

冬季谨防呼吸道传染病

■刘洪波 邱少富

健康话题

冬季是呼吸道传染病的高发季节。常见呼吸道传染病包括流行性感冒、人腺病毒呼吸道感染、结核病、水痘、麻疹、风疹等。解放军疾病预防控制中心专家针对几种常见的呼吸道传染病,从管理传染源、切断传播途径、保护易感者3方面提出防控建议。

流行性感冒

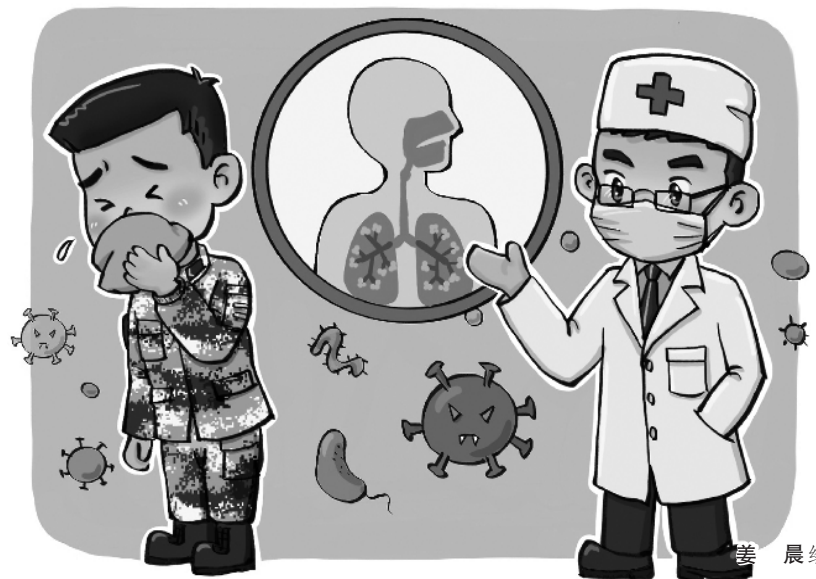
流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,可分为甲、乙、丙三型。甲型流感病毒经常发生抗原变异,包括H1N1、H3N2、H5N1、H7N9等多种亚型,传染性强、传播迅速,易在人群中居住地区暴发流行。典型流感症状包括起高热、畏寒、全身疼痛、显著乏力、轻度呼吸道症状等,咳嗽与乏力可持续1周以上。流行性感冒的传染源主要是流感患者,其次为隐性感染者,症状出现前2天到症状出现后大约1周均会传播流感病毒。流感病毒的传播途径为飞沫传播和接触传播,人群普遍易感,感染后对同一亚型会获得一定程度的免疫力,但不同亚型间无交叉免疫。

防控措施

管理传染源。如果有战友患了流行性感冒,应及时进行隔离治疗。患者密切接触者应医学观察3天,若出现发热或呼吸道症状,立即进行隔离治疗。

切断传播途径。每天开窗通风。部队官兵集体居住,如果室内空气不流通,容易滋生细菌,造成群体性交叉感染。官兵要养成良好的卫生习惯。勤洗手,避免用手触摸眼、鼻、口等部位;咳嗽、打喷嚏时用纸巾捂住口、鼻;不随地吐痰。

保护易感者。流感疫苗是预防流感的有效方法,接种流感疫苗应在流行季节前1-3个月完成。由于各型或亚型之间无交叉免疫,且流感病毒变异频繁,因此流感疫苗需定期注射。如果接触了流感患者,可在48小时内使用药物



预防,如奥司他韦、金刚烷胺、板蓝根、大青叶等。此外,官兵平时应加强体育锻炼,提高抵抗力,进行户外训练时注意保暖。

人腺病毒呼吸道感染

人腺病毒呼吸道感染可引起多种疾病,包括肺炎、支气管炎、膀胱炎、眼结膜炎、胃肠道疾病及脑炎等,是呼吸道感染常见的病原体之一。人腺病毒传染性较强,在密闭、拥挤和潮湿的环境常可引起暴发流行。症状主要有急性发热、咳嗽、喉痛、咽部不适等,还可出现腹泻、乏力、恶心、食欲减退等消化系统症状,少数患者会出现头痛、头晕。人腺病毒的传染源为人腺病毒感染患者和隐性感染者,主要传播途径有飞沫传播、接触传播和粪口传播,人群普遍易感,感染后大多症状轻微或无明显症状。

防控措施

管理传染源。如果官兵出现急性发热、咽喉疼痛、结膜炎等症状,要及早到医院检查,早隔离、早诊治;症状轻微者尽量居家隔离休息,减少外出,避免前往公共场所。

切断传播途径。勤洗手、勤消毒,

不要用不洁净的手触摸眼、鼻、口等部位;避免接触患者及其呼吸道飞沫;冬春流行季节尽量少去人员密集的公共场所,不去卫生条件差、不规范的游泳池、浴池等场所;外出时戴好口罩,避免接触病人。

保护易感者。目前尚无可供普通人群使用的腺病毒疫苗。官兵平时应多饮水、多吃蔬菜和水果、注意锻炼身体;流行期间可口服板蓝根冲剂、连花清瘟胶囊、利巴韦林等药物,并用干扰素滴鼻3-5天,能起到一定的预防作用。

结核病

结核病是由结核分枝杆菌感染引起的慢性传染病,青年人多发。结核杆菌主要侵犯肺,引起肺结核,其他部位也可继发感染。除少数发病急外,临床上多呈慢性过程,常有低热、乏力等全身症状和咳嗽、咯血等呼吸系统表现。细菌的肺结核患者为主要传染源,呼吸道传播是该病传染的主要方式。

防控措施

管理传染源。基层部队要提高结核病防控意识,及时发现患者,并对患者进行隔离治疗;做好官兵年度健康体检

检、新兵复检等工作,定期进行肺部健康检查,及时掌握官兵的健康状况。

切断传播途径。据统计,每10分钟通风换气1次,4-5次后可以吹掉空气中99%的结核杆菌。官兵要经常开窗通风,保持室内空气新鲜。洗漱用具专人专用、勤洗手、勤换衣;患者使用过的餐具、衣物等需煮沸消毒,一般煮沸10-15分钟;与患者接触时戴好口罩。

保护易感者。官兵平时要规律作息,避免长期过劳和精神紧张;注意饮食均衡、戒烟限酒、加强体育锻炼,提高自身免疫力,以减少感染和发病几率。结核菌素试验阴性者应接种卡介苗。

水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒感染引起的急性传染病,临床表现有发热、分批出现的全身性斑丘疹、水疱疹、结痂等。冬春季节多发,传染性强,人群普遍易感,新兵较易出现。水痘患者是疾病的主要传染源,呼吸道飞沫和直接接触均可传染。密切接触者戴好口罩,90%会发病,病后可获得长期免疫,一般不再发生二次感染。

防控措施

管理传染源。水痘患者在发病前1-2天至皮疹完全结痂均有传染性,需及时进行隔离治疗;患者污染物、用具可通过煮沸或日晒消毒;接触患者的易感者应留观3周;患病期洗澡最好采取淋浴方式,不要搓破水泡,使用中性和温和的沐浴液。

切断传播途径。水痘病毒在阴雨天气特别活跃,官兵平时要保持环境整洁、空气流通,还可采取紫外线照射等方法消毒;患者注意修剪指甲,避免因抓破水泡提高传染几率;健康人群尽量不要接触急性期患者,接触时戴好口罩、不要触摸患者皮肤、做好手卫生,避免病毒残留。

保护易感者。水痘流行或暴发时,部队可组织官兵接种水痘疫苗。免疫功能低下者,正在使用免疫抑制剂治疗者或孕妇等,如有接触史,可在医生指导下使用丙种球蛋白预防。

健康讲座

冬至已过,北方天气愈发寒冷。官兵开展室外训练时,如果不注意保暖、饮食不合理,容易出现腹胀、腹痛、腹泻等不适。北部战区总医院消化内科主任郭晓钟结合巡诊经历,为战友们讲解冬季如何预防消化系统疾病。

防止寒气入侵

穿着单薄、运动后急于脱衣、室内外温差大等因素都可能导致腹部受凉。腹部受凉引发的腹痛多是胃肠道痉挛,疼痛区域一般在肚脐及其周围,往往呈不连续性,且疼痛程度时轻时重。如果战友出现上述情况,可以用暖水袋热敷腹部,或搓热双手后按摩腹部,以肚脐为中心,用手掌顺时针画圈;饮用温水或热汤时加入适量姜末,帮助身体驱寒;还可以按压内关穴(手腕上方约三横指处),用拇指持续按压10-15分钟,力度以按压处出现酸麻感且向腕窝传导为佳。如果疼痛症状没有缓解,出现发热、胸闷、肩背部疼痛等伴随症状,或腹痛反复发作,应及时就医。

预防腹部受凉要做好腹部保暖工作。官兵应根据天气状况及时增添衣物,肠胃不适的战友还可以再加一件保暖背心,或把暖贴贴在脐部衣物上;在室外训练时不要张口呼吸,以防冷空气进入肠胃;训练后及时更换汗湿衣物,不要立即饮用凉水、凉饮料;就餐前少量饮用温开水,在寒冷户外就餐时尽量避免快速吞咽;夜间睡眠时注意保暖。

避免病从口入

官兵训练后热量消耗大,需要通过营养丰富的饮食补充能量。如果进食凉饭菜,饮食过程中不注意卫生,可能导致腹泻。若只出现1-2次腹泻,不必慌张,暂时避免油腻、刺激性食物,注意休息即可恢复;若出现3次以上腹泻,同时伴有发热、乏力等症状,应及时就医,可在医生指导下口服蒙脱石散、肠道益生菌等药物。

避免病从口入要养成良好的生活习惯。手是多种病毒最直接的传播媒介,经常洗手可减少腹泻发生几率。野外驻训期间可能无法实现热水随时保障,建议配备便携的免洗消毒液或消毒纸巾。食物要煮熟、蒸透,注意保温。高温有消毒作用;良好的保温措施既可以保证营养不流失,还能避免对胃肠道造成刺激。注意饮水卫生。不要喝生水;野外驻训时严格按照消毒规定寻找安全水源,煮沸后饮用。

做好“心理按摩”

有的战友进入冬季常常觉得没精神、烦躁不安、压力感增强。这是因为冬季气温明显降低、日照少,人体褪黑

善用“三明治效应”

■国家二级心理咨询师 唐国东

心理讲堂

三明治效应:在人际交往中,当人们试图对他人提出建议或批评时,如果把建议或批评内容夹在鼓励和信任中间,被批评者不会感到难堪,还会积极接受建议,改正自己的不足。

某部肖排长说话直来直去,批评战士不留情面。一次军事训练中,肖排长当众批评刚下连的新兵小王动作不到位,还严厉指责他训练态度有问题。虽然肖排长批评后给小王做了动作示范,但小王仍觉得自尊心受到打击,训练积极性不高,情绪很是低落。

案例中,新兵小王刚到新的集体,想以最佳形象面对身边战友,尽快得到大家认可。肖排长当众批评小王,伤害了他的自尊心,使小王本能地产生了防御心理,以保护自我。这种保护机制不仅表现为训练积极性受挫,还可能出现抵触、反抗等情绪。

在日常交往中,一句伤人的话往往需要五句温暖的话来弥补。新兵刚下连时,带兵人和新兵还不熟悉。若遇到新战友犯错,带兵人要按下情绪暂停键,冷静思考后再指出问题。可以利用“三明治效应”,先肯定新兵的优点,再提出问题与建议,最后表达鼓励与希望。这样能拉近彼此的情感距离,营造友好氛围,消除新战友的防御心理,从而让新战友愉快地接受建议

冬季训练应科学护胃

董良毅

本报特约通讯员

白天任

激素分泌增加,导致生物节律紊乱和内分泌失调,造成情绪与精神状态紊乱。这种情况下很可能诱发肠易激综合征,一般表现为不同程度的腹痛、腹部不适,部位不固定,下腹和左下腹多见。腹泻型肠易激综合征排便后腹部不适症状会很快缓解;便秘型肠易激综合征常有排便困难,伴腹胀和排便不净感。如果官兵患了肠易激综合征,不必紧张、焦虑,可在医生指导下寻找诱因,还可以学习一些简便易行的心理疗法,如肌肉放松法。

肠易激综合征多由心理因素引起。冬季训练期间,基层部队要做好心理工作,消除官兵的紧张、焦虑情绪。官兵要学会自我调节,遇事多往好的方面想,感觉烦躁压抑时可以找战友、家人聊聊天,把“心理垃圾”倒出来;工作压力大时可以听听音乐、多参加集体活动,给自己做“心理按摩”。此外,官兵可每天在阳光下照射半小时以上,通过增加光照时间来改善情绪。

或批评,并向建议指引的方向努力。

运用“三明治效应”时可采取“三步走”的方法。

第一步关注优点,赏识肯定。关注新兵身上的优点和闪光点,能让他们感受到被欣赏和被信任,从而激发内在的劲头、训练中的态度、入伍前后的变化,避免只关注训练结果或某次表现,诱发新兵的自卑心理和抵触情绪。对新兵进行表扬时要有具体指向,如表扬训练态度严谨、训练动作规范、尊重他人、内务卫生整洁等;表扬语言要得体,防止过度表扬让人产生讽刺贬低的感觉。此外,带兵人还可以通过组织新兵讲述成就故事、战友间互相鼓励等方法,帮助新兵树立自信心。

第二步指明问题,表达建议。当新战友出错时,带兵人要针对具体事情发表意见,指出行为可能造成的后果。交流时切忌使用否定语句,慎用反句式语言,避免伤害对方的自尊心,激发对方的逆反、排斥等情绪。同时,带兵人要换位思考,可以叙述自己类似的经历,表达同情、同理之情,减轻新兵的心理孤立感和羞耻感。表达建议时,可采取并列或递进的方式,运用事例和数据,让语言有条理、有逻辑,增强沟通的有效性。

第三步信任支持,重建自信。针对新兵自尊心强、期待他人认可的心理特点,带兵人可以鼓励新兵公开说出在军营的具体目标,以及实现目标的具体措施。此外,还可组织同班战友进行团体心理游戏,如两人三足、穿越电网、荣誉战队等,帮助新战友尽快融入集体。



12月9日,陆军第72集团军某旅按照新大纲考核标准,对伤员搬运、止血包扎、心肺复苏等急救技术进行考核,检验卫勤官兵的战场救护能力。图为卫勤官兵在野战综合救护所对“伤员”进行紧急救治。

张毛摄

巡诊日记

“医生,我好像上火了,请给我开些败火药。”最近我在接诊时发现,进入冬季后不少战友的嘴角出现脱皮、起水泡、溃烂等症状。很多战友认为这是上火的表现,吃点败火药就能好。其实,引起嘴角起泡的原因有很多,我梳理了几种常见情况,希望能帮助战友们走出误区、对症用药。

嘴角长水泡,破了红一片

单纯性疱疹病毒感染是嘴角起泡的原因之一。感染单纯性疱疹病毒后,嘴角附近会长出一些小米大小的水泡,水泡破裂后出现破裂、糜烂、出血、结痂、脱屑等症状,导致嘴角大面积红肿疼痛。如果战友们出现上述症状,可在医生指导下口服阿昔洛韦等抗病毒药物,同时外用新霉素软膏、复方氧化锌糊等药膏。单纯性疱疹病毒较为常见,

嘴角起泡是上火吗

■罗婕

人体免疫力低下时容易受到感染。抵御这类病毒应加强锻炼,提升自身免疫力。

嘴角有褶皱,脱皮久不好

有的战友一进入冬季,嘴角就出现脱皮、发红、起皱的情况,到了春季会好转,这是缺乏B族维生素引起的。冬季天气干燥,B族维生素快速流失,会影响皮肤代谢及皮肤正常生长,嘴唇及嘴角就易出现脱皮症状。遇到这种情况,战友们可适当补充复合维生素B,还可涂抹含有维生素E成分的唇膏,加速皮肤修复。

嘴唇红且痒,嘴里起水泡

有的战友吃菠萝、芒果等食物后,出现嘴唇红肿、痒甚至糜烂的症状,多半是过敏引起的,应立即排查过敏原,避免继续接触。情况严重者可服用氯雷他定等抗过敏药物。若病情没有好转,应及时就医治疗。此外,大量食用荔枝、柑橘等高糖水果,会使口腔处于高渗透状态,从而生出水泡;过量食用甘蔗、槟榔等硬质食物,会损伤口腔黏膜,也易引发水泡。此时不必急于服用败火药物,可以让嘴巴“歇一歇”,小水泡不久后会自愈。

嘴角常发痒,干燥起褶皱

有的战友嘴唇发干时会习惯性舔嘴唇,这不仅不会让嘴唇湿润,还会加重干裂。因为唾液中含有蛋白质、无机盐等物质,唾液蒸发后,残留在皮肤上的物质会从中吸水,导致嘴唇越舔越干。而且,唾液中的一些酶类成分会刺激嘴唇皮肤。经常舔嘴唇还会使局部皮肤出现红斑、脱屑,干燥加重,引发唇部炎症。因此,战友们尽量不要舔嘴唇,如果感觉嘴唇干燥难忍,可以在唇部涂抹润唇膏,帮助唇部皮肤锁水。