

提早预防 警惕糖尿病“年轻化”

■庆阳 本报记者 袁丽萍

日子里生活节奏紧张,经常长时间坐在办公桌前写材料,晚上也经常熬夜。今年8月以来,他总是没到饭点就觉得肚子饿了,一开始以为是自己饭量涨了,后来他发现自己总是口渴想喝水,夜间排尿次数也增多了。更让他不解的是,吃得不多,身体不仅没胖还消瘦了不少。小李到医院就诊,结果被确诊为糖尿病。他难以相信,自己这么年轻,怎么可能得糖尿病?

很多年轻战友跟小李干事持有同样的观点,认为糖尿病是“老年病”,跟青年官兵无关。杨主任提醒大家,防治糖尿病,首先要走出认识误区,糖尿病并不是只有老年人才得。有数据表明,随着饮食结构的改变,糖尿病发病年龄不断降低,45岁以下的人群患病危险明显增大,肥胖和家族有糖尿病病史的人更是糖尿病的高危人群。杨主任提醒,女性腰围超过79厘米(2尺4)、男性腰围超过89厘米(2尺7),得糖尿病的几率会明显增高。有糖尿病家族史的人,年龄超过30岁就应定期检查血糖。

此外,从临床上来看,很多年轻Ⅱ型糖尿病患者的病因大多是不健康的生活习惯。年轻人压力大、工作忙,调节不当就会导致长期精神紧张、神经系统功能失调、新陈代谢紊乱。有些官兵缺乏保健意识,饮食方式不健康等行为容易使身体机能遭到破坏。还有一些年轻的机关干部,平时不注意参加体育锻炼,抵御疾病的能力较弱。要知道,年轻并不是健康的能力“保护伞”,不良的生活习惯对任何年龄段的人都能造成危害。

杨主任提到她前不久接诊的一位病人。某部女兵小张,入秋后老是感觉皮肤发痒,手臂上隔几天就冒出些小痘痘,一挠就破,总也不见好。小张到医院抽血检查后发现血糖偏高,而皮肤瘙痒正是糖尿病的早期症状。杨主任问诊时,小张说自己并不爱吃糖,米饭等主食吃得也不多。再一问,发现她主食吃得少,但肉类、油炸类食品吃得多,并且经常用高糖水果替代正餐,总体饮食方式偏高脂肪、高蛋白的精细饮食。经调查发现,一些年轻官兵存在“不吃主

食、少摄入碳水和糖分就不会得糖尿病”的认识误区。殊不知,每天摄入高蛋白、高脂肪,营养过剩,胰腺过度工作,久而久之,血糖不能正常控制,糖尿病也会随之而来。

联合国曾经连续两年将糖尿病日的主题确定为“糖尿病与青少年”,这并不是平白无故的。不健康的生活方式和饮食习惯已经使青少年成为糖尿病患者的“后备军”。提早科学预防糖尿病,养成良好的生活习惯至关重要。

除了老生常谈的“管住嘴、迈开腿”外,杨主任还给大家提供了一些具体建议:一是定期检测血糖,30岁至45岁的人群应该在餐后2小时查血糖,不要被空腹血糖值所蒙蔽,尽早发现无症状性糖尿病;二是均衡营养,粗细粮搭配,保证每天至少摄取一份以上深绿色或深黄色蔬菜,水果、坚果类可以适当摄入;三是减少盐与钠的摄取,少食用腌制食品;四是定时用餐,控制零食摄入,用餐以八九分饱为宜,不要暴饮暴食、偏食。

题图设计:胡亚军

健康漫谈

刚刚过去的11月14日是“联合国糖尿病日”。有关专家提醒中青年官兵,要走出“糖尿病是老年病”的认识误区。

——编者

糖尿病是一种常见的慢性非传染性疾病,因先天或后天体内胰腺分泌胰岛素缺乏、胰岛素功能失调所致。糖尿病致病的危险因素有很多,如糖尿病家族史、不良的饮食习惯、体力活动少、肥胖、大量饮酒、精神紧张等。空军特色医学中心内分泌科主任杨彩哲临床发现,近些年来糖尿病已不再是中老年的“专利”,呈现出明显的低龄化发展趋势,青年甚至少年儿童患此病的也不在少数。这为部队官兵预防糖尿病敲响了警钟。

某部机关干事小李,刚过30岁,平

健康小贴士

冬天,别忘了 保养鼻子

■慕佩洲 韩中天

立冬已至,寒意渐重、天气干燥。北部战区陆军某训练基地的部分官兵出现早起流鼻血的情况。鼻子在寒冬发出的“警报”提醒我们:冬天,别忘了保养鼻子。

北方冬季干燥寒冷,室内一般有暖气供应,湿度相对较低。这就可能导致官兵鼻腔内毛细血管弹性下降,出现流鼻血的症状。官兵在夜间就寝后,鼻腔内部相对稳定。出早操时,接触到室外寒冷的空气,本就脆弱的毛细血管容易发生破裂。一般来说,偶尔鼻子出血只要处理得当,不会对身体产生太大影响。如果疏忽大意,则有可能诱发鼻部其他病变。现在为大家介绍几个处理流鼻血和保养鼻子的小方法。

一是出现症状莫慌张。流鼻血时,首先要保持镇静,避免过度紧张导致血压增高、出血加剧。而后坐直身体,用手指紧捏两侧鼻翼10-15分钟。其次,可用冷水袋或冰块敷前额及颈部,使血管收缩,减少出血。

二是加强保养早预防。鼻子常接触空气中的灰尘、细菌,平时要做好鼻子保养。不要抠鼻子。经常用手指抠鼻孔容易损害鼻黏膜,使鼻腔感染,严重的还会危害大脑健康。经常洗鼻子。每天早晚洗脸时可以用鼻子轻轻吸入清水,然后再把清水擤出来,这样不仅可以保持鼻腔干净,还能促进鼻部血液循环,提高鼻子的防御能力。正确擤鼻涕。同时捏住两侧鼻孔擤鼻涕,轻则导致耳闷胀感、听力下降、耳鸣,严重时还会引起中耳炎。正确方法应该是压住一侧鼻孔,轻轻用力向外呼气,另一侧鼻孔的鼻涕便会擤出来。

三是注重饮食补营养。饮食上应少食辛辣食物,多吃富含维生素A、维生素B2和维生素C的蔬菜水果,平衡饮食,补充微量元素,改善鼻腔干燥等不适症状。此外,有些鼻子不适是由上火引起的,可以喝一些如金银花茶这样的茶饮,不仅可以补充水分,也可以清火降燥。



2019年11月上旬,在武警河南总队组织的“魔鬼周”极限训练中,卫勤保障分队全程保障。图为随队军医正在为伤员进行战场救护。

梁太成摄

新训场上的健康课

■狄伯文 本报特约记者 赵丹锋

健康话题

新战友的体能基础相对薄弱,在高强度训练时易出现盲目蛮干的情况,从而造成训练伤。如何适应新训,科学提升训练成绩?最近,第81集团军在新训场开了一堂健康课,帮助新战友科学训练,预防训练伤。

评估体质讲科学

“听了医生的课,我不能只用一次考核成绩来判断新兵身体素质了。”新训骨干小辉告诉记者,以往评估新战友身体素质,就是组织一次体能考核,用成绩高低来判断。现在他们利用运动功能弱势评估,通过数据了解自己的身体素质。

“深蹲,膝盖不要超过脚尖;V字起身,不要把腿和躯干挺直……”几个动作下来,不少官兵感到背部、大腿内侧肌肉酸痛,汗珠唰唰地往下流。集团军医院骨科张医生边让大家体会边介绍,运动功能弱势评估包括深蹲、跨栏转送、直线弓箭步等7个工作,每个评估动作都有针对性的训练改进方法。

训练前后要放松

新战友小李为了节约体力,跑步前简单压压腿就直接开跑。一次长跑后,小李的跟腱一碰就疼,到医院检查,发现是跟腱炎。张医生告诉他,不进行科学有效的热身和放松很容易导致劳损损伤。

为避免训练伤,张医生建议,运动前要积极热身,运动后要认真放松。运动前可通过15分钟左右的活动拉伸背长肌、腹横肌等核心部位,让身体微微出汗,心跳比正常心率略快最适合运动。运动后可通过单脚提踵、靠墙静蹲等训练方法锻炼核心肌肉力量。

张医生还结合中医理论,教给大家“八虚拍”放松法。通过拍打肘窝、

髋、腋等关节,加速气血运行,排出湿寒邪气,让身体迅速恢复平静。“拍打关节后身体发热,酸痛感也缓解了不少。”刚刚做完“八虚拍”的小李说道。

防护要领需掌握

“长跑时不掌握跑步要领容易诱发半月板损伤、膝盖交叉韧带损伤。半月板损伤后关节肿胀疼痛、不能伸直,交叉韧带损伤后关节肿胀撕痛,有错位感。出现这些情况切忌扭动,要及时去医院检查。”张医生对照人体骨骼表,边做动作边讲解注意事项。谈到伤后诊疗,张医生告诉战友,掌握急性损伤的应急处置机制,才能避免因伤减员。

“新战友中,常见的训练伤多为软组织损伤和骨、关节损伤,一旦发生受伤,不要随意搬弄伤肢,也不要随便按摩伤口或热敷患处。应利用夹板、护具固定伤肢,给一定量的合理负荷,尽快冷敷,以便后续处理。”张医生提到,骨、关节受伤后,24小时内局部冷敷、制动;48小时后可热敷、理疗、使用药物;严重的需石膏固定三到四周。

“听完这堂课,战友们训练就能更科学,我们也能更好地帮助大家预防训练伤。”该集团军卫生处助理杨明说道。

新训·健康故事

北部战区陆军某旅训练场上正在进行手榴弹投掷课目阶段性考核。站在投掷点上,小李神情轻松,蹬地、送胯、转体、挥臂扣腕……所有动作一气呵成。35米!公布成绩后,小李兴奋地跑向张班长。

别看小李现在投掷成绩突飞猛进,过去他因为投掷不及格沮丧了好一阵子呢。

“小李,你赶快投啊,后面的战友都等着呢。”手榴弹投掷课目训练中,小李站在原地迟迟不做动作。

看到小李踌躇的样子,张班长赶忙上前为他加油鼓劲。听到加油声,愣了半天的小李顿了顿,抬起手臂把手榴弹投了出去。投出去的手榴弹“见高不见远”,只飞了22米就落地了。听到成绩,小李脸涨得通红,快速跑了回来。

“小李其他课目表现都很优秀,怎么就手榴弹投掷这一项不及格?”张班长想不通。

“不管怎么说,得帮小李练好手榴弹投掷这一基础课目。”张班长决定把小李拉出来进行针对性的手榴弹投掷训练。训练场上,张班长反复讲解动作要领,喉咙也喊得有些沙哑。小李按照要求努力去做,可投掷成绩却不升反降。天色渐暗,看到这样的结果,小李心里很不好受。之后的训练,张班长发现小李不仅投掷成绩没提高,还开始变得不自信,总感觉自己什么都干不好,训练时也总是不在状态。

“难道是受打击了?”张班长发现这一情况,开始思考哪里出了问题。带着一连串的疑问,他找到心理行为训练教练员郑宁。

“从心理学上看,小李的行为是习得性无助的表现。具体是指个人经历了挫折与失败后,将原因归结于自身不可改变的因素,从而产生无能为力之感,再次面临相同情境时不敢进行尝试……”郑教练员道出其中缘由,并告诉张班长,类似情况在新训过程中时有发生,要多加注意。

“出现这种情况怎样进行心理调适呢?”张班长着急地问道。

“普遍采用的是强化法,需要在训练中运用强化手段逐步提升小李战胜内心恐惧和克服困难的信心。在进行强化训练时要注意制定适当的目标,每一步该怎么做都要定出可以给予强化的标准。就小李的情况来说,第一步可以引导他积极学习投掷要领,当他出现积极学习投掷要领这一行为时,就给予表扬;第二步是在一定时间内引导他主动练习投掷,当其练习投掷的主动性增

强时,给予称赞;第三步是当他遭遇失败后,鼓励他继续努力。”

充电完毕的张班长回到训练场上,开始对小李进行“强化训练”。每当小李出现进步,就适当鼓励,帮助小李一点点积累信心。一次投掷训练中,小李投出了近阶段的最好成绩,张班长立即夸赞他这次动作规范。看到希望的小李为了维持这次投掷表现,主动要求加练。几经强化,小李不仅训练成绩大幅度提升,还增强了自信心。

“只要充满信心,全力以赴地坚持下去,成功离我们并不遥远。”走下考核场,小李在新训日记中写下这样的话。

漫说健康

热身三部曲

冬季练兵易受伤,热身运动很重要。体能训练前的热身运动能够减少训练伤的发生率。热身运动可以分为三个阶段:一是暖暖身子激活神经,通过慢跑、转胯跑、踢臀跑来提高身体温度,利用快速高抬腿来激活神经;二是加强关节活动度,在训练前的热身运动中,肩、颈、膝等关节的活动训练可以使关节软骨间充分润滑,避免关节在训练中受伤;三是拉伸肌肉提高身体柔韧性,肌肉拉伤、肌肉撕裂等训练伤的发生往往是肌肉的粘滞性过大、承载能力不够导致的。因此,训练前后要充分拉伸肌肉。

图/崔家堂 文/刘品验

