

★ 专家讲堂

天气渐凉,别让感冒找上门

■ 张晓军

专家档案

张晓军,解放军总医院第二医学中心主任医师,擅长呼吸系统危重症疾病的诊治,在呼吸系统常见病诊治方面积累了丰富的临床经验,发表学术论文30余篇,获得国家实用新型专利1项。

感冒是一种常见疾病,季节变化、冷暖交替等都可能引发感冒。秋冬季昼夜温差较大,官兵在室外工作、训练时,可能因受凉、淋雨、过度疲劳等因素,导致全身或呼吸道局部防御功能降低,使原本存在于上呼吸道或从外界侵入的病毒迅速繁殖,引起感冒。如果患感冒后未引起足够重视或没有对症用药,可能导致病情加重。

普通感冒和流感

感冒是普通感冒和流行性感冒(简称流感)的总称。我们常说的感冒指普通感冒,是由多种病毒引起的一种呼吸道疾病,其中鼻病毒是最常见的病原体。普通感冒常在季节交替时发生,起病较急,早期通常有打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕、咽干、咽喉等不适,2-3天后鼻涕变稠,一般无发热或仅有低热,5-7天可痊愈。严重者除发热外,还可能伴有乏力、畏寒、四肢酸痛、头痛、食欲不振等全身症状。

常见的普通感冒有风热感冒和风寒感冒。风寒感冒一般由疲劳过度加上吹风受凉等原因引起,多见于秋冬季。其症状表现为鼻塞、流清涕、恶寒、肢体酸痛、舌苔薄白、喷嚏、咽喉等。喝姜汤、盖被子发汗有助于祛除风寒,可以起到辅助治疗的作用。风热感冒由外感风热所致,春夏季多发。其症状表现为舌质发红、舌苔发黄、流黄鼻涕、咳黄痰等。风热感冒患者易出现上火症状,如鼻窍干热、咽喉痛、容易口渴等。

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,传染性强,传播途径主要为飞沫传播和接触传播,人群普遍易感。流感患者和隐性感染者是流感的主要传染

源。流感的潜伏期一般为1-7天,发病后会出现高热、畏寒、头痛、身痛、乏力、食欲减退等全身中毒症状,体温可达39℃-40℃。部分患者可能因基础疾病加重或出现肺炎等并发症发展成重症病例。如患流感后无并发症,治疗3-4天后体温会逐渐恢复正常。此外,流感具有一定的季节性。北方地区的流行高峰一般在冬季和春季;南方地区全年流行,高峰多发生在夏季和冬季。

流感症状与普通感冒相比无特殊性,容易混淆。如果感冒后全身症状加重,有寒战和高热,且出现明显的头痛、肌肉酸痛、乏力,可能是患了流感,应及时去医院进行相关检查和治疗。

感冒要对症治疗

流感患者应遵医嘱应用抗病毒药物。普通感冒大部分可自愈,一般不用吃抗病毒药物。治疗时主要是针对不同的感冒症状对症用药,以缓解身体不适。

常用的感冒药有以下几类:①解热镇痛药,可以缓解感冒引起的发热、咽痛和全身酸痛,如对乙酰氨基酚片、布洛芬等。②减充血剂,可以缓解鼻塞、流涕、打喷嚏等症状,如伪麻黄碱。注意此类药物连续使用不宜超过7天,如果超量使用或使用不当,可能导致血压升高。③抗组胺药,有助于消除或减轻打喷嚏、流鼻涕等症状,如氯苯那敏、苯海拉明等。服用此类药物后易疲乏、嗜睡,应避免从事高空作业、车船驾驶等工作。④镇咳药,用于止咳。⑤祛痰药,可以降低痰液的黏稠度,促进痰液排出。

战友们服用感冒药时应了解药物的成分、作用、禁忌等,最好在医生指导下用药,同时注意以下几点:

忌叠加吃药。感冒药多采用复方制剂,不同的感冒药可能含有相同的成分。有的战友患感冒后为了早点康复,会同时服用两种以上感冒药。这样叠加用药,可能导致某种或某几种药物成分摄入过量,从而引发不良反应。

对症治疗。感冒类型不同,用药也有所区别。如果感冒后服用的药物不对症,可能延误或加重病情。风寒感冒患者应选用辛温解表的药物,如感冒清热颗粒、风寒感冒颗粒等。风热感冒患者应选用辛凉解表、解毒清热的药物,如银翘解毒颗粒、双黄连颗粒等。

非必要不用抗生素。感冒多由病毒感染引起,而抗生素只能抵抗细菌,不能杀灭病毒。因此,感冒后不建议使用抗生素进行治疗。若感冒合并细菌感染,如感冒并发中耳炎、肺炎等,应在医生指导下应用抗菌药物。

如何预防感冒

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。流感病毒容易变异,世界卫生组织会根据全球流感监测结果,预测下一个流行季可能流行的流感病毒流行株。各国研发生产疫苗

的企业根据世界卫生组织的推荐,生产当年的流感疫苗。因此,每一年的流感疫苗都有所差异。官兵可在每年流感流行季到来前接种1次。9月、10月是流感疫苗的最佳接种时间,最好在10月底前完成。儿童、老人、慢性病患者的抵抗力较弱,是流感的高危人群,建议在医生指导下及时接种流感疫苗。一般接种流感疫苗后,2-4周产生抗体,6-8个月后抗体滴度开始衰减。

需要注意的是,以下人群不宜接种流感疫苗:对鸡蛋或疫苗中某些成分过敏者、格林巴利综合征患者、有发热症状的急性疾病者、处于慢性病的急性发作期、严重过敏体质者、怀孕3个月以内的女性、6个月以下儿童等。

预防感冒还要做到以下几点:注意保暖,根据天气变化及时增减衣物,防止受凉;劳逸结合,避免过度劳累;养成良好的生活习惯,勤晒被褥、勤洗手、常换牙刷、多用热水泡脚;加强锻炼,增强机体免疫力;经常通风,保持室内空气清新。

如果有战友确诊流感,应隔离观察,同时均衡饮食、充足休息、保持房间清洁卫生。此外,养成良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮住口鼻;接触他人、前往公共场所、就医过程中戴好口罩,防止流感传播。

感冒的类型

01普通感冒

普通感冒是由多种病毒引起的一种呼吸道疾病。

02流行性感冒

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。

治疗感冒要对症用药

常见的感冒药:

解热镇痛药 减充血剂 抗组胺药 镇咳药 祛痰药

如何预防感冒

接种流感疫苗;注意保暖;劳逸结合,防止过度疲劳;养成良好的生活习惯;加强锻炼;经常通风。

孙鑫制图

★ 健康话题

官兵执行海上演训任务时如果没做好防护,可能出现训练伤。发生训练伤后如何利用现有医疗条件进行紧急救治?记者采访了海军军医大学第一附属医院创伤骨科牛云飞副教授,请他为战友们介绍常见伤病的紧急处置方法。

急性腰扭伤。战友们海上演训时,经常需要经过狭窄的舱室通道和上下楼梯,较容易出现急性腰扭伤。尤其是患有慢性腰椎疾病的战友,发生率更高。发生急性腰扭伤后应卧床休息,在医生指导下口服非甾体类抗炎药物,同时贴敷外用止痛膏药。有条件的还可采取腰背牵引、射频治疗、热敷等物理治疗手段,必要时可对压痛点进行封闭注射治疗。起床活动时佩戴腰椎固定带对腰部进行制动。此外,战友们在跳跃、抬重物、突然扭转身体等过程中,如果用力过猛或姿势不正确,会使腰部肌肉强力收缩,可能造成腰部肌肉筋膜、韧带、关节囊的损伤和撕裂。战友们平时要注意正确的活动姿势,如扛、抬重物时尽量保持胸腰部挺直、髋膝部屈曲,起身以下肢力量为主,站稳后再迈步,并避免长时间弯腰工作。

踝关节扭伤。战友们湿滑地面及狭窄通道训练时,较易发生踝关节扭伤,主要表现为扭伤部位疼痛、肿胀、活动受限等。如果踝关节扭伤后处理不当,易导致踝关节不稳,即习惯性崴脚,稍有不慎就会再次受伤。发生踝关节扭伤后应静卧休息,对扭伤部位进行固定、冷敷,并用弹性绷带加压包扎,以减少渗出、减轻疼痛肿胀。少数踝关节扭伤患者可能伴有撕脱性骨折、骨折脱位等情况,应及时前往医院就诊。踝关节扭伤的发生率高,治疗周期长,愈合后部分患者可能有踝部疼痛、肿胀、僵硬和不稳等情况,导致运动水平下降。建议战友们平时加强踝关节周围肌肉力量训练,在湿滑地面及高低不平的环境中作业时,可佩戴合适的防扭伤护具。

膝关节韧带和半月板损伤。若膝关节长时间承受高强度的扭转暴力,可能导致膝关节韧带及半月板损伤。如果战友们训练中突然出现膝关节肿胀、剧烈疼痛、局部不能动弹等症状,可能是此类伤情,可通过初步查体判断损伤程度。对轻度损伤者予以制动、冰敷、护膝保护、抬高患肢等治疗,缓解后可适度缓慢行走。对重度损伤者应用石膏托或支具固定,并尽快转运至医院做磁共振检查,以明确病情。需要注意的是,半月板

海上演训常见伤病的救治

■ 刘璐 本报记者 孙鑫

损伤可能伴有膝关节交锁,主要表现为行走、下蹲活动中膝关节屈伸受限,且伴有明显疼痛。膝关节交锁症状超过一周,可能发生膝关节粘连,影响后期治疗效果。如果出现膝关节交锁情况,要及早处理。慢性关节韧带损伤者可在参训前佩戴护膝、护肘、护踝等护具。

皮肤挫裂伤。皮肤挫裂伤是常见外伤。小面积的皮肤挫裂伤在常规消毒后用无菌纱布包扎即可。若伤口较深,进行消毒、包扎处理后,要保持伤口引流通畅,防止因淤血无法排出引起伤口感染。一旦发现敷料表面有渗透,应及时更换敷料,保持创面清洁。如果出现大面积皮肤挫裂伤,在早期急救后要及时进行彻底清创,如用碘伏、双氧水、生理盐水反复冲洗伤口,剪掉坏死的组织筋膜等。需要注意的是,开放性伤口要注射破伤风抗毒素,防止破伤风细菌感染。

换季穿衣莫忘除螨

■ 胡昌团 刘丁曼

★ 健康小贴士

天气转凉,有的战友穿上存放已久的换季衣服后感觉皮肤瘙痒,甚至起了红疹。这可能是螨虫叮咬引起的过敏性皮炎。

螨虫是一种肉眼不易看见的微型害虫,广泛分布于房间的阴暗角落、衣服、床垫等处。螨虫的尸体、分泌物和排泄物都是过敏原,可能使人出现过敏性皮炎、过敏性鼻炎、哮喘等疾病。

如何去除衣服上的螨虫?战友们可尝试以下几种方法:

浓盐水浸泡。将衣物放在浓盐水中浸泡15分钟后清洗。清洗时多漂洗几遍,防止衣物上残留盐分损伤皮肤。

小苏打浸泡。洗衣服时倒入小苏

打溶液,可以破坏螨虫的生存环境,从而达到除螨效果。

热水浸泡。螨虫无法在高温环境下生存。如果温度高于55℃,时间持续10分钟以上,螨虫就易被杀灭。战友们洗衣服时,可先将衣物放在55℃的热水中浸泡10分钟左右。

在阳光下暴晒。紫外线能杀死衣物上的细菌和螨虫。可将衣物放在阳光充足的地方暴晒2-3小时,并适当拍打。

此外,螨虫喜湿怕光,战友们要保持宿舍干燥通风。同时,注意个人卫生,床上用品、贴身衣物等勤洗勤换,穿过的脏衣服勿与干净衣物混放。

如果有战友出现过敏性皮炎,应及时寻求医生帮助,在医生指导下服用抗过敏药物。感觉皮肤瘙痒时尽量不要抓挠,以免抓破皮肤引起感染,可外擦炉甘石洗剂止痒。



近日,第72集团军某旅在野外陌生地域组织开展战场救护综合演练,检验官兵的战场救护能力。图为卫生员在野战救护所为“伤员”处理伤情。

张毛摄

用身体语言助力提升自信

■ 国家二级心理咨询师 刘晓林

★ 心理讲堂

前段时间,我在强军网心理服务频道值班时,收到一名战友的留言咨询。他说自己缺乏自信,与人相处时容易紧张,想知道有没有提升自信心的方法。

身体语言能反映人的心理状态,一个人在自信和紧张时的身体动作往往是不同的。行为心理学认为,人的行为可以影响心理。有的时候,适当改变身体语言有助于提升自信心。下面为战友们

介绍几个可以增强自信心的动作:

站直身体。挺拔的身姿是展现自信的重要方式。自信心不足的人往往会通过一些自我保护姿势,如弓背、低头等,寻求心理上的安全感。身心是相互影响的。建议战友们走路或站立时挺胸抬头,有助于获得自信。

目视前方。在身体语言中,双眼视线能体现一个人的自信程度。有的战友独自行走时,习惯微微低头,双眼关注脚步。在人际交往中,低头会传递出“我不想参与谈话”或“我不想与你互动交流”等信息,容易给人留下胆怯、回避等印象。

战友们平时可以有意识地提醒自己抬起下巴、双眼直视前方,与人沟通时不时地和对方进行眼神交流。

面带微笑。微笑的影响是巨大的。微笑不仅可以增强自身亲和力,拉近人际交往距离,还有助于赢得他人的信任,从而提升自信心。此外,情绪具有感染性。当你给别人微笑时,别人也会对你微笑。

握手有力。在人际交往中,得体有力的握手能反映出一个人的友善和自信。如果握手时软弱无力,会给人留下冷淡、害羞、漫不经心等印象。战友们与人握手时要积极主动,且有一定的力度,

但也不要用力过猛,时间过长。

昂首阔步。步态与人格特征有紧密关系。步幅长短、步速快慢等能体现一个人的性格特点。自信的人走路时通常步态轻盈、步履自然。建议战友们走路时微微抬头、步子适当迈大些,保持步伐平稳有节奏。

适当肢体接触。适当的肢体接触有助于增进人际关系,从而使人在良好的人际互动中提升自信心。比如身边战友表现出色时,可以轻拍其后背,表达肯定和尊重;与战友合作成功时,可以击掌喝彩,表达庆祝和鼓励。

避免手足无措。手足无措是神经紧张的表现。感觉紧张时尽量不要揉搓双手、抖动双腿,随着身体逐渐平静,情绪也会慢慢平复下来。此外,当我们感觉紧张或不自信时,会本能地藏起双手,如将手插进口袋。这样容易给人留下不自信、懒散的印象。战友们站立时可以将双手自然地放在身体两侧,保持坐姿时将手轻轻放在膝盖上。



近日,受持续强降雨影响,山西省多地出现洪涝灾情,武警山西总队官兵第一时间赶赴受灾地展开救援。图为修筑堤坝期间,卫生员为受伤战士涂药。

于津铸摄