

# 抗洪勇士,请筑好“健康堤坝”

■章宇 陈韵宇

## 健康话题

近期,我国多地发生洪涝灾害,不少官兵奔赴抗洪一线进行抢险救灾。由于抗洪一线环境较为恶劣,有的官兵在抗洪抢险过程中出现一些健康问题。为此,笔者连线了武警江西总队医院内科主治医师陈燕,为官兵讲解如何防治抗洪抢险中的常见病。

### 做好防护谨防晒伤

江西鄱阳烈日当空,地表气温高达40摄氏度。在抗洪抢险过程中,战友小徐的胳膊上出现了大面积脱皮、水泡。

夏季天气炎热,官兵长时间在户外容易被晒伤。日晒伤是正常皮肤在暴晒后产生的急性炎症反应。在日晒后数小时,受晒皮肤会出现边界清楚的水肿红斑,严重的还会有水泡,且晒伤皮肤处有明显的灼热感或刺痛感。

预防晒伤首先要做好防晒工作。抗洪官兵在执行任务前可以涂抹常规应用日光保护因子(SPF)15以上的遮光剂,有严重光敏者需用SPF30以上的高效遮光剂。做好物理防晒,戴帽子、穿长袖衣物,减少皮肤的裸露面积。如没有长袖衣物和帽子,也可用毛巾等包裹暴露部位,防止皮肤被阳光直射。休息时尽量到阴凉处,以减

少日晒损伤。如果官兵皮肤出现变红、肿胀、瘙痒,并伴有灼热及刺痛感,可用凉水浸泡毛巾敷在晒伤部位,或及时进行冰敷,1-2天后红斑会消失。如皮肤晒伤严重,应寻求医生帮助,在医生指导下服用或涂抹药物。

### 卫生饮食保护肠胃

经过一夜紧急抢险,抗洪官兵成功排除险情。开饭时,精疲力尽的战士小刘顾不上洗手,一把抓起筷子就大快朵颐起来。吃完饭没多久,小刘出现了腹痛症状。

抗洪官兵所处环境较为恶劣,有的战友在长时间、高强度救援任务后,常会忽视饮食卫生,这就容易引发肠道感染性疾病,如急性胃肠炎、食物中毒等,突出症状有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热。

预防肠道感染性疾病,关键要把好卫生关,严防病从口入。官兵应养成良好的饮食习惯,如餐具使用前消毒、不喝生水、不吃不卫生的食物或可能受到污染的食物、饭前便后洗手等。此外,苍蝇是急性胃肠炎的主要传播媒介。官兵应注意环境卫生,及时处理蝇类孳生物质,如粪便、垃圾、腐败的动植物等。

如果抗洪官兵发生急性胃肠炎或食物中毒,可在医生指导下使用抗生素进行抗感染治疗。但要注意,若患者不是细菌感染,那么病症主要是由

细菌毒素或病毒导致,这时不能盲目使用抗生素。

### 勤补水分预防中暑

烈日当空,热浪袭人,抗洪官兵正争分夺秒筑堤坝。突然,战士小王晕倒在抢险堤坝上。经军医检查,小王是因高温脱水导致的中暑。

强降雨后,堤坝处在高温、高湿、暴晒、通风不良的环境中。官兵在填筑堤坝时,汗液蒸发不畅,体内热量蓄积,如不及时补水,容易中暑。因此,官兵应及时补充水分,可以按照少量多次、适量补盐、水温适中的原则补水,切忌口渴才喝水。抗洪官兵在高温环境下从事体力劳动,每小时至少应喝2-4杯温水(500毫升-1000毫升),如出汗量特别大(8小时内出汗量大于4升),则需适量补充盐分,可以饮用淡盐水或含盐饮料(含盐量0.15%-0.2%为宜)。此外,官兵尽量不要喝冷饮。冷饮会使血管收缩,刺激肠胃。而且,冷饮中的糖、奶等需用水来帮助消化,可能会使人更加缺水。

若战友出现中暑症状,不要惊慌,应第一时间将患者转移至阴凉通风处休息,并抬高下肢。同时,解开衣扣,用凉的湿毛巾敷前额和躯干,用电风扇、扇子等对其进行物理降温。如果患者神志清醒,可以喝些清凉的饮料或盐水(每100毫升加盐0.9

克),补充水分。如果中暑症状严重,应立即送往医院救治。

### 抵抗力下降小心感冒

“同志们加把劲!趁着雨停,我们把堤坝再加加固。”连日的强降雨稍作停歇,火辣辣的太阳就出来了。刚从驻地开赴抗洪一线的官兵,一下车便立即投入抗洪抢险作业。可刚来没多久,战士小李不小心感冒了。

抗洪一线气温高、湿度大。有的官兵初到抗洪点,对环境不适应,再加上任务强度大,自身抵抗力下降,容易出现上呼吸道感染,也就是我们常说的感冒。

预防感冒要注意以下几点:一是保持居住环境清洁卫生。建议官兵定期对驻地场所打扫消毒,经常开窗通风,保持室内空气流通。二是注意天气变化,及时增减衣物。天气炎热,有的官兵贪图凉快,容易受凉,引发感冒。官兵应根据天气变化及时增减衣物,特别要注意胸背部、腰背部、腹部的保暖。三是注意休息。充足的休息可以增强人体抵抗力,减少上呼吸道感染的发生概率。

官兵感冒后要对症治疗。患病官兵如有发热、头痛、肌肉酸痛等症状,可在军医指导下服用解热镇痛药物。有的官兵感冒后还会伴随咽痛,可根据医生建议服用清咽利喉的药物。

## 健康讲座



姜晨绘

“洪涝灾害对人体健康的威胁具有持续性和滞后性。”解放军总医院第五医学中心感染病学部副主任医师秦恩强告诉笔者,洪涝灾害后,容易引发传染病流行。预防传染病要重视卫生防病工作,重点做好饮食、饮水、环境、皮肤4个方面。

**注意饮食安全。**夏季天气炎热,加上洪水的影响,食品容易受污染及变质。因此,食品的采购、加工、保存等各个环节应严格遵守食品安全工作流程。不要用非食品包装袋和容器装运直接入口的食品;不要食用被水淹没或受其他原因污染变质的面粉、饼干、面包等;餐具使用前要洗净并煮沸消毒,也可以按1千克冷水加1匙漂白粉精的比例配制消毒水,对餐具进行消毒,用清水冲洗干净后晾干。需要注意的是,配制消毒水不能用热水,以免漂白粉精中的氯气挥发失效。

**对环境水源消毒,保证饮水卫生。**及时修复被洪水淹没的公厕、垃圾收集站点等设施,并进行消毒处理;及时清理、掩埋或焚烧水灾致死的动物尸体;饮水时不喝生水,有条件的情况下,最好饮用开水、瓶装水和桶装水,同时保持水具洁净;水源浑浊时要通过混凝沉淀装置去除杂质,净化水源;如果饮用不明来源的水,最好使用消毒片消毒。

**保持环境卫生,及时消灭蝇蚊。**洪水过后,苍蝇、老鼠和蚊虫大量孳生、出动,容易传播疾病。因此,洪水过后要及时清除垃圾死角,打扫厕所并消毒;清除房前屋后、院落内盆罐等处的积水,疏通沟渠,减少蚊虫孳生;灭鼠时采用鼠夹、粘鼠板等,切记不要使用剧毒鼠药,以免污染水源。

**做好皮肤防护。**部分洪灾地区可能会出现血吸虫病、钩端螺旋体病和破伤风。抗洪一线官兵和人民群众的部分皮肤长时间浸泡在水中,存在一定的感染风险。因此,涉水前要涂抹防护油膏、戴手套、穿胶靴、扎紧袖口裤腿,避免划伤肢体。如果在洪水中被杂物划伤,要先用干净的水清洗伤口,消除伤口上可能附着的污物,待伤口干燥后,再使用碘酒

# 洪水过后,警惕传染疾病

■戴欣

或其他消毒药品对伤口进行消毒。如果是需要缝合的伤口,应及时前往医疗机构进行专业处理。此外,浸泡过的衣物要及时更换。洪水中含有的有害微生物会附着在衣物上,不及时更换可能损害皮肤健康。

洪水退去后一周左右是传染病爆发高峰,最易暴发的是肠道类传染病、接触类传染病和病媒类传染病。肠道类传染病最主要的预防措施是保障饮食、饮用水清洁卫生;预防接触类传染病要勤洗手,不与他人共用脸盆、毛巾等个人卫生用品;预防病媒类传染病要消除蚊蝇孳生地,准备蚊帐、杀虫剂等,以减少蚊虫叮咬。如果在洪水中被杂物划伤,要先用干净的水清洗伤口,消除伤口上可能附着的污物,待伤口干燥后,再使用碘酒

## 巡诊日记

### 常嚼槟榔 小心“有口难开”

■空军军医大学口腔医院颌下颌关节病科教授 于世英

最近,我在空军某部场站巡诊时,士官小朱告诉我,他以前一口能咬下半个苹果,可近半年嘴巴只能张到原来的一半大小。而且,张口时口腔里好像有东西被拉住了,感觉紧绷不适。他尝试了口服消炎药、热敷理疗等方法,都没有效果。

通过全面的口腔检查,我发现小朱本应柔软的软腭及接近咽喉部的口腔黏膜变得坚硬、透明,用口腔探针都无法刺入。原来,小朱是因为黏膜组织失去了原有的柔韧性,才限制了开口运动的幅度。在仔细询问病史后,我找到了小朱“有口难开”的“元凶”——槟榔。小朱告诉我,3年前他看到一位战友嚼槟榔,出于好奇也嚼了几颗,感觉很清爽,此后他就经常嚼槟榔。

小朱患的是医学上所说的口腔黏膜下纤维化,是嚼槟榔人群中常见的早期特异性病变。官兵在嚼槟榔的过程中,槟榔纤维反复摩擦,造成口腔黏膜局部损伤,槟榔内具有细胞毒性的槟榔碱渗入黏膜组织,就会引发黏膜组织变性。口腔黏膜下纤维化属于癌前病变,该病发生后如不及时阻断槟榔的摄入,任由槟榔碱反复刺激,再加上有的槟榔产品中添加剂的协同作用,有可能诱发敏感人群的致癌基因突变,导致口腔癌。

口腔是人体咀嚼、早期消化的关键部位,也是人体与外界刺激直接接触最多的部位之一,需要小心呵护。建议官兵在日常生活中尽量不要嚼食槟榔等刺激性食物。此外,还要坚持饭后漱口、按时刷牙等习惯,定期接受口腔检查,一旦出现口腔异常,应及时到口腔科就诊。



7月中旬,联勤保障部队第901医院组织医疗防疫救援队走进官兵驻守的圩堤,为抗洪官兵送医送药。图为医疗队员向官兵讲解用药的注意事项。郝东红摄

## 平板支撑并非越久越好

■李康 张广震

友挺着笔直的身板,咬紧牙关,谁都不愿先放弃。

15分钟过去了,战友们渐渐体力不支,有的累得塌下了腰,还有的直接瘫坐在垫子上,场上只剩下一班班长李燕青和三班副班长郑阳两个人。他俩不时抬头看看对方,额头上豆大的汗珠顺着脸得通红的脸颊不断往下滴。

“一班一班,誓争第一”“三班三班,才是好汉”……围观战友的鼓励让俩人热血沸腾,比赛时间越拉越长。最终,李燕青以29分13秒的成绩夺得冠军。

宣布完成绩后,李燕青长长地舒了口气,趴在垫子上许久才起身。他以为自己体力透支,休息一晚就能恢复。结果,第二天早上,李燕青发现自己不仅坐不起身,全身还出现多处疼痛。到卫生连检查时,军医告诉他,这是平板支撑时间过长,肌肉紧绷过度导致的,建议他做一段时间的肌肉放松和理疗。

康复后,为避免再次造成训练损伤,李燕青找来许多体能训练教材,研究如何科学锻炼腰腹力量。经过学习,他了解到,平板支撑是锻炼腰腹力量的有效方式,但如果腰腹部肌肉长时间用力,得不到休息,会使局部肌肉血液循环不畅,出现肌肉紧张和充血的情况。官兵在训练时如果盲目延长支撑时间,会导致肌肉过度紧张和疲劳,从而引发训练伤。倘若动作不标准,还可能造成腰肌劳损、腰椎间盘突出等病痛。

“了解原理后,我改变了以往的训练方法。组织平板支撑训练时,每次训练3-4组,每组控制在2-3分钟,训练前组织热身,训练结束后再进行针对性放松。慢慢地,战友们的训练效果越来越好。”最后,李燕青告诉大家,无论哪项体能训练,都不能一味追求训练量和训练时间,根据身体情况循序渐进,科学训练,才能稳步提升训练质效。

## 健康故事

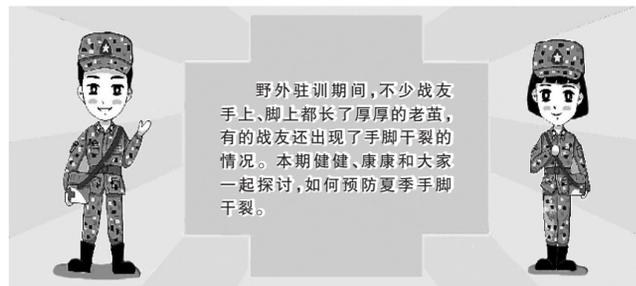
“根据个人实际,可以进行分组练习……”新疆军区某红军团二营火力连训练场上,一堂室外“平板支撑”正在开讲,主讲的是一班班长李燕青。

李燕青告诉大家,以前他觉得平板支撑坚持时间越长,越能锻炼腰腹力量,可自从上次排里组织“支撑小王子”比赛后,他的想法改变了。

前段时间,排里结合“小评比、小竞赛”活动,组织了“支撑小王子”比赛。一天训练结束后,全排人员在连队野营区域后侧的空地集合,共同见证“支撑小王子”的“诞生”。“开始!”随着裁判一声令下,比赛正式拉开帷幕,围观人员的呐喊声此起彼伏。5分钟、6分钟、7分钟……时间一分一秒过去,参赛战

## 夏季驻训,谨防手脚干裂

■李义志 王海山



野外驻训期间,不少战友手上、脚上都长了厚厚的老茧,有的战友还出现了手脚干裂的情况。本期健康、康康和大家一起探讨,如何预防夏季手脚干裂。

## 健康康走军营

**康健:**康康,前几天连队组织武装越野,一连队兵小李走路时一瘸一拐,跟不上队伍。回到帐篷后,他发现自己脚后跟脱皮了,有的地方还有很深的裂口。

**康康:**这是典型的脚裂症状,医学上称为手足皲裂,是秋冬季容易发生的病症,通常出现在手指、手掌、足跟、足趾、趾缝等角质层较厚且经常摩擦的部位。手足皲裂主要表现为皲裂部皮肤干燥、粗糙,出现长短、深浅不一的干燥裂口,严重时还会出血,并伴随疼痛。

**康健:**手脚干裂是秋冬季常见病,为什么有的战友夏天也出现了手脚干裂的情况?  
**康康:**夏季驻训紫外线强、天气干燥。官兵在进行高强度训练时,皮肤不断摩擦,使皮肤表面角质层增厚,缺乏皮脂保护,就可能造成手脚干裂。此外,身体缺少水分、维生素,真菌或细菌感染也会引起或加重手脚干裂。

**康健:**为什么真菌感染也会引起手脚干裂?  
**康康:**驻训地环境相对较差,再加上

高强度训练时手脚出汗多,易为真菌滋生提供温床。皮肤干裂后,真菌易从表皮裂口处进入真皮层,使裂口越开越大,难以愈合。

**康健:**手脚干裂虽然是小毛病,但会影响官兵的工作、训练,平时应如何保护手部和脚部皮肤,防治手脚干裂呢?

**康康:**预防手脚干裂要注意日常防护。平时尽量不要使用碱性洗护用品;洗完手、脚后立即擦干,如有条件,可以涂抹一些油脂或护肤膏。此外,还可以适当吃些含有维生素A的食品,如牛奶、胡萝卜和动物肝脏等。

官兵出现手足皲裂后,可在医生指导下使用一些外用用药膏,如5%-10%的水杨酸软膏、10%-15%尿素软膏等。如果裂口大且深,可用伤湿止痛膏贴于患处或进行包扎,既可以减轻疼痛,还能使裂口尽快愈合。如果是真菌感染引起的手脚干裂,单纯用润肤霜并不能缓解,需要外用抗真菌软膏进行治疗。此外,真菌感染导致的病症一般具有传染性。为减少交叉感染,患病战友要将袜子、毛巾、床单、被罩等日常生活用品进行消毒,并多次晾晒,洗涤时与他人分开。

**康健:**看来只有提前预防和正确治疗,才能避免手脚干裂。战友们一定要做好日常防护呀。

