

极限训练先拿“通行证”

■巴涛 本报记者 孙兴维

军营实录

对极限训练课目进行风险评估是预防训练伤的一个重要内容。第910医院院长黄楚恒说,极限训练要先进行身体检测,只有取得身体“合格证”,才有走上训练场的“通行证”。

(一)

潜水是海训必备课目之一。此前,海军某旅官兵在开展潜水训练前,组织大家先到第910医院高压氧舱里接受检测,只有身体合格者才能下海潜水。

“身体感到不适的请举手。”第910医院林医生一边通过监控屏幕观察官兵状态,一边利用话筒进行询问。记者看到,官兵在一次可容纳20人的高压氧舱依次而坐,实行全封闭检测。10分钟后,林医生见没有官兵举手示意,准备加大压力测试,“现在我要增加一个大气压,感到不适的战友请随时举手。”40分钟后,测试全部完成。

潜水是高风险课目,官兵在水下进行各种特战技能训练,充满不少潜在风险。林医生告诉记者,水下压力随深度变化而变化,潜得越深压力越大。一般水深每增加10米,人体所承受的压力就增加1个大气压。潜水前先到高压氧舱进行测试,不仅可以掌握官兵的耐压能力,还可以检验官兵是否对高浓度氧气过敏,为潜水安全训练提供科学数据。

(二)

伞降训练同样是高风险课目。陆军某旅官兵在进行伞降训练之前,首先



姜晨绘

要进行骨密度检测。

记者在现场看到,医务人员正在用便携式骨密度检测仪逐人为官兵进行检测,并开展问卷调查。“调查和检测结果显示,有吸烟嗜好和熬夜习惯的战友骨量流失相对较大,长期饮用碳酸饮料的战友骨骼质量下降严重。”第910医院训练伤防治专家王瑜告诉记者。

“这15名战士骨量流失较大,在高强度训练中容易发生骨折或关节损伤,不建议参加此次伞降训练,最好调整一段时间,达到标准再参加训练。”骨密度检测结果出来后,王瑜主任向该旅提出建议。“骨密度也叫骨骼矿物质密度,是骨骼强度的一个重要指标。当骨量流失异常时,骨质会有疏松现象,参加高强度、超负荷训练就可能发生骨折。”王瑜告诉记者,通过骨密度检测,让骨密度数据异常的战士暂时不参加高强度训练,

可以提前规避训练伤风险。

(三)

险课目的训练伤防范不仅需要身体合格,也需要积极稳定的心理素质。前不久,某部计划组织官兵开展机降训练。这些官兵都是第一次参加,面对大家或兴奋或焦虑的心情,该部邀请训练伤防治专家对安全风险进行预判评估。

“第一次直接面对直升机高速旋转的螺旋桨,官兵难免会出现情绪波动。”军医于海霞提出自己的看法,“建议加强心理测试,心理不合格的这次先不训练。”为防止意外情况出现,于海霞对官兵进行了心理测试和问卷调查,结果显示有15名战士处于兴奋状态,有2名战士出现畏惧情绪,其余人员心态稳定。

于医师告诉记者,出现兴奋或畏惧情绪应及时进行心理训练,否则可能在训练过程中出现意外情况。

得知官兵首次参加机降训练,军医尤瑞金提出,在训练前应加强四肢关节和身体舒展训练。他告诉大家,高空快速绳降下落的惯性冲击、地面飞沙弥漫造成视线不佳以及直升机周围风大等情况,都可能使官兵在机降过程中出现意外状况,落地时造成扭伤或摔倒。训练实施前加强全身关节和肌肉舒展训练,可以防止因落地不稳等因素造成人员受伤。

(四)

进行极限训练课目时,让身体检测合格的官兵参加,也要让身体暂时不适的官兵尽快符合实战化课目训练要求。小高是海军某部一名战士,半个月前,在障碍训练中受了轻伤。在对小高询问病情和详细检查后,第910医院医生发现小高的身体处于亚健康状态,为此给小高进行了体适能检测。通过各项参数对比,小高的身体状况不适合参加高强度军事训练,特别是他的反应能力下降明显。针对小高的身体现状,医院在对小高进行康复治疗的基础上,还有针对性地采取障碍、传球等提高灵敏度的训练。

体适能检测通过对官兵的身体成分、肌肉耐力、心肺耐力、爆发力、反应能力以及平衡能力等进行全面检测和科学评估,既能掌握官兵正常的身体状况,在课目中进行风险预估,避免出现训练损伤。同时,也可以对有训练伤的官兵进行检测,通过对运动中官兵的跑步姿势、呼吸频率、恢复时长等的检测评估,为官兵尽快恢复量身打造“训练套餐”。

实爆作业护耳先行

■付孟哲 谢思

战位:工程兵爆破手
健康隐患:震爆性耳鸣
防护建议:作业前,指挥员应做好心理辅导工作,强调必要的防护措施;作业时,作业人员应正确佩戴防护用品,如慢回弹记忆耳塞、防噪耳帽等,并检查隔音效果是否良好;作业后,及时进行健康检查,如有耳鸣持续不退症状,当尽早寻医问诊。

“3,2,1,点火!”
“轰轰轰……”某爆破阵地上,12声巨响震天动地,第73集团军某旅组织的最后一轮实爆作业进入尾声。5分钟后,阵地观察组传来目标全部成功爆破的消息,大家悬着的心终于放了下来。

“时班长,怎么一个人在这?连长刚刚还表扬你呢,你带的几个同志任务完成的都很不错。”余排在组织清场时发现爆破一组的负责人时班长一个人坐在后方帐篷里,目光有些呆滞,便拍了拍他的肩膀。

“实爆机会难得,大家表现都不错,只是我走下阵地后耳朵嗡嗡直响,想休息一会儿。”时班长慢悠悠地一个字一个字往外蹦。

发现时班长状态不对,余排长马上请来卫勤保障的李军医。经过初步诊断,李军医认为时班长是急性耳损伤,建议他到旅里卫生队进一步检查治疗。卫生所内,军医郑东方听余排长说完前因后果,开始询问情况:“耳鸣持续多久了?有出现耳痛情况吗?”

“上午爆破作业完成后耳朵就嗡嗡响,有两个多小时了,左耳有点疼。”

“爆破时有使用防护用品吗?”

“当时觉得戴耳塞不是很舒服,就悄悄摘掉了。”时班长不好意思地低下头。

“医生,我这严重吗?”时班长小声问道。

“这是震爆性急性听力损伤。经常处于高频噪声环境的官兵,如果不做好防护措施,就会出现暂时性听力下降、耳鸣、耳痛、头痛等症状,严重的还可能耳聋。”郑军医一脸严肃,“还好这次发现及时,开些甲钴胺等神经营养药物,注意耳朵保养,这几天避免接触噪音,过段时间就能好。”

“原来一个小举动会造成这么严重的后果,我以后一定得戴好防护用品。”

时班长听到郑军医的话有些后怕。郑军医接着说,保持好心情、多补充维生素B₁、维生素B₁₂等也是快速恢复的良方。此外,在爆炸瞬间可以做咀嚼或张口动作。耳鸣时,可以轻揉耳廓及耳垂,手掌捂住耳部,手指朝后轻拍后脑勺,促进血液流动和组织代谢;也可以深吸一口气,再捏住鼻孔鼓气,感觉双耳有响声,以此缓解耳鸣症状。从那以后,时班长结合自身经历,在进行实爆作业前,都要求班里战士做好防护措施,戴好耳塞等防护用品。同时他注重摸排工作,利用地形物阻隔,避开可能出现的冲击波伤害。

健康小贴士

出伏后如何保护心血管

■中部战区陆军某团军医 刘伟

从出伏到秋分的这段时间,气温波动大且频繁,一冷一热会使人体血管受刺激收缩,血管阻力增大,从而导致心血管负担加重。下面介绍4个小方法,保护心血管。

睡前起后一杯水。血液粘稠是诱发心血管疾病的原因之一,及时补水能有效防止血液变粘稠。血液最粘稠的时间段是半夜到清晨。因此,可在晚上睡觉前和早晨起床后喝一杯水。平时也要养成经常饮水的习惯,每天最好饮水1500-3000毫升。

少钠补钾找果蔬。减少钠盐摄入量可以降低血压,因此在饮食中可尽量避免高盐食物。增加钾的摄入量在一定程度上可降低心血管病的风险,官兵平时应多食用果蔬,其中香蕉的

钾含量丰富。
坚果一把调血脂。入秋后,建议大家每天吃一把坚果(10-20克)。榛子、核桃、杏仁等坚果类食物富含不饱和脂肪酸,有助于调节血脂,是很不错的“护心食物”。

科学运动解秋乏。适宜的运动能增强心肺功能,促进全身血液循环,降低血液粘稠度。中低强度运动在控制血压、改善心肺功能方面较高强度运动更为有效。每日30分钟,每周至少做3-5次的运动可以保护心血管,散步、快走、慢跑、爬山、游泳等都是不错的选择。工作忙碌的战友,每周可进行2次较大强度的运动,如中长跑、球类运动等。

(徐蕊整理)

巡诊日记

出现股癣莫大意

■新疆军区某红军团军医 孙鹏冲

“孙医生,你来看看小李大腿上这是啥,前段时间他大腿根部长了一些红斑和小疙瘩,不好意思看医生,这几天越发严重。”一天下午,王连拉着列兵李浩然找到我。

我让小李掀起裤子,发现他大腿内侧出现大面积的环状斑片,上面还有丘疹、水泡,有的已经挠的流脓结痂。“这是股癣,是由真菌感染引起的一种皮肤病。野外训练出汗较多,再加上洗澡不及时,汗液浸渍皮肤,就可能引起细菌和真菌感染。”我边解释边向小李询问情况。

“我这出现有两三周了,刚开始是大腿内侧脱皮、瘙痒,后来长出了红斑和密密麻麻的小红疙瘩,我以为是湿疹,就找来皮炎平涂在患处,没想到红斑还扩大了,又痒又疼,我就忍不住想挠。”小李有些不好意思地说。

“皮炎平可不能胡乱用。”我告诉他,皮炎平属于肾上腺皮质激素类药物,有消炎、杀菌的功效。但股癣是真菌感染的皮肤病,使用含有糖皮质激素类药物治疗会加快真菌生长、繁殖,无异于火上浇油。

股癣虽不是大问题,但如果官兵碍于面子不声张,往往会弄巧成拙,让病情更加严重。

官兵出现股癣时可使用抗真菌药物治疗,涂抹达克宁乳膏,内服伊曲康唑胶囊,同时一定要避免抓挠。需要注意的是,在涂抹药膏时,不要痒了就涂,不痒就停药,反复用药会让病菌对药产生抗性,以后治疗起来会更加麻烦。除了合理用药外,也要做好以下几点:一要注意个人卫生,勤洗澡,没有条件时也要坚持每天把患处擦洗一遍,保持患处皮肤清洁干燥;二要勤洗衣服,出汗后衣服上容易滋生细菌,要勤换洗衣服,并在太阳下晒干;三是衣服和袜子不要混在一起清洗,避免真菌传播。

(杨锐锋、唐学斌整理)



近日,武警四川总队医院开展卫勤救护综合演练考核,检验卫勤人员战场救护能力。

李华时摄

投弹训练谨防脱臼

■李强强 杨希圆

健康讲座

新疆军区某团训练场上,一场手榴弹投掷小竞赛在火热进行。

“队长,我们连小孙手臂动不了,看起来疼得厉害。”几名战友跑来向卫生队队长李斌求助。经过诊断,小孙被确诊为肩关节脱臼。李斌细致处理后,小孙的症状得到缓解。事后,李队长调查发现,不少官兵在投掷手榴弹时容易出现投掷伤,他觉得有必要讲一堂预防训练伤课。

“手臂脱臼时会出现剧烈疼痛,肉眼观察会发现关节部位明显错位、异常肿胀,若不及时将手臂矫正复位,可能会导致手臂畸形,到那时只怕得动手术才能重新恢复手臂功能了。”李队长的开场白直入主题,“手榴弹投掷前,如果身体活动不充分,手臂力量不足,就容易出现投掷伤,如肩关节脱臼

等,小孙就是典型案例。”
“那怎样才能让肩关节不脱臼呢?”听到这里,有战士问道。李队长告诉大家要想预防脱臼,主要做好以下3方面。

一是加强手臂肌力的练习。强壮的肌肉可以保护关节,维持身体的灵活性与平衡能力。锻炼手臂力量的方法有举哑铃、引体向上、俯卧撑、平卧举杠铃等。举哑铃能有效锻炼上肢力量。官兵可以准备两种不同重量的哑铃,用较重的哑铃进行针对性的手臂力量训练。较轻的哑铃可以用来做热身运动或者舒展运动。

二是训练前需充分热身。上肢的热身动作主要有肩关节环绕、小臂拉伸、手足爬行、肩胛骨上回旋等。手榴弹投掷前可做肩关节环绕,向前向后各环绕肩部10次,使关节囊分泌滑液,减少肩部弹响。

三是掌握正确的投弹姿势。正确的投弹动作为:撒步引弹、蹬地送

髓、转体挺胸、挥臂扣腕。姿势变形是出现投掷伤的原因之一,在投弹时注意引弹要到位、动作要流畅,胳膊不要太僵硬。投弹前,官兵可进行挥竹条、拉弹力带等辅助训练。挥竹条可以锻炼手部爆发力;拉弹力带时要注意动作的协调性,保证腿、腰、臂力量的完美结合。

“队长,一旦像小孙那样突然脱臼该怎么处理?”有战友担心地问。
脱臼情况很紧急,及时救治是关键。受伤初期,不要尝试自己动手矫正手臂,以免加重损伤。同时,及时寻求医护人员帮助。正确利用冷敷和热敷缓解肿痛症状。受伤后可为患处冷敷,48小时后,采用热敷的方式促进患处血液循环。若复位后手臂仍感疼痛,可适当服用一些活血化瘀的药物或在患处涂抹一些外敷药膏,如云南白药等,但要注意谨遵医嘱。恢复期间,坚持固定休养,避免手臂做过于激烈的动作,不要随意按摩。

漫说健康



崔家堂绘