

健康沙龙

科学防治骨伤 训实练强打胜仗

本报记者 赖瑜鸿 通讯员 曹树鼎 孙文爽

近日,解放军医学科学技术委员会骨科专业委员会主办的第十四届全军骨科学术大会暨第三届骨科军事医学论坛在东部战区总医院举行,旨在共同探讨军事训练伤的防治之策。本期健康沙龙邀请与会相关专家从科学训练、常见训练伤等话题进行讨论,期待能给战友带来帮助。

记者:随着军事训练强度和力度的增加,广大官兵有时会因训练伤,那军事训练伤有哪些特点?

刘玉杰(解放军总医院骨科主任医师、全军运动医学学组组长):军事训练伤的受伤类型多以软组织损伤为主,骨关节损伤次之,器官损伤较少。与以往相比,骨关节损伤及器官损伤有所下降,这与训练伤防治水平的提升密不可分。对于训练伤的防治策略,可概括为三个方面:一是实施科学训练,以预防为主;二是实施严格的安全训练监督管理;三是做好个人防护,严密组训。

记者:新年度征兵工作正在进行,在接下来的新训工作中,如何科学训练、防治训练伤呢?

包赢春(海军军医大学军事体育教研室主任):针对新兵军事训练伤的防治,我们可采取以下措施:一是严格执行《军事训练健康保护规定》,实施科学的训练方法;二是加强训练器械及健身基础设施建设;三是定期对基层部队进行军事训练伤防治知识教育;四是加强对入伍新兵训练伤防治的教育和技能指导,重点进行骨关节训练伤的防治教育。

记者:骨关节训练伤的防治确实非常重要。在以往的新训工作中,有的新兵容易出现应力性骨折,该如何预防?

丁真奇(解放军第909医院骨科主任、全军创伤骨科副主任委员):应力性骨折是由于长期、反复、快速、轻微的作用力集中于骨骼的某一部位而逐渐发生的慢性骨折。比如长管骨的慢性疲劳性损伤,多由同一动作反复训练导致。在平时训练中,要注意合理安排训练时间、制订科学的训练计划。

记者:有的战士还会出现膝关节前交叉韧带损伤,前交叉韧带损伤是怎么回事呢?

赵建宁(解放军东部战区总医院骨科主任、全军骨科专业委员会副主任委员):膝关节交叉韧带包括前交叉韧带和后交叉韧带,前交叉韧带的主要作用是阻止胫骨在股骨上的前移。在障碍训练等高强度训练中,膝关节的稳定性和协调性降低会使股骨和胫骨之间形成剪切力,或者在落地过程中出现胫骨相对于股骨的突然内旋,这就容易造成前交叉韧带的损伤。

记者:膝盖部位的半月板损伤是如何引起的?“跑步膝”是半月板损伤引起的吗?

王建民(陆军军医大学骨科教授):半月板为两个半月形的纤维软骨盘,位于胫骨和股骨之间,是膝关节的缓冲装置。高强度的军事训练,膝关节在屈伸、扭转、内外翻的过程中,半月板会发生剧烈研磨,这是半月板损伤的主要原因。轻微的半月板损伤一般可通过休息进行保守治疗。

“跑步膝”是由于跑步时大腿肌肉反复收缩,膝关节反复屈曲,使髌腱韧带承受的压力过大。当这种压力达到一定程度后,容易引起髌骨及股骨滑车、髌腱韧带的细微损伤。跑步过快、时间过长、运动量过大都可能引起“跑步膝”。

官兵在跑步前要做好热身运动,跑步时注意正确的跑步姿势,跑步后进行肌肉拉伸。若官兵在跑步后出现膝关节疼痛,可用小冰块或者浸了冷水的毛巾,敷在疼痛明显的部位。

记者:肩关节脱位在官兵中也有发生,有的甚至发展为习惯性肩关节脱位,怎样才能预防习惯性肩关节脱位呢?

包倪荣(解放军东部战区总医院骨科副主任医师):由于肩关节前方肌肉韧带较薄弱,许多新兵在器械训练、投弹、格斗中可能出现肩关节脱位,再加上固定不确切、固定时间不够,就容易发展成习惯性肩关节脱位。预防习惯性肩关节脱位需要做到以下三点:一是加强训练伤防护知识的普及教

育;二是讲究科学训练,做好安全防护,对于容易引起肩关节脱位的训练项目,尤其是双杠、低姿匍匐、格斗、投弹等,应充分讲解动作要领;三是加强对早期肩关节脱位的治疗,严格制动。

记者:实弹投掷是军事训练必不可少的项目,新兵在投掷训练中常常会出现投掷伤,那么如何防治与投掷有关的训练伤呢?

孙磊(解放军第960医院泰安院区全军骨科中心名誉主任、中国人民解放军医学会理事):对于投掷伤的防治,我们可采取以下措施:一是投掷训练应从空手分解动作练习开始,正确掌握投掷动作要领后再进行实弹练习,做到循序渐进;二是充分做好投掷前的准备活动,使全身肌肉、关节放松;三是投掷训练应与其他体力消耗较小的训练项目交叉进行;四是对新战士进行针对性的动员,缓解心理压力。

记者:刚刚刘玉杰主任说在军事训练中,软组织损伤较多,那发生急性软组织损伤的急救措施有哪些?

包倪荣:在日常军事训练中,急性闭合性软组织损伤是常见的损伤之一。早期的急救处理可通过冰敷来限制出血和肿胀、减轻疼痛,并抬高患肢,使血液循环回流。若软组织损伤程度较重,可用夹板、石膏等进行固定,避免患肢活动,防止进一步损伤。

记者:在高强度的军事体能训练后,为什么要对身体进行充分放松?包赢春:放松整理活动的主要目的是促进恢复。在较大强度的训练中,身体可能会出现一系列因紧张或压力刺激而产生的变化。合理进行放松运动,可以加快身体的恢复进程,而且局部的放松活动还可缓解训练后的肌肉酸痛。

夏季驻训,适当涂抹防晒霜可预防晒伤,但也有官兵认为“带妆”上阵不合适。其实,涂抹防晒霜等护肤品不是矫情,及时转变观念,才能健康护肤。

张旭/文 李子杰/图

防护+修复=健康皮肤

杨锐锋 赵丽丽 周飞

健康故事

白天的大漠戈壁,太阳仿佛近在咫尺,官兵一个个被晒出了健康的古铜色。但野外驻训,风吹日晒,皮肤问题也不少见。现在,就让我们一起看看军营中上演着怎样的防晒故事?

“哎,这太阳,真毒!”休息时,大家刚坐下来,上等兵谢华清就用手遮着阳光,拿起水壶大口大口地喝起水来。

夏天的大漠戈壁,白天温度能达到45摄氏度,训练场上一点遮蔽物都没有。战友都期盼着能够稍稍凉快凉快,不用那么晒。

“王排长,你和我们一样在太阳底下训练,大家晒得像‘黑煤球’一样,你看,我都晒脱皮了,你怎么还是‘小白脸’一个啊。”谢华清开玩笑地和王排长说道。他这么一说,大家都好奇地看向王排长。

“我呀,有防晒神器。”王排长变魔术似地拿出一支洗面奶一样的东西说,“这是防晒霜,我就是靠它来‘对抗’太阳的。”王排长说着便拧开盖子,挤出硬币大小的防晒霜,两手一搓,就在脸上、脖子上涂抹起来。

“排长,这东西真管用吗?”上等兵夏豪杰摸着脖子上晒脱的皮,一脸的不相信。

“那必须的,这就给皮肤加了保护层,应对紫外线还是有用的。”看着大家晒得发红的皮肤,王排长觉得和大家好好聊一聊,虽说大家在驻训时不叫苦、不喊累,却不知道保护自己,好多同志胳膊上的皮都裂开了。

“防晒也是一门学问啊。”王排长和大家围坐在一起,娓娓道来,“大家顶着大太阳训练,首先得有防护意识,毕竟身体是革命的本钱嘛。我们穿的迷彩服就是保护自己的第一道防线,别看它不起眼,但能起到物理隔离的作用。在训练中,我们一定要戴好帽子,扎紧袖口和裤腿,避免让皮肤直接暴露在阳光下。”

王排长刚说完,就有几名同志把着装整理了一下。王排长笑了笑,继续说道:“除了迷彩服,防晒霜就是皮肤的第二层防线,每天训练带出前,提前半小时在裸露的皮肤上涂上防晒霜,每隔2-3小时补涂一次,效果会更好。”

“是啊,大家千万别把晒伤不当回事儿。”连队卫生员赵浩然接过王排长的话,讲起前年发生在身边的故事。前年驻训时,有一个战士本就患有过敏性皮炎,一在太阳光下暴晒,就不舒服。但他没做任何防护措施,结果后背皮肤出现大面积溃烂,还被送进了医院。

“那我们可得做好皮肤科学防护工作了。”三班班长卢建伟说道,其他战友也纷纷点头。

从那以后,防晒霜成了战士们挎包

里的必备物品。不仅如此,他们还向卫生队医生请教防晒知识,知道了要少吃感光食物,多吃含有维生素C的水果。他们还将这些防晒小知识整理出来,讲给连队炊事班的班长听。

又一次休息,大家从挎包里拿出防晒霜补涂在皮肤上。王排长看到后,高举水壶喊道:“大家可以喝点茶水,茶水里含的茶多酚,是一种强力抗氧化剂,能大大增强我们皮肤的抵抗力呢。”

一天的训练结束了,战士们围坐在一起聊训练中发生的趣事。其中,聊得最多的还是戈壁滩这炎热的天气。

“看我这大臂和小臂的肤色,也是‘泾渭分明’了。”上等兵秦世豪抬起自己的衣袖说道。

“你这算啥,看我的脖子。”田林一边说一边转过身去,露出自己晒得通红的脖子。

“你们这都算晒得轻的,我最心疼孔班长了。前段时间,我看到孔班长脖子上长满了红斑,而且还有大大小小的透明水泡……”大家正聊着,眼尖的小杨看到孔班长脖子上挂了条毛巾走过来,大伙儿立马把孔班长围住。结果,孔班长的脖子根本就不是说的那样,除了比正常肤色黑一点,也没什么异样。

“孔班长,你怎么恢复得这么快?前几天,我看你脖子还晒得特严重。”小

杨摸着脑袋,不解地问道。

“这可都是晒后修复的功劳。”孔班长哈哈一笑,讲起自己的“皮肤恢复历程”。前段时间,孔班长脖子上起了不少水泡,奇痒无比,太阳一晒,更加难受。他就拿出皮炎平擦了起来,没想到不仅没见好转,还有加重的趋势。“没办法,我只好去卫生队问医生。原来呀,我这是晒伤。医生让我每天训练完后用凉毛巾冷敷10-15分钟,再在晒伤处涂抹芦荟胶或薄荷膏,同时口服阿司匹林和维生素C。他还告诉我,训练结束后不要用香皂洗澡或者澡巾搓澡,长期坚持,晒伤的皮肤自然就好了。”

孔班长说着,取下毛巾,在脸上浸湿后重新搭在脖子上。“看到没,皮肤也是需要‘呵护’的,每天训练完,给皮肤降温,这样它才会听话。”

“我说我的后背怎么都脱皮了,每天晚上我挠得是又痒又疼,原来是没做好晒后修复呀。”

“再痒也不能动手挠。”孔班长继续向战友说道:“晒后修复千万不能乱用药,像我们平常使用的皮炎平等激素类药膏是不适合晒伤时使用的,可以选择涂抹一些红霉素软膏帮忙消炎杀菌。洁面产品也要挑选一些温和、含有氨基酸成分的,尽量不要用含有酒精的护肤品,否则会刺激晒伤的皮肤。”

和孔班长聊完之后,大家都跃跃欲试,纷纷拿出自己的毛巾准备先给皮肤降温……



武警四川总队医院将防晒霜列入训练保障物资。图为武警战士相互涂抹防晒霜。

李华时摄

巡诊日记

眼部防晒不可少

新疆军区某团军医 刘冠磊

“医生,我的眼睛流泪不止,不仅疼还怕光。”战士小王风风火火地向我跑过来。我发现小王双眼结膜充血、略有水肿,排除外伤因素后,确诊是电光性眼炎。

电光性眼炎是由于紫外线的强烈照射所致的角膜、结膜的上皮损伤,主要表现为眼睛突发灼热感,并伴有畏光、流泪等症状。夏季,官兵常在海边、沙漠、高原等日照充足的地方训练和工作,强紫外线的照射可能会诱发电光性眼炎。如何预防电光性眼炎?这就需要做好眼部的防晒工作。

一是尽量避免在强紫外线线下活动,特别是在一天当中的11时-14时。在镜面反射强烈的海边、沙漠地带,官兵应尽量减少裸眼直视强光的时间。二是及时佩戴防晒护目镜,必要时可佩戴遮阳帽、飞巾等,减少眼部及周围皮肤的裸露。三是多补充新鲜蔬果。果蔬内富含抗氧化剂和维生素C,可以对抗光化学反应产生的自由基。

如果已经出现了电光性眼炎,可采取以下几个步骤治疗:一是冷敷,用毛巾浸冷水敷眼,闭目休息,减少光的刺激;二是止痛,眼睛疼痛时可用0.5%-1%丁卡因滴眼剂点眼2-3次,但不可多用,以免损伤角膜;三是消炎,可以滴抗生素溶液或涂抗生素眼膏预防感染。

学好“防晒经”

空军军医大学特色医学中心皮肤科副主任医师 田燕

健康小贴士

夏季官兵在户外训练时,总是“沐浴”在阳光下,容易发生皮肤晒伤。日照比较强的地区,还容易出现红斑、水肿甚至水泡。因此,防晒成为一个值得关注的课题。

做好防晒,我们首先需要认识阳光中的紫外线。紫外线波长为200-400nm,其中200-290nm为短波紫外线区,在到达地球表面时被大气层完全吸收;290-320nm为中波紫外线区,即UVB区,是致使皮肤晒伤的根源;

320-400nm为长波紫外线区,即UVA区,占紫外线到达地面总量的95%。所以,防晒主要是防紫外线中UVA和UVB的辐射。

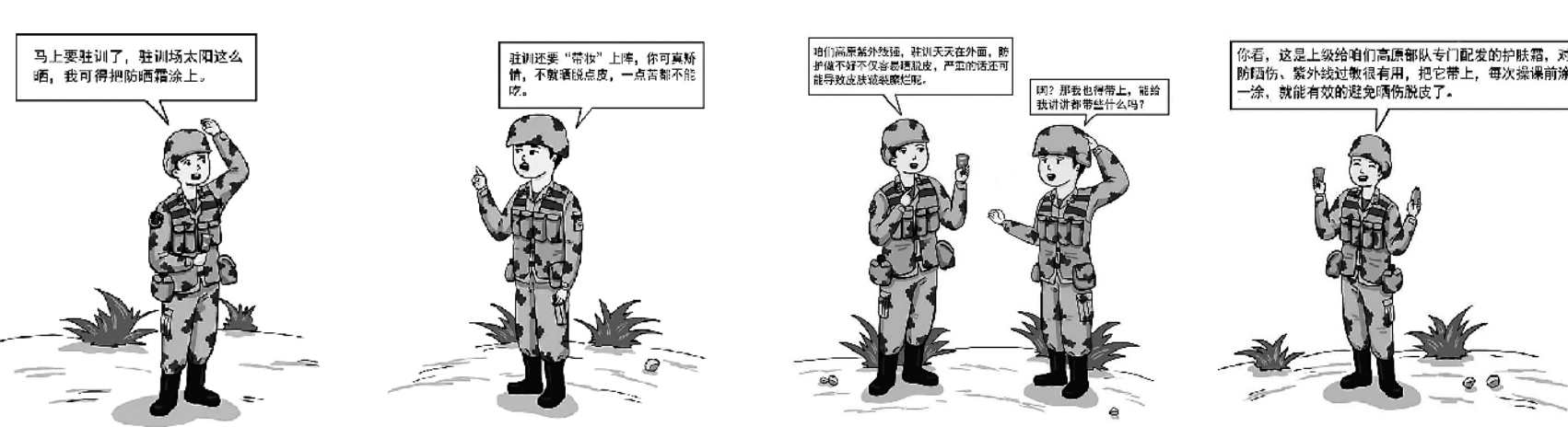
过度的紫外线可引起皮肤的急性损伤,如日晒伤、皮肤黑化,还可能引起皮肤光老化、皮肤光敏感。

皮肤光老化是指长期日光照射使皮肤衰老或加速衰老的现象,表现为皮肤粗糙肥厚,皮沟加深,皮嵴隆起,出现皮革样外观。长期日光照射可诱发老年斑、日光性角化病,还与多种皮肤恶性肿瘤的发生有关,如基底细胞癌、鳞状细胞癌等。光敏性皮肤的特点是光感性物质的介

导下,皮肤对紫外线的耐受性降低或感受性增高,从而引发相关皮肤疾病,如日光性荨麻疹、多形性日光疹等。

野外驻训时如何做好防晒工作?首先需按要穿戴好作训衣帽,海训的战友要避免在沙滩上光着背训练或休息。作训部队可根据地点及任务需要配发防晒霜,涂抹在曝光部位以阻挡紫外线。若已经出现皮肤日晒伤,回到宿舍后,可以用凉水浸泡毛巾敷在晒伤部位,帮助受损皮肤尽快恢复。若晒伤严重则需要到专业的医疗机构就诊。

(谢一整理)



漫说健康