

## 疫情下的健康启示②

## 加强个人健康管理

——访陆军军医大学新桥医院院长吴昊

■本报记者 孙兴维

## 健康沙龙

在新冠肺炎的临床救治中,医护人员发现,伴有基础疾病的新冠肺炎患者容易发展为重症、危重症。许多确诊患者住院前不够重视自身健康管理,住院后才发现自己有基础疾病,给救治工作带来一定难度。参与救治工作的陆军军医大学新桥医院院长吴昊表示,平时加强健康管理,及早预防和改善亚健康状态,是保持自身健康的关键。

**记者:**患者有基础疾病,对新冠肺炎的治疗有哪些影响?

**吴昊:**在救治过程中,我们发现基础疾病的人群容易罹患新冠肺炎。同时,基础疾病也是新冠肺炎患者发展为重症、危重症的高危因素。

根据新冠肺炎患者的临床信息,我们发现以下几个特点:新冠肺炎合并基础疾病的比率约在25%-30%;高龄、有严重基础疾病的新冠肺炎患者容易发展为重症、危重症;少数患者基础疾病的严重程度大于新冠肺炎本身,成为威胁其生命的主要疾病;不少患者健康意识不强,有的患者没有定期进行健康体检;部分高龄患者对自己的基础疾病了解很少;平时关注自身健康状况、对基础疾病管理较好,或者没有基础疾病的新冠肺炎患

者,往往只是轻型和普通型。

**记者:**什么是健康管理?

**吴昊:**健康管理是指对个人或人群的健康危险因素进行全面管理的过程。平时我们说的健康管理,是指从事健康管理工作的专业人员基于人们的体检结果,给出健康状况评估,建立专属健康档案,并有针对性地提出个性化健康管理方案,提高人群对健康的自我管理意识和水平,使其从社会、心理、环境、营养、运动等多个角度得到全面的健康维护和保障服务。对个人而言,健康管理就是要重视健康状况,借助专业机构和人员,及时发现自身在身体和心理方面存在的问题,并给予有效干预,从而达到促进健康的目的。

加强健康管理对每个人都有重要意义。首先,它能有效维护个人健康。从不易察觉的亚健康状态,到形成可感知、可检出的疾病前,针对性进行预防干预,可成功阻断、延缓、甚至逆转疾病的发生和发展进程。对部队官兵来说,对健康状态的维持和管理,就是对官兵基础战斗力、战场身心适应力和单兵基本作战素质的管理。其次,它可以帮助我们明确可能威胁健康的危险因素,通过健康管理的方法和监测手段,确定自身的健康脆弱点、环境敏感点、饮食风险点和运动负荷阈值等,再针对性控制与规避。而且,通过个体基因检测、生活习惯监测和持续体检大数据分析等,可有效估计个体未来可能出现的疾病,包括部分慢性病和肿瘤的罹患率和风

险。这些能为个人及早采取健康干预手段提供依据,帮助给出有针对性的、个性化的健康维护方案。

**记者:**为什么说有基础疾病的人更需要加强健康管理?

**吴昊:**疾病,特别是慢性非传染性疾病的发生、发展过程,及其危险因素具有可干预性。从健康到疾病的发展过程,一般来说,是从健康到低危状态,再到高危状态,然后发生早期病变,出现临床症状,最后形成疾病。这个过程有的需要几年到十几年,甚至几十年的时间。而且和人们的遗传基因、社会和自然环境、医疗条件以及个人的生活方式等都有高度相关性,期间的变化过程多不易察觉。及早进行健康管理,可以帮助人们在疾病形成之前进行预防性干预。在临床救治中,有的患者就医前不知道自身患有基础性疾病,治疗时多病叠加,治疗难度加大。因此,人人都需要加强健康管理,特别是患有基础疾病的人。

**记者:**如何加强个人健康管理,提高健康素质?

**吴昊:**建议通过以下三个途径加强个人健康管理。

一是提高健康管理意识。“不治已病治未病”。加强健康管理首先要做好预防工作,比如养成健康的生活方式、重视健康体检、及早干预问题等。要有正确的健康管理意识,不讳疾忌医、不偏听偏信、对身心问题不回避,选择科学的方式“早预防”“早发现”“早治疗”。

二是掌握健康管理方法。健康管理是一个系统工程,其方法多种多样,归纳起来就是“一建、二改、三加强”。建立个人健康档案,包括个人基本资料、健康体检资料、病史资料、建档医生和建档日期等。改变不健康的工作和生活方式,包括讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生;积极参加健康有益的文体活动和社会活动;合理膳食,每天摄入足量的蔬菜和水果,养成良好的进餐习惯;加强锻炼,选择适合自己的运动形式;充足睡眠,减少熬夜;戒烟限酒,患有慢性心肺基础疾病者更要重视。加强自我健康管理和日常保健知识的学习。健康管理归根结底是以个人为主体,提高自身的保健意识和保健能力至关重要。大家要不断学习健康管理知识,并加以实践,与健康管理机构和工作人员密切配合,提升健康管理效能。

三是持之以恒促进健康。健康管理是科学的、系统的、长期的。健康管理本身就是“评估-干预-再评估-再干预”的循环、动态过程。具体到个人来讲,加强健康管理可做好以下几点:定期进行健康体检,一般每年体检一次,根据自身身体状况,选择合适的体检项目,对身体进行全面科学的评估;针对身体或心理存在的健康问题,参照健康管理机构建议的干预方法,选择可行性强的方式,制订相应计划并长期坚持;选择适合自己的并能长期坚持的体育运动,如慢跑、游泳等;选择能修身养性的爱好,适时调整心理平衡状态,保持心理健康。

## 健康故事

高强度训练结束后,新疆军区某团不少战士都感觉肌肉有些酸痛。这个时候,大家都羡慕五连下士张旭。同样的训练量和训练强度,张旭的身体反应却很小,第二天起床后依旧生龙活虎。

“高强度训练后,肌肉会分泌大量乳酸,如果不及时进行放松,乳酸就会堆积,造成大腿肌肉酸痛”,张旭提示大家。可仍有战友疑惑:“训练后要放松的道理我也明白,可是效果不明显啊!”

“那是因为没有做到充分放松”,张旭提起自己的一段经历。去年上级组织比武竞赛,在武装长途行军中,一开始张旭的优势并不明显。行军3天后,许多战士双腿酸痛,步子渐渐变慢。张旭却越跑越来劲,逐渐跑到队伍排头,夺得该项目的金牌。赛后,营长张革提到这次比赛说:“论综合战术体能,张旭不是最强的,但在比赛间隙,他一有时间就会拉伸双腿,敲、揉大腿肌肉,让双腿处于放松状态,这就能为后续训练储存体力。”

打那以后,张旭更加注重放松训练。体能训练1个小时,他会用20分钟的时间进行放松。如果有时候训练内容较多,没有专门的放松时间,他就利用个人休息时间做放松训练。

“我觉得放松训练就像随手关门一样,用过之后就要把它恢复原样。训练到了这块肌肉,也要让它恢复原样。”张旭把自己的思考在议会上向连队汇报:“放松训练要时间充足、动作标准。动作标准到位,放松效果就明显。动作变形,效果自然会大打折扣。”长跑健将梁家壕也分享了自己的经验,他说:“放松训练时,可以慢跑10分钟,保持在三步一呼、三步一吸的速度,这样既能让疲劳的中枢神经得到休息,又能使心肺功能恢复平静。”

议训会后,越来越多的战友开

## 放松训练不可少

■孙振者 范贤洲

始重视放松训练。连队也采纳大家的意见,将慢跑放松、按摩放松、伸展放松等放松练习纳入到周计划表中。

“大腿前侧和屈髋肌群拉伸、大腿后侧肌群拉伸、腹股沟拉伸、髂胫束拉伸、小腿拉伸,拉伸动作缓慢进行,每组动作的拉伸时间约30秒……”训练场上,张旭正在示范伸展放松的动作要领。高强度训练结束后,战士们两两一组,采用轻推、摩擦、揉捏、按压和叩打的手法,互相按摩放松。此外,放松训练还延伸到了室内。不少战友回到宿舍后,用热水泡脚的方式促进血液循环,缓解小腿及脚踝部位的肌肉紧张和酸痛感。

## 漫说健康

## 柔韧性与平衡性训练

柔韧性是指人体关节活动度的大小,关节的肌肉、肌腱、韧带、皮肤和其他组织的弹性及伸展能力。柔韧性训练对于提高身体活动水平、减少肌肉酸痛及背部疼痛、改善姿势、增强肌肉协调性、降低受伤风险有重要作用。

平衡性是指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。平衡性训练可以增强四肢的能动性,减少扭伤等伤病的发生率。

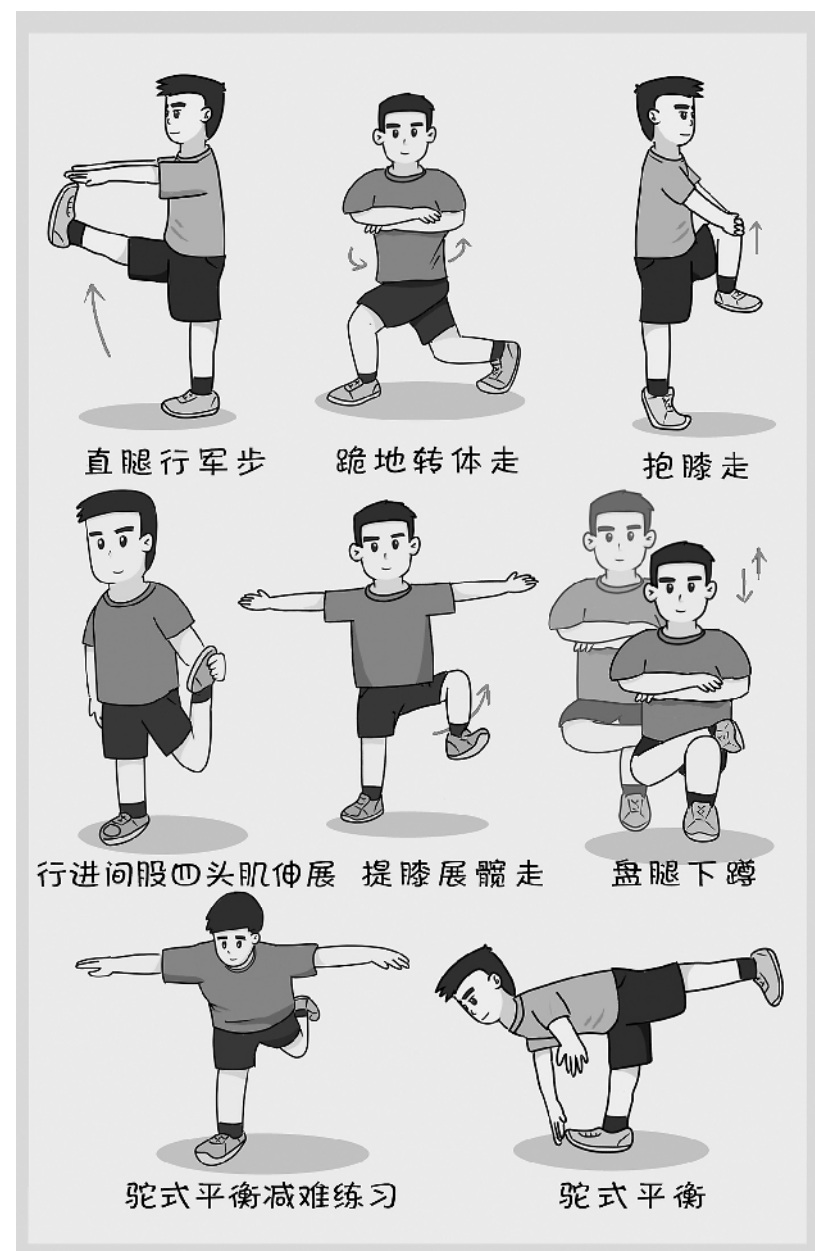
有意强化身体的柔韧性与平衡性训练,有助于提高动作完成的舒适度,增强动作协调性,有效预防训练伤的发生。

在进行柔韧性与平衡性训练时要控

制强度,坚持循序渐进、适度适量的原则,避免造成关节与韧带变形,影响关节结构的牢固性和练习者的体态。训练时还要注意以下几点:主从结合,不仅训练主要关节,还要练习其他关节;持之以恒,练习需贯穿训练的各个阶段;合理安排其与力量性练习的顺序和比例,并注意训练后的肌肉韧带放松。此外,训练时要根据外界温度调节好身体状态,并根据肌体早晨柔韧性较低、下午柔韧性良好的特点,合理安排训练时机,以达到事半功倍的效果。

下图:柔韧性与平衡性训练动作示意图。

图/崔家堂 文/郝东红



## 健康小贴士

## 别让开心果吃出不开心

■曹兆雷 欧阳棋

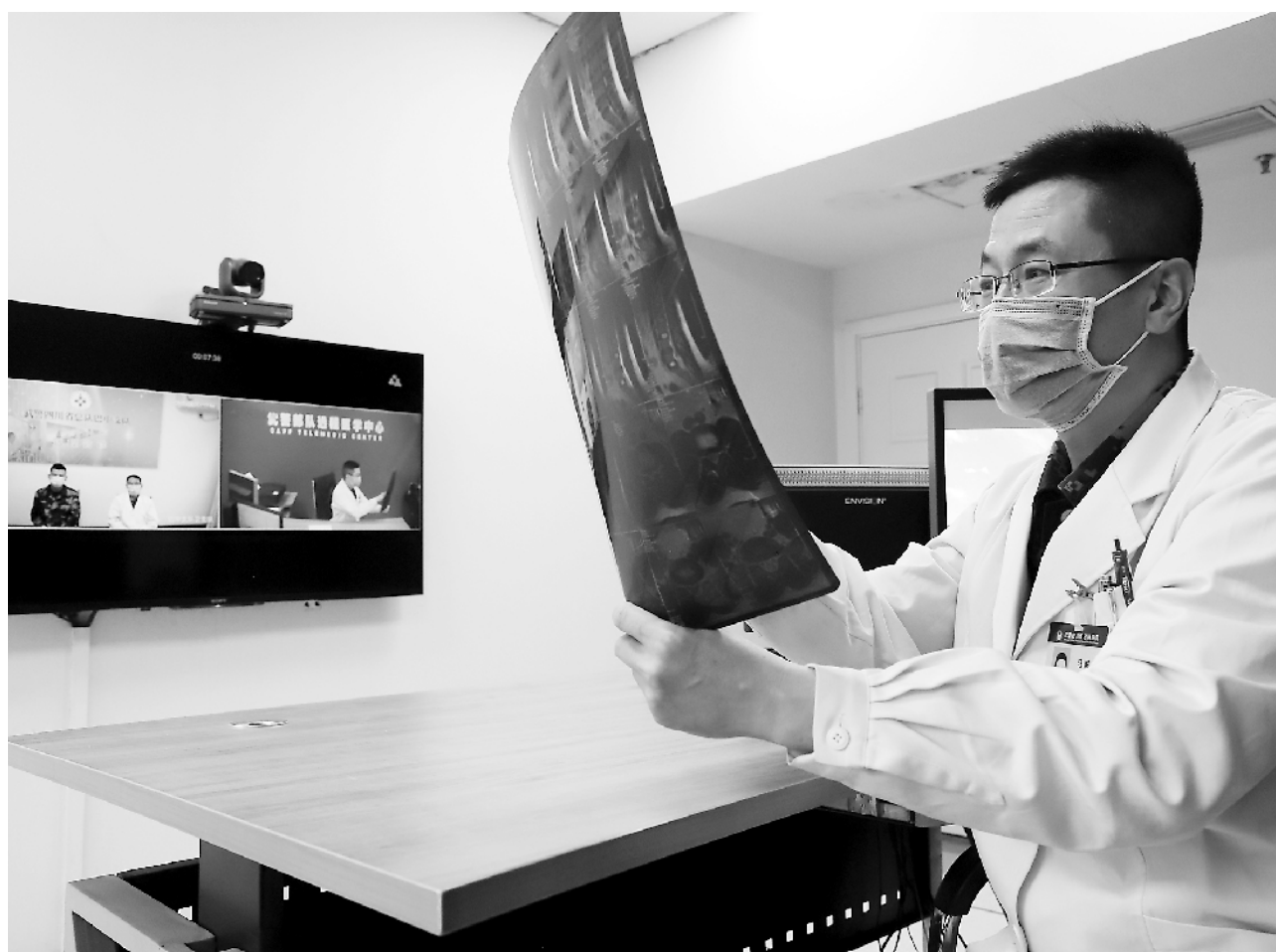
前不久,战士小李网购了不少开心果,而且很快就吃完了。这两天,小李忽然出现口腔溃疡、消化不良等症状,咨询军医后才知道自己是过量食用坚果导致的。“好好的开心果吃出了不开心”,这让他有些难以接受。

开心果之类的坚果香酥可口,营养口感俱佳,是不少战友喜爱的小零食。坚果中富含蛋白质、矿物质、维生素等元素,适量食用能有效补充人体所需营养。坚果中还含有不饱和油脂和膳食纤维,前者能降低血液中的胆固醇,有益心脑血管健康;后者能促进肠道蠕动,保护肠道健康。

坚果虽然好吃又营养,但过量食用也会对身体产生不良影响。坚果属于高脂肪、高纤维、高热量类食物,如果食用过量,营养物质在人体内不能完全吸收或代谢,就会转化成脂肪囤积在体内,可能引起肥胖。而且,坚果质地较硬,含有膳食纤维和油脂,过多食用也容易引起胃痛、腹泻、消化不良等肠胃不适。此外,坚果在加工过程中,为使口感更佳,生产厂家通常会使用香料、食盐和蔗糖等食品添加剂,吃多了不仅容易上火,还会增加肾脏和心血管负担。

如何科学健康食用坚果?建议大家首先不要过量,或者购买按每日剂量配给的小包装坚果。此外,还要注意坚果的食用时间,尽量不在餐前吃太多坚果。因为坚果不易消化,餐前过多食用容易产生饱腹感,可能会打乱正常的饮食规律。

如果有战友因过多食用坚果出现身体不适,首先要及时控制坚果类食物的摄入量,同时多吃梨、苹果等含水量丰富的果蔬,多喝菊花茶、蜂蜜水,类清火润燥的茶饮。如果症状严重,可在军医指导下服用一些清火或促进消化的药物。



疫情期间,武警四川总队医院从保障手段信息化入手,开通远程医疗系统,实现了体系医院、卫生队、中队卫生室三级远程医疗服务。官兵可以通过网络视频与医院专家在线对话。

李华时摄

## “飞针走穴”解痛患

■王 胖

## 军医记事

“神了,我的腰痛明显减轻了。”在接受完武警重庆总队机动支队的卫生员孔令飞的推拿按摩和针灸治疗后,下士陈志伟由衷感叹。在孔令飞16年的军旅生涯里,像这样一套套连贯的推拿按摩和针灸动作,他已记不清做过多少次。

2004年,孔令飞从地方大学毕业,入伍到武警重庆总队执勤第五支队。有一定医学基础的他,不久便当上基层卫生员。在卫生队时,他发现不少战友容易腰腿受伤,但常规方法恢复周期长,往往是旧伤未愈,又添新伤。看到战友们每次训练完都要互相按摩、放松身体,孔令飞想到可以用中医按摩的手法帮助战友减轻伤痛。于是,他开始买书自学。但没过多久,他感觉从书上学习的效果还是不够理想。于是,他利用

业余时间前往驻地中心医院的康复中心专门拜师学艺。在他的软磨硬泡下,老中医答应向他传授推拿按摩、针灸等技术。就这样,孔令飞用一年半时间,先后向驻地医院的10余位老中医学习医术。

练就一手绝活并不容易。初学推拿按摩时,孔令飞几乎每天都在沙袋上练习近10个小时,沙袋磨破一个又一个。为减轻传统针灸进针疼痛,他还在自己身上练扎针,双腿常常被扎得淤血。长时间努力后,孔令飞熟练掌握了中药外敷结合推拿、正骨、针灸及小针刀等治疗训练伤的方法,并通过了全国执业医师资格考试。

一天,两名特战队员来到卫生队,一见到孔令飞就紧紧握着他的手说:“孔医生,请您一定帮我们治疗好,我们还要代表中队参加特战巅峰比武呢!”孔令飞注意到两名特战队员踝关节部位肿胀明显,立即用推、按、揉、捏和剥离放松的手法为其正骨,并结合针灸、

针刺放血疗法进行治疗。两天后,这两名特战队员扭伤恢复明显,不仅如愿参加了特战巅峰比武,还取得了优秀成绩。慢慢地,孔令飞的名气在支队传开了,大家出现腰腿疼痛就去找他看病。

有了一定的成绩后,孔令飞并没有停止学习。为积累实战救护经验,他主动申请到驻地急救中心学习,多次参与突发疾病、灾害伤、骨折等现场急救。在一次特战比武中,一名特战队员从高空跌落昏迷。孔令飞判断这名队员是因为中暑导致跌落的,当即迅速将其移到阴凉处,解开衣扣、按压人中、喂降暑药、按摩痉挛肌肉。在孔令飞的急救下,该名队员很快苏醒。

“每次帮战友甩掉病痛,我就特别高兴。”孔令飞说,入伍16年来,他不断学习,总结出一套适用于炎症、痛症、损伤和术后恢复的“综合疼痛康复治疗”。