

## <<运动损伤的自救与互救>>

### 图书基本信息

书名：<<运动损伤的自救与互救>>

13位ISBN编号：9787502362508

10位ISBN编号：7502362509

出版时间：2009-2

出版时间：蒋龙元,张月华、蒋龙元、张月华 科技文献出版社 (2009-02出版)

作者：蒋龙元，张月华 著

页数：252

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>

## <<运动损伤的自救与互救>>

### 内容概要

《运动损伤的自救与互救》是对生活实际出发，介绍了多种体育运动突发伤害的常用急救知识。通过阅读《运动损伤的自救与互救》，可以帮助读者掌握常见运动损伤的现场救护要领，从容应对突发伤害。

《运动损伤的自救与互救》还可对社区卫生服务人员、乡村基层医务人员的急救实践提供指导。

近年来，随着体育运动的普及，运动损伤的发病率有所提高。

同时，由于人们缺乏运动损伤发生、预防、自救的知识，运动损伤后处理不当，诊断、治疗不及时，对身体健康造成一定影响。

伤者及相关人员如能多了解些施救知识，采用正确的急救措施，就能避免病情的进一步恶化，就能转危为安，同时为后送医院治疗做好准备。

## <<运动损伤的自救与互救>>

### 书籍目录

1 运动损伤概述现场急救的原则生命体征的观测（一）意识（二）呼吸（三）脉搏（四）血压（五）瞳孔（六）体温拨打急救电话2 运动损伤的急救方法与技巧人工呼吸术心肺复苏术止血法包扎术固定术搬运伤者法断肢的转运输氧法保持支持带法热敷法3 常见症状的急救休克虚脱中暑昏迷运动晕厥运动抽筋脑震荡中风运动性心律失常低血糖症高原病上呼吸道感染破伤风心源性猝死运动性心绞痛运动性腹痛颅脑外伤头痛颈部疲劳性疼痛滑囊炎腱鞘炎冈上肌腱炎胫腓骨疲劳性骨膜炎肱骨内上髁炎肱骨外上髁炎紫外线眼炎腰肌劳损髌骨劳损骨骺损伤冷敷法.....4 外伤的急救5 脱臼与骨折的急救6 出血的急救7 其他损伤的急救8 运动伤害的康复调理附录一 体育运动损伤的预防附录二 灾难逃生术

## <<运动损伤的自救与互救>>

### 章节摘录

1 运动损伤概述体育运动过程中发生的损伤称为运动损伤。

某些运动损伤与运动项目、技术动作特点密切相关。

1. 运动损伤的分类运动损伤的分类方法较多,常用的有以下几种。

(1) 按损伤组织的种类分:如肌肉肌腱损伤、滑囊损伤、关节囊和韧带损伤、骨折、关节脱位、内脏损伤、脑震荡、神经损伤等。

(2) 按有无创口与外界相通分:伤部皮肤或黏膜破裂,创口与外界相通,有组织液渗出或血液自创口流出,称为开放性损伤,如擦伤、刺伤等;伤部皮肤或黏膜完整,无创口与外界相通,损伤后的出血积聚在组织内,称为闭合性损伤,如关节韧带扭伤、肌肉拉伤等。

(3) 按发病的缓急分:瞬间遭受直接或间接暴力而造成的损伤称为急性损伤,发病急,病程短,症状骤起;因局部长期负担过度,由反复微细损伤积累而成的称慢性损伤,发病缓慢,症状渐起,病程较长。

此外,还可因急性损伤处理不当或过早运动而转变为慢性损伤。

2. 运动损伤的原因(1) 思想上不够重视:运动损伤的发生,常与体育锻炼者对预防运动损伤的意义认识不足,思想上麻痹大意及缺乏预防知识有关。

## <<运动损伤的自救与互救>>

### 编辑推荐

《运动损伤的自救与互救》详述了体育运动时突发损伤的病因、症状、现场急救、预防等知识，目的是让读者学习和掌握相关的基本常识，若遇到各种险情或急症，在医护人员尚未赶到或伤者被送入医院之前，可以依照书中所示的方法、步骤施救，完全有可能减少伤害或不至于造成严重后果。

希望《运动损伤的自救与互救》能帮助读者减少运动伤害的发生，减轻伤害的程度，享受体育运动的快乐，提高生活质量。

<<运动损伤的自救与互救>>

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>