

寒冬练兵

远离“心理冻伤”

■海洋 柳志波

健康话题

严寒天气下训练,有的官兵会出现不适应、畏寒、情绪不稳定等情况。为帮助官兵解决冬季训练期间出现的心理状况,远离“心理冻伤”,本期我们连线第79集团军某合成旅卫生连主治医师钱奕民,结合他遇到的实例,为大家讲解“心理冻伤”的预防措施。

【镜头一】长途行军后,高炮连在雪野中组织露营。首次参加冬季训练的上等兵曹嘉豪出现畏寒怕冷、没有食欲、精神不振等症状。据了解,小曹来自广东,平时性格开朗、身体健壮,从未有过类似状况。

【镜头二】近日,榴炮一连七班的班内氛围突然“降了温”。一向待人和善的班长于永昊不知什么原因吃不香、睡

不着,心情十分烦躁,总是因为一点小事大动肝火。战友们也受其情绪影响,班里气氛有些压抑。

【连线军医】小曹自幼生活在南方,不适应北方寒冷气候,他的畏寒恐惧症状其实是一种“心理冻伤”。冬训过程中,官兵需长时间处在严寒环境下,身体上的不适应会引发心理上的排斥,进而诱发严重的畏寒心理,具体表现为畏寒、手脚冰冷、气短乏力,并伴随情绪低落、烦躁焦虑等消极情绪。

于班长的性情变化属于一种应激反应,是承受过大压力后出现的情感障碍。冬季训练强度大、任务重,担负一定指挥任务的官兵,如果长时间处于高压环境,不及时有效排解压力,容易变得心烦气躁、情绪不稳,不仅影响周围战友的训练积极性,还会产生不良的心理示范作用。

“心理冻伤”是一种因季节性因素导致的情感障碍,破解这一问题主要靠自我

调节,也可借助外力进行情绪疏导。结合临床经验,钱军医提出以下3点建议——

防寒保暖是关键。官兵应穿保暖性好、松紧适度的衣服,衣物窄小会使局部血流不畅、热量输送不足;尽量保持身体和鞋袜的干燥,潮湿时应及时更换;每晚用热水洗脚,擦干后按摩双脚使之发热,促进血液循环。饮食上可适当摄入高热量的食物,如肉类、巧克力等,两餐间隔不超过5小时,防止在饥饿条件下作业。在外训练时要佩戴好手套、帽子、面罩等物品,不赤手接触金属;勤活动手足,揉搓脸部,切忌长时间静止不动。战友们可在天气转冷时进行循序渐进的耐寒训练,提高机体御寒能力,如坚持用冷水洗手、洗脸等。

自我调节很重要。“心理冻伤”的表现一般较为轻微,及时进行心理干预和脱敏训练可以帮助官兵很快缓解。战友们可以通过阅读专业书籍、观看影音资

料,了解预防冻伤的相关知识和人体对于寒冷条件的适应程度,缓解对低温严寒的恐惧、焦虑情绪。同时,组训者可针对不同官兵对严寒环境的具体反映,制订适应性训练计划。还可以鼓励有畏寒心理的战友主动走到寒冷的室外,通过逐步延长室外活动时间,降低其对严寒环境的敏感程度,循序渐进地增强战友的身体御寒能力和心理适应力。

心理疏导不能少。心理骨干可广泛开展谈心交心活动,帮助官兵宣泄不良情绪。鼓励官兵主动与关系亲密的战友、较为熟悉的干部倾诉心中的烦恼;建立心理宣泄室,开展心理行为训练,帮助官兵缓解心理压力和精神紧张;通过转移注意力控制情绪,鼓励官兵做一些自己喜欢做的事,比如听音乐、看电影、读书、玩游戏等。另外,还可以组织接力赛、战术训练等军事课目比武竞赛,帮助战友释放心理压力。

军医讲堂

冬季训练时,一些官兵由于防护意识不强,容易生病。近日,解放军第990医院侯检军医针对训练时的案例,提出建议,帮助大家预防冬季疾病。

案例一:出现感冒勿轻视

【镜头回放】某部士官小吴,5公里跑步后汗流浹背,返回营区便立马冲了个澡。第二天,他出现鼻塞、咳嗽、咽喉疼痛等症状,当时并没有在意,第四天病情加重,开始出现出汗、身体乏力、发烧的症状。

【专家解读】感冒也叫上呼吸道感染,俗称“伤风”,主要特征是乏力、全身肌肉酸痛、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、喉咙干痛等。上呼吸道感染是一种冬季常见病,冬季气温低,官兵在高强度训练后,如不注意保暖,就容易感冒。感冒在经过治疗后,一般5-7天可痊愈。

为预防感冒,在冬季训练时建议官兵做好以下几方面:一是保持良好的个人卫生,训练后勤洗手,不用污浊的毛巾擦手,双手接触呼吸道分泌物后立即洗手。二是注意细节防传染,感冒患者可佩戴口罩,打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,以免传染其他战友。三是均衡饮食,适量运动,充足休息,避免过度疲劳。四是注意通风,保持室内空气新鲜。

案例二:皮肤瘙痒不要挠

【镜头回放】某部士官小黄,每年冬季,双腿皮肤就会出现瘙痒症状,而且越挠越痒。他老是忍不住去挠,结果小腿皮肤常被挠破出血。

【专家解读】皮肤瘙痒是官兵在冬季容易出现的情况。冬季气候干燥、空气湿度低,过度洗浴、使用碱性较强的肥皂、饮食辛辣、饮酒等都可能造成皮肤瘙痒。此外,这种症状还与个人皮肤状况有关,精神紧张、疲劳、焦虑等情绪也对其有影响。皮肤瘙痒常发于小腿外侧,有时大腿内侧、腰腹部、背部也会出现。

皮肤瘙痒的关键在预防,建议做好以下几点。首先,衣服和被褥要保持清洁,内衣最好选用棉质材料。睡觉时不

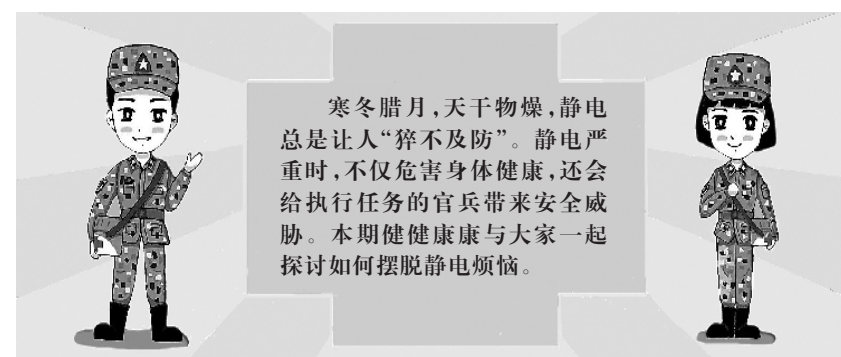
掌握冬季防病常识

■吴立

要铺电热毯,避免身体过度干燥。其次,沐浴不要过于频繁,沐浴时水温不能过高,最好控制在38摄氏度以内,不要用力搓洗,以免损伤角质层。沐浴后要涂抹一些保湿剂,如润肤露、甘油等。官兵还要养成良好的生活习惯,作息规律,及时补充身体水分。饮食方面注意规律饮食,少吃辛辣、油炸类食物,多吃蔬菜、水果等。

如何摆脱静电烦恼

■李青青 高群



寒冬腊月,天干物燥,静电总是让人“猝不及防”。静电严重时,不仅危害身体健康,还会给执行任务的官兵带来安全威胁。本期健康康与大家探讨如何摆脱静电烦恼。

健康康走军营

健康:康康,前几天四连战士小李身上起了一些小疙瘩,皮肤痒痒痒,起初以为是普通的皮肤病,结果军医告诉他,这是静电引发的皮肤过敏。静电还能导致过敏吗?

康康:静电在日常生活中普遍存在,寒冷干燥的冬天更易出现。静电一般依附在毛发、皮肤、衣物上。冬季,干燥的天气降低了空气的导电能力,再加上人身上的衣物相互摩擦,就容易产生静电,达到一定量时,便会对人体造成危害。

健康:静电确实会影响到战友们们的生活。冬天在脱衣服时,容易听到“噼啪”的声音,而且伴有蓝光。战友之间有时不小心碰到,还会有触电的感觉。静电会给人体带来哪些危害呢?

康康:过多的静电在人体附着会影响中枢神经,干扰人的情绪,使人出现头晕、头痛、烦躁、失眠等症状。

静电吸附的尘埃中含有细菌等物质,容易诱发皮肤炎症。

此外,存放易燃易爆品、多粉尘油雾的场所,如果产生静电,容易引起爆炸和火灾事故,造成人员伤亡。因此,在这些点位执勤的官兵要多加注意。

健康:没想到静电有这么大危害,那我们在日常生活中该如何预防呢?

康康:室内要经常通风换气,勤拖地、勤洒水,必要时可以使用加湿器,增加室内空气湿度。穿衣服上也有讲究,最好穿纯棉的内衣物,尽量避免化纤材质。日常要勤换洗衣物,这有助于减少人体表面积聚的电荷。此外,摆脱静电还有一些小技巧,在摸门把手或水龙头等物品前,用手摸一下墙壁,可以将体内静电“放”出去。

健康:这些办法很方便,我记住了。**康康:**需要特别强调的是,容易静电过敏的战友若不加以注意,很可能会再次过敏。因此,出现像小李一样起小疙瘩、皮肤瘙痒等过敏症状时,一定要重视,及时去医院检查治疗。

版式设计:孙鑫

健康小贴士

莫让取暖变“低温烫伤”

■王鹏磊 刘程

随着天气逐渐变冷,各种新潮的取暖用品进入军营,“暖宝宝”受到不少官兵欢迎。无论是外出执勤站哨还是日常保暖,一片薄薄的“暖宝宝”就可以带来温暖。但笔者提醒,使用类似“暖宝宝”的取暖用品要注意方式方法,防止造成“低温烫伤”。

“低温烫伤”是指身体长时间接触高于45摄氏度的低热物体引起的慢性烫伤。夜晚战友们处于睡眠状态时,身体敏感度下降,长时间贴“暖宝宝”这样的热贴,容易遭到“低温烫伤”的侵袭。为避免“低温烫伤”,笔者有以下三点建议——

一是增强自身“热动力”。战友们在训练时可利用休息时间做几组高抬腿、俯卧撑,增加身体发热量。平时还可有意识地摄入一些高热量的食物,维持身体的各项机能,保证在日常活动中的体力消耗和人体的正常基础代谢。

二是正确使用“暖宝宝”。在选择热贴时应选择有安全保障的热贴,避免“三无产品”。在使用各种取暖设备时,应严格按照说明书操作,正确掌握使用方法。热贴在使用时须隔着层衣服,如果直接将“暖宝宝”贴在皮肤上,很容易造成烫伤。

三是科学处置烫伤处。有战友在出现低温烫伤后会涂抹红花油或牙膏,以期减轻疼痛。其实这种方法是错误的,而且可能造成烫伤处感染。出现“低温烫伤”后,应先用凉水冲一下烫伤处,以达到降温的目的。烫伤处若有小水泡,不必刺破,水泡皮是很好的保护膜。同时,注意保持局部干燥并及时就医。



12月18日,新疆军区某团组织卫勤人员在雪地开展战场救护演练,锤炼官兵在严寒天气下的战场救护能力。图为官兵正在进行战场伤员转移训练。

王剑摄

关注冬季皮肤健康

■陆军军医大学西南医院 杨希川

健康讲座

气候是影响皮肤健康的因素之一。冬季,天气寒冷、气候干燥,不少官兵容易出现皮肤病,一定程度上影响日常生活和训练。常见的冬季皮肤病有冻疮和“干皮病”。

(一)

冻疮一般发生于寒冷的冬季,战友在寒冷潮湿环境中生活、训练易生此病。冻疮常见于手指和手背,足跟、鼻部和耳廓也可能发生。长冻疮一般分四个阶段:第一阶段是皮肤红肿发痒,应注意按摩保暖;第二阶段是起水泡,如果水泡破了要注意预防感染;第三阶段是皮肤出现溃烂症状;第四阶段是伤及肌肉和骨骼,要及时就医治疗。

对于容易长冻疮的战友,建议每天坚持用热水泡脚,以确保足部血液循环,促进全身血液循环和新陈代谢。但若官兵刚从寒冷的室外回到室内,则不能立刻用热水泡脚,可先用双手轻轻揉擦耳、脸、脚等部

位。此外,入冬前应多晒太阳,紫外线照射以往患冻疮的部位可起到预防作用。官兵还可尝试用冷水洗手、洗脸,提高皮肤的抗寒能力。平时尽量不要吸烟,吸烟会影响肢端血液循环。

若官兵已经长了冻疮,在处理时需要注意。不严重的冻疮一般不需要治疗,注意保暖后,1-3周会自愈。每日在冻疮处可温敷数次,温度不要过高,过高可能会加重炎症反应。若冻疮处表皮完整,可擦复方肝素软膏、多磺酸粘多糖乳膏等,瘙痒和肿胀明显的也可外用激素软膏,必要时在医生的指导下口服药物。若需促进冻疮表皮愈合,可以外敷药膏、加强保暖。冻疮局部有感染迹象的,可外擦莫匹罗星软膏、夫西地酸乳膏或服用抗菌药物。冻疮较严重,出现水泡时,处理方法与烧伤水泡类似,保留水泡外皮有利愈合。

此外,有些系统性疾病会出现冻疮样皮损,如冷球蛋白血症、肢端血管炎、红斑狼疮、结节病,甚至恶性肿瘤等。对于复发性、慢性的冻疮,到天气暖和时还不好的,需提高警惕。

(二)

秋冬季节气候干燥,有的官兵小腿表面呈鱼鳞或蛇皮状,皮肤“满天飞”,这就是我们常说的“蛇皮病”,即鱼鳞病。

鱼鳞病是一种皮肤干燥并伴片状鱼鳞样固着性鳞屑为特征的皮肤病,最常见的是寻常型鱼鳞病,又称为“干皮病”。“干皮病”易发于四肢和背部,小腿前侧最为明显,轻者皮肤干燥且表面有细小鳞屑,重者会出现淡褐色至深褐色菱形或多形鳞屑。

“干皮病”患者需注意日常护养。洗澡时尽量少用身体清洁产品,洗完澡后可涂抹保湿产品,改善皮肤干燥状况。在挑选保湿产品时,可以选择含有果酸、水杨酸的身体乳,使角质软化后自动脱落,还可以选择含有角鲨烷、尿素、凡士林等保湿成分的产品。需注意的是,有的官兵会用茶籽油的植物油涂抹皮肤,用来缓解皮肤干燥。这些植物油看似“天然无添加”,但并不是最好的选择。一款好的保湿霜往往包含三种主要成分:封闭剂、吸湿剂、滋润剂。而类似茶籽油的植物油,一般归为滋润剂,单靠滋润剂的保湿力度是不够的。