

冬季野营拉练中的伤病预防

科学练就“铁脚板”

■张翔

在野营拉练中,官兵容易出现崴脚、足部酸痛、脚底起泡等问题,若不科学防治,可能造成足底溃烂,甚至产生脚部畸变。练就一双“铁脚板”,官兵应做好以下几点。

保持足部干爽。冬季野营拉练,行军距离远,时间跨度大。行军时足部大量出汗,加上鞋内空气流通性差,足部和鞋袜相互摩擦挤压,易导致足底组织细胞破损,组织液外渗,进而形成水泡。建议战友行军时准备透气性较好的鞋袜,将鞋带调整至宽松舒适状态,以减轻对足部的挤压。拉练结束后及时清洗汗湿的袜子和鞋垫,并对足部进行按摩。按摩时,可用拇指指肚轻轻按压脚趾、足部酸痛部位,加强局部血液供应,促进组织液等代谢产物排出。

注意行军姿势。冬季气温低,人体新陈代谢慢,官兵长时间行军姿势不当,容易造成足部酸胀、足底充血。战友野营拉练前,可针对足部进行适应性训练,如台阶提踵、踮足行走、单足站立等,降低肌肉的黏滞性,使足部肌肉逐渐适应运动状态,避免超负荷训练引发疲劳性

骨折。行军途中采取低抬脚、迈大步、全脚掌着地的行军姿势,及时清除鞋子里的沙土等异物,防止受力不均。同时,尽量在平坦路面行进,避开坎坷潮湿路面和障碍物,以保持步幅一致、步速均匀。中途休息时,战友可将下肢适当抬起,缓解足部充血症状;互相按摩腿部、足部肌肉,促进血液循环,避免因抽筋、腿脚僵硬造成崴脚、摔伤。

科学处置病症。官兵在拉练过程中脚上容易起水泡,产生水泡后不要随意挑破,或直接剪掉外皮。若组织液残留其中,还会生成新的水泡,甚至造成感染。较小的水泡通常会被机体自然吸收,一般不需处理;如果水泡较大,应先用酒精进行局部消毒,然后将消过毒的针从水泡底部穿过,轻轻按压,挤出组织液,再用碘伏、夫西地酸等药物及时消毒,避免伤口感染。挤出组织液后不要立即将干瘪的泡体表面剪掉,需等伤口愈合后再处理。如果足部出现持续剧痛、严重肿胀等症状,应向随队军医求助,不可自行盲目处置。

注意保暖防感冒

■郭伟峰

冬季天气寒冷干燥,人体抵抗力下降。官兵在野营拉练过程中,可能因受凉、淋雨、气候突变、过度疲劳等,使原本存在于上呼吸道,或从外界侵入的病毒、细菌迅速繁殖,引发上呼吸道感染。主要症状有鼻塞、流涕、打喷嚏、头疼、恶寒发热、全身不适等。虽然普通感冒病情轻、病程短、可自愈,但发病率较高,有一定的传染性,有时还伴有严重并发症。因此,官兵在野营拉练过程中要科学防护,预防感冒。

野营拉练前,官兵可预防性地服用一些中药,如板蓝根、金银花、甘草、麦冬等,一定程度上能降低患感冒的几率;行军前将水壶盛满热水或灌上姜汤,在行军中途休息时适当饮用,以祛风、散寒、暖胃。行军时,战友可扎好袖口、裤脚口,防止冷风进入身体。中途休息时应选择避风向阳处,增加小休息次数,缩短小休息时间,防止久坐受凉;不要解衣脱帽,不能和衣而睡,应适当活动手脚;及时更换潮湿的内衣、

鞋袜,切忌晒干,以防带走身体过多热量。宿营地尽量选在森林附近,不要在山谷等冷空气聚集区,以防夜间受凉;战友睡前可用热水泡脚,促进血液循环;夜间睡觉时注意保暖,保证充足的睡眠时间。衣服过厚易使人大量出汗,保暖性反而会下降。建议战友徒步拉练时穿着绒衣或毛衣,尽量穿排汗性能好的内衣。官兵在野营拉练期间,能量消耗增加,除保证一日三餐外,还可适当增加脂肪的供给量。建议战友自备巧克力、坚果、牛肉干等高能量食物,补充热量。

感冒后仍进行大强度运动可能会加重病情,甚至引发肺炎、气管炎等疾病。如果战友在拉练途中患了感冒,应及时治疗。病情较轻时,注意休息、多喝热水、清淡饮食,并在军医指导下服用伤风感冒颗粒、感冒清热冲剂等药物。有条件的单位可为官兵提供毛毯等防寒物资。若症状较重,要及时送往医院治疗。



姜晨绘

对症处理腰腿疼

■赵芝洪

腰腿疼痛是冬季野营拉练期间的常见症状,多由行军强度过大、体质偏弱所致。西部战区总医院康复医学科医生庞日朝根据巡诊经历,为战友讲解如何防治腰腿疼痛。

腰是人体重要的连接部位,蹲、提、站、坐、扛等动作均需腰部参与。行军过程中出现的腰部疼痛,大多与过度负重、长期弯腰、腰部受凉受湿、训练强度大有关。如果官兵行军时腰部受力过大,腰部肌肉处于疲劳、紧张状态,易导致腰肌劳损,长此以往甚至可能使脊柱骨、椎间盘、关节等结构发生变性,引发腰椎骨质增生、腰椎间盘突出、腰椎小关节紊乱等病症。

野营拉练期间,如果官兵出现轻微腰痛,一般和腰部肌肉力量弱、肌肉容易劳损有关。平时可加强腰背肌锻炼,通过一些简易动作训练腰部肌肉力量及耐力。如仰卧位锻炼五点支撑法:将双脚、双肘和头部五点支撑于床上,腰、背、臀和下肢用力挺起,稍离开床面,感到疲劳时恢复平躺状态。刚开始锻炼时,一次可支撑3-5秒,5-10个为一组,长期坚持能避免腰痛反复发作。若腰痛剧烈且就医不便,可使用护腰,给腰部提供一定的支撑力,防止腰部扭伤或酸痛。要注意的是,护腰不能长期穿戴,休息时应摘下,以免造成继发性肌肉萎缩。如果官兵因腰肌劳损出现

腰部疼痛,可在平整地面就地俯卧,请战友揉压疼痛部位,放松肌肉、恢复弹性;还可在疼痛部位使用温经通络膏、麝香虎骨膏,以镇痛消炎、温经散寒。

除腰痛外,官兵在野营拉练时还易出现腿部肌肉拉伤,主要由准备活动不充分,肌肉尚未达到剧烈活动所需状态,肌肉弹性、伸展性和力量较差,疲劳或负荷过度造成。此外,训练时用力过猛、气温过低、湿度过高、野外地形复杂等也可能导致腿部肌肉拉伤。

若官兵在拉练过程中出现腿部肌肉拉伤,应立即停止运动,尽快用冷水冲洗,或用冰袋、冰块冷敷。需注意的是,用冰块冷敷时,应用毛巾包裹,不要直接接触皮肤。同时,进行加压包扎,防止肌肉深层出血、肿胀。48小时后可热敷,并使用云南白药气雾剂或活血化淤膏,也可在医生指导下口服布洛芬等非甾体抗炎镇痛药物。如伤情较重,处理后应及时送往医院检查治疗。

预防腰腿疼痛,战友应做好以下几点:拉练前充分热身,提高肌肉温度,改善肌肉的弹性和延展性;行进途中适当休息,避免过度疲劳;腰部动作、姿势尽量保持人体正常生理形态;拉练结束后可用热水泡脚,按摩小腿肌肉,防止抽筋和拉伤。战友平时还要加强腰部、腿部肌肉训练,降低急、慢性损伤发生几率。

健康故事

北方冬季天气寒冷干燥,有时还伴有风沙,对呼吸系统刺激较大。如果战友跑步时防护不当,易出现咳嗽症状。如何避免冬季跑后咳嗽?笔者结合自身经历,提出一些建议。

我刚入伍时,正是北疆寒冬,驻地傍晚气温低至零下20多摄氏度。对于体能攀升期的新兵来说,再寒冷的天气也挡不住如火的训练热情。战友们每天都武装得严严实实,驰骋在茫茫雪野。

入伍没多久,我迎来了军长跑首秀。“咱们循序渐进,今天先进行1500米适应性小测试,然后回室内做拉伸……”考虑到新老战友基础参差不齐,值班排长选择了低强度的训练量。

“这么短的距离一定要跑个好名次!”刚入伍的战友大都爱表现,我也不例外,哨声一响,就大步冲了出去。

“第二名!”喘着粗气冲过终点,听到班长报的成绩,我心中很有成就感。可是跑完没多久,我就咳嗽起来。而且,咳嗽似乎会传染,那天晚上不少同年兵跑步后出现不同程度的咳嗽症状。

看到这个情况,指导员孙志强邀请军医为大家科普冬季跑步小常识。“北疆严寒,跑步时冷空气进入肺部,对呼吸道刺激较大,跑步后就会出现喉咙疼痛、咳嗽等情况。跑步后大口呼吸也会导致咳嗽。这是因为跑步时血液循环加快,肺活量增加,气管会扩张,以改善通气量。跑步结束后,气管恢复正常,这时大口呼吸会刺激气管,导致气管痉挛,引发咳嗽。”军医告诉大家,寒冬跑步要尽量用鼻子呼吸。考虑到新老战友肺活量不够,军医还分享了“口鼻并用呼吸法”。如果鼻子呼吸不能满足需求,可以半开口腔、嘴唇微张、舌头上提。冷空气从牙缝吸入,再经舌头阻挡,就会变得温暖,能有效避免咳嗽。

从那以后,大家跑步时有意识地用鼻子呼吸,或采取“口鼻并用呼吸法”,连队官兵跑后咳嗽的情况很少发生了。

不止吸入冷空气会引发咳嗽,感冒着凉也会导致类似症状。

新兵连结业考核时,考核成绩要在全连排名。作为班里的训练尖子,我暗暗下决心,3公里考核要跑进12分钟。考核当天,我越跑越热,头上直淌汗,跑到一半,索性把帽子、外套脱掉了。

“11分15秒!”不负众望,我以全连第一名的好成绩完成了3公里考核。然而,当天晚上我又出现持续性咳嗽,以为是冷空气刺激呼吸系统所致,就没放在心上。但两天后,咳嗽不但没好转,还越发严重。

“这是感冒引起的上呼吸道感染。”

系统防寒, 远离跑后咳嗽

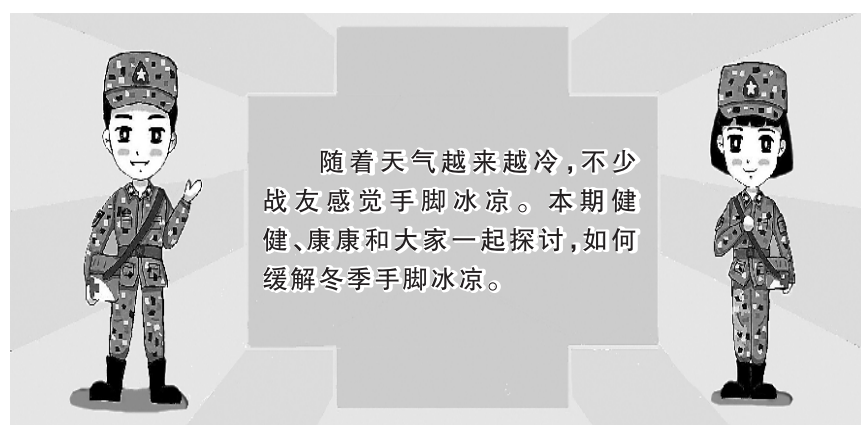
■史建民

感冒后,细菌或病毒经鼻腔和咽喉进入体内,引起上呼吸道黏膜发炎,就会出现咳嗽、咽喉痛等症状。”军医给出诊疗方案后叮嘱道,“冬季气温低,室外训练必须做好防寒保暖。严寒条件下跑步不要摘帽子、减衣服,否则大量出汗后极易受凉感冒。”

吃一堑,长一智。听了军医的话,我冬季跑步养成了系统防寒的习惯:尽量用鼻子呼吸,避免冷空气直接吸入体内;戴好体能训练帽,不过多减衣服,训练出汗后及时更换湿衣物,防止热量流失,身体着凉感冒。

如何缓解冬季手脚冰凉

■张贺 张建武



健康健康走军营

健康:最近不少战友说自己手脚冰凉,特别是晚上站岗执勤回来,手和脚长时间捂不热,辗转反侧难以入睡。你知道这是怎么回事吗?

康康:冬季天气寒冷,人体新陈代谢减慢,血管收缩,血液回流能力减弱,手脚特别是指尖部分血液循环不畅,就容易导致手脚冰凉。阳虚体质的入由于身体机能变弱,代谢活动减缓,也会出现畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现。此外,衣着过少、精神紧张、缺血性贫血、血糖低或血压低、甲减等都可能造成手脚冰凉。

健康:官兵出现手脚冰凉后该如何缓解呢?

康康:如果战友冬季手脚易冰凉,可注意以下几点:一是加强保暖,特别是腰腿部和四肢关节,如戴手套、穿厚棉袜等。二是多运动增强体质。战友平时可多做有氧运动,如慢跑、快步走、跳绳等,让全身各个部位活动起来,促进血液循环。三是多吃温补食物。寒冷时节可以多吃补气、补血的性平、温热类食物,如红枣、桂圆、红豆、枸杞、木耳等,少吃生冷食物或喝冷饮。烟碱酸和维生素E有助于扩张

末梢血管,促进末梢血液循环,改善手脚冰凉症状。官兵可适当增加牛奶、鸡蛋、花生等食物的摄入量,以补充烟碱酸、维生素E。四是规律作息,保证充足的睡眠时间。充足的睡眠有利于缓解疲劳、恢复体力、增强机体抵抗力。五是多晒太阳。有意识地晒晒后背能起到补阳气、抵抗寒冷的作用。

健康:听说心情不好也会导致手脚冰凉,这是真的吗?

康康:心情对身体机能是有影响的。心情不好是气郁的表现,肝气不舒会使身体气机不畅通,就可能引起手脚冰凉。避免精神紧张或情绪激动,对防止手脚冰凉有一定作用。如果战友在生活、训练中出现问题,可以通过听音乐、看电影、看书等活动转移注意力,还可以多和战友聊天谈心,减轻压力,保持良好心态。

健康:站岗执勤的战友长时间待在户外,更容易出现手脚冰凉的情况,平时需注意哪些事项?

康康:官兵在户外站岗执勤时要注意保暖,帽子、手套、围巾、口罩等穿戴齐全;鞋袜、手套不要过紧,以防血液流通不畅;晚上睡觉前可用40摄氏度左右的热水泡脚,不仅能促进血液循环,还能消除疲劳、提高睡眠质量。此外,战友还可以通过揉搓手脚心、按摩足部的涌泉穴改善末端血管微循环状况。



12月4日,第72集团军某旅模拟战场环境,进行伤员抢救与后送等课目训练,提升官兵的战场救护能力。图为官兵正在转运“伤员”。

王文周摄

健康讲座

近日,陆军军医大学陆军特色医学中心皮肤科医生李凌霁在高原巡诊时发现,有的战友鼻尖、脸颊、颈部等暴露部位出现烫伤样的发红症状,还伴有局部灼伤感。李医生检查后,诊断为日晒伤。

日晒伤也称日光性皮炎,是皮肤暴露部位接受强烈光线照射引起的急性皮肤炎症。轻度晒伤者晒伤部位出现弥漫性红斑,恢复过程中,红斑逐渐消退、脱屑,留有色素沉着,颜色与周围皮肤明显不同。严重晒伤者会出现水肿、水疱,破溃结痂后,瘙痒、疼痛感更加明显,严重的还可能引起寒战、发热等全身症状。

不少战友认为只有夏天会出现皮

冬季也需防晒伤

■邹争春

肤晒伤,其实这是认识误区。李医生介绍,紫外线是一直存在的,特别是高原地区,即使是严寒的冬季,紫外线也很强烈,如果不做好防护措施,同样会造成皮肤晒伤。高原官兵进行野外训练、巡逻等室外作业时,被紫外线照射时间长,可在皮肤暴露部位涂抹防晒霜。要注意的是,防晒霜应在出室外前15分钟涂抹,每隔2-3小时需补涂。官兵回到室内后,要用清水或洗面奶洗掉防晒霜。此外,高原官兵唇部也易被晒伤,引发唇炎等病症。建

议战友出门前涂抹防晒唇膏,做好唇部保湿工作。

预防晒伤还要做好物理防晒。冬季,高原上午十一点至下午两点紫外线最强。单位安排室外作业时,可尽量避开紫外线最强时段和地域。帽、衣等织物能直接遮挡日光,织纱密度越高、颜色越深,或加有防晒涂层,紫外线吸收能力越强、防晒效果越好。官兵长时间在室外时,可放下棉帽或皮帽护耳、戴好手套,以遮挡耳部、颈部、双手等皮肤暴露部位。食物对晒伤也有一定的

预防作用。官兵可多吃胡萝卜、南瓜、蓝莓、紫葡萄、茄子、猕猴桃等食物,以减轻光损伤,少吃光感性食物,如灰菜、芹菜、茴香等。

如果官兵皮肤被晒伤,出现发烫、发红等症状,可先进行自我冷敷,用凉水打湿毛巾后敷在晒伤部位,或用冷水瓶在面部来回滚动,以降低局部温度。官兵在基层卫生部门就诊治疗时,若皮肤被轻度晒伤,先用冰袋冷敷,再用0.9%氯化钠溶液沾湿的无菌纱布敷在患处,既能缓解疼痛,还能为晒后肌肤补充水分。同时,使用外用药物治疗。对于薄嫩的面部皮肤,建议选择丁酸氢化可的松乳膏、地奈德乳膏等弱效激素。如晒伤部位有明显渗出,应先用生理盐水或者3%硼酸溶液湿敷患处,控制渗出,然后涂抹药膏。如果晒伤症状严重,应尽早到专业的医疗机构就诊。