

送你一张春季“健康提示卡”

春季天气乍暖还寒,气温变化无常,此时如果不注意自身防护,可能出现春困、过敏、感冒等“开春病”。如何适应春季天气变化,科学维护身体健康?即日起,本版邀请军队医院的专家们,为官兵介绍春季健康注意事项,敬请关注。

—编者



姜晨绘

皮肤过敏需谨慎

■陆军军医大学第一附属医院 尹锐

过敏是生活中的常见现象,通常由过敏原导致。过敏原是一种抗原或半抗原,在过敏原的首次刺激下,免疫系统会分泌一种叫IgE的抗体,这个过程叫做“致敏”。有些人的免疫系统更容易产生IgE,这就是我们平常说的“过敏体质”。常见的过敏症状有打喷嚏、流鼻涕、流眼泪,皮肤出现红斑、丘疹、脱屑、风团,并伴有瘙痒。

春季万物复苏,空气中的扬尘、花粉、尘螨、真菌等常见过敏原的浓度升高,随风播散后,就可能使易感体质人群出现皮肤过敏症状。有的战友春季脸颊易泛红敏感,很大程度上是因为春季气温回暖,紫外线增强,过敏原出现。如果再忽视皮肤护理,过度暴晒,还会导致皮肤屏障功能障碍。预防春季皮肤过敏,官兵要注意以下几点——

规律作息。长期睡眠不足会阻碍肌肤再生,使老化角质残留在肌肤表面,让皮肤看起来黯淡。建议战友保持规律的作息,尽量不熬夜。平时注重科学饮食、适度锻炼,保持良好的心态。

重视防晒。春季天气转暖,紫外线增强。皮肤长时间暴露在紫外线下,容易出现发红、发痒、脱皮的情况。玫瑰痤疮患者日晒后还可能使病情复发或加重,出现阵发性潮红。若紫外线较强,官兵进行户外训练时可提前涂抹防晒霜。若战友患有日光性皮炎、红斑狼疮、皮炎等光线性皮肤病,外出时尽量穿着长袖衣物,条件允许时可戴深色帽子及防护颈套,保护皮肤外露部位。

注意忌口。许多野菜有光敏作用,如香椿、野芹菜等,进食后会增加皮肤的光敏度,可能导致皮肤晒红或晒伤。香菜、萝卜叶、灰菜、苋菜等绿色蔬菜也

容易增加皮肤的光敏度,可尽量少吃。**谨慎选择护肤品。**有的护肤品中添加的香精、色素、防腐剂,在大剂量紫外线照射后,易转变成致敏物。如果护肤品涂抹区经日光照射后,出现发红、瘙痒、脱屑等症状,应立即用清水洗净。症状轻者可以用生理盐水或2%硼酸液湿敷,严重者需在医生指导下用药治疗。

谨防昆虫叮咬。春季气温回升,各类昆虫再次出动。蜜蜂、黄蜂、火蚁等昆虫叮咬人体后,毒液会注入皮肤,使皮肤出现皮肤过敏症状,严重的还可能引起过敏性休克。建议官兵在户外训练或执行任务时,尽量穿长袖长裤。若被昆虫叮咬后出现严重不适,应尽快去医院就诊。

积极治疗全身相关疾病。如果身体内有慢性感染性疾病的病灶,如慢性扁桃体炎、慢性胃炎、慢性咽喉炎等,也可能引起皮肤过敏。如果官兵反复出现皮肤过敏,并伴有咽喉不适、扁桃体红肿、咽部分泌物增多等症状,甚至有脓性分泌物,要积极就医,在医生指导下进行抗感染治疗。部分慢性胃炎患者食用刺激性食物(辛辣食物等)或暴饮暴食后,皮肤可能出现红斑、风团、瘙痒等症状。患者除服用抗过敏药物外,还要积极治疗胃肠道疾病。

如果战友出现严重的皮肤过敏症状,应立即就医,在医生指导下使用抗组胺药、糖皮质激素等可以缓解皮肤过敏的药物。一些含有神经酰胺、玻尿酸成分的护肤品有抗炎、调节免疫、保湿和修复皮肤屏障的作用,战友们在过敏期间可使用适合自己的护肤品。要注意的是,购买护肤品时一定要选择正规厂家。

适当春捂益健康

■刘永琦 本报记者 孙兴维

初春时节,乍暖还寒,气温不稳定。如果此时急于脱掉冬装,换上单薄的衣物,可能引发各种疾病。第909医院康复理疗科主任阮兢提醒官兵,春天不要着急减衣服,适当捂一捂,对身体健康有好处。

阮兢介绍,春捂可以用3个比喻表述。捂一捂,筑一道“挡风墙”。春季大风天气比较普遍,风力变化无常。如果过早脱掉冬装,冷风会沿着毛孔长驱直入,使人抵抗力下降。捂一捂,加一个“保温箱”。正常情况下,人的体温保持在36℃—37℃。体温一方面靠血管收缩和皮肤出汗调节,另一方面通过增减衣物保持。过早减掉衣服会影响人体温度的调节,不利于健康。捂一捂,铸一层“防卫盾”。初春时节,气温有时会急剧下降,如果不注意保暖,可能引发感冒、过敏、肺炎、气管炎等“开春病”。

什么时候该“捂”,什么时候不该“捂”?阮兢表示,春捂有4大标准,分别是温度、温差、时机、时间。首先看温度。通常来说,15℃是春捂的临界温度。当气温低于15℃时,要继续“捂”;当气温高于15℃时,可以考虑减衣服。穿衣以自身感觉温暖、不出汗为宜。其次是温差。日夜温差大于8℃是“捂”的信号。昼夜温差较大,早晚较冷时,可在一早一晚多“捂”一会儿。如果中午较为暖和,气温达到了15℃,可酌情减衣物。一旦天气转凉,要把减下来的衣服及时加回去。再次是时机。

早春时节应多关注天气预报,提前了解气温变化,及时增减衣物,避免身体突然遭受冷空气刺激。最后是时间。如果15℃以上的天气已持续一周左右,可考虑结束春捂,适当减衣。

春捂应该“捂”哪里?阮兢说,头颈部、背、脚、腰、腹部和膝盖是春捂的重点部位。头颈部最易散热,体质不好的人可以戴顶帽子,防寒保暖。背部受寒后易出现后背发紧、肌肉僵硬等症状。有颈椎病史的人,受凉后还会出现肩颈部僵硬、疼痛等不适。腹部温度太低易引发胃肠道疾病,出现消化不良和拉肚子。脚部位于肢体最末端,官兵训练时不要卷裤腿,袜筒尽量长一些,保证脚部和踝部暖和。腰部受寒易引起腰部疼痛,还可能使腰椎间盘突出等旧病复发。衬衣、秋衣等衣物尽量用腰带扎好,减少腰部暴露。膝盖受凉容易引起关节疼痛,出现退行性病变。多“捂”膝盖有助于预防风湿性关节炎,增强腿部的运动能力,必要时可以佩戴护膝。

此外,春捂还要注意以下两点:注重上薄下厚。天气转暖后,很多人习惯先脱掉厚重的绒裤、毛裤等,只穿一条单裤。人体下部的血液循环比上部差,更容易遭受风寒侵袭。气温上升后,建议战友先减上装,再减下装。还要注意加强锻炼,增强机体的适应能力和抗病能力。锻炼时要量力而行、循序渐进,切忌过快过猛,造成肌肉拉伤、关节受损。

摆脱春困有妙招

■李潇 刘文堂

立春过后,天气渐暖。有的战友在工作、训练时感觉困倦、乏力、昏昏欲睡,很可能是“春困”现象。解放军总医院中医部学术委员会主任窦永超教授总结了春困的成因和预防方法,分享给战友们。

从现代医学理论来说,人体器官中大脑的耗氧量最多,平时60%以上的血液要供应大脑。以脑力活动为主时,血液供应的比例更高。春天气温逐渐升高,人体周围血管舒张,血液循环增强,流往大脑的血液相对减少,大脑的供氧量可能会随之减少,从而使人出现精神不济、精力不集中的现象。另一方面,春季气温适中,大脑受到的冷热刺激少,脑神经细胞的兴奋性降低,人就容易犯困。此外,由于生物钟的作用,人们通常会随着太阳升起、光照增加醒来。春天光照提前,人们醒来的时间往往会跟着提前。如果入睡时间没有变化,睡眠时间会自然缩短,也可能引起春困。为减少春困对工作、生活的影响,窦永超教授提出以下几点建议——

养成良好生活习惯。晚上不要熬夜,保证充足的睡眠时间。早餐要有营养,且容易消化和吸收。不吃早餐保证

不了大脑的营养需求;进食仓促,摄入过多油脂类食物会影响消化,增加胃肠的血液需求量,使大脑的血液供应减少。

适当运动。中医理论认为,春季阳气升发,万物复苏,自然界呈现一派生机,人体阳气亦逐渐兴盛。春季多在阳光下运动,可以吸收自然界的阳气,激发人体阳气,促进脏腑功能,有效避免春困。运动时不宜过度,以免阳气耗损。年轻者或长期伏案者早饭前可进行慢跑、太极拳、八段锦等运动,有助于促进血液循环,提高学习、工作效率。

健康饮食。饮食宜清淡、营养充足。建议战友适当摄入瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆浆等富含蛋白质的食物,多吃韭菜、菠菜等应季蔬菜,以补充身体所需。平时尽量吃温热食物,忌食生冷、油腻、辛辣食物,以免损伤脾胃,导致上火。工作时还可饮用绿茶或花茶,以提神醒脑,促进血液循环,减轻困倦感。

保持心情舒畅。肝主情志,情志不畅易导致肝郁气滞,影响气血运行,从而加重春困。战友们要学会调控情绪,平时可培养些兴趣爱好,如读书朗诵、益友畅谈等,让自己保持良好的心情。

健康信箱

某艇员队电工技师小单:长航期间,我经常出现莫名的恐惧和烦躁。特别是一个人值更时,总觉得有种无形的力量在我身后,心慌的感觉越发强烈。请问我该如何面对这种情况?

北部战区海军某潜艇基地保障部医院院长安康申:小单你好,你这种情况很可能是幽闭心理的表现。这种心理的形成和人的潜意识密切相关。在密闭环境中,人的潜意识会感到害怕,如有些人害怕在空荡的房间独处、夜间不敢独自乘电梯、做核磁共振检查时感觉呼吸急促等。潜艇空间密闭,官兵难以和外界联系,长时间处在这种环境中,可能引发幽闭心理,产生呼吸加速、头晕恶心等生理反应,严重的还会诱发焦虑症、抑郁症等心理问题。幽闭心理是一种常见的心理现象,通过以下方法可有效预防和缓解。

改变自我认知。认知理论认为,人的情绪源于其对所遭遇事情的解释与评价,而非事情本身。有幽闭心理倾向的战友可以学习幽闭心理及相关心理学知识,意识到自己不是害怕潜艇环境,而是害怕身心出现不良反应后可能引发的危险情况。接受身体上出现的各种变化,如身体疲惫感增强、入睡困难等。认识到这些变化是正常现象,通过合理调节是可以缓解的。官兵发现自己存在幽闭心理倾向时,还可以通过阅读、健身等方式转移注意力,逐步提升心理适应能力。

提升自信心。有幽闭心理倾向的人,内心往往比较脆弱,容易产生不安与紧张情绪。提升自信心是预防幽闭心理的有效方法。自我效能感较低的战友,日常生活中可以多给自己一些正面暗示,如“我很棒”“今天的目标达成了”“我的任务完成得不错”等,用积极的情绪替代潜意识中的消极情绪。战友们平时要互相支持和鼓励,多说一些“你没问题的”“我们一起克服难题”等话语,有助于增强自信心与安全感。

呼吸调节。幽闭心理出现前一般伴有口干、心慌等生理和心理征兆,这时可以运用“三步呼吸法”进行调节。首先缓慢地吸气4秒钟,使空气填满胸部。吸气时要均匀、舒适,有节奏。吸气后屏气几秒,再慢慢地把肺里的空气呼出来,感受肩膀、胸腔、膈肌的放松。

脱敏疗法。脱敏疗法是让个体循序渐进地暴露在导致焦虑、恐惧的情境中,然后通过针对性的放松训练对抗焦虑情绪,从而达到消除焦虑或恐惧的目的。有幽闭心理倾向的战友可以在专业医生的指导下进行脱敏治疗,如先进入密闭空间10分钟,出来

克服长航时的幽闭心理

■贾磊 本报特约记者 王辰玮

后做深呼吸、舒展身体等放松活动;再进入密闭空间20分钟,出来后做放松活动;逐渐增加进入密闭空间的时间,直至官兵对密闭空间产生较好的适应能力。

药物干预。药物干预是心理治疗的辅助手段。如果官兵的幽闭心理较为严重,出现震颤发抖等症状,并且伴有抑郁症、焦虑症,影响日常生活,可在医生指导下服用一些抗抑郁药物。服药后要密切关注是否出现失眠、呕吐、腹泻等不良反应,症状减轻后应及时停药。

知识链接

幽闭心理是指个体在密闭空间出现的一种焦虑心理反应,主要表现为恐惧、呼吸急促、心跳加快、脸红流汗等,严重时会出现头晕、站立不稳、寒颤或躁热潮红、针刺感等。

敞开心扉 避免抑郁情绪

■毛宇 李超

最近,某部战士小王因失眠、烦躁、情绪低落来医院就诊。解放军总医院第六医学中心主任医师李秀玉对小王进行综合评估后,发现小王存在抑郁情绪,并对他进行了心理疏导。

抑郁主要表现为3种症状:一是情感症状,包括不开心和没兴趣、急躁易怒、敏感多疑等;二是躯体症状,表现为头痛、胸闷或胸痛、胃痛、心慌、气短、失眠、疲乏等;三是认知损害,表现为记忆力和注意力下降,思维速度变慢,工作效率下降,如工作拖沓、主动性差等。轻度抑郁不必过于紧张,一般经过自我心理调节和心理疏导就能缓解。如果到了中度以上程度,出现较明显的躯体症状,影响工作和生活,需及时就医治疗。

如何判断自己是否存在抑郁倾向?李医生说,不同于常见的躯体性疾病,抑郁具有很强的隐蔽性。目前临床上主要根据患者的临床表现,按照诊断标准进行诊断。“患者健康问卷”(如PHQ-9、PHQ-15)等自评量表可对抑郁情绪进行量化。得分越高,抑郁的可能性越大。战友们还可通过4个简单的问题进行自测:1.你是否每天感到情绪沮丧、郁闷,认为前途暗淡、悲观?2.你对平时喜欢的事情是不是提不起兴趣了?3.你是否特别容易疲劳,即使休息也不能缓解?4.你是否常常难以入睡?早睡?或睡得多?如果上述症状持续两周以上,说明心理可能处于抑郁状态。

针对抑郁情绪,李医生提出3条建议。**一是正确认识抑郁。**有的战友出现抑郁情绪后,表现出强烈的“病耻感”,不愿意诉说心理上的困惑。其实,抑郁是一种常见的心理现象。出现抑郁情绪

后,身体会在第一时间发出信号,如容易发火、烦躁、情绪低落、注意力不集中、记忆力减退、常常感到身体疲惫等。若出现这些躯体或心理变化,要引起重视,可以主动向身边战友倾诉,或者及时寻求心理咨询师的帮助,防止抑郁情绪加重,甚至转变成抑郁症。

二是及时就医治疗。抑郁患者越是压抑情绪、拖延治疗,产生的心理问题就越严重。若官兵发觉自己有抑郁情绪,可以通过聊天、阅读、心理咨询等方式宣泄。如果抑郁情绪已严重影响工作和生活,要及时就医。现阶段,中医和西医对治疗抑郁都有显著效果。中医可选用小柴胡汤、百合地黄汤、逍遥丸等中药;西医可选用舍曲林、度洛西汀、米氮平、艾司西酞普兰等抗抑郁药物。要注意的是,药物治疗需在医生指导下进行。

三是健康生活。《黄帝内经》记载“饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”通俗来讲,就是要好好吃饭、好好睡觉、有忙有闲、少怒多笑。经常运动也可以有效缓解心理压力。官兵在日常训练中要全身心投入,休息时间还可以练习武术、太极、八段锦等,帮助自己保持良好的心理状态。

除了上述内容,李医生还推荐了一种日常解压方法——“吞津法”。保持全身放松,二唇轻闭。第一步叩齿,叩齿时上下牙齿轻轻叩动36次,不要太用力。第二步搅海,让舌头在口腔中轻轻搅动,顺时针搅9次,逆时针搅9次,周而复始,总共36次。此时口中会分泌唾液。第三步吞津,将唾液分3小口咽下,咽的过程中要做到“咽喉有声”,即咽出声音,并用感觉将唾液引至丹田。第四步意守丹田3分钟。



近日,陆军第71集团军某旅围绕战地救护、伤员后送、野战手术等课目开展野战救护演练,检验官兵的卫勤救护能力。图为卫生员正在紧急为“伤员”开通静脉通道。

王磊摄