

疫情下的健康启示①

养成科学健康的生活方式

——访中部战区总医院副院长谭映军

■本报记者 孙兴维

健康沙龙

每一次重大疫情都会带给人们关于生命与健康的思考。在此次疫情防控阻击战中,军队支援湖北医疗队的许多专家在救治过程中,发现不少值得我们关注的健康问题。从本期开始,我们将邀请参与一线救治的相关专家,结合救治实践,给大家讲述疫情带来的健康启示。

——编者

由于疾病的自限性特点,最有效的药物是人的免疫力,也是这次防疫抗疫的重要武器。为此,全程参与救治工作的中部战区总医院副院长谭映军表示,养成科学健康的生活方式是广大官兵应高度关注的问题。

记者:为什么说最有效的药物是人的免疫力?

谭映军:免疫力就是我们常说的抵抗力,是指机体识别和排除抗原性异物的功能,通俗点讲,就是机体区分“自己”和“非己”的功能。人体依靠这种功能能破坏和排斥进入人体的抗原物质,或人体本身所产生的损伤细胞和肿瘤细胞等,以维持人体健康。

从病原体来看,此次新冠肺炎疫情的病原体,是之前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株,对人群普遍易感。病毒感染不同于细菌感染。人类对抗细

菌可以依靠抗生素,面对病毒,往往只能依靠自身免疫力。

从发病年龄来看,随着年龄增长,人体的免疫力呈下降趋势,同时各种基础疾病,如糖尿病、高血压、心脏病等疾病的罹患几率也会增多。有学者对此次确诊新冠肺炎患者进行的流行病学调查发现,在确诊病例中,大多数患者年龄在30-79岁,多为轻、中症病例;在危重症及死亡病例中,大多数为60岁及以上患者,且患有基础性疾病,如高血压、心血管疾病和糖尿病等。

从治疗效果来看,此次新冠肺炎没有特效药;在没有特效药的情况下,根据国家卫健委通报,全国新冠肺炎患者治愈率达到了90%以上。这说明,通过科学恰当的对症治疗,可以抑制病毒在体内复制,调用机体的免疫系统杀灭病毒。另外,在对新冠肺炎患者的救治过程中,中医药发挥了独特优势,显示了非常好的效果。中医药主要是用辨证施治的方法来祛邪扶正,通过提高机体免疫力,达到祛除病因、恢复人体机能、治疗疫病的目的。

多名专家通过临床研究指出,提升自身免疫力对抗病毒起着至关重要的作用。

记者:自身免疫力受哪些方面影响,如何增强免疫力?

谭映军:现代社会中,许多疾病的发生都与不良生活方式有关,如心脑血管疾病、肥胖症、高血压、糖尿病

等。不良生活习惯会扰乱免疫系统的正常功能,使人体免疫力降低、患病几率增加。吸烟、过量饮酒等会消耗体内大量的维生素B族、维生素C;不良饮食习惯容易造成营养不均衡;生活不规律、经常熬夜易导致机体紊乱;精神紧张、焦虑会影响激素分泌。增强自身免疫力,可以通过科学健康的生活方式来获得。

记者:科学健康的生活方式,具体说来有哪些内容?

谭映军:科学健康的生活方式是有益于健康的习惯化的行为方式,主要表现为生活有规律,没有不良嗜好,讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生,讲科学、不迷信,积极参加健康有益的文体活动和社会活动等,主要包括合理膳食、适量运动、充足睡眠、戒烟限酒、心理平衡5个方面。

合理膳食,即膳食要营养均衡、种类多样、荤素搭配。在日常饮食上规律食用鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果等,多吃新鲜蔬菜和水果,补充维生素与膳食纤维。适量饮水,每天不少于1500毫升。

适量运动,指运动方式和运动量要适合个人的身体状况,达到增强心肺功能、改善耐力和体能的作用。建议每周至少运动3次,累计运动时间在150分钟以上。

充足睡眠指减少熬夜,保证每天8小时的睡眠时间,使免疫力处在相对

正常状态。睡眠不足会使身体抵抗能力下降,易受外界干扰,出现多种异常表现。

吸烟会导致多种慢性病,包括癌症和心脑血管疾病;孕妇吸烟易引起流产和新生儿低体重;二手烟对青少年的危害也很大。过量饮酒可能会导致心源性猝死、慢性酒精中毒、慢性胃炎、酒精性肝硬化和高血压等。因此,科学健康的生活方式要做到戒烟限酒。

心理平衡是一种良好的心理状态,即能够恰当地评价自己,积极应对日常生活中的压力,有效率地工作和学习,对家庭和社会有所贡献。

记者:部队官兵如何养成科学健康的生活方式?

谭映军:部队官兵主要以青年人为主,健康状况总体优于社会人员。但由于军人对身体素质的要求更高,因此更应该注重健康生活方式的养成。首先,官兵要自觉树立健康意识,将维护自身健康上升到提升部队战斗力的高度。其次,官兵要养成健康的生活习惯。上面提到了健康生活方式的5个方面,官兵可结合部队特点科学合理地践行。比如饮食上注重营养均衡,改变油腻、辛辣等不良饮食习惯;按照科学规律开展军事训练,循序渐进提高身体素质;积极调整心理状态,各单位可设置心理宣泄室或组建心理疏导小组,及时疏解官兵的心理压力;做到不吸烟、少饮酒、保证充足睡眠等。

健康故事

芳菲四月,暖意融融。陆军某工程维护团训练场上,官兵正在进行单兵构筑掩体训练。忽然,下土秦鑫的喷嚏一个接着一个,引起了大家的注意。“秦鑫,你怎么一直在打喷嚏?”训练结束后,战友小张忍不住问道。

“我这过敏性鼻炎一到春天就喷嚏连天,治也治不好,只能期盼这花粉飘散的季节快点儿过去。”面对战友的关心,秦鑫无奈地回答。

两人的对话引起指导员李建州的注意。与秦鑫一样,李指导员也曾被过敏性鼻炎困扰多年。听到秦鑫“放弃治疗”,他随即现身说法,介绍起经验来,“过敏性鼻炎的确较难治愈,但科学防护加上标准治疗还是可以很好控制症状的。平时出门戴口罩,可以抵挡很大一部分致敏物。用盐水冲洗鼻腔也是一个方法,我现在还在每天坚持。清淡饮食、避免辛辣刺激以及减少吸烟,都对预防过敏性鼻炎有帮助。再加上规律合理地使用药物,你就不会一到春天喷嚏不断了。”

“指导员,哪些药管用?我也试试。”听到这里,秦鑫迫不及待地询问。

“药物治疗因人而异,具体用药还得咨询医生,听从医生的建议。”李指导员随后同秦鑫一起来到医务室咨询军医。

听完他俩的来意,正在值班的卫生队军医刁艳军告诉秦鑫:“过敏性鼻炎千万不能忽视不理,如果任由其发展,还可能加重,演变成哮喘。李指导员刚说的方法都有一定作用,特别是盐水冲洗鼻腔,能够对鼻内的致敏物、细菌等及时冲洗出来。要注意的是,冲洗鼻腔要用专业的鼻腔冲洗器,盐水最好是生理盐水,不可直接使用含碘食盐配制。生理盐水可以对鼻腔组织起到消肿作用,从而有效缓解鼻塞症状。”刁医生一边说着一边取来生理盐水和鼻腔冲洗器,为秦鑫进行冲洗。

“像我这样的情况该如何治疗呢?”听到刁医生的话,秦鑫重视起来。

“过敏性鼻炎的治疗分为一般治疗和药物治疗。一般治疗的核心就是避免接触过敏原。多数鼻过敏者,其眼部、面部也会过敏,因此需综合防护,可以使用口罩、眼镜、鼻过滤器等防护工具。对真菌、尘螨过敏的患者要保持室内清洁,经常通风,及时清洗衣物、被褥,避免生活环境过于潮湿。”

“我之前做了过敏原检测,秦鑫是不是也要检查一下?”李指导员接过话茬询问。

“如果有条件,可以进行过敏原检测,但不是必须。一些患者通过自身发病规律能够判断出过敏原。像秦鑫这种典型的春季发病、户外活动后加重的情况,基本可以确定为花粉过敏。”详

春暖花开莫忽视过敏性鼻炎

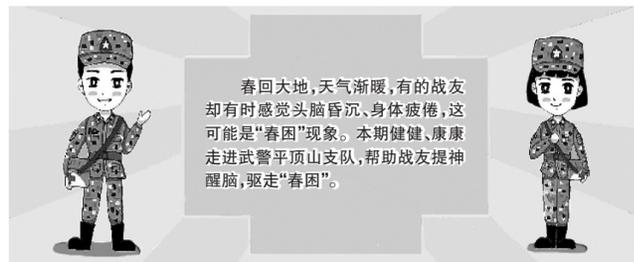
■陶锡鹏 谷永敏

细询问病史后,刁医生判断秦鑫的病情属于轻度持续性类型。他告诉秦鑫:“过敏性鼻炎按发病程度可分为轻度和中、重度,按发病时间可分为间歇性和持续性,不同类型的症状,治疗药物也不相同。目前常用的治疗药物有两大类,分别是抗组胺药和糖皮质激素。你这样的情况,可以口服或鼻内使用抗组胺药。要注意的是,口服激素必须在医务人员指导下,严格定时定量服用。”

听完刁医生的解答,秦鑫拨开了心里的迷雾,对缓解鼻炎困扰也更有信心了。

提神醒脑防“春困”

■杨叶青 张翔



春回大地,天气渐暖,有的战友却有时感觉头脑昏沉、身体疲倦,这可能是“春困”现象。本期健康、康康走进武警平顶山支队,帮助战友提神醒脑,驱走“春困”。

健康康康走军营

健健:康康,最近下士小李起床后一直无精打采,训练时恍惚惚惚,上课也总是犯困,去医院检查后也没有发现什么问题,他这是怎么了?

康康:小李的表现应该就是我们平常说的“春困”,是由于季节交替,人体大脑血流量和供氧量发生改变造成的。春季气温回升,人体皮肤血管和毛孔逐渐扩张,体表血液供应量增加,大脑的血液供应量相应降低,供氧量也随之减少。再加上温暖气候的良性刺激和日夜长短的变化,人就容易感觉困倦乏力,昏昏欲睡。如果不及时调整,还可能导致情绪低落、胃肠道不适等心理和生理上的不良反应。

健健:既然身体感觉困倦,那是不是多睡会儿就能缓解?

康康:不少战友认为延长睡眠时间就能缓解春困,其实多睡觉并没有效果,睡眠过多反而会降低大脑皮层的兴奋度,使人体出现气血运行不畅、经脉不舒等现象。而且,睡眠时间过长,容易让人陷入“越睡越懒”的恶性循环。战友应保持正常的作息,不要贪睡,每天睡眠时间以6-8小时为宜。同时,要利用好午休时间,提高睡眠质量。

健健:原来是这样。“春困”虽小,却影响了训练和工作,有什么方法可以赶走“春困”吗?

康康:赶走“春困”的主要办法是加大感官刺激。每天早晚可以进行头部按摩,将双手并放于额头,手指指腹从眉心中线开始按压,依次通过额头中线、头顶中央直至枕后凹陷处。接着,从眉心中线开始向两侧按压,至太阳穴为止。6次为一组,可连续按摩3组。此外,在睡醒后用清水擦脸,也能有效缓解大脑疲劳。若在工作中感到困倦,可以及时转移视线,向远处眺望,通过视觉刺激减轻困意;还可以常备一瓶风油精,利用嗅觉刺激提神醒脑。

健健:除了感官刺激,还有什么方法可以防止“春困”呢?

康康:适当运动是非常有效的方法。官兵应积极参加体能训练,通过锻炼来提高心脏的收缩功能,改善身体血液循环,使大脑得到充足的血液供应,以保持精力充沛。此外,还要注意饮食清淡,避免油腻。过于油腻的菜容易让人产生饱腹感,妨碍其它营养物质的吸收。而且,油腻食物的消化需要大量的血液循环来支撑,血液更多流向胃部,大脑的供血量减少,身体就容易产生疲惫感。战友们平时可多摄入一些富含维生素的蔬果,如胡萝卜、西红柿、香蕉等,帮助人体减轻疲倦。

健健:春暖花开正是练兵好时节,让我们一起叫醒“春困”的战友,以昂扬的精神状态投入到训练中去吧!

健康小贴士

春季体能训练“四忌”

■赵炫竹 黄修华

春季气温逐渐升高,正是开展体能训练的好时节。但如果训练不科学,就容易造成训练伤。因此,战友在训练时要注意以下几点——

忌运动无准备。训练前要做好热身运动,让肌肉和韧带充分放松。这样可以增加局部肌肉群和全身的温度,促进血液循环,帮助身体系统逐渐适应更激烈的训练。运动前若不充分热身,容易造成关节韧带拉伤、肌肉拉伤等伤病。准备活动的时间和内容可因人而异,一般以身体发热、微微出汗为宜。

忌猛增运动量。训练时要循序渐进,先让官兵适应场地、熟悉动作、调整身体状态,再一步步加大训练强度。在选择训练项目时应由易到难,让身体逐渐适应训练节奏。

忌过量饮水。春季午间温度较高,训练期间易感觉明显口渴,这时需及时补充水分,但注意不能过量饮水。运动时过量饮水会稀释血液中的电解质,使电解质失衡,从而引发低钠血症等疾病。营连军医可在训练前准备一定量的葡萄糖,按比例稀释后供官兵饮用。这样不仅可以补充水分,其中所含有的钠、钾等离子及糖分还能帮助身体恢复电解质平衡,补充能量。

忌“顾头不顾尾”。运动后的及时放松很有必要。激烈运动后,能量代谢产生的乳酸等代谢物堆积在身体里,会让肌肉僵硬疲乏,产生酸痛感。进行适当的牵拉、慢跑等放松运动,能够提高代谢物排出体外的效率,缓解肌肉紧张,强化训练效果。



武警青海总队执勤支队在野外开展战场急救训练,锤炼官兵遂行战场救护能力。

杨浩摄

关注“舌尖上的健康”

■许玉琪 本报记者 韩成

250mg/L,15-20分钟后需用清水再次擦拭。此外,还要对公共就餐区进行通风。建议每餐前打开门窗通风1次,每次不少于30分钟。

春季气温回升,餐厅厨房也易滋生病菌。厨房应保持通风干燥,根据气温变化合理调节干、湿度和温度。厨房内的食品要勤检查、勤晾晒,防止生虫、鼠咬、霉烂。入库物品先进先出,防止变质、霉坏。

讲究烹饪方式

如果在烹饪过程中不注重卫生,会加大“病从口入”的风险。因此,炊事人员在制作食材时要严格遵守操作规程。

食物加工制作要生熟分开。“熟”是指切完了能直接食用的食材,如凉拌西红柿、午餐肉、火腿肠等;“生”是指肉、蛋、禽等食物原料。没有经过加工的生食中常带有细菌、寄生虫卵等,生熟分开可以防止细菌二次污染传播。在加工制作食材时,要把处理生、熟食材的用具,如菜刀、砧板等分开使用。生、熟

食品也要分开存放。

烹饪的食物要煮熟煮透。加工处理的食材,内部中心温度应达到75℃以上。建议炊事人员多采用“烧熟煮透”的加工方式,一般煮10-15分钟。若是大块肉类食材,可尽量延长蒸煮时间。

此外,还要坚持食物留样制度,每餐每种食品都要做好留样,量不少于150克,且留样食品不得单独制作。

注意就餐卫生

官兵在野外组织演训时,身体很可能接触到病菌。因此,官兵要养成良好的用餐习惯,用餐前认真洗手。用餐时,不要将筷子、勺子等入口的餐具和食物放在餐桌上。就餐过程中,应尽量不用手触摸桌子背面、椅子靠背等地方。

改变取餐方式。自助餐虽然干净卫生,但由于预防防病考虑,建议将个人打盛改成集中分盛。每天指定值班员统一为官兵打盛饭菜,以减少个人接触厨具的次数。

健康话题

做好消毒防菌

为减少春季病菌传播,炊事人员应提升消毒防菌的频度和广度。指定专人每天对餐厅周边进行消毒杀菌;注意用餐场所卫生,每日使用消毒液浸泡的抹布、拖把,对餐厅地面和桌椅进行擦拭消毒;餐后使用消毒柜对餐具进行消毒,盆、桶等体积较大的厨具可每天用沸水浸泡15-20分钟。需要注意的是,在使用含氯消毒剂对餐具进行擦拭消毒时,有效氯浓度要达到

