

康复是军事训练伤防治的一个重要环节。随着军事训练强度难度的不断增大,伤员的康复需求越来越个性化、对康复治疗的要求也越来越高。在军事训练中,我们该如何做好伤后康复?聚焦未来战场,我们应如何做好哪些战伤康复的探索研究?为此,我们采访了海军青岛特勤疗养中心院长单守勤——

防治训练伤 康复要做好

■王宁 刘茵茵

健康话题

采访者:听说您高度关注官兵训练伤的预防和康复,做了大量调研工作。您能介绍一下,基层部队在训练伤预防和康复方面主要存在哪些方面的问题吗?

单守勤:军委有关部门高度重视军事训练伤防治工作,先后出台了《军事训练伤诊断标准及防治原则》《军事训练健康保护规定》等一系列规定,对军事训练伤的防治起到了关键作用。

我们通过调研发现,目前基层部队对常见的训练伤,如扭伤、应力性骨折等,已经有了比较成熟的防治手段。但是降低军事训练伤的发生率是一个系统工程,军事训练伤的防治也是一个从预防、治疗到康复的整体过程。现阶段的研究多集中在临床医学治疗环节,对预防、康复过程的关注不足。特别是对于伤后康复,基层官兵普遍不重视。官兵旧伤复发,大部分都是因为康复训练没做好。

采访者:可以看出,目前大部分基层官兵对于训练伤康复的认识还不足,您能给大家具体讲一下吗?

单守勤:军事训练伤主要是骨关节和软组织伤,在损伤的早期阶段如果施以针对性、规范化的康复理疗,可以有效促进损伤恢复。

随着军事训练强度难度的不断增

大,训练伤的伤情分类也日趋复杂,一般根据伤情开展分级康复——

1级:加强官兵运动康复技术训练,倡导自我运动康复;

2级:培养康复技术人才,完善康复设施设备,规范康复标准路径,增强师、旅、团、营、连各级康复功能,根据伤情程度,实施正常训练、减荷训练、停训休养、后送治疗等针对性分期康复干预;

3级:以功能训练与手法治疗为主,辅以物理治疗,进一步规范康复路径和治疗流程,保证康复训练效果。

采访者:那么在军事训练过程中,我们应该怎样做好伤后康复呢?

单守勤:在军事训练过程中,建议康复医师与施训者合作,对军事训练中的专业动作技术结构和负荷特征进行科学分析,逐步增加训练的速度、距离、时间、负荷和技术难度,以指导渐进式的运动康复训练。同时,必须重视损伤康复后的再防护。损伤发生后,通常会导致专项体能、运动技术和本体感觉的下降,如果伤员只接受普通的治疗,未进行专项康复训练便投入正常训练,其再度损伤的概率会大大提高。

采访者:在军事训练伤康复方面,我军疗养康复机构应该发挥什么样的职能作用?

单守勤:我们一直认为,疗养康复机构是军事训练伤的预防康复“主阵地”,应赋予其军事训练伤预防和康

复的职能任务。比如,加强健康教育与健康促进,创建军事训练伤防护知识培训考核基地,让新兵在入伍之初就接受系统的训练伤和战创预防及康复知识培训,以提高官兵预防、康复意识,掌握自救互救技能。

采访者:听说咱们疗养中心按照国家二级康复医院标准建成的集理疗、理疗、水疗、氧疗等多功能于一体的康复中心,深受疗养伤员的喜爱和认可。

单守勤:是的。近年来,我们致力于从更高层次思考和组织实施军事训练伤康复,引进、吸收和融合中西方先进康复技术,建起了这个康复中心。它配备了模拟仿真综合康复评价与训练系统、轨道步行训练系统、高压氧舱等一批国际领先的专业康复设备,能够开展针灸推拿、经络调理、艾灸熏蒸、电疗、光疗、磁疗、蜡疗、氧疗、水疗等多项诊疗项目,为平时训练伤和未来战创康复打造了世界一流的技术平台。广大疗养伤员在这里能更好地进行生理功能的重建、生活学习工作能力的恢复和心理精神的康复,以便早日回归部队、回归岗位。

采访者:据了解,水疗是咱们康复中心的一大特色。在众多诊疗项目中,疗养伤员最青睐水疗。能详细介绍一下水疗吗?

单守勤:康复理疗主要包括物理治疗、作业治疗和运动疗法。水疗是物理治疗的一种,是最先进的康复措施之一。水疗是利用水的浮力、压

力、阻力及流动作用,有效促进功能恢复、改善血液及淋巴循环、调整机体代谢。

今年3月,某部战士小张在训练中发生左膝半月板损伤和左胫骨骨折,拆除石膏后左下肢留有较严重的功能障碍,由我们康复中心接收并进行康复治疗。小张入院时,左下肢膝关节和踝关节各方向活动受限严重,肿胀和疼痛明显。入院后,在康复治疗小组详细评估的基础上,医护人员制定了详细的康复方案,在综合运用手法治疗、针灸、蜡疗的基础上,发挥水中运动治疗的优势,在水中进行康复训练。第一次进行水中治疗后,小张便感觉到下肢的肿胀和疼痛明显减轻,三天后,便可在水中进行行走训练。经过两个月的康复训练,小张的下肢已经完全恢复了功能,又经一个月的耐力和肌肉训练,小张便完全康复。

采访者:在军事训练伤的防治和伤后康复上,你们疗养中心一直在不断地探索,目前取得了哪些成果?

单守勤:目前我们在军事训练伤导致的创伤康复、过劳性损伤康复、神经内科损伤康复等方面,都积累了较丰富的经验。在综合运用传统训练伤康复治疗手段的基础上,未来我们将更加注重发展现代康复治疗手段,如水中运动康复治疗、上下肢机器人康复治疗、三维步态分析矫正治疗等。还有各种中医适宜技术的运用,如针灸、拔罐、刮痧、推拿、按摩等,为保障部队战斗力提供支持。

心理健康故事

当前,一批老兵即将脱下军装,告别相守多年的军营和亲密无间的战友。临别之际,部分退伍老兵不同程度地出现情绪波动大、得失顾虑多等心理问题。来自第74集团军某旅的几则心理疏导故事谈之令人受益。

理性看待离别 赶走不良情绪

随着退伍的日子越来越近,发射六连上士廖子龙回想起自己还是新兵时在连队里闹出的一连串笑话、在烈日下与战友们刻苦训练和完成重大任务后一起庆祝等往事,便难以控制自己的情绪,时常泪流满面,离别的失落和忧伤在心里久久不能释怀,甚至影响了正常工作和训练。

“留恋美好的过去是人之常情,但如果过度沉陷其中,易让人产生消极情绪,时间长了会影响我们的身心健康。”连队心理骨干林兴珠发现这一情况后,来到廖子龙身边,和他聊了起来:“人生的路很长,军旅生活再美好,对大多数人来说也只是人生的一段经历,走向社会是必须要面对的,社会建设同样需要你这样的有志青年。既然你如此热爱军营,就应该以冲锋状态面对明天的挑战,不能因留恋而伤感,而要因留恋而奋起,争取早日干出成绩回报部队的培养。”

在面对面、心贴心的交流沟通中,林兴珠引导廖子龙要用理性的眼光看待离别,学会管理和调节自己的情绪。当产生不良情绪时,可以通过有氧运动、听音乐、深度呼吸等方法有效排解。如今,连队里又响起廖子龙爽朗的笑声。

客观评价自我 排除心理压力

训练场上,战士们热情洋溢,练劲十足。可即将退伍的雷俊连中士魏鹏却显得无精打采,动作步调总是比别人慢半拍。以往训练拔尖,被连队评为“训练标兵”的魏鹏怎么了?在指导员彭征雄的追问下,魏鹏说出了心里话:“自己学历偏低,没有一技之长,又即将‘独闯天下’,不知道该怎么重新融入社会?如何应对就业压力?”种种困惑和担忧让魏鹏感到焦虑、无助,对离开部队后的生活感到迷茫。

指导员彭征雄摸清情况后,找到魏鹏,语重心长地对他说:“万事不可能十全十美,要培养自己积极向上的生活态度。在对待二次就业压力上,应该客观认识和评价自我,学会‘量力而行’。”谈完心,彭征雄又主动给魏鹏的父母打电话,希望他们配合连队在精神上给予魏鹏鼓励和支持,共同帮助他立起积极向上的生活态度。

“只有心理健康,才能更好地面对未来,虽然面临退伍,我一定要做到‘在位一分钟,干好六十秒’,为自己的军旅生活画上一个圆满的句号。”在家人和指导员的帮助下,魏鹏坦然接受了自己的不足,很快重拾了面对未

老兵离队,面对『心结』对症下药

■赵海彦 郑焱

来的自信和勇气。

端正入伍动机 正确对待得失

夜深人静,战友们都入睡了。三连中士罗伦却辗转难眠,一个心结在他心头始终挥之不去:刚入伍那天,亲朋好友都投来羡慕的目光,父母的眼神也充满期待,自己当时豪情万丈地表态一定要在部队干出一番成绩!可现在自己既没能光荣入党,也没能争取提干,连个优秀士兵都没评上,回去后家人朋友问起,自己该怎么说呢?一想到这些,罗伦就吃不下、睡不着,心里像压了块大石头,透不过气来。

细心的排长张升朝发现平日里喜欢和战友们开玩笑的罗伦,最近变得闷闷不乐,经常一个人发呆,便找罗伦聊了起来。罗伦渐渐地敞开心扉,倒出了一肚子的苦水。了解情况后,张排长耐心地说:“‘铁打的营盘流水的兵’,能留在部队的毕竟是少数,立功受奖名额也有限,不是人人都有这个机会。人生最重要的是结果而是过程,只有经历才能让我们成长。”

一番话让罗伦豁然开朗,他说:“虽然部队有很多响当当的英雄人物,但更多的是默默奉献的无名英雄。”

巡诊日记

北方冬季干燥 谨防流鼻血

■北京卫戍区某团军医 姜楠

“姜军医,我最近经常流鼻血,特别是训练中做深呼吸时。”巡诊时,新兵连战士小李向我诉苦。询问得知,小李是南方人,近段时间北方干燥的天气已经让不少来自南方的新战友出现了流鼻血、皮肤干裂等不适应症状。

“鼻腔是正常人呼吸空气的必经之地,鼻腔黏膜内有着丰富的毛细血管,当空气干燥度超出鼻腔对湿度的调节耐受能力时,就容易出血。”我告诉小李不用惊慌,初入军营,突然从空气湿度较高的南方来到干燥的北方,出现不适应的症状是正常反应。随后,我给新兵连的战友普及了一下防治流鼻血的相关知识。

一方面要采取措施主动适应环境。要及时补充水分,多吃瓜果蔬菜以补充丰富的维生素E,增加血管弹性。千万不能口渴时才想起喝水,要养成利用训练休息时间及时补水的习惯。此外,常流鼻血的战友应置备医用洗鼻盐、洗鼻液或薄荷油等,经常使用可以减轻黏膜充血、缓解鼻腔干燥。也可以用清水清洗鼻腔,再用两中指在鼻侧上下按摩20次左右,每天1至2次,坚持一段时间后,会有明显效果。

另一方面要学会正确有效的止血方法。在此重点介绍一种局部压迫止血法:头部保持正常直立或稍向前倾的姿势,用手指由鼻子外面压迫出血侧的鼻前部柔软处,以手夹鼻子的做法,直接压迫约5至10分钟。如果压迫超过10分钟仍未止住,则可能代表出血严重,或存在其他问题,此时必须送上级医院做进一步处理。需要提醒的是,切忌仰头止血和用纸巾、树叶塞鼻腔止血,因为仰头时血液不容易凝固成块,难以止血,而纸巾、树叶等会刺伤黏膜血管,造成更严重的出血。

总之,只要新战友平时注意防护,关键时刻能够采取正确有效的止血方法,那么健康度过北方严冬,便不是难事。

(张斌、胡屹东整理)



10月下旬,西部战区空军雷达某旅以实战为背景,组织医务官兵展开战伤救治技能考核。图为急救医务官兵赶赴战场指定地点,检查伤情并展开急救。

梁杰摄

战胜癌症源于“不怕”

■郝芳

健康故事

她满头银发、精神矍铄、耳聪目明、思维敏捷、行动自如,完全不像是一位已满85岁的老人。她曾荣立过一等功,还是一位患过乳腺癌、肺癌、胃癌三种癌症的病人。她叫薛红仙,是原解放军第177医院主任医师。1990年的夏天,时任原解放军第169医院消化内科主任的薛红仙到安徽出差。晚上洗澡时,她触碰自己左侧乳房时发现有一粒黄豆大的硬物。虽然不红不肿、不痛不痒,但从事医疗工作多年的她,感到这可能就是个不祥之兆。回到医院后的第五天,她上了手术台,当这个硬物的活检结果显示为恶性肿瘤后,立即做了根治大手术。

突如其来沉重打击使她思绪万千:科室许多重要的业务工作还等着她去干、生病卧床不能自理的爱人还需要她长期照顾……经过几天的思想斗

争,她坚定了一个信念:患癌不能怕,越怕越有事。

她一边积极配合治疗,一边尝试锻炼身体。因左胸大面积创伤,左手每动弹一下就疼痛难忍,她咬牙坚持,循序渐进,从慢慢加强握力到练习吊绳。手术后不到3个月,她就放弃组织让她长期病休的照顾,要求回到科里上班,做一些力所能及的工作。由于坚持科学的治疗、合理的营养和适量的锻炼,她的身体半年后就基本恢复了正常。

事隔6年,已退休两年的薛红仙被返聘到177医院内科工作。由于工作的劳累加上天气的变化,那段时间她经常感冒咳嗽。当她发现自己咳出的痰中有血丝后,去做了CT检查。照片上肺部有明显的阴影,确诊为肺癌。这一次,薛红仙更加淡定,只是轻轻说了句:“给我安排住院手术吧。”

1996年7月,薛红仙因第二次患癌又做了肺切除手术。由于发现和治疗的及时,3个月她恢复了健康,

重新回到工作岗位。

2012年5月,薛红仙感到自己这段时间消化不好,体重两个月下降了六七斤。她让同事给她做胃肠镜检查时发现胃部右侧有个凸起的肉瘤,在确定为恶性肿瘤后做了微创切除手术。5个月,她再次到医院做了五分之四胃的大切除手术,体重一下子从105斤掉到了85斤。

“战略上藐视敌人,战术上要重视敌人。”她像一个久经沙场的老兵,谈起自己屡病屡战屡胜的经历时说道:“许多医学专家说我的生存是个奇迹!如果是的话,最主要的是得益于我这个人什么都不怕,心理素质好,这与我很早就当兵也有很大关系。这就像和敌人打仗,怕不但没有用,还会起反作用!此外,生活作息要规律,坚持适当锻炼,多吃新鲜蔬菜、水果提高免疫力等细节都是必不可少的。”

如今,距离她最后一次胃癌手术已经6年多了,而她最近一次的体检结果显示身体状况良好。

健康小贴士

科学应对肌肉痉挛

■张翔 彭光明

初冬,在寒冷环境下训练,不少战友频繁出现大腿、小腿、脚趾等部位抽筋。抽筋在医学上称为肌肉痉挛,骤然发作时疼痛难忍,处理不当甚至可能给肌肉带来连续几天的酸痛。下面给大家分享几种科学应对措施——

停止运动轻拉伸。一旦小腿部位发生痉挛,要马上停止活动,身体呈坐位姿势,伸直发生痉挛的下肢,用双手扳住前脚掌,缓慢、持续向躯干侧牵拉。有他人帮助时,患者采取仰卧位,抬起患肢到垂直位,并使膝关节伸直,用手向下按压患者的前脚掌。注意牵拉时不要用力过猛,以免造成肌肉损伤。

热敷按压相结合。热敷能帮助肌肉放松和停止抽搐。拉伸后为防止肌肉产生后续酸痛,

可将热毛巾敷于痉挛部位,同时用大拇指摸膝关节内侧两边硬而突起的肌肉的主根,而后强力按压,使主导兴奋神经镇静下来,痉挛停止,剧痛消失。

小腿抽筋忌弯腿。小腿后侧肌肉发生痉挛时,千万不能顺势弯腿或翘腿,这种做法不利于血液循环和肌肉伸展,可能导致痉挛部位更加疼痛。忍痛伸直患处,主动拉引患处肌肉才有利于迅速恢复。

及时补充钙离子。当血液中钙离子浓度太低时,肌肉容易兴奋而产生痉挛,加之年轻战士大多处于身体发育期,极易缺钙。应坚持科学饮食,多吃富含钙离子的食物如鸡蛋、牛奶、豆制品等,及时补充体内钙离子,预防肌肉痉挛的发生。