## 急救以及药品串讲

急救

一、心肺复苏

环境、判断（意识、呼吸、心跳）、打120（谁）、胸外按压直到救护车到达

体位、意识、脉搏、胸外按压

按压部位、手法、姿势、幅度

频率、轴心、周期、5\*（30：2）、连贯

成功的指征

瞳孔、面色、动脉、神志、呼吸

二、骨折

1、判断

畸形

异常活动

骨擦音或骨擦感

不要为了诊断而检查上述体征！！！以免造成二次伤害

对疑有骨折者，均应按骨折处理

2、固定

减轻疼痛、不再移位、不增加损伤、便于转运

三、扭伤（软组织挫伤）

POLICE

保护(Protect)

适当负重(Optimal Loading) 进行机械的负荷运动更容易恢复，长时间的休息是有害的，动静结合

冰敷(Ice)30min/2h，注意保护，24-48小时之后热敷+按摩

加压包扎(Compression)膝关节48-72,踝关节72-90小时

抬高患肢(Elevation)

四、脱臼

立即停止活动

复位、固定

五、出血

敷料压迫止血、加压包扎、指压止血、止血带（近心端 40min）

六、摔车-昏迷/失忆

七、烧烫伤

降温（冷水\*，但是三级不可用/冰敷）

皮肤与义务粘连，剪开

创面大：降温——纱布——医院

创面小：降温——红霉素、烫伤膏+芦荟胶

八、冻伤

保暖，减少暴露

多活动关节、指端

不要直接接触导热性强的低温物体，如金属、冰块

保持干燥

回到温暖的地方进行复温：温水（或者怀中）、不能揉搓、不能烤、不能用热水浸泡，伴有剧痛，可能产生水泡，必要时送医

九、失温

身体温暖干燥（三层穿法）

及时能量补给（高热量流食，不饮酒）

避免强度过大造成虚脱

处理：

能量补给

温暖环境

核心部位升温，避免复温过快

症状缓解之后摄入蛋白质、脂肪

十、咬伤

迅速就医

狂犬病、破伤风、预防性使用抗生素

十一、抽筋

疲劳、电解质流失（主要是盐）、寒冷

朝相反方向拉伸（腹部、小腿）

药品

一、流程

发病前（针对拉练特点收队医箱、写队医贴士、调查身体情况）

感冒：保温壶热水、暖宝宝、姜红茶、护膝、头巾（鼻炎）、纸巾

腹痛：提醒注意食品卫生、注意手的卫生，骑完车手很脏、洗干净

生理期：队医贴士、保温壶热水、暖宝宝、姜红茶

膝盖：护膝

过敏：队医贴士

发病时（力所能及的有把握的处理）

问诊——诱症伴查治

查体——T 37.4（物理降温）、P、R、BP

呼吸次数 16-20次／分

心率 60-100／分

体温升高1℃，心率加12~18

口咽视诊

诊断

治疗

发病后（按时服药、安排职务）

二、具体病症及治疗

1、感冒

//病毒性感冒：流鼻涕、腹泻（眼结膜充血）、起病快、全身症状多（大多数）

//细菌性感冒：扁桃体或咽部红肿疼痛明显、浓痰、开始发热不高，2-3加重

吃饭嗓子疼比咽口水严重,口咽炎症不明显（口咽部黏膜和扁桃体无明显改变）——可疑急性会厌炎 （颈部扭动都疼，进行性加重，可能窒息）

先寒战再高热，急性细菌感染，送医院

风寒感冒：受凉、怕冷严重，鼻流清涕，低热，咳嗽痰少色白

感冒清热冲剂、正柴胡饮冲剂、感冒软胶囊、姜红糖

风热感冒：汗出不畅，鼻塞，口渴，黄浊涕，咽喉干痛，痰黄

银翘解毒丸（片）、羚翘解毒丸、桑菊感冒片、板兰根冲剂等，

解决咽喉肿痛：双黄连口服液、清热解毒口服液

暑湿感冒：发热，偶尔怕风，汗出口干，喉咙疼，流稠涕，咳浓 痰。可能出现胃肠道症状，腹胀、腹泻、食欲不振等

藿香正气

板蓝根：预防感冒

上呼吸道感染

解热镇痛药：通过抑制前列腺素的合成发挥解热镇痛作用，如扑热息痛、 阿司匹林、氨基比林 胃溃疡 出血倾向慎用

鼻粘膜血管收缩药：减轻鼻粘膜充血，减轻卡他症状，解除鼻塞等症状， 如伪麻黄碱、甲基麻黄碱等

抗组胺药：竞争性阴断H1受体，减轻过敏症状，缓解部分流涕，打喷嚏 等症状，如扑尔敏、苯海拉明等，有导致嗜睡的副作用

镇咳药：如右美沙芬、二氧丙嗪、可待因、氯派斯汀等



抗生素的作用是抑制细菌的繁殖或杀死细菌，普通感冒大多数由于病毒引起的

黄绿色鼻涕、黄痰、扁桃体肿大伴分泌物

头孢、阿莫西林（青霉素）、阿奇霉素

个人习惯 过敏史 嗜睡情况

注意事项：禁酒 不和同类型药物同服

说明书 经验使用抗生素

尽量避免自行服用 3天评估疗效

2、腹痛

剧烈急性腹痛—严重，禁食水，送医院

与腹泻呕吐的关系

腹泻后缓解—结肠刺激；呕吐后缓解—胃刺激

皮肤黏膜弹性 若弹性差、干燥－脱水/口服补液盐、饮水

好消化的食物

药品：

蒙脱石散、吸附病菌和毒素 治疗急性/慢性腹泻、注意纠正脱水

盐酸小檗碱/黄连素 轻微抑制细菌 肠道感染、胃肠炎 （两小时内禁止饮茶）

调节肠道菌群 整肠生（过敏史），培菲康（急性期） 胃肠道菌群失调

抗生素 喹诺酮 诺氟沙星 未成年不能用

维U颠茄铝:斯达舒

维生素U(碘甲基蛋氨酸),颠茄提取物，氢氧化铝

【作用】缓解胃痛 不和吗丁啉、肠溶片合用 骨折不用

碳酸镁铝:达喜

【作用】拮抗胃酸

多潘立酮:吗丁啉

【适应症】消化不良,腹胀痛,嗳气,恶心呕吐

三九胃泰

中成药，胶囊或颗粒

【适应症】上腹隐痛饱胀,反酸,恶心呕吐,纳差

健胃消食片

【适应症】胃动力不足,食欲不振,食入难化,恶心

3、生理期

4、膝盖

1. 体能不佳
2. 突然骑太猛
3. 低温气候
4. 座高太低
5. 不合理的骑行姿势

当即能够缓解的

保暖、护膝、改变骑行姿势、降低运动量、骑车后冰敷、骑车前热敷

药物治疗

正骨水

云南白药（急性期）不能用在外伤处！！！

保险剂：急性收缩血管、镇痛、消肿

气雾剂：活血散瘀

扶他林

解热镇痛

用量、吸收入血

创伤止痛软膏

红花油

膏药

康复所能够做到的

1. 认真训练，循序渐进，锻炼大腿力量
2. 骑车前充分热身，一开始先骑低齿轮比，骑车时小档高频（70-90 r/min），
3. 调高坐垫
4. 调整骑行姿势
5. 护膝、护踝

5、过敏

呼吸困难——气道梗阻——医院

呼吸次数增加——医院

心率异常增快,一般情况不好—警惕过敏性休克——医院

既往史——判断病情

过敏性鼻炎：打喷嚏,流清涕,鼻塞鼻痒,眼睛痒

荨麻疹：水肿、瘙痒  
喉头水肿：吸气

过敏性哮喘：呼气

过敏性休克

送医，逃避治疗（远离过敏原），队医问卷中的个人常用对症药品

氯雷他定（开瑞坦） 过敏性鼻炎、荨麻疹、瘙痒性皮肤病、过敏性皮肤病

扑尔敏：皮肤过敏：荨麻疹、湿疹、瘙痒等、过敏性鼻炎、药物及食物过敏

西替利嗪：鼻炎、荨麻疹、皮肤瘙痒

6、流鼻血 盐酸金霉素眼膏

7、8、9、……

红霉素软膏：抗生素，涂于外伤感染处；预防感染。黏膜不用，过敏。

达克宁：真菌引起的皮肤感染，黏膜不用

皮炎平：糖皮质激素类药物，黏膜伤口感染 禁用。

芦荟胶：晒后修复，红斑-晒后修复，冰牛奶湿敷。预防晒伤：防晒霜，晒伤之后：芦荟胶（不要再晒了，宽松的衣物）

痱子：针尖大小的丘疹，瘙痒。痱子粉。

冻疮：紫红斑块，压之褪色，未破冻疮软膏

护手霜。破了抗生素软膏。

茶苯海明：晕车

藿香正气水：（如果对酒精过敏，采用其他剂型，如藿香正气胶囊）

清开灵：上火

维生素：用于补充维生素，暑期路上有时不方便吃到水果蔬菜

泡腾片：同上 · 补液盐：补充电解质

葡萄糖：补充电解质，补充糖份

眼药水：不含抗生素的，防止眼部干燥，推荐一次性的人工泪液

润喉糖……一切让人愉悦的东西

薄荷膏，清凉油，烫伤膏，花露水，……