

体检中的健康知识⑥

关注体检报告中的健康信号

汪卫东 本报记者 孙兴维

拿到体检报告后,不少战友看到报告中的异常指标十分担心。其实,并非所有异常指标都对健康有明显影响,有的情况不用着急治疗,通过慢慢调养就能得到改善。东部战区总医院健康医学科钟勇教授,整理了4种比较常见的体检异常情况及其处理办法。

慢性浅表性胃炎。慢性浅表性胃炎在慢性胃炎中较为常见,临床检出率达80%-90%。通常情况下,大多数慢性浅表性胃炎症状可自行消失。如果胃镜检查显示有慢性浅表性胃炎,但自身无任何症状,无需治疗;如果出现食欲减退、上腹部不适、隐痛、嗝气、泛酸或恶心呕吐等症状,可在医生指导下用药治疗。饮食不洁、不规律或喜欢吃辛辣、刺激、寒凉食物的人群,较易患上慢性浅表性胃炎。早上是胃酸分泌的高峰期,如果不吃早餐,胃酸可能会腐蚀胃黏膜,造成胃损伤。因此,战友要规律饮食,按时吃一日三餐。患有胃病的战友可多吃一些易消化的食物,如粥、面条、鸡蛋羹、酸奶等。

心脏早搏。正常人的心跳由心脏的“最高司令部”——窦房结主导。窦房结发放电活动后,通过神经传导,使心脏和心室有规律地收缩。但有时心脏会提前收缩,这就是医学上常见的早搏。如果是不伴有器质性心脏病的室性早搏,通常无需进行药物治疗;如果早搏频繁发作,应及时就医治疗。健康人群的早搏症状多由情绪激动、神经紧张、疲劳、消化不良、过度吸烟、饮酒等引起。因此,战友平时要养成良好的生活习惯,尽量避免熬夜、适当运动、戒烟限酒,保持情绪稳定。

盆腔积液。盆腔积液在临床上分为生理性盆腔积液和病理性盆腔积液。大部分女性出现的是生理性盆腔积液,可以自行吸收。正常情况下,盆腔内会存在少量液体,主要作用是润滑脏器表面,减少脏器间的摩擦。此外,女性在排卵期时,卵泡破裂后,卵泡液会流入盆腔内,此时进行彩超检查,会提示盆腔有少量积液;女性月经期偶尔会有少量经血逆流入腹腔,也可能导致少量盆腔积液。病理性盆腔积液多由盆腔炎引起,一般情况下,积液量在100毫升以上,需根据病因进行专科治疗。

乳腺增生。乳腺增生常见于20多岁且未生育过的女性,及处于更年期前后的女性。在这两个时期,女性体内的激素会发生一些变化,乳腺也会相应地出现变化,如疼痛、包块等。这些都是正常的生理现象,不必过于担心。建议战友学习和掌握乳房自我检查的方法,养成每月1次的自查习惯。如果自检时发现异常,需及时到医院就诊。乳腺增生往往与劳累、生活不规律、精神紧张、压力过大有关。战友在日常生活要注意以下几点:多吃富含纤维素的食物,促进过多的雌激素排出体外。及时宣泄不良情绪。乳腺问题大多是生闷气、心情抑郁造成的。当感觉到压力较大时,可以做深呼吸,通过慢而深的呼吸方式,使情绪逐渐稳定下来,或者及时向朋友、家人倾诉。不要熬夜。长期熬夜的女性患乳腺癌的风险更高。建议战友尽量每晚11点前入睡。合理饮食。少吃动物性脂肪,多吃山药、黄芪、桔梗、橘皮等疏肝理气、调理脾胃的食物。

通常情况下,主检医师会在体检报告中,根据受检者的健康危险因素,给出针对性的健康建议。战友拿到体检报告后,要遵医嘱改变不良生活方式,防患未然。

出海训练谨防风湿性关节炎

■王冠彪 杜江帆

活动,以促进关节部位血液循环,提高机体免疫力。

健康饮食。研究发现,不合理的饮食结构会加速人体骨量流失,甚至导致骨质疏松,增加患风湿性关节炎的风险。建议战友日常饮食中多吃富含蛋白质和维生素的食物,如牛奶、瘦肉、鱼、豆制品、蘑菇、黑木耳等,少吃辛辣、油腻的食物。

有的战友出现关节肿胀、僵硬等风湿性关节炎症状时,觉得休息一下就会缓解,甚至把风湿性关节炎当作普通感冒治疗,这样可能贻误治疗时机,导致病情加重。如果官兵出现风湿性关节炎症状,一定要及时就医。患有风湿性关节炎的战友可在医生指导下进行药物治疗。常用的抗风湿药物有水杨酸制剂、肾上腺皮质激素等。还可以通过中医推拿针灸的方法,缓解关节疼痛。战友们在治疗时要长期坚持,不可半途而废,防止病情反复或久治不愈。如出现关节活动受限、功能障碍等严重症状,可遵医嘱进行外科手术。

保持环境干爽。夏季海上湿气增多,舰艇内外温差较大。建议战友在养成良好的生活习惯,根据气温变化及时增减衣物;夜间休息时用薄被覆盖肘、膝等关节,避免受凉;定期清洗、晾晒被褥、衣物等。同时,定期清洗、维护通风装置,保持空气清新干燥,有条件的情况下可以用除湿器除湿。

加强运动。适当运动有助于增强体质,提高抗病能力。舰艇官兵出海执行任务期间,训练空间有限,可以开展绕圈跑、举哑铃、负重蹲等小项目训练,同时穿插蛙跳、跳绳、甲板舞、臂力赛等



抗洪抢险,先排除“健康险情”

■章宇

健康话题



入汛以来,武警江西总队各支队陆续开展了抗洪抢险应急演练。武警抚州支队卫生队军医陈峰根据官兵在抗洪抢险应急演练中可能出现的健康问题,总结了一些简单实用的健康知识,分享给战友们。

中暑——迅速降温是关键

烈日当空,武警抚州支队官兵正在河边开展抗洪抢险应急演练。陈军医在巡诊时发现,战士小王面色发红、大汗淋漓,立即让他到树荫下休息,并为其测量体温。体温计显示,小王体温达37.8℃。

部队开展抗洪抢险应急演练期间正值三伏天,天气高温闷热,加上水面受日晒蒸发,空气湿度相对增大。官兵长时间在高温、高湿环境下训练,体力消耗大,机体应激耐受能力下降,容易发生中暑。

根据发病程度,中暑可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑:先兆中暑多表现为头痛、头晕、口渴、多汗、心悸、恶心、胸闷、四肢无力等,体温正常或略微升高(不超过38℃);发生轻症中暑时,体温通常在38℃以上,但不超过40℃,伴有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等症状,或有四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现;发生重症中暑时,体温往往在40℃以上,可能出现肌肉痉

挛、手足抽搐、血压下降、神志模糊、晕厥等症状,甚至引发热射病,主要表现为高热、昏迷、无汗等。

官兵一旦发生中暑,要立即改变高温和不通风的环境,迅速降低体温,及时纠正水电解质紊乱及代谢性酸中毒。其中,迅速降低体温是关键。若出现先兆中暑症状,不要惊慌,应及时到阴凉通风处平躺休息,饮用凉茶或生理盐水,也可酌情选用十滴水、藿香正气水、仁丹等药物;若出现轻症中暑症状,应将患者转移到阴凉通风处平躺休息,同时解开衣服,用冰块、湿毛巾对患者头部、腋下、腹股沟等部位进行冷敷,或用凉水擦身,帮助身体散热;若出现重症中暑症状,在采取急救措施的同时,要立即送往医院救治。

隐翅虫——小心驱赶勿拍打

在装填沙袋作业地,战友们正在用铁锹将黏土装进编织袋。突然,战士小张感觉到一只虫子落到脖子上。小张随手将其拍死。没过多久,他的脖子出现发红、起泡等症状。军医检查后,初步诊断为隐翅虫皮炎。

隐翅虫体型较小,形似大蚂蚁,大多栖居在潮湿的草地、菜园、树林中,在夏季较为活跃。它体内含有强酸性毒液,接触到皮肤时,容易引起隐翅虫皮炎,主要表现为疼痛灼痒、有片状水肿性红斑或小脓疱,严重的还会出现发热、头痛、头晕、恶心等不适症状。

官兵在野外训练或执行抗洪抢险任务时,最好穿长袖衣物,尽量避免皮

肤暴露在外。如果发现隐翅虫落在身上,不要用手拍打,可通过吹气或手指屈伸的方式将其赶走。若暴露皮肤突然发红,有紧绷、灼热和辣痛感,应及时用清水或苏打水、肥皂水反复清洗。如果疼痛处出现密集小丘疹、丘疱疹,可在医生指导下外用炉甘石洗液、糖皮质激素软膏等药物。同时,注意局部卫生,避免抓挠、挤压、摩擦患处。

皮肤软组织擦伤——做好消毒和止血

烈日炎炎,武警某部官兵正在进行紧急加固堤坝作业。战士小李因扛、卸沙袋次数过多,肩膀部位的皮肤被磨破了。巡诊军医发现后,立即对他的伤口进行了处理。

官兵执行抗洪抢险任务时,需反复扛沙袋,可能导致肩、背部皮肤擦伤。如果未及时处理,易引发伤口感染,出现化脓症状。当出现皮肤破损时,首先要对伤口进行消毒,可先用清水冲洗伤口,去除破损皮肤表面的泥沙及其他异物。再用双氧水和碘伏,对创口周围皮肤交替消毒2-3遍。双氧水清洗伤口后会产生泡沫,要用生理盐水冲洗干净。消毒时应由内往外,即沿伤口边缘皮肤向外扩大。若伤口较深、污染较重,应让医务人员处理。消毒完成后,可用消毒纱布包扎伤口。包扎时要松紧适度,以免影响血液循环。若伤口流血不止,可用直接压迫止血,即用手指或手掌按压伤口,依靠压力阻止血流,或用干净纱布压迫伤口止血。

溺水——沉着冷静勿慌张

“现在的情况是堤坝处出现管涌险情,开始处置!”指挥员一声令下,战士们立刻开始作业。作业过程中,战士小李突然脚底打滑,掉进河水中。附近战友看到后,连忙赶来将其救起。

官兵在抗洪抢险过程中,可能发生溺水事故,如果施救不及时或措施不当,会引发严重后果。若官兵不慎落水,不要慌张,保持头脑清醒。如果要游泳,应在保持体力的情况下,游向岸边自救;如果不会游泳,可依托救生衣带来的浮力浮在水面上,同时头顶向上,口向上方,将口、鼻露出水面。呼吸要浅,吸气要深,尽可能使身体浮于水面,以等待他人救援。注意不要将手高举或拼命挣扎,这样容易使人下沉。

救护者施救时最好携带救生圈、木板,或使用皮划艇、冲锋舟进行救援。如需下水营救,应尽可能脱去外衣裤,尤其要脱去鞋靴。营救时最好从背后接近溺水者,防止被溺水者紧抱缠身。如果被抱住,不要相互推拉,应放手自沉,使溺水者松手,再进行施救。将溺水者救起后,首先要判断其有无意识。如果溺水者意识清醒,应及时更换身上的湿衣服。身边战友可拍打溺水者背部,使其将误吸入气管里的水咳出,然后送往医院检查治疗。如果溺水者意识模糊,心跳、呼吸微弱或停止,应立即采取心肺复苏等急救措施,同时送往医院治疗。医务人员到来前不要放弃抢救。



近日,武警四川总队医院在某训练基地组织卫生员开展卫勤演练,检验官兵卫勤保障能力。图为卫生员正在对“伤员”骨折部位进行固定,并建立静脉通道。
李华时报

低血糖切勿大意

■徐江波 张成旺

战士小魏在进行体能训练时,突然双手发抖,四肢无力,蹲在地上。军医检查后,诊断小魏为低血糖,立即让其口服葡萄糖注射液。十几分钟后,小魏的身体恢复了正常。

血糖即血液中的葡萄糖,是机体活动的重要能量。成年人空腹血糖浓度低于2.8mmol/L,糖尿病患者血糖值小于或等于3.9mmol/L,即可诊断为低血糖。血糖供应不足可能导致心慌、手抖、出冷汗、面色苍白、四肢无力等症状,严重的甚至出现躁动易怒、意识模糊、昏迷等情况。

夏季天气炎热,人体新陈代谢旺盛,热量消耗增加,血糖消耗也随之增多。此外,胰岛素具有降低血糖的作用。夏季人体胰岛素分泌增多,易导致血糖偏低,从而引发低血糖。以下时刻也易发生低血糖:一是进食量过少、长期饥饿或过度控制饮食时,身体所需营养缺乏,可能导致血液中的葡萄糖含量降低,进而诱发低血糖;二是官兵进行高强度训练时,身体会消耗大量葡萄糖,如果不及时补充,就可能引发低血糖。

当官兵出现出汗、饥饿、心慌等低

血糖症状时,应立即进食糖水、糖果、饼干、面包、巧克力等含糖高且易消化的食物,以迅速升高血糖。然后在战友帮助下转移到单位卫生部门,进一步观察身体状况。若低血糖症状严重,出现意识模糊、昏迷等情况,应及时送医治疗,情况紧急时可静脉注射和滴注葡萄糖注射液。切记不能给神志不清的患者喂食,防止因呼吸道堵塞造成窒息。

预防低血糖要注意以下几点:按时吃一日三餐,不擅自减餐节食,以保证人体所需营养;伙食保障人员注意三餐搭配,可适当提供牛奶、苦瓜、胡萝卜、瘦肉、鱼虾等食物,帮助官兵更好地维持血糖浓度;有低血糖病史的战友要随身携带巧克力、糖果、饼干等含糖高的食物,在两餐间适当加餐,或便于低血糖发作时及时升糖;避免长时间空腹工作、运动;尽量避免熬夜,保证充足的睡眠时间,促进身体机能恢复和维持血糖稳定;有低血糖病史的战友还要定期监测血糖,血糖波动较大或出现低血糖时,及时就医。

低血压不可小觑

■丁文辉 石良玉

有的战友进入夏季会出现头晕、出虚汗、没有力气等情况,去医院检查后发现了低血压导致的。解放军总医院第七医学中心心内科主任李俊峡介绍,血压是指血液流动时不停撞击血管造成的压力。夏季气温上升,由于热胀冷缩原理,人体内的血管随之扩张,使得血管阻力减小。加上夏季人体出汗多,水分和盐分丢失较多,导致血容量下降,血液对血管造成的压力减轻,就容易出现低血压。

低血压早期没有明显症状,容易被忽略。如果血压过度下降,引发脑供血不足,会出现手脚发凉、全身无力、头晕、心慌、健忘等情况。若身体长期处于低血压状态,还可能导致机体功能下降,引发心肌缺血和脑缺血,增加患心脏病、中风、肾脏衰竭等疾病的风险。

低血压一般分为生理性低血压和病理性低血压两种。生理性低血压是指血压值达到低血压标准,但身体无其他不适症状,多见于体质虚弱的人群;病理性低血压

大多由贫血、心脏病等疾病引起,除低血压外,还伴有其他症状。如果官兵出现生理性低血压,要及时补充营养,摄入水分和盐分;如果出现病理性低血压,需前往医院接受专业治疗。

防治低血压,战友们在日常生活中要注意以下几点:一是起身时放缓动作,防止突然起身造成血压突降,引起脑部缺血。二是及时补水。清晨起床后可以喝一杯淡盐水,白天少量多次补水。较多的水分进入血液能增加血容量,从而升高血压。三是合理饮食。低血压患者可适当增加蛋白质和胆固醇的摄入,多吃富含维生素的蔬菜、水果等,尽量避免食用芹菜、冬瓜等有降压效果的食物。四是适当运动。运动有助于增强血管调节能力,促进人体新陈代谢,加快血液循环。战友们在运动时要适度,避免因过度疲劳使血压降低。低血压患者可根据自身情况选择动作幅度较缓和的运动,如平板支撑、健身操等。

需要注意的是,有的高血压患者在夏季血压会有所下降,此时切忌擅自减药或停药,否则会导致血压大幅度波动,从而加重病情。

健康小贴士

