

天气干燥,注意日常护理

冬季健康提示卡

补水

预防嘴唇干裂:补充水分、调整饮食、不舔嘴唇、涂润唇膏、佩戴口罩。
缓解鼻腔干燥:蒸气熏鼻、清洗鼻腔、增加室内空气湿度、饮食调理。

保湿

选择合适的保湿霜。
避免过度清洁皮肤。
做好皮肤保暖工作。

护嗓

咳嗽不严重时,可通过非药物手段缓解,咳嗽加重要及时就医。

孙鑫制图

口鼻干燥多补水

李 谊 王华萍

北方冬季寒冷干燥,空气中水分较少,易导致人体水分缺失,出现鼻腔干燥、嘴唇干裂等症状。嘴唇干裂多由体内水分、维生素缺乏及不良生活习惯引起。日常生活中,战友可通过以下方法预防嘴唇干裂:

补充水分。嘴唇表皮很薄,水分蒸发较快,天气寒冷时容易出现干裂症状。大量运动或食用过咸的食物还会在短时间内导致血液浓缩,加重唇部皮肤的干燥程度。充足饮水能有效稀释血液浓度,由内而外滋润唇周皮肤,防止嘴唇干裂。

调整饮食。如果嘴角干裂且有白色分泌物,可能是缺乏维生素,建议多吃富含维生素的水果和蔬菜,如黄豆芽、油菜、西红柿、白萝卜、梨、苹果等,不吃或少吃辛辣、油腻的食物。维生素B2缺乏易诱发口角炎、唇炎等疾病。如果战友们出现此类疾病,可适当补充维生素B2,或多吃富含B族维生素的食物,如动物肝脏、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等。

不舔嘴唇。有的战友嘴唇起皮时习惯用舔嘴唇的方式保持唇部湿润,这样反而会损伤唇部皮肤。唾液蒸发会带走唇部就匮乏的水分,而且唾液中含有的淀粉酶等会破坏唇部的酸性保护膜,使唇部黏膜变得干燥褶皱,甚至引发慢性唇炎。

涂润唇膏。有的战友出现嘴唇干裂症状后才使用润唇膏。其实,在嘴唇健康时就可涂润唇膏的方式进行唇部护理。建议选用含椰子油、甜杏仁油、蜂蜡等天然滋养成分的润唇膏。若嘴唇干裂症状较为严重,出现流血、肿胀、感染等情况,可在唇部适当涂抹金霉素软膏或红霉素软膏。如果对润

唇膏或膏药过敏,还可在唇部涂抹香油或蜂蜜,一定程度上也能起到保湿、润唇的作用。

佩戴口罩。外出或长时间进行户外活动时,可以佩戴口罩,以减少唇部水分蒸发。在常态化疫情防控形势下,外出时更要佩戴好口罩。

官兵在秋冬季出现的鼻腔干燥,大多是因鼻腔黏液分泌少引起的干燥性鼻炎。战友们感觉鼻腔干燥或有轻微不适时,可通过以下方法缓解:

蒸气熏鼻。倒一杯热水,对着杯口用力吸气,利用水蒸气熏鼻腔,每次5分钟即可。热水温度以自己耐受的温度为宜,防止烫伤皮肤。

清洗鼻腔。用生理盐水冲洗鼻腔或生理性海水鼻腔喷雾器,可以达到湿润鼻腔黏膜的作用。注意不要直接用自来水清洗鼻腔。

增加室内空气湿度。室内湿度高时,鼻子会舒适很多。天气干燥时,有条件的可使用加湿器增加室内空气湿度。如果没有加湿器,可以在室内放一盆清水,也能起到增加空气湿度的作用。

饮食调理。平时多吃富含维生素C的食物,还可适当喝些金银花茶、菊花茶或鱼腥草茶等生津润燥的茶饮,有助于防止鼻腔干燥、出血。
如果鼻腔出现轻微疼痛,可遵医嘱局部应用滴鼻剂,如用薄荷油、25%葡萄糖甘油等滴鼻剂,以修护鼻腔黏膜。此外,还可在医生指导下口服促进鼻腔黏液分泌的药物,保持鼻腔环境湿润。如果鼻腔持续干燥,有疼痛、出血症状,甚至引起鼻塞、头痛、嗅觉减退等情况,应及时到医院诊治。

(作者单位: 联勤保障部队第988医院)

皮肤护理重保湿

■陈奇权

随着气温降低,有的战友皮肤出现皲裂、瘙痒等症状,搔抓皮肤后还会脱落花白的鳞屑,这大多是皮肤干燥导致的。人体皮肤有着天然的保湿机制,皮脂腺分泌出的皮脂是关键的保湿封闭剂,均匀覆盖在皮肤表面形成皮脂膜,阻止水分丢失。汗液中携带的尿素和电解质会被角质层吸收,形成天然保湿因子,是皮肤吸收水分的重要载体。环境温度会影响皮脂腺和汗腺功能,气温每降低1℃,皮脂分泌量就会减少10%,汗液的分泌量也会随之减少。

冬季气温降低,皮脂和汗液的分泌明显减少,皮肤自身的保湿机制被破坏,容易导致皮肤干燥,出现紧绷、瘙痒、泛红等症状。如果患有皮肤鱼鳞病、特应性皮炎、银屑病、玫瑰痤疮等基础皮肤疾病,原有的皮损范围会加大,瘙痒症状也会明显加剧。如果反复搔抓瘙痒部位,会进一步损伤皮肤屏障,皮肤屏障受损后又加重皮肤的干燥程度,这样就使皮肤陷入一个恶性循环。战友们在日常生活中可通过以下措施缓解皮肤干燥:

选择合适的保湿霜。面霜、身体乳、护手霜等保湿霜中含有保湿剂、封闭剂和柔润剂,可以起到保湿封闭作用。如果皮肤干燥程度较为严重,建议早晚

洁面后及时涂抹含油脂比例较高的保湿霜,感觉皮肤特别干燥时还可进行补涂。如果出现手足皲裂,可用高浓度的尿素霜(20%-40%)涂抹皲裂部位。涂抹后用保鲜膜封闭涂药区域1-2小时。平时可用凡士林等封闭性强的保湿霜进行日常保湿。

避免过度清洁皮肤。官兵在冬季训练时,出汗较夏季有所减少。建议战友们适当减少洗澡频次,缩短洗澡时间;洗澡时水温不要太高,以36-40℃为宜;避免使用清洁力太强的肥皂,可选择含皂基成分相对较少的沐浴露;不要过度搓澡,防止损伤皮肤角质层。

做好皮肤保暖工作。面部的凸起部位(如鼻子、耳廓、下巴、颧骨等区域)和四肢末端在寒冷环境下血供较差,可能因血流不畅出现冻疮。战友们在外训练或外出执勤时,要穿戴好帽子、防寒口罩、手套和防寒鞋袜等,避免手足长时间暴露在寒冷环境中。平时注意保持衣服、鞋袜干燥舒爽,贴身衣物尽可能选择纯棉类。有皮肤基础疾病的战友除做好以上防护措施外,还要针对基础疾病找皮肤科医生进行规范治疗。

(作者单位: 陆军军医大学第一附属医院皮肤科)

治疗咳嗽要对症

■贾伟通 本报特约记者 汪学潮

每年进入冬季,总有战友感觉嗓子发干、发痒,不少人还出现咳嗽、咽痛、声音嘶哑等症状。沈阳联勤保障中心第967医院重症医学科主任刘宇鹏介绍,冬季咳嗽高发主要是气温降低、空气干燥和刮风引起的。

冬季空气干燥,灰尘、细菌等通过空气进入呼吸道,会给咽部带来较大刺激,损伤呼吸道黏膜,从而诱发咳嗽。而且,冬季气温降低,如果不注意保暖,还可能因受寒感冒引发咳嗽。特别是患有慢性阻塞性肺疾病、支气管扩张、慢性支气管炎等疾病的人群,可能因感冒导致旧病复发,甚至引发肺部感染,出现咳嗽、喘息等症状。

咳嗽通常分为急性咳嗽(小于3周)、亚急性咳嗽(3-8周)和慢性咳嗽(大于8周)。战友们出现咳嗽症状后,应根据病因对症治疗。如果咳嗽不严重,只伴有鼻塞、喉咙痛等轻微症状,可通过非药物手段缓解。睡前洗热水澡。人体呼吸道上皮细胞和纤毛结构对温湿度水平依赖很高。洗热水澡时的热蒸气有助于保护咽部及降低咽部敏感性,还能去除附着在皮肤上的致敏原,如微粒、尘螨等。需要注意

的是,哮喘和心肺慢性病患者洗热水澡的时间不要过长,防止水蒸气诱发哮喘和导致缺氧。增加室内空气湿度。有条件的可通过加湿器增加室内空气湿度。加湿器要定期清洁,以防霉菌孳生,加重咳嗽。注意不要在加湿器里加除水以外的其他东西。多喝水。多喝水可以让喉咙保持湿润状态,缓解喉咙干痒症状,从而达到止咳效果。合理饮食。少吃辛辣、生冷等刺激性食物,多摄入富含维生素、胶原蛋白和弹性蛋白的食物,如猪蹄、动物肝脏、瘦肉、鱼类、豆类、新鲜水果、绿色蔬菜等,有助于修复咽喉损伤部位。炊事班还可以为战友们制作一些润肺、止咳、化痰的食物,如萝卜炖汤、冰糖银耳百合汤等。

如果咳嗽加重,出现咽痛、痰多等症状,可在医生指导下选择抗生素含量低的药物或中药进行治疗。有的止咳药含有可待因、麻黄碱等成分,随意服用可能出现肌无力、骨质疏松等情况。因此,用药时要谨遵医嘱,切勿盲目用药。如果长期存在咽喉咳嗽的情况,可能是身体在发出信号,提示患有某种疾病,应及时到医院就诊。

健康话题

近日,全国多地出现降温。由于气温急剧下降,有的战友在训练中易出现扭伤、咳嗽、关节疼痛等不适症状。如何避免寒冷天气给官兵训练带来的不利影响?武警河南总队平顶山支队结合近期训练经历整理了一些心得,分享给战友们。

“白班长,再来一个……”在战友们的喝彩声中,警勤中队班长白利涛走向单杠。起跳、抓杠、翻腕立肘……眼看就要完成动作,他却突然停止,用右手紧紧抓住了左手腕。支队军医检查后,诊断为腕关节扭伤。

秋冬季气温降低,人体反应可能因天气转变变得迟钝。加上腕部皮肤长时间暴露在外,肌肉组织的黏滞性增高,韧带弹性和关节灵活性降低。如果训练前未有效热身,肌肉过度收缩、牵引,就容易造成肌肉、韧带和关节的急性扭伤、拉伤。战友们训练前要充分舒展身体,重点活动肩、肘、腕、腰、踝等部位,以身体发热、微微出汗为宜。若不慎扭伤,应及时就医。如果是软组织扭伤,可遵医嘱服用一些活血化瘀的药物,并静养一段时间。静养期间避免再次受凉、劳累。如果出现骨折、韧带断裂等情况,应立即停止活动,及时寻求医护人员的帮助。同时,固定受伤部位,不要随意搬动,防止造成二次伤害。

最近,有的战友反映训练后会出冷汗、咳嗽等情况。支队军医巡诊后判断,这可能和剧烈运动时吸入凉冷空气有关。

有的战友进行跳跃、跑步等剧烈运动时,习惯张嘴呼吸。冷空气直接进入口腔,会刺激咽喉、气管等处的黏膜组织,损伤呼吸系统黏膜的防御功能,从而出现咳嗽、打嗝、喉咙干涩等症状,严重的还可能诱发呼吸系统疾病。此外,张嘴呼吸会将冷空气吞进胃肠道,引发胃肠道痉挛疼痛或腹胀。建议战友们训练时用鼻吸气,这样可以对冷空气进行预热,避免冷空气刺激咽喉,引发上呼吸道感染。或者采取口鼻混合呼吸的方法,半张口腔、牙齿并拢、舌抵上颚。吸进的冷空气经过牙齿、舌头、鼻黏膜的加温,一定程度上能减少对呼吸道的刺激,也可避免冷空气直接进入肠胃,引起身体不适。

参训参谋小何为了动作灵活,参加训练时穿得比较单薄。在一次3000米跑步考核中,小何的右膝盖突然疼痛,一连几天都不见好转。到驻地医院检查后,医生诊断为急性滑膜炎,建议静养治疗。

滑膜炎是人体关节受外界刺激引起关节液性质改变,致使滑膜产生反

低温来袭,当心训练损伤

■郭建华

应,表现为关节肿胀、疼痛。人体关节外部没有明显的肌肉和组织覆盖,如果长时间在寒冷天气下过量运动,容易使膝关节韧带和滑膜充血,导致关节功能。战友们训练时要保护好膝关节,注意膝部的保暖防寒,及时增添衣物,避免雨淋和冷水浸泡。训练前充分热身,降低膝关节周围肌肉的黏滞性,提高韧带弹性,以减轻运动过程中膝关节承受的压力。训练后及时拉伸。充分的拉伸能减少局部乳酸堆积,防止关节部位僵硬、疼痛,避免炎症反复发作。如果训练中感觉膝关节剧烈疼痛,应立即停止运动,将腿抬高,通过重力作用减轻炎性水肿,并及时寻求医生的帮助。

健康讲座

眼睛干涩勿随意用药

■贾国梁 武 杨

前段时间,新疆军区某部干事小张感觉眼睛干涩,便在网上购买了眼药水滴眼睛。刚开始使用时,他感觉效果很好,但使用一段时间后,眼睛越来越干,还出现红肿、充血等症状。军医孙鹏帅检查后,诊断小张为干眼症。

孙医生介绍,正常情况下,眼睛每分钟眨眼15-20次,但如果长时间盯着电脑或手机屏幕,眨眼次数就会减少,致使泪液和眼内润滑剂的分泌减少,眼球暴露在空气中的时间变长,眼睛就容易干涩酸胀,严重的还可能伴有异物感、灼烧感,甚至出现短暂的视力模糊。此外,看电脑屏幕时,眼睛需要不断调整焦距,以保证视物清晰,长时间如此还可能造成眼部肌肉疲劳。

眼药水是治疗眼科疾病的常用药物之一。眼睛干涩时,可以使用眼药水补充泪液成分。但眼药水中会添加一些防腐剂,如果使用过于频繁,可能降低角膜、结膜上皮细胞的屏障功能,加速角膜表面水分蒸发,加重眼睛干涩。战友们感觉眼部干涩不适时,不要随意滴眼药水,应及时到医疗机构进行检查,遵医嘱用药。

眼药水使用不当可能造成眼部损伤。战友们滴眼药水前,应先检查药物有无变色、浑浊等异常情况,确定药物在有效期内。滴眼药水时洗净双手,然后采取仰卧位或坐位,头略后仰,轻拉下眼睑,眼球向上转动,将眼药水轻轻滴入。注意不要将眼药水直接滴在

健康小贴士

睡眠习惯不可小视

■王 黎 徐俊斌

睡眠可以修复、合成和补充人体所需的营养物质,排走代谢废物,缓解疲劳。而不良的睡眠习惯可能让人越睡越累,甚至危害身体健康。

蒙着头睡觉易造成大脑缺氧。大脑是全身耗氧量最大的器官。有的战友睡觉时喜欢用被子蒙着头。蒙着头睡觉时,被窝处于半封闭状态,二氧化碳浓度逐渐升高,氧气浓度不断下降,容易造成大脑缺氧。如果长时间缺氧,还可能导致精力不足、记忆力下降。

睡眠不规律易导致神经衰弱。睡眠不规律容易使人出现失眠、多梦、情绪不稳、烦躁不安等情况。有的战友放假期间晚睡晚起,甚至不吃早餐,可能使血糖浓度升高,引发肥胖。建议战友们规律作息,即使节假日也不要轻易改变入睡和起床时间。

吃饱就睡易损伤消化系统。食物进入胃肠道后,大约在1-2小时内达到吸收高峰。如果吃饱后马上睡觉,机体大部分组织器官进入代谢缓慢的“休整”状态,胃肠道却被迫处于“紧张工作”中,造成机体部分状态不平衡,长此以往容易导致消化功能紊乱。



为方便官兵就诊,联勤保障部队第910医院自主研发了军人就医人脸识别系统。官兵来院就诊时只需首次进行头像录入,就可实现刷脸挂号,节省了就医时间。图为导医员向就诊官兵介绍军人就医人脸识别系统的使用流程。

巴 涛摄

