射，将酒等胃内容物尽快呕吐出来（对于已出现昏睡的患者不适宜用此方法），然后要安排他卧床休息，注意保暖，注意避免呕吐物阻塞呼吸道；观察呼吸和脉搏的情况，如无特别，一觉醒来即可自行康复。如果患者卧床休息后，还有脉搏加快、呼吸减慢、皮肤湿冷、烦躁的现象，则应马上送医院救治。

严重的急性酒精中毒，会出现烦躁、昏睡、脱水、抽搐、休克、呼吸微弱等症状，应该从速送医院急救。注意：用咖啡和浓茶解酒不合适。

常见有毒动物及猫、狗、鼠叮（咬）伤的急救

一、毒蛇咬伤的急救

我国已发现的毒蛇共有 50 多种，约有 20 多种以能伤人，其中竹叶青、五步蛇、银环蛇、金环蛇、蝮蛇为常伤人的毒蛇。主要颁布在长江中下游、西南及岭南等地区。蛇在夏秋活动频繁，冬季入眠，闷热及雨后初晴多出洞活动。蛇攻击人的时间主要在 9 时—15 时、18 时—22 时。各类蛇的活动地点有一定的规律，如注意蛇的分布和规律，对预防蛇咬伤更为有效。被毒蛇咬伤后一般在局部留有牙痕、疼痛和肿胀，还可见出血及淋巴结肿大，其全身性症状因蛇毒性质而不同。蛇毒在 3—5 分钟即被吸收，急救原则是及早防止毒素扩散和吸收，尽可能地减少局部损害。故急救越早越好。

1、减少活动。被毒蛇咬伤后，不要慌，剧烈的活动反会使蛇咬伤注入人体的毒液随局部血行加速毒液的吸收，所以要切忌奔跑，宜就地包扎、吸吮、冲洗伤口，然后速到医院治疗，防止毒液的蔓延扩散。

2、捆扎伤肢。为防止毒素扩散需阻止静脉血和淋巴液回流，并让被咬伤的部位低于心脏。在咬伤肢体近侧约 5—10 厘米处用绳子或橡胶带等绑扎，然后用手挤压伤口周围或口吸（口腔黏膜破溃者忌吸）将毒液排出体外。

3、冲洗伤口。先用消毒液或肥皂水，若没条件清水也可以冲洗伤口，再用生理盐水、0.1% 高锰酸钾或净水反复冲洗伤口。

4、局部降温。为减少毒素吸收速度，降低毒素中酶的活力。可先将伤肢浸天 4—7 摄氏度的冷水中 3—4 小时，然后改用冰袋敷在患处。

5、排毒。咬伤后应尽快排毒，咬伤不超过 24 小时者，以牙痕为中心切开伤口成“十”或“十十”形，使毒液流出，也可用吸奶器或拔火罐吸吮毒液。

切口不宜过深，以免损伤血管。若有蛇牙残留宜立即取出。切开或吸吮应及早进行，否则效果不明显。6、及时用药。近按说明书或医嘱使用。常用的解毒抗毒药有上海蛇药、南通蛇药等，还可用半枝莲 60 克、白花蛇舌草 60 克、七叶一枝花 9 克、紫花地丁 60 克水煎内服外敷。还可用激素、利尿及支持疗法，有辅助治疗作用。

平时，要加强个人的预防意识，在穿山洞、走草丛、小溪行走等要戴宽沿草帽，穿长裤、高帮旅游鞋，上肢也不要暴露在外等，这样可以降低或避免蛇的伤害。

二、狗咬伤的急救

一般分为疯狗咬伤和一般狗咬伤，狂犬咬伤以 6—8 月份多见。遇有狗咬伤，要采取以下急救措施。

1、立即冲洗伤口。先用 20% 肥皂水和大量清水反复冲洗伤口，也可用醋冲洗，并进行必要的清创。

2、再用浓硝酸或浓的碳酸、碘酒烧灼伤口。

3、若为疯狗咬伤，应尽早到医院诊治。视病情注射抗菌素或伤风抗毒素血清。

三、蜂蜇伤的急救

人被蜂刺伤后，轻者只表现为局部红肿、疼痛，多无全身症状，数小时后即自行消退。若多处受刺严重者，可出现如头晕、恶心、呕吐等，严重者可出现休克、昏迷或死亡。处理方法：1、若皮内留有毒刺应先将毒刺拔除。2、蜜蜂的毒液为酸性，可用弱碱性溶液如 3% 氨水、肥皂水、5% 苏打水等洗敷伤口，以中和酸性中毒。也可用红花油、风油精、花露水等外搽局部。3、黄蜂蜇伤可用弱酸性溶液（如醋）中和。4、局部症状较重者，可用火罐拔毒和局部封闭疗法，并有止痛药。5、全身症状较重者，宜速到医院诊疗。6、对蜂群蜇伤或

伤口已有化脓迹象者宜加用抗菌素。四、蜈蚣咬伤的急救蜈蚣俗称“百肢虫”，体内有毒腺，能分泌酸性毒液。蜈蚣越大毒性也越大，被小蜈蚣咬伤时仅有局部红肿和剧痛；被大蜈蚣咬伤则可见头痛、发热、眩晕、恶心、呕吐，甚至抽搐及昏迷等全身症状。应立即用弱碱性溶液（如肥皂水、浅石灰水）、5% 碱水洗涤和冷敷伤口，也可用鱼腥草、蒲公英捣烂外敷。有全身症状者宜速到医院治疗。五、猫、鼠咬伤的急救局部多出现红肿疼痛，严重时累及淋巴结而引起淋巴管炎、淋巴结炎或蜂窝组织炎。咬伤部位在四肢时，可用绳子捆住伤口以上部位，防止毒液扩散。用生理盐水或清水冲洗伤口，并用 5% 碳酸或硝酸将局部腐蚀，症状较重者宜到医院治疗。六、蝎子和毒蜘蛛蜇伤的急救在日常生活中蝎子和毒蜘蛛蜇伤也是常见的。蝎蜇伤局部可见大片红肿、剧痛、重者可出现寒战、发热、恶心、呕吐、舌和肌肉强直、流涎、头痛、昏睡、盗汗、呼吸增快及脉搏细弱等，儿童被蜇伤后严重者可因呼吸、循环衰竭而死亡。毒蜘蛛咬伤者局部苍白发红或出现荨麻疹，重者可发生局部组织坏死或全身症状。处理原则与毒蛇咬伤相同。毒刺留在体内要拔出毒刺，并用布条或绳子将肢体扎紧。用碱性溶液清洗并冷敷伤口，全身症状明显者宜找医生诊疗。

游泳安全禁忌及紧急问题处理办法

一、安全禁忌：

第一忌不选择场地。在天然水域游泳时，要注意被工业废水、农药或病原微生物污染了的水域不宜游泳。

第二忌不做准备运动。在夏季，水温比气温低，在入水前应充分活动四肢及躯干，并用水擦脸及身体，使之适应水温。否则不适应水中的环境，往往容易出现头晕、心慌、恶心、腹痛等不适，甚至引起“抽筋”或拉伤肌肉。初学者若进入深水区，必须携带救生用具，并应有会游泳者伴游。

第三忌抽筋时手忙脚乱。在游泳时若发生“抽筋”现象，千万不要慌张，必须沉着冷静地应急处理。若手指抽筋，应将抽筋的手紧握成拳，然后迅速用力将手张开，如此反复多次，直至恢复为止；若小腿抽筋，应成仰卧姿势并将小腿伸直，一拖把脚尖向上扳起，另一手

用力压住膝盖或按摩抽筋小腿。

第四忌剧烈运动后游泳。剧烈运动后身体处于疲劳状态，肌肉的收缩和反应能力减弱，动作不协调，这时下水游泳不仅会增加呼吸、心脏器官的负担，而且会使疲劳加重，容易引起呛水、肌肉抽筋或者发生溺水事故。一方面剧烈运动后一般体表毛细血管扩张状态，受冷水刺激而骤然间血管收缩将使肢体远端以及重要器官，如大脑的供血受到影响易致感觉不适，乃至出现危险；另一方面体温调节中枢也将发生“突变”而使身体的抵抗力降低，病毒和细菌就会乘虚而入。

第五忌空腹游泳。空腹时机体内血糖降低，会引起头昏、面色苍白、心慌、四肢乏力乃至昏厥等现象。

第六忌饭后游泳。饭后消化器官活动加强，所需要的血流量增加，此时游泳由于大量血液流向四肢肌肉，使得胃肠部分的血流减少，从而影响其对食物的消化和吸收，易致消化不良；此外，胃肠受到水的压迫后其蠕动被限制，容易引起机能障碍，产生胃痉挛、腹痛、呕吐等现象。

第七忌天气恶劣时游泳。下暴雨或大风大浪时都不宜在室外游泳，避免发生危险。此外，中午阳光辐射较强，可诱发皮肤癌，所以游泳时间最好避开中午。

第八忌入水时间过久。游泳时热量散发快，因此在水中呆的时间不宜过久。一般来说，每次游泳在水中呆的时间以30—60分钟为宜，以免引起体温失调和体力消耗过大，发生意外。

第九忌忽视游后卫生。游泳后要进行全面的卫生“打扫”，用清洁的水冲洗身体，以消除身体表面的病原微生物。另外要用抗菌眼药水滴眼消毒，擤出并冲洗鼻孔里的污垢，同样耳朵里进了水也要及时用棉棒吸出等等。

二、游泳中如果遇到紧急问题，应当做正确的处理

(1) 抽筋。如果心理紧张、水太凉或待在水里时间太长，都可能抽筋。下水前的准备活动应当充分，在水里时间别太长。一旦出现抽筋，千万不要慌乱。如果脚趾抽筋，那就马腿屈起，用力将足趾拉开、扳直；小腿抽筋，先吸足一口气，仰卧在水面，用手扳住足趾，并使

小腿用力向前伸蹬，让收缩的肌肉伸展和松弛；手指抽筋时，手握成拳头，然后用力张开，如此反复、即可解脱。

(2) 恶心、呕吐。鼻子呛进脏水，往往会发生恶心、呕吐等症状，这时应赶快上岸，然后用手指压中脘、内关穴，如果有仁丹，也可以含上一粒。为预防肠炎，还可吃几瓣生蒜。皮肤发痒出疹主要由于皮肤过敏所致，应立即上岸。服一片息斯敏或扑尔敏，很快就会好转。

(3) 头痛。原因可能是慢性鼻炎、呛水或身体寒冷、暂时性脑血管痉挛而引起脑供血不足。这时应迅速上岸，用大拇指在头顶百会穴、太阳穴及列缺穴按揉，然后用热毛巾敷头，再喝一杯热开水，即可好转。

(4) 腹痛、腹胀。刚吃过饭或空腹游泳即会产生腹痛、腹胀。这时应上岸仰卧，用拇指尖点压中脘、上脘或足三里穴，同时口服 3—5 毫升十滴水，并用热毛巾敷腹部。

(5) 耳痛、耳鸣。可能是耳朵里灌水或鼻子呛水，排水方法有：将头歪向耳朵进水的一侧，用力拉住耳垂，用同侧腿进行单足跳；手心对准耳道，用手把耳朵堵严压紧，左耳进水就把头歪向左边，然后迅速将手拔开，水即会被吸出。

(6) 头晕、脑胀。主要原因是游泳时间过长，血液聚集于下肢，脑缺血，机体能量消耗较大，身体过度疲劳。应立即上岸休息，全身保温，并适当喝些淡糖水或淡盐水。

(7) 眼睛痒痛。可能是由于水不洁净引起。上岸后应马上用清洁的淡盐水冲洗眼睛，然后用氯霉素或红霉素眼药水点眼，临睡前最好再做一下热敷。

急救知识大全 2016-07-17 12:30 | #2 楼

一、足踝扭伤急救法

1、轻度足踝扭伤，应先冷敷患处，2 4 小时后改用热敷，用绷带缠住足踝，把脚垫高，即可减轻症状。

二、触电急救法

①迅速切断电源。

②一时找不到闸门，可用绝缘物挑开电线或砍断电线。

③立即将触电者抬到通风处，解开衣扣、裤带，若呼吸停止，必须做口对口人工呼吸或将其送附近医院急救。

④可用盐水或凡士林纱布包扎局部烧伤处。

三、动脉出血急救法

①小动脉出血，伤口不大，可用消毒棉花敷在伤口上，加压包扎，一般就能止血

②出血不止时，可将伤肢抬高，减慢血流的速度，协助止血

③四肢出血严重时，可将止血带扎在伤口的上端，扎前应先垫上毛巾或布片，然后每隔半小时必须放松1次，绑扎时间总共不得超过两小时，以免肢体缺血坏死。作初步处理后，应立即送医院救治。

四、儿童抽风急救法

1、发现小儿抽风，不宜惊慌失措，乱摇患儿，以致加重病情，不要灌水喂汤，以免吸入气管。应打开窗户，解开患儿上衣让呼吸通畅。将筷子用布包裹塞入患儿上下牙之间以免咬破舌头。发高烧引起的抽风，可用毛巾蘸冷水敷于额部。详细记录抽风的时间、症状，立即送医院治疗。

五、狗咬伤急救法

被狗咬伤后，应在伤口上下5厘米处用布带勒紧，用吸奶器将污血吸出，然后用肥皂水冲洗伤口。咬人的狗应加隔离，一旦确诊为携带狂犬病毒，应即处死。

6、骨折急救法

救护骨折者的方法：

①止血：可采用指压、包扎、止血带等办法止血

②包扎：对开放性骨折用消毒纱布加压包扎，暴露在外的骨端不可送回。

③固定：以旧衣服等软物衬垫着夹上夹板，无夹板时也可用木棍等代用，把伤肢上下两个关节固定起来。

④治疗：如有条件，可在清创、止痛后再送医院治疗。

七、急性腰扭伤急救法

1、腰突然扭伤后，如伤势较轻，可让病人仰卧在垫厚的木板床上，

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/478133110131006137>