



一看就会——
小朋友也能掌握的
急救和健康手册





一看就会

小朋友也能掌握的急救和健康手册

【怎样拨打急救电话（120）？】

呼救电话应简单明了，语言必须精炼、准确，讲清重要的，无关的话不要说，以免耽误宝贵的时间。主要内容有以下几点：

- 1、病人姓名、性别、年龄。
- 2、病人目前最危急的状况。如昏倒在地、心前区剧痛、呼吸困难、大出血等，发病的时间、过程，用药情况，过去病史及与本次发病有关的因素。
- 3、病人家庭或发病现场的详细地址、电话以及等候救护车的确切地址，最好选择有明显醒目标志处。
- 4、意外灾害事故、突发事件等造成有成批伤病员时，要说明伤害性质，如中毒、车祸、溺水、触电等，同时要说明受伤人数、候车地点、呼救人的姓名身份。

【有人突然倒地或意识丧失该如何施救】

- 1、判断意识是否已丧失：轻拍、呼唤患者无反应，表明患者意识已丧失，立即在原地高声呼救：“快来人呀！救命啊！”；
- 2、立即将患者平放，保持头略微后仰以开放气道；
- 3、尽快拨打120；
- 4、判断呼吸是否正常：一看、二听、三感觉。
看：胸部或腹部有无起伏。
听：口、鼻有无呼吸声音。
感觉：口鼻有无气流溢出。
- 5、若判断意识丧失、呼吸停止或不正常呼吸如叹息样或点头样呼吸，则尽快开始心肺复苏。



拍打和呼唤



开放气道



检查呼吸

现场判断意识和呼吸的标准操作步骤

[如何进行心肺复苏]

对于非医学专业人员，如果判断患者意识丧失呼吸停止或呈点头样或叹息样呼吸，即可开始进行心肺复苏，哪怕是进行最简单的心脏按压也可提高患者的存活率。注意：要进行不间断按压直至医护人员到来！

按压要领如下：

按压部位：前胸正中，胸骨下1/2处。

按压频率：每分钟100次。

按压深度：3-5厘米。

按压手法：施救者跪立（病人平躺在地上）或站立（病人平躺在床上）在病人右侧，一手掌放于胸骨下1/2处，手掌与胸骨平行，另一手重叠在手背上，两手指交叉抬起，手掌紧贴胸壁，双肘关节绷直，双肩垂直在胸骨上方正中，以肩、臂力量快速向下按压。



注意事项：

- 1、心外按压要不间断进行。
- 2、垂直用力向下，不要左右摆动。
- 3、向下按压和放松时间均等。
- 4、放松时手掌也不要离开胸壁。



如果有两人参与急救，可以一人进行心脏按压，另一人进行口对口人工呼吸，但最重要的是要进行不间断的心脏按压。

[中暑的紧急救治]

一般表现为出汗、口渴、头昏、无力、耳鸣、胸闷、心慌、面色苍白、恶心呕吐、血压下降、体温升高等。凡出现神志恍惚、烦躁不安、昏迷、抽搐、肌肉不由自主地抖动、皮肤干燥无汗等都称为中度中暑。

紧急处理方法:

将患者迅速移至阴凉或有空调处,用凉水或冰水毛巾敷于患者头部、颈部、腋下、大腿根部,有条件者还可以用冰袋、冰枕或冰块为患者冷敷;

用冷水或30%的酒精擦浴,直到皮肤发红,以促使热量散发;

冷水擦身加电风扇吹风;

饮用含0.3%淡盐水或其他清凉饮料,防止肌体水盐的过量丢失。但要注意,短时间内不要饮水过多,一般1小时内不超过1000毫升水;

同时可用清凉油、风油精涂抹人中穴、后脑窝处,并让患者内服十滴水、仁丹、藿香正气水(丸、散)等防暑降温药物,这些都是紧急救治中暑的好办法。



[当有人被“噎住”时的紧急施救 ——海姆立克急救法]

对于成人:

一手握拳,一手抱住拳头,双手用力往上往里顶,力量要足以把被噎住的人带离地面。



✿ 对于婴儿:

让婴儿头朝下躺在你的前臂上然后用手掌根部击打婴儿背部5次

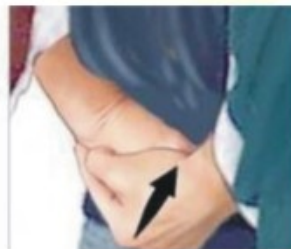


另一办法是让TA头朝上躺在大人的前臂上，用两根手指快速按压胸骨中间5次。



✿ 对于独自一人:

一手撑拳放在肚脐上方，另一只手抓住握拳的手，靠在椅子或者台面上，向上撞击自己。



健康**来自**生活方式

健康**要从**青少年开始



心脑血管疾病已经成为人类第一位的致命性疾病，而且发病年龄越来越小，当20多岁的急性心肌梗死已经不是新闻时，我们要好好反思，问题出在哪里？我们该如何应对呢？

年轻
不等于
心脑血管就健康



【心脑血管疾病的常见危险因素】

医学研究已经明确心脑血管疾病是动脉硬化的结果，与下列因素密切相关：高血压、吸烟、血液胆固醇增高、糖尿病、缺少运动以及肥胖或超重（分别可增加2-3倍的发病危险），当然若有心脑血管病家族史者风险更高。



我们该怎么办？

预防从青少年开始



动脉硬化的发生一般从青少年开始，在成人的中后期有所表现，最后患者死于血栓。青少年时期没有任何症状，而到了成人期后才开始出现血脂、血压高等危险信号，若早期不治，到了晚期经济负担会大大增加。可见，如果不做好预防工作，付出代价是巨大的。

不要吸烟（包括二手烟）、少吃油炸食物、零食等，多参加体育锻炼，防止体重超重，选择性地吃些水果、蔬菜和粗粮。



有一个健康平和的心态也很重要，不要因情绪激动导致失眠，不能过度劳累、生活无规律、焦虑、抑郁等，这些因素可使脂代谢紊乱。