

冬季野外驻训时,有的官兵出现了胃痛、胃胀症状,肠胃疾病成为官兵一大困扰。

请看——

如何正确保“胃”健康

■刘伟超 张翔

健康话题

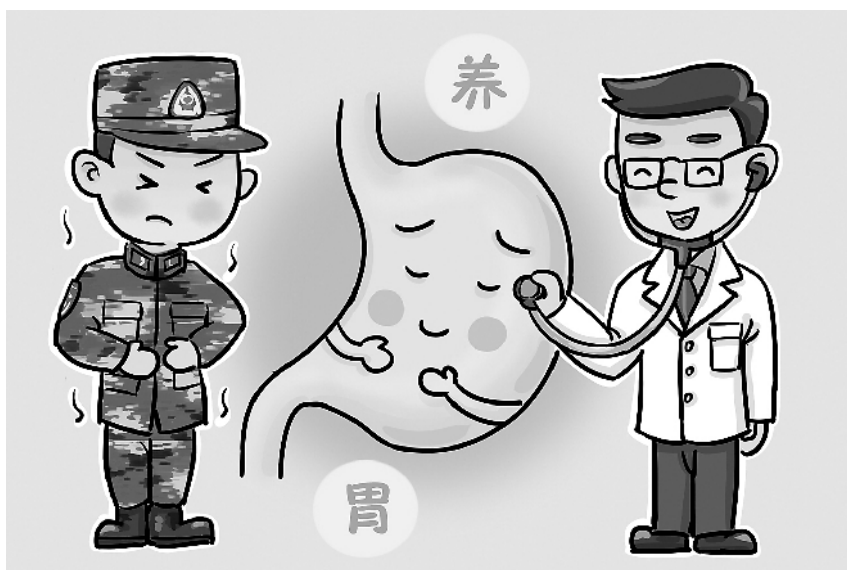
中原腹地,密林深处,武警平顶山支队的野外驻训已进行了半月有余。这天,部队像往常一样开展徒步军训练,尽管战友们已经提前做好防寒准备,但山里刺骨的寒风仍然吹得人全身发冷。

“一会儿可以借着饭菜的热气暖暖身子。”到了午休地域,战士钟志焯盼着开饭。热气腾腾的饭菜刚端到手,他就忍不住大快朵颐起来,却不想这一吃竟把自己吃到了病房里。

“你这是冷热快速混合造成的胃痉挛,需要先通过局部按摩和热敷来缓解疼痛。”看着病床上捂着肚子的小钟,随队保障的唐军医一边给小钟按摩腹部,一边给他普及防护知识:“天气寒冷确实需要更多的热量摄入,但在寒风中就餐,过烫的食物和寒风一起进入食道,刺激胃部,就容易导致胃痉挛。”

小钟的病不是个例。半个月来,一些官兵出现了不同程度的胃痛。了解到这一情况,唐军医和小钟一同返回队伍,向大家讲解起冬季的养胃常识。

“俗话说‘十个胃病九个寒’,冬季一直是肠胃疾病的高发季节。人体受



姜晨绘

到冷空气刺激后,血液中的组胺酸增多,胃酸分泌增加,肠胃容易出现痉挛性收缩,身体抵抗力和适应性也随之降低,肠胃功能就容易发生紊乱。症状持续时间较久还会引发慢性胃炎、消化性溃疡等疾病。”为了帮助大家摆脱胃痛困扰,唐军医给大家带来了几条科学养胃的建议。

一是做好必要的保暖措施。冬季

人体为了御寒,自身血液会大量流向周身,使肠胃血运减少,功能下降。因此,冬季要做好胃部的保暖工作。在增加衣物的基础上,胃部不适的官兵可以增添一件保暖背心或把热贴贴在胃部衣物上。训练量较大时,官兵可及时更换汗湿的衣物。野外驻训期间,还需做好夜间保暖工作,防止寒气入体。

二是养成良好的饮食习惯。首先要规律饮食,做到定时定量、少食多餐,使胃中常有食物与胃酸中和,防止胃酸侵蚀胃黏膜。食物应以温、软、淡、素为宜,可适当食用土豆、山药、动物内脏等,并配以主食。此外,官兵可以在就餐前饮用温开水,提高机体抗寒能力。在寒冷的户外就餐时要尽量避免快速吞咽,让食物与胃液充分混合,提高营养成分的吸收率。

三是经常按揉脾胃。冬季寒气侵入胃部是胃胀和胃部疼痛的主要原因,可以通过按压内关穴或足三里穴来缓解疼痛。内关穴位于手腕上方约三横指处,按压时用拇指持续按压10-15分钟,力度以按压处出现酸麻感并且向腋窝传导为佳。出现胃疼症状的官兵还可以在睡前以肚脐为中心,用手掌左右画圈,帮助促进肠胃消化,缓解胃部压力,通常以五十圈为宜。

听完军医的讲解,中队长立即采取措施,召集炊事班重新制订食谱。在驻训期间尽量以热量高、水分足的炖菜为主,减少辣椒及方便食品,为官兵补充水分、增加热量。他还建议大家吃饭前适量饮用温开水,避免胃部从过冷状态直接进入过热状态。如今,驻训场上再也看不到官兵狼吞虎咽的样子。

巡诊日记

告别“紧张性腹泻”

■陆军第78集团军某工化旅军医 牛国华

“医生,您看看这名新兵怎么了,老是拉肚子?”新兵排长孙逸飞带着小刘找到我。经过询问,小刘没有吃食堂以外的东西,也没有肠炎病史。

“一想到体能训练,我心里就十分慌张,总会莫名其妙闹肚子,体能训练一结束,肚子就不疼了。”小刘苦着脸讲道。

仔细检查后,我发现小刘是“紧张性腹泻”。在军事训练中,有的新兵因压力过大、情绪过度紧张导致肠道运动和分泌吸收功能紊乱。这种腹泻主要表现为腹痛、腹胀、拉肚子并伴有失眠、食欲不振等症状。待精神紧张状况缓解以后,各种症状又会很快消失。

那么如何有效防止新兵出现“紧张性腹泻”的情况呢?“紧张性腹泻”是一种功能性疾病,告别“紧张性腹泻”需要帮助战友调节情绪,缓解压力。

患“紧张性腹泻”的战友大多是因为在训练前过度紧张。平时训练时,组训者可针对性地制定训练计划,循序渐进,不断为新战友树立自信心,减轻心理压力。训练过程中可以穿插一些小竞赛、小游戏,增加训练的趣味性,帮助新战友转移注意力,放松心情。新战友自身也要注意心理调节,训练前可以尝试深呼吸,积极进行自我暗示,同时把精力放在如何完成训练的过程中,不要过度关注结果。

此外,在执行任务、大项活动、比武考核前出现“紧张性腹泻”,可用处理一般性腹泻的方法,如服用诺氟沙星胶囊、肠炎宁等药物。有条件时可饮用姜汤,吃些煮熟的苹果或生蒜,但这些只可作为应急措施。患“紧张性腹泻”的战友应少吃油炸、辛辣等刺激性食物,避免肠胃功能紊乱,加重腹泻情况。

(常桂革整理)



近日,陆军军医大学陆军特色医学中心进行实战化演练,锤炼高素质的卫勤队伍。图为该中心野战医疗队在自主研发的两栖装甲救护车保障下,参与战场救护的训练场景。

朱广平摄

正确“衣食住行” 远离感冒困扰

■白子玄

健康沙龙

冬季是官兵感冒的高发期,为帮助官兵做好感冒预防工作,本期健康沙龙邀请驻训保障部队第940医院呼吸与危重症医学科副主任李继东给大家谈谈如何通过正确的“衣食住行”防治感冒。

【专家介绍】李继东,驻训保障部队第940医院呼吸与危重症医学科副主任医师,长期从事上呼吸道感染等疾病的诊疗工作。

问:从临床经验来看,冬季诱发感冒的主要因素有哪些?

李继东:冬季气候寒冷,室内外温差大,户外活动少,室内集中活动时间长,还有饮食不规律等原因都有可能诱发感冒。

问:患感冒后,官兵一般会出现哪些症状?

李继东:感冒后大多数人会出现怕冷、咳嗽、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、喉咙干燥等症状。还有一些人可能会食欲降低、腹泻,甚至发烧、头疼、关节痛,两到三天后还伴有咽痛、流泪、呼吸重、声音嘶哑等情况。

问:官兵在日常工作生活中怎样预防感冒呢?

李继东:我提醒官兵做好“衣食住行”四方面,可有效预防感冒。

首先是“衣”:天气冷了要注意保暖,同时根据气温变化和训练强度增减衣物。官兵训练后容易出汗,出汗多时不宜敞开门窗,可用干毛巾擦去汗水或更换干净衣物。另外,还要注意足底保暖,建议“凉水洗脸,温水刷牙,热水泡脚”。

其次是“食”:多喝水,喝水要少量多次,多饮温水;清淡饮食,多吃新鲜蔬菜、水果,适当补充肉类、蛋白质,少吃冷饮,避免高盐高糖高脂饮食;保持厨房、食品操作间清洁,经常给餐具消毒。

再次是“住”:部队官兵集中居住在营房,日间应开窗通风,保持室内空气新鲜;定期彻底打扫室内卫生,不留卫生死角,可用84消毒液或过氧乙酸对房间进行消毒;个人卫生用品不要混用,避免出现交叉感染。

最后是“行”:户外活动要做好防寒保暖措施。训练时要循序渐进,避免疲劳性损伤。疲劳过度易受感冒病毒侵袭,晚间尽量不要熬夜,保证充足的睡眠。

问:我们平常提到感冒就容易联想

到流感,什么是流感?流感又该怎样预防呢?

李继东:流感是季节性发作,由流感病毒引发的呼吸道感染,主要特征是突然发病,畏寒高热,体温可达39℃-40℃,多伴头痛、全身肌肉酸痛等,往往容易出现群体性发病。除了上面所说的正确“衣食住行”,预防流感还要注意其他方面,如通过锻炼提高免疫力;勤洗手、漱口,保持良好的个人卫生习惯;养成良好的生活作息习惯;平时不要滥用药物,过度用药反而会造成功率下降。出现流感后及时诊断、及时治疗,服用针对流感病毒的药物后能很快控制病情,所以无须担心和害怕。此外,提前注射流感疫苗也可预防流感的发生。

问:在基层单位走访时,我们发现有的官兵感冒反复发作,这是怎么回事儿?

李继东:普通感冒是自限性疾病,对症治疗,症状可以很快缓解。如果一直有鼻塞、流鼻涕、咳嗽等症状,尤其持续4周以上,就需及时到医院检查,排查是否有过敏性鼻炎、咳嗽变异性哮喘等其他疾病。因此,官兵感冒后,若经过治疗症状无缓解,应及时到卫生队、医院就诊。

健康故事

前年冬天,我跟随沈阳联勤保障中心第962医院医疗队到北疆边防巡诊。抵达漠河时,暴露在空气中的脸瞬间有种被针扎的感觉。

我们乘车赶到北极村某边防连时已是傍晚,气温变得更低。当晚,两名医疗队员到室外测试医疗检测设备在严寒条件下的工作性能,当时气温在零下50℃左右。

第二天,医疗队开始巡诊,经常下部队巡诊的理疗科肖莎大姐让我们每人发了一些热贴,让我们贴在后背保暖内衣外侧和棉手套里面。热贴不断释放热量,整个身体瞬间就感到暖烘烘的。

巡诊途中,医疗队遇到一支巡逻小分队。队员立即上前给哨兵们发暖贴,询问他们有没有哪里不舒服,需要什么药品。在跟巡逻哨兵聊天的过程中,医疗队里的一位老大姐发现年轻哨兵的脸冻得通红,情不自禁地从暖烘烘的棉手套里抽出双手给哨兵焐脸。

我立即脱掉手套抢拍这一温馨感人的画面,之后又拍了很多照片,持续了近20分钟。但我拍完之后却发现手冻紫了。我马上把手放进手套里暖和,然而右手无名指从指尖到指根都没有知觉,指头已鼓起一个挺大的水泡。

“我指头冻得没有知觉,冻出了咋办?”我着急地问道。

“赶紧含到嘴里慢慢复温。”随行的医生告诉我。我立即把冻过的手指含到嘴里,用口腔复温了10多分钟后,手指慢慢开始恢复知觉。

在之后的巡诊中,我们发现一名战士较长时间在雪野潜伏,右手食指长时间预置在扳机处不活动,潜伏结束时,右手食指冻伤,屈伸受限。医生立即让他将右手手套脱掉,把手放入腋下复温。

后来,随军医告诉我,在严寒条件下站岗执勤、工作训练,如果不做好保温防护措施,手、脚和脸部都有可能冻伤,不及时复温就可能造成冻伤部位肌肉坏死。但复温方法一定要正确,有条件的情况下,最好把冻伤部位放在温水中浸泡复温。千万不能用过热的水浸泡或用火烤,那样容易让冻伤的部位发生烧伤(烫)伤。在野外等没有热水复温的情况下,可以用体温复温。

天气日渐寒冷,战友们要及时掌握一些防寒防冻的知识,健康过冬。

健康链接

在寒冷的冬季训练,我们的手、足、耳朵等部位长期暴露在空气中,如果不做好保暖,容易出现局部冻伤的情况。那么在寒冷的冬季如何有效防止冻伤?

保护好易冻部位。戴好手套、耳暖、穿厚袜、棉鞋;鞋袜潮湿后要及时烘干或更换;平时衣着不要透风但需松适度,鞋袜不能过紧。

(周瑞博整理)

遭遇冻伤 科学复温是关键

■汪学潮

睡前泡脚热水。建议大家临睡前用热水泡脚一下手和脚,时间在5-10分钟即可,这样可以增强血液循环,让手脚保持较为暖和的状态。

注意护理。早上在洗手、洗脸时用略高于体温的温水;洗后可适当擦一些护手霜、雪花膏、甘油等油脂护肤品。平时要做好保湿工作,及时涂抹保湿霜等。

科学复温是关键。冻伤后应尽快脱离寒冷环境,可以用热水浸泡15-30分钟,皮肤潮红、肢体有温热感即可停止。复温后冻伤的皮肤应小心清洁,维持干燥。局部伤口可涂外用软膏,并以无菌敷料包扎,每日换药1-2次。面积小的冻伤不用包扎,但应注意保暖。如果冻伤处出现溃瘍,需涂青霉素等抗生素软膏,防止进一步感染。

漫说健康

核心肌群是保护脊椎稳定的重要肌肉群,包含腹肌群、背肌群、横膈肌、骨盆底肌等,能够起到稳定、传导力量、发力减力的作用。核心肌群力量不足,在训练中容易发生骨折、关节和肌肉损伤。下图所示的几项训练能帮助官兵锻炼核心肌群,预防训练伤。

周丽梅/文 谭欣/图

