

新年伊始,各部队吹响开训号角,掀起实战实训热潮。沈阳联动保障中心所属医院在展开冬训的同时,抽组多支野战医疗分队,对冬训官兵进行卫生防护指导。从本期开始,我们将连续推出寒区冬季军事训练卫生防护指导现场见闻,为冬训战友提供健康帮助。

雪野演训 穿衣戴帽有讲究

■侯廷可 曹赫 本报特约记者 汪学潮

健康话题

数九寒天,气温骤降,为了锻炼医护人员在严寒条件下的自我防护和身体适应能力,沈阳联动保障中心第965医院展开徒步军事训练。

训练当天,驻地气温降至零下25摄氏度。第一次参加冬训的文职人员王洪雷为做好身体保暖,在作训服里添了一件羽绒衣,还特意跑到室外检验了御寒效果,才信心满满地背着背囊准备出发。6时10分,参加冬训的人员集结完毕,开始徒步行军,迎着黎明向林海雪原进发。王洪雷跟着队伍没走多长时间,就感觉浑身发热冒汗。由于羽绒衣透气性弱,身体释放出来的热气散发不出去,内衣很快被汗湿。等到小休息时间,王洪雷迫不及待地解开衣服散热。他刚把羽绒衣敞开,冰冷的寒气就灌了进来。

“你这衣服没穿对呀!”一旁的普外科主任张铁鑫见状,赶紧将王洪雷拉在草垛背风处,并从背囊兜掏出一条干燥的毛巾,一手拽着王洪雷的内衣领,一手托着毛巾塞进他衣服里,将湿透的内衣与皮肤隔开,随后让王洪雷扣好衣扣,穿上防寒大衣。

“冬季长途拉练,身体释放出来的热气散发不出去,衣服汗湿后不仅贴在身上不舒服,还会增加身体负荷。敞开心衣服散热时,热气迅速冷凝,极易引发发烧感冒。”小休息期间,张铁鑫发现不会科学穿衣的官兵不在少数,便进行了现场指导。“冬训穿衣要宽松多层。虽



然衣物不会产生热量,却可以将其与人体之间的空气静止固定住。空气又是不良导热体,在静止情况下,可阻隔外部冷空气侵入,防止人体热量散失。衣服穿得太紧会影响人体血液循环,减少衣物间的静止空气含量,也就减少了“保温层”,从而影响保暖效果。”随后,张铁鑫介绍了科学的穿戴顺序和注意事项。一般情况下,由内到外应依次穿着背心、短袖、长内衣裤、绒衣裤、棉衣裤和作训服。冬季长途行军,演训训练可穿得少一点,切忌过厚过热。穿太厚或是透气性弱的衣物,不利于汗液蒸发,聚集起来会将内衣弄湿。严寒条件下,内衣上的汗水蒸发后,往往在外层衣服中凝结,使衣服既加重又不保暖。因

此,衣服被雨雪沾湿或内衣被汗湿后,应及时更换。此外,行军途中可适当拉开拉链或解开衣扣透气,也可及时增减衣物,减少排汗量,保证衣物干燥,防止汗湿。

小休息后继续行军,不少战友的面罩、眉毛、帽檐挂上了白霜。随着拉练路程越走越远,大家头上的热汗也越来越多。有的战友摘下棉帽、面罩想透透气,五官科主任于明洲看到后赶忙劝阻。“冬天戴棉帽如同穿棉袄。冬季长途行军应做好头部保暖,即使再热也不能让头部突然暴露在寒冷环境中。”于明洲解释说,头部血管丰富,血流量大,据科学论证,其散热量可占全身散热量的50%。头部直接暴露在寒冷环境中,

不仅会急速损失大量热量,还可能使血管热胀冷缩,出现头疼、头晕等症状。说完,他现场示范了如何对头部散热。只见他背着风向,用手指给帽檐擦出一条细缝,热气就可沿着细缝缓缓散出。

“严寒条件下训练,不仅穿衣戴帽有讲究,还要保证手脚别冻着。”张铁鑫一边行军一边指导。手脚是身体的末端,离心脏最远,血液循环慢,供血量少,皮下脂肪层也比较薄,是最容易感到寒冷和发生冻伤的部位。官兵在严寒条件下行军、潜伏、进行战术训练时,鞋袜要大小适宜、宽松适度。鞋带不要系得太紧,不要穿多层袜子、不要垫太厚的鞋垫,否则会妨碍身体末端血液循环,使脚趾发冷发麻,还可能发生冻伤。在雪地行走时要扎紧裤腿,以防鞋靴内灌雪。

得知行军中警卫分队的战士要进行雪野战术训练,张铁鑫专门叮嘱他们,要保持手脚温度,最好戴厚薄两副手套。厚手套能保暖,但影响战术动作,战术训练时戴着薄的线手套,能避免在短时间里冻僵冻伤。当队伍行至一处两山夹一沟地段,突遇“小股敌特袭扰”,只见警卫分队的战士快速摘下棉手套,戴着事先穿戴在里面的线手套防御驱敌,据枪、瞄准动作利索流畅。

经过数十公里的长途跋涉,官兵在午餐前赶到了宿营地。记者发现,他们搭好帐篷后的第一件事,就是换上干燥的内衣和袜子。

左上图:小休息期间,冬训官兵相互在汗湿内衣里垫干毛巾。

陈永林摄

标本采集

紧急筹措防疫物资、调配核酸检测设备、搭建医用帐篷、执行24小时轮岗制、配备激光红外测温仪、实行预约就诊制度……河北发生疫情后,联动保障部队第980医院第一时间进入战时状态。与此同时,医院迅速抽组核酸检测标本采集分队、专家突击队和备勤医疗分队,紧急开展核酸检测标本采集,多措并举防止院内突发感染。该院许多医务人员去年曾奔赴武汉抗击疫情,如今再次请战逆行。下图为曾奋战在湖北省妇幼保健院光谷院区、军队支援湖北医疗队队员赵平静,在为居民进行核酸检测标本采集。

张彬拍摄



常见训练伤的处理方法

■谢山山

促进伤口愈合。贴创可贴不仅不利于伤口引流,反而容易滋生细菌。如果伤口未经过处理直接贴创可贴,还可能引起伤口发炎。

关节扭伤

关节扭伤常会损伤关节周围韧带,急性期主要表现为关节肿胀疼痛、活动受限,常伴皮下淤血。若官兵不慎扭伤关节,急性期内可对疼痛部位进行冷敷,症状缓解后再热敷。如果症状持续不缓解,建议到医院的骨科做进一步检查,确定具体损伤程度,以防延误治疗,出现创伤性关节炎。

骨折

训练中发生的骨折大多是因为运动时受到猛烈撞击,通常骨折处肿胀疼痛,还可能出现淤血和淤斑,摸起来凹凸不平,按压时会产生剧烈疼痛。如果官兵在训练中发生骨折,不要移动身体,应尽快用夹板固定骨折部位。夹板可用木板制成,放在受伤的肢体下面或侧面,然后用三角形绷带或皮带缠住受伤肢体和夹板,尽快送往医院。若为开放性骨折,应尽快对开放的伤口进行加压包扎止血,注意保暖,有条件时尽快给予吸氧、输血、输液。若患者处于昏迷状态,要将其头部偏向一侧,以保证呼吸道通畅。

脑震荡

在训练中,若官兵头部受到外力撞击,容易发生脑震荡,常会出现短暂性意识丧失。无论严重与否,建议立即送往医院观察治疗。如果条件不允许,可以先进行紧急处理,让伤者平卧一段时间,并注意保暖。如果伤者出现呕吐症状,要将其头部偏向一侧,防止因呕吐物造成窒息,并及时送医院治疗。

健康小贴士

在军事训练中,官兵可能因热身放松不到位、训练姿势不正确、训练动作过于剧烈、不注意自我保护等造成训练伤。有的训练伤看似不严重,但如果不重视伤后处理,还可能引发二次伤害。今天给大家介绍一些常见训练伤的处理方法。

肌肉拉伤

肌肉拉伤是肌纤维撕裂造成的损伤。肌肉突然猛烈收缩或过度拉长,超过负担能力就会出现肌肉拉伤。冬季天气寒冷,人体肌肉处于相对紧张状态,若战友训练前准备活动不充分,极易发生肌肉拉伤。伤后急性期(伤后24-72小时内)需停止运动,并对痛点冷敷,每次冷敷15-20分钟,以减少局部充血、水肿,减缓疼痛。肿胀、疼痛得到缓解前,切忌揉搓及热敷。急性损伤后期(伤后超过72小时),可在医生指导下进行热敷、按摩及康复性锻炼。

擦伤

擦伤是运动中较为常见的轻度损伤,通常是皮肤受到急剧摩擦所致。如果是轻微擦伤,伤口比较干净,只需进行消毒处理,几天后可愈合;如果伤口较深,消毒处理后还要对伤口进行包扎。需注意的是,被污染的伤口无论深浅,均需用生理盐水或流动水冲洗干净,再进行后续处理。

许多战友擦伤后习惯贴创可贴,这样的处理方法并不合适。普通创可贴主要是对比较整齐、清洁的小伤口,起保护和暂时止血的作用。擦伤皮肤的创面比普通伤口大,创面分泌物及脓液相对较多,需要良好的透气条件,

整装待发

河北疫情发生后,陆军军医大学士官学校派出附属医院白求恩医疗队,为驻地百姓进行核酸检测。第一次核酸检测任务完成后,医疗队在休整期间全面复盘,反复演练扫码和采集流程,为下次采集做准备。1月12日,河北省石家庄市启动第二轮全员核酸检测,白求恩医疗队再次披挂出征,在两天内完成50多个小区8万余名居民采样检测任务。上图为1月12日清晨,白求恩医疗队整装待发,准备执行紧张的核酸检测任务。

尹威华摄

健康讲座

战士小陈在一次投弹训练中因用力过猛导致肩关节脱位。没等伤好利索,他继续投入训练,结果肩关节再次脱位。第909医院骨科主任医师林斌接诊后,为他讲解了肩关节脱位的相关知识。

关节脱位就是我们平常说的脱臼,是指构成关节的上下两个骨端发生错位分离。肩、肘、下颌及手指关节容易发生脱位,一般表现为疼痛明显、关节肿胀,失去正常活动功能,出现功能障碍。在高强度军事训练中,肩关节脱位最为常见。肩关节由肱骨头与肩胛骨的关节孟构成。肩胛骨的关节孟像一个碟子,下凹部分很浅,可以使上肢获得更好的活动范围。同时,由于关节孟较浅,也容易出现脱位。官兵在投弹、侧身匍匐前进和过障碍等训练中,如果用力过猛或不慎摔倒,肩关节受到突然的作用力,就可能使肱骨头冲出关节孟。

关节复位后还可能频繁脱位。外伤导致肩关节脱位后,原先保持肩关节稳定的韧带组织出现撕裂。即使患

预防肩关节习惯性脱位

■郑佳鹏 刘永瑜

者的肩关节得到及时复位,撕裂的韧带组织短时间内也难以恢复原位,导致肩关节缺乏稳定性。如果战友复位后不重视自我保护、康复锻炼,肩膀活动时易再次脱位。脱位次数越多,韧带组织的保护和约束功能越弱,关节稳定性越差。若肩关节脱位成了习惯,官兵不仅无法从事投弹、器械、穿越障碍等大强度的军事训练,在拉扯重物、穿脱衣服等日常活动中,甚至平时走路颠簸、晚上睡觉翻身,也可能发生肩关节脱位。

官兵进行投弹训练时如何预防肩关节脱位,林医生提出3点建议。

加强基础体能锻炼。加强基础体能锻炼一方面能增强心肺功能,另一方面还能提高肌肉、肌腱的耐力和柔韧性,维持身体的灵活性与平衡能力。强壮的肌肉、肌腱可以保护关节,使之适应高强度、超负荷

的训练。投弹前,官兵可加强手臂肌力的练习,如进行持续的拉弹力带等辅助训练,有效提高手臂的爆发力和耐力。

正确掌握动作要领。正确的投弹动作分为撤步引弹、蹬地送髋、转体挺胸、挥臂扣腕,整个动作要流畅自如,一气呵成。官兵平时可加强模拟训练,先进行分解动作训练,再进行连贯的手榴弹投掷训练,避免引弹路线不正确、右脚蹬地不确实、转体送髋不到位、小臂投掷、扣腕时机掌握不好等问题。

训练前充分热身。训练前的热身运动可以让全身关节活动开,既能提高训练效率,也能有效预防训练伤。上肢的热身动作主要有肩关节环绕、小臂拉伸、手足爬行、肩胛骨上回旋等。官兵在准备阶段还可以开展适应性模拟投掷,让身体有一个缓冲与适

应的过程。

如果官兵不慎出现肩关节脱位,应第一时间停止关节活动,用毛巾、三角巾或腰带将前臂吊于胸前,使上臂保持内收、内旋,肘关节屈曲90度,然后及时送医治疗。肩关节复位的方法虽然简单,但对施行者的技能和经验要求较高。如果治疗过程中力道和分寸把握得不准确,不仅起不到治疗效果,还容易造成二次伤害。因此,肩关节脱位后,切不可盲目复位,应尽快找有经验的军医或卫生员帮助复位。复位后用肩吊带保护,将肩关节固定四周左右,让患处有充足的恢复时间。之后根据个人恢复情况,在医生指导下进行适应性锻炼,逐步恢复患处的肌体功能。如果肩关节脱位3次以上,建议尽早进行手术干预,可通过创伤小、恢复快的关节镜方式进行韧带和盂唇的修复。