

战友,请做好秋冬季日常护理

鼻子是呼吸的第一门户,能对吸入空气进行温度湿度调节、清洁过滤。秋冬季天气寒冷干燥,不少战友感觉鼻腔不适。特别是进入高原地区,气温低、湿度低、风速大,可能出现鼻腔黏膜干燥、鼻出血等症状。西部战区总医院耳鼻喉头颈外科军医刘文峰说,这是因为鼻腔黏膜的加温、加湿功能没能很快适应环境。气候变化,干燥的空气经过鼻腔时会带走鼻腔黏膜的水分,鼻腔分泌物也易结成干涕痂,从而造成鼻腔疼痛、鼻塞、鼻涕中带血甚至出血的情况。

短时间的季节性鼻腔干燥没有太大危害,如果长期鼻腔干燥,可能是鼻黏膜出了问题。若鼻黏膜不能正常分泌黏液及调节湿度,再加上没有合适的湿润环境,鼻黏膜纤毛的摆动会

不少战友在秋冬季会出现嘴唇干裂、起皮的现象,一些战友因为嘴唇干,习惯性舔嘴唇或用手撕嘴唇上的死皮,致使唇部更加干燥,甚至出血受损,引发唇炎和皲裂。

涂抹润唇膏是常见的唇部护理方法。战友使用润唇膏时,可以选择以蜂蜡为原料的润唇膏,蜂蜡中的天然乳化剂有助于保持皮肤水分,缓解嘴唇干燥起皮;尽量不要选择含有石油、微晶蜡、矿物油等成分的润唇膏,这些物质保湿程度相对较低,还可能引发嘴唇过敏。润唇膏的涂抹也有讲究。嘴唇干燥时出现的唇纹呈竖状,因此最好上下涂抹,这样可以润唇膏涂进唇纹缝隙

冬季天气寒冷干燥,如果手部长期暴露在冷空气中,容易出现冻疮、红疹、皲裂等皮肤病。因此,战友要做好手部的保暖、保洁、保湿工作。

保暖是首务。手部皮脂腺较少,分泌的皮脂少于身体其他部位。冬季气温降低,皮脂分泌进一步减少,皮肤变得干燥,失去弹性。如果官兵训练和劳动时手部受到牵拉,容易出现裂口甚至流血。而且,手部长期暴露在冷空气中,热量和油脂散发较快,还可能使手部生疮。因此,战友在外执勤时要注意手部保暖,可以戴上手套。温度急剧变化也是冻疮的重要诱因。官兵训练完回到温暖的室内,切记不

鼻腔——养成卫生习惯

■赵芝洪

受影响,导致清洁功能下降。时间一长,进入鼻腔的细菌、病毒长期堆积,与鼻腔分泌物一起形成涕痂,容易引发炎症。

如果鼻腔干燥明显,可以在鼻腔内滴薄荷脑滴鼻液、鱼肝油滴鼻液,以润滑鼻腔,促进鼻腔黏膜的正常修复,减少涕痂形成、附着。有条件的话,还可以使用生理海水鼻喷剂。如果官兵在野外环境,可以用棉签蘸香油或食用油

均匀涂抹在鼻腔内部,也能起到湿润作用,但不建议长期使用和代替药物。如果鼻腔疼痛明显,可能是有炎症,应在医生指导下用药。如果战友出现鼻出血症状,可以将双侧鼻翼向中间捏紧,或用干净棉花、卫生纸塞进出血侧鼻腔再捏紧,持续10到15分钟。同时用冷水袋或湿毛巾敷前额和后颈,以促进血管收缩,减少出血。如果捏鼻后血经后鼻孔流向口腔、咽部,说明出血部位较

嘴唇——涂抹润唇膏

■胡建厚

中,效果更好。要注意的是,天气干燥,唇部皮肤较脆弱,涂抹时不要用力过猛。此外,建议战友睡前涂抹一次润唇膏,可以很好地锁住水分,使滋润成分充分发挥作用。如果白天刚涂上就擦掉或舔掉,则发挥不出应有效果。

干燥缺水是嘴唇干裂的原因之一,及时补充体内水分能有效保持嘴

唇湿润。由于唇部本身没有皮脂腺,无法锁住水分,多喝水可以让身体不再处于干燥环境中,进而从内部为嘴唇补水。成年人每日饮水量一般在1500—1700毫升。有条件的还可以在室内放置空气加湿器,保持空气湿度。此外,要均衡饮食,多摄取维生素。维生素C可强化人体血管壁功

手部——保暖保洁保湿

■张博扬

要立即烘烤或用热水浸泡双手。手上的毛细血管在室外环境遇冷收缩,遇热后毛细血管突然放松扩展,局部循环血液容易淤积,从而产生冻疮。官兵回到室内可以揉搓和拍打手指、手掌,促进局部血液循环。

保洁要适度。冬季洗手不要太勤,洗手时水温不宜过热。过度洗涤

和水温过热易将手上正常分泌的油脂彻底洗去,导致皮肤干燥、皲裂。洗完手后不要自然风干,风干过程会带走更多水分,战友洗手后最好用毛巾擦干。此外,洗手时可以选择中性洗手液进行清洁,如用肥皂洗手,建议洗手后及时涂抹护手霜。因为肥皂呈碱性,脱脂性强,频繁使用可能使皮肤干



高嗓门的“续航秘籍”

■史建民 王海山

各连抽选建制排进行拉歌,新战士担任“拉歌员”。

“排长,让我上!”新兵陈沐按捺不住,第一个报名。排长刘伟见陈沐体格健壮、身材魁梧,平时答到声也十分洪亮,感觉是个拉歌的好苗子,和骨干们商量后,把陈沐推荐了上去。

正式拉歌那天,陈沐信心满满地上场了。拉歌场上,他先声夺人,一亮嗓子就把兄弟连队的拉歌员压了下去。对方见势不妙,把沙棒、气柱、哨子等“硬装备”搬了出来。陈沐也不甘示弱,声嘶力竭地喊着口号,但不一会儿就累得满脸通红、气喘吁吁。最终,他因耐力不足败下阵来。第二天,陈沐嗓子沙哑,说话时只能发出微弱的声音,这让排长很是担心,赶忙带着他

来到卫生连。

“许多十八九岁的新兵刚度过变声期,声带发育并不成熟,过度用嗓易损伤声带。”军医诊断后告诉陈沐,“你这是用嗓过度引发的炎症。扯着嗓子喊,喉肌极易用力过猛,声带长期挤压摩擦,反复充血就会水肿发炎,严重的还可能诱发慢性咽炎、声带息肉等疾病。平常要多喝水,注意休息声带。”

初次拉歌就“败走麦城”,陈沐觉得很没面子。“得尽快增强大嗓门的‘续航能力’,不能在关键时刻掉链子。”陈沐越想越着急,完全忘了军医的叮嘱。每次唱军歌、喊口号,他都喊得脖子上的青筋暴起。为尽快进步,他还在炊事班后面的小树林找了片练声地带,一有空就站那儿喊嗓子。

深,需及时到医院就诊。

在生活中要多喝水,少吃辛辣食物,避免上火。上火会使鼻腔更加干燥,这时应多喝水,加快体内血液循环,增加鼻腔局部血供,改善鼻黏膜功能。经常用冷水冲洗鼻子。坚持冷水洗脸洗鼻子能增强身体免疫力,增加鼻腔的抗病能力。多吃富含维生素A、维生素B2、维生素C等的水果蔬菜,如苹果、猕猴桃、橘子、小白菜、西红柿等,有助于恢复鼻黏膜功能,改善鼻子干燥症状。平时养成良好的卫生习惯。如果鼻腔内干涕痂较多、较硬,不要经常挖鼻、抠鼻、用力擤鼻,以免造成鼻子感染、出血。可以先用温热的湿毛巾捂鼻做深呼吸,或将鼻子浸入温水中,湿润鼻腔、软化干痂,然后轻轻擤出干痂。

能,有助于改善唇部暗沉;维生素B2可使唇部更具光泽,富有弹性,减少起皮。战友平时可多吃富含维生素的水果蔬菜,尽量少吃辛辣、油腻等易导致水分流失的食物。

此外,战友还要养成良好习惯。不要舔嘴唇,唾液蒸发会带走更多水分,而且唾液中的消化酶会破坏唇部的酸性保护膜,使唇部黏膜变得干燥褶皱,甚至引发加重唇炎。不要咬掉或用手撕掉唇部的死皮,这样易使唇部出血受损、结痂。如果战友嘴唇起皮,可用热毛巾敷在死皮处,待唇部湿润后,用软毛刷轻轻刷去死皮,再涂上一层润唇膏。

燥、粗糙。

日常保湿不可少。冬季室内一般有空调或暖气,比较干燥,而手部皮脂分泌本就较少,皮肤易变得粗糙。战友到室外执勤或训练时,由于天干物燥、寒风侵袭,手部皮肤会更加干燥粗糙。在冷热刺激下,皮肤末梢神经兴奋,手部易出现瘙痒感。战友要注意保湿补水,平时应多喝水,多喝水能促进细胞代谢循环,使皮肤表层水分更加充足;还可以每天早晚涂抹护手霜,起到锁水保湿的作用。此外,冬季皮肤病种类多样,诱因复杂。如果战友出现手部皮肤病,要重视并及时就医,不可轻信“土方偏方”。

健康话题

立冬来临,天气干冷,温差较大,战友们如果不注意防护,容易患上感冒。本期,北部战区总医院呼吸内科主任医师谢华为官兵讲解感冒的相关知识。

区分“感冒”和“流感”

“感冒”一般指普通感冒,“流感”是流行性感冒的简称,但在生活中,不少人将两者混淆。其实,“感冒”和“流感”在病原、症状、严重程度等方面有很大差异。

感冒俗称“伤风”,是一种常见的呼吸道疾病,医学上称为上呼吸道感染,常见症状有打喷嚏、流鼻涕、喉咙痛等。感冒在任何季节都可能发生,通常症状较轻,一般5—7天可以痊愈。

流行性感感冒简称“流感”,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,有很强的传染性。流感起病急,发病后一般出现高热、畏寒、头痛、身痛、乏力、食欲减退等全身中毒症状。发热多于1—2天达到高峰,3—4天退热,退热后会比较明显的呼吸道症状,一般持续3—4天消失,但乏力可持续1—2周。也有部分患者症状较轻,发热不超过39℃,2—3天可以自我恢复。流感是一种季节性较强的疾病,北方一般在每年11月至第二年3月中旬发生,南方一般每年冬夏两季发生。

科学预防

有的战友会用“熏醋”的方式预防感冒。其实,食醋所含醋酸浓度很低,达不到消毒效果,还可能刺激眼睛和呼吸道。科学预防感冒和流感可注意以下几点。

防止着凉。秋冬交替,气温变化和室内外温差较大。战友应根据温度变化增添衣物,睡觉时盖好被子。体能训练后身体发热、出汗,要及时穿好衣服,以防受凉感冒。

经常洗手。细菌、病毒等病原体随人的说话、咳嗽、喷嚏沾染到其他物品上。如果战友触摸了这些物品,再用手接触口、鼻,就可能被传染。经常洗手可以减少感染病原体的概率。

增强体质。要合理饮食,不偏食、不挑食,不吃过期和来源不明的食物;多喝水、多吃蔬菜水果;少吃辛辣刺激性食物。适当锻炼,提高身体免疫力。此外,建议战友在流感流行季前注射流感疫苗,可以减少感染流感的机会或减轻流感症状。

加强通风。冬季天气寒冷,门窗大部分时间紧闭,如果空气中出现病原体,很难迅速排到室外。因此,要多通风,每天至少开窗通风2次,建议上、下午各一次,每次30分钟左右。

做好外出防范。战友外出、休假时,尽量不要到人多拥挤、空气污浊的场所。在公共场所尽量少触摸环境物品。外出返回后及时洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水冲洗,不用污浊的毛巾擦手。

正确治疗

有的战友认为感冒跑个3公里就能好,即使生病仍进行较大强度的运动;

走出感冒防治误区

■董良毅

本报特约通讯员

白天任

还有的觉得感冒后就吃消炎药,甚至直接要求医生“吊水”。这些做法都是错误的。

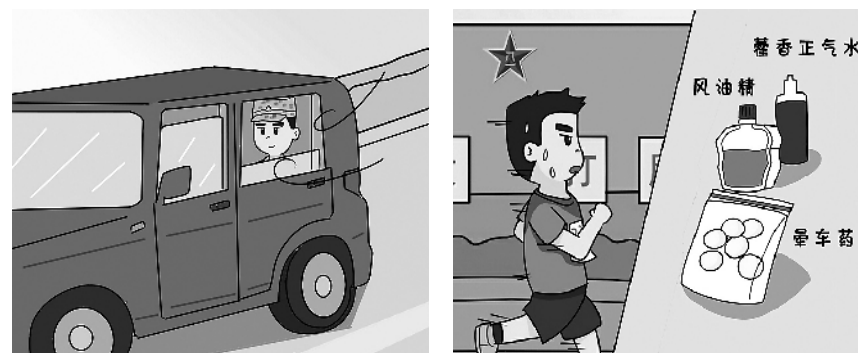
普通感冒大部分可以自愈,一般不用吃抗病毒药。治疗主要是针对不同症状采取相对应的措施,以缓解身体不适,如感冒引起头痛可以选用对乙酰氨基酚等解热镇痛药物;打喷嚏和流鼻涕可以用马来酸氯苯那敏等抗组胺药;干咳严重可以用右美沙芬等镇咳药物。感冒后注意休息,如果症状较轻,可以从事一般强度的工作,但要尽量避免高强度工作。保持清淡饮食,适当多吃些富含优质蛋白的食物,如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼肉等;尽量不要吃油炸、辛辣食品,这些食物会加重胃肠负担,不利于康复。多喝水,有利于稀释痰液,促进痰液咳出。保持室内空气流通,避免继发性细菌感染。如果战友出现咽部脓苔、咳痰等症状,结合血液化验发现白细胞升高,说明被细菌感染,可以在医生指导下服用消炎药,不要自己盲目用药。

在流感流行季,如果出现发热、全身酸痛、软弱无力等流感症状,持续时间较长且没有缓解,要高度警惕,及时就医治疗。如果出现呼吸困难、口腔溃疡、胸痛、肌肉疼痛、体温在40℃以上等症状,说明情况比较严重,一定要立即就医。如果经过检测确诊流感,应及时进行抗病毒治疗。流感患者应隔离治疗1周以上,至主要症状消失,充分卧床休息,多喝水,建议食用易消化的流质或半流质食物。

漫说健康

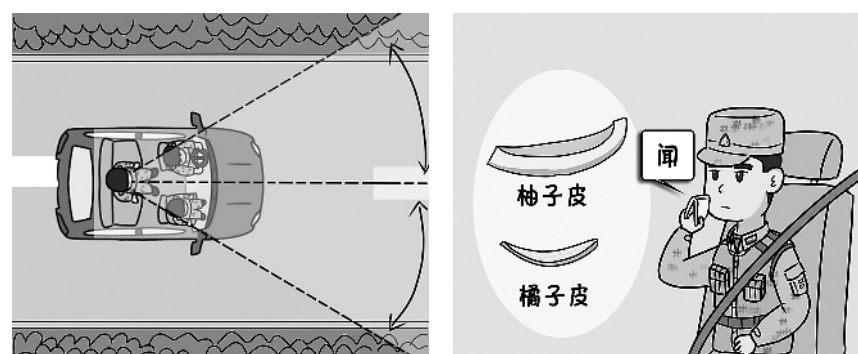
防晕车小贴士

■崔家堂



保持车内空气流通。

多运动、使用预防药品。



远眺车前方风景。

闻新鲜橘子皮、柚子皮。

健康故事

“叫你唱,你就唱,扭扭捏捏不模样……”11月初,新疆军区某红军团新兵营训练间隙热闹非凡,豪迈的拉歌声一浪高过一浪。

置身山呼海啸般的拉歌方阵,新兵三连一排排刘伟给排里的新兵陈沐竖起大拇指。作为新兵指挥员,大嗓门陈沐干净利落落地赢得了前来挑战的新兵六连。

但一个月前,陈沐的大嗓门可没那么靠谱。

9月下旬,新兵营开始抓“三声三相”,第一次组织大课教育前预告,“从