

<<赢得生命的黄金时间>>

图书基本信息

书名：<<赢得生命的黄金时间>>

13位ISBN编号：9787301172964

10位ISBN编号：7301172966

出版时间：2010-8

出版时间：北京大学

作者：马桂林

页数：207

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<赢得生命的黄金时间>>

内容概要

老人冠心病、中风急性发作，不省人事；孩子误将玩具当成食物放入口中，气道阻塞憋得满脸通红；地震、火灾顷刻间降临，没有时间逃到安全地带；户外运动中，队友突遇意外……在这些自己或者身边的人生命受到威胁的时刻，你知道应该怎样应对紧急情况，在医生赶到现场之前，进行科学的自救互救吗？突发急症和意外伤害的有效抢救时间，往往就在几分钟之内，甚至几十秒之内，是否能够抓住黄金抢救期，对伤病者进行及时救助，在很大程度上关系到伤病者的生命安全。

书中列举了冠心病、中风、晕厥、中暑等常见急症和触电、中毒、地震、火灾、交通事故等意外伤害的自救与互救，还传授了检伤、止血、包扎、骨折处理和安全搬运等急救基础知识。

教你在第一时间里，及时正确地保护自己，救助家人。

本书配有近200幅插图，图文并茂地详细说明了现场急救的步骤、要点和注意事项，非常具有指导性。

是每个家庭都应该拥有的急救工具书和参考书。

<<赢得生命的黄金时间>>

作者简介

马桂林，毕业于第四军医大学。

曾任外科主治医师、妇产科主治医师、内科副主任医师，长期从事临床医疗及健康宣教工作。

多年来，配合中国红十字会总会训练中心和北京市红十字会应急救护教育中心，对民众进行自救互救普及培训逾千场。

被北京奥组委志愿者部聘为北京奥运会、残奥

<<赢得生命的黄金时间>>

书籍目录

总序前言第一篇 常见急症 第一章 引起猝死的头号原因：冠心病 第二章 致死率极高的疾病
第三章 现场急救的重要环节：心肺复苏 第四章 家庭其他常见急症第二篇 意外伤害 第五章
触电与溺水 第六章 让毒物远离家人和自己 第七章 无法预知的灾难：地震 第八章 大火无情
，逃生有术 第九章 可怕的人为灾难：踩踏 第十章 威胁人类生命的第一大公害：交通事故第三
篇 常见创伤的救治 第十一章 如何检查伤情 第十二章 止血包扎学问大 第十三章 特殊伤的
特殊处理 第十四章 骨折如何处理 第十五章 安全搬运：避免造成更大伤害的关键第四篇 户外
运动 第十六章 让亲近大自然变得更安全 第十七章 急性高原反应参考文献

<<赢得生命的黄金时间>>

章节摘录

插图：到了卫生院门口，刘大姐感到肚子越发不舒服，并且出现了心慌气短、头晕等症状。家人背着她回到卫生院准备拍片子，当医生开检查申请单的时候，她就感到心慌得厉害，躺下之后，就开始憋气儿！

（无效呼吸，按照《2005年国际心肺复苏指南》，在这种情况下，应该立即进行心肺复苏。

）这时医生急了，马上就要把刘大姐送到放射科。

但是已经来不及了，刘大姐终因骨盆骨折大出血，导致失血性休克死亡。

其实，对于有骨盆外伤史的伤员，无论他有没有面色苍白、肢体湿冷、手心脚心有冷汗的休克症状，都要先查看有没有骨盆骨折的情况。

检查很简单，首先去摸伤者的肚子，如果他的肚子不是软的，而是像板子一样硬，那就是板状腹了。

检查腹部触痛和反跳痛明显，这时候，就应该把病人的裤子脱下来，看他的骨盆形状是否正常。

如果两边的位置不对称了，“拧”了，一条腿也短一些，那就要想到是骨盆骨折了。

这个时候再看伤者的会阴，因为骨盆骨折，出血都会往组织松的地方去。

如果女性从阴毛到肛门的皮下有青紫色的淤血，男性的睾丸淤血，或者尿道口滴答出血，尿液呈粉红色，则说明骨盆骨折伤及泌尿系统了，那就提示伤者是骨盆骨折了。

这个时候应该把伤者固定起来，将伤员双膝圈起。

使膝关节抬高10厘米即可（如图10-10）。

减少腹壁的紧张度，减少伤员的痛苦。

注意，仅可抬高10厘米，抬得太高，可能因为肌肉的收缩，使骨折伤情加剧。

骨盆骨折是没有办法止血的，把骨盆收拢了，腹部的压力增加，也相当于压迫止血。

用三角巾或足够宽的棉织品固定骨盆。

以免再次出血或损伤。

骨盆骨折的固定要非常牢固，用以达到减轻疼痛、避免再次伤害和继续出血、便于搬运的目的。

膝关节中间夹垫，用宽布固定双膝，达到协助固定骨盆的目的。

如果合并腹膜后血肿，这样还能起到一定的压迫止血作用。

膝关节下加软垫，让病人感到舒适。

此外，也可以将膝关节和双足固定。

凡是怀疑骨盆骨折的伤者，在运送的时候，一定不可以用软担架，而要用硬担架。

<<赢得生命的黄金时间>>

媒体关注与评论

马老师曾被北京奥组委志愿者部聘为北京奥运会、残奥会志愿者通用培训精品课程专家，我参与审核了她主讲的奥运志愿者通用培训精品课程《医疗急救》DVD。

马老师的课程给大家传授了自救互救知识，知识性和科学性强，非常实用。

——同仁医院综合内科主任，首都医科大学急诊学系副主任 傅研 人的生命只有一次，在突发急症和意外事件的时候，如何实行正确的自救互救？

日常生活中，又该如何提高减灾避险的意识和技能？

请尽快打开这本书。

——人民日报社《健康时报》主任记者 马海伟 意外伤害随时发生，在现场抓紧急救黄金4分钟进行急救，对挽救生命非常重要。

希望大家能从这本书中学到一些生存技能和自救互救的手段，在危急来临之时，争分夺秒地抢救自己和他人的生命。

——卫生部北医院急诊科副主任，主任医师 曹素艳 时间就是生命，在医生到达现场之前，如果每个人都掌握了自救互救的知识，就为自己的生还争取了宝贵的时间。

——安全教育专家，医学士 林俊岭 人的生命只有一次，在突发急症和意外的时候，在生命与死神赛跑的过程中，让我们学会用自己的双手给亲人和需要帮助的人送上最珍贵的东西——生的希望。

——微创医疗心血管科普专家 张叶

<<赢得生命的黄金时间>>

编辑推荐

《赢得生命的黄金时间:家庭应急救护手册》：每年翻阅一次保障家人安全！
突发疾病,意外伤害,户外险情,地震天灾，在医生到来之前，你能做什么？
自救互救培训专家，北京奥运会、残奥会志愿者通用培训精品课程专家。

<<赢得生命的黄金时间>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>