

健康信箱

新疆军区某部列兵小林：我到高原驻训有几个月了。刚上高原时，我出现明显的高原反应，坚持吸氧后有了较大改善。感觉自己逐渐适应了高原环境，于是我减少了吸氧次数，有时甚至不吸氧。最近，我经常感觉头痛、胸痛，去医院检查，医生诊断为慢性高原性心脏病。我十分担心，不知道该怎么办？请问如何防治高原性心脏病呢？

新疆军区总医院心血管内科医生

魏星：高原性心脏病是一种慢性高原病。官兵从低海拔地区到高原地区后，受低氧低氧环境的影响，可能出现急性或慢性缺氧的情况，进而引发肺动脉高压的生理改变，导致心脏负担加重。高原性心脏病分为急性高原性心脏病和慢性高原性心脏病。急性高原性心脏病一般发生于初入高原后，主要表现为头痛、食欲不振、疲乏无力、睡眠紊乱等，会因剧烈运动或呼吸道感染加重，出现气促、心悸、水肿、呼吸困难等症状。慢性高原性心脏病大多因慢性缺氧导致，早期一般有轻微头痛、胸痛、气促、疲乏无力等不适症状，后期可能出现心悸、气促、发绀、呼吸困难等情况。

高原性心脏病是可防可治的。做好高原习服、坚持吸氧、养成良好的生活习惯，可以降低高原性心脏病的患病风险。

做好高原习服可以增强心肺功能，改善机体对氧的摄取、运输和利用，从而减轻心脏负担。官兵进入高原前应进行高原适应性训练，并通过佩戴阻氧面罩和水中憋气等方式进行预缺氧习服训练，还可遵医嘱服用红景天等抗高原反应的药物，提高机体的缺氧耐受力。阶梯式习服是习服高原低氧环境的有效方法。官兵从低海拔地区到高原地区时，应尽量选择1-3个中海拔高度进行阶梯式习服。比如在海拔2500米、3000米和4000米左右分别停留1-2周，再进入海拔5000米的高原。

缺氧是高原性心脏病的主要诱发因素。有的战友适应高原环境后，认为自己当前身体状态良好，不需要继续吸氧；有的战友虽然坚持吸氧，但出现吸氧持续时间不够、次数减少等情况。这些都可能导致心脏负担加重，甚至引起右心室肥大。战友要养成正确的吸氧习惯。建议进入高原地区后每天吸氧2小时以上。吸氧时宜低流量吸氧，建议氧流量为1-2升/分钟。如果已经患有心肺疾病，应视病情轻重在医生指导下进行短时间的中、高流量吸氧，或低流量持续吸氧。如果条件不允许连续吸氧，也可间断吸氧，建议每次20-30分钟。

养成良好的生活习惯也有助于预防高原性心脏病。研究表明，嗜烟是

高原驻训

注意呵护心脏健康

■ 窦凯 常曦蒙

心血管疾病的重要诱因。在高原地区吸烟容易使支气管平滑肌进一步痉挛，可能会加重心肌缺氧。建议高原官兵尽量减少抽烟或戒烟。饮食上少食多餐，以减轻消化系统负担，改善心血管功能。过度运动、熬夜等会增加机体耗氧量，可能使心脏进一步缺氧，导致心脏代偿性肥大。战友要注意劳逸结合，运动时尽量控制在自己觉得轻松愉快的强度内，不要进行超负荷运动。

如果已经患有高原性心脏病，不必过于担心。高原性心脏病在积极治疗后完全可以完全康复。轻微的高原性心脏病应遵医嘱进行吸氧治疗，同时注意休息、避免剧烈活动、做好防寒保暖，防止发生呼吸道感染。如果症状严重，出现病程长、反复发作、在高原上治疗效果不佳或心衰等情况，应及时转至平原地区治疗。

常见关节损伤的自我检测方法

■ 刘永瑜 林少雄

健康话题

官兵训练时，如果身体的柔韧性、灵敏性、速度、耐力、体力与训练强度不匹配，容易造成关节损伤。在损伤早期及时进行理疗康复，可以控制病情发展，避免出现更严重的损伤。有的战友由于缺乏疾病的自我检测知识，出现关节损伤后，忽视身体发出的警告信号，常常是损伤发展到一定程度，甚至影响正常的训练、生活，才去医院就诊。这可能会错过疾病的最佳治疗时机，将小毛病拖成重症或慢性病。联勤保障部队第909医院军事训练伤防控专家林斌针对几种常见的关节损伤，介绍了一些自我检测方法



姜晨绘

踝关节

踝关节是全身负重最多的关节。训练时踝部受到的压力和冲击力增大，踝关节损伤的几率会增加。临床数据显示，踝关节扭伤是军事训练中最常见的损伤之一。踝关节扭伤后，关节稳定性遭到破坏，容易发生再次扭伤。如果不及时治疗，还可能对身体其他部位，如膝关节、髋关节、腰椎等产生不良影响。

踝关节受损后一般有明显的症状表现。战友们可根据以下4个症状自测踝关节健康：一是有疼痛感。踝关节损伤后，无论损伤程度如何，人体都可以感受到疼痛。而且，踝部活动幅度越大，疼痛感越强。踝关节损伤不严重时，可以站立和缓慢行走。若踝关节损伤严重，可能无法行走或站立。如果官兵在训练过程中感觉踝部疼痛，建议暂停训练或降低训练强度。二是关节肿胀。关节内部发生组织水肿或血管出血都可能造成踝关节肿胀。踝关节出现肿胀症状后应注意休息，限制患肢活动。伤后24-48小时内可进行局部冰敷，以消肿止痛。通常情况下，轻度踝关节损伤产生的水肿一个星期左右可以消失。三是关节产生松弛感。脚踝部位的韧带紧紧包裹着踝关节，并对其进行保护。如果韧带受到损伤，对踝关节的保护作用随之下降，踝关节就会产生松弛感，可能会增加脚踝受伤风险。如果

关节松弛是急性损伤造成的，如踝关节突然扭伤，在急性期内应制动、固定。若3-4周后没有恢复，要尽早到医院检查治疗。四是踝部剧烈疼痛、畸形，继而出现肿胀和皮下淤血等症状。如果出现这些情况，可能是踝关节骨折，应及时就医治疗。

战友们可通过加强肌肉锻炼使小腿前后肌肉力量均衡，从而保证脚踝稳定。平时可做向上勾脚动作，直至小腿前方肌肉疲劳。还可以练习单腿站立或单腿闭眼站立，提高身体的平衡感。此外，如果鞋子不合脚，鞋底太软、磨损较多或鞋底不平整，鞋子的止滑功能、减震功能和稳定性较差，训练时就容易发生踝关节扭伤。因此，战友们平时要选择合脚的鞋子，保证足踝部有较好的支撑，从而减少伤病发生。

膝关节

膝关节由胫骨、股骨、髌骨等骨性结构和韧带、半月板等软组织附属结构组成，是人体最大且构造最复杂的关节。膝关节承受的重量越多，损伤的几率就越大。

战友们可通过以下3招自测膝关节健康：一是上下楼梯。半月板损伤后，走路时半月板会受到挤压，膝关节内部可能有疼痛感。上下楼梯时，半月板受到的挤压更明显，疼痛的信

号也会放大。如果战友们上下楼梯时感觉膝关节内部十分疼痛，很可能是半月板损伤。出现半月板损伤后要适当减轻膝关节部位受力，同时做好膝部保暖，避免受凉，防止半月板损伤情况加重。二是按压膝盖。膝关节间隙处的压痛是检测半月板损伤的重要依据。自测时沿着膝关节寻找半月板区域，用拇指从前向后逐点进行试探性按压。如果存在明显的压痛感，说明半月板有一定程度的受损。三是单腿下蹲。如果单腿下蹲时，出现疼痛、站立不稳或关节活动受限等情况，说明膝关节软骨退化、磨损。退化、磨损程度不严重时，可通过改变训练方式、减重等减缓关节磨损。

保护膝关节要改善膝关节的稳定性。战友们可通过康复训练动作增强肌肉力量，改善膝关节的稳定性。躺在床上，双腿放松，抬起一条腿伸直，并保持脚尖，坚持3-4秒后放下。接着换另一条腿进行相同的训练。建议每次练习10-15次。需要注意的是，如果膝关节出现疼痛、酸胀等症状，应及时休息，不要继续训练。此外，体重超标也会对膝关节产生影响。战友们要做好体重管理，避免因体重超标造成半月板损伤。

肩关节

肩关节主要指上肢与躯干连接

的部分，由肩胛骨、关节囊和肱骨头构成。如果肩关节的肌肉、韧带出现损伤或患有慢性炎症，可能出现关节疼痛、活动受限等症状。如果损伤后仍进行高强度训练，可能导致病情加重。

战友们可通过以下4个动作判断肩关节是否损伤。一是手臂伸展。将手臂上下或前后伸展，如果发现肩部活动受限，且伴有疼痛、肿胀、方肩畸形、弹性固定等症状，可能是肩关节脱位。官兵在训练过程中出现肩关节脱位后，应第一时间停止训练，固定肩部，然后找军医帮助复位。二是上臂绕颈。用患侧手摸对侧肩部并上抬，使患侧肘部与肩同高。如果感觉肩部疼痛或有“咔哒”声，可能存在肩锁关节功能障碍。这时应对损伤部位进行固定、制动，并减少肩部活动。三是手臂侧举。如果手臂上举或后伸时无力、疼痛难忍，且有夜间疼痛、侧睡挤压疼痛等症状，可能是肩袖损伤，应及时就医。四是手臂后背下拉检查。屈曲患侧手臂，使患侧手背紧贴后腰，然后用健侧手下拉患侧手肘，使患侧肩关节向下伸展。若这一过程中感觉肩部疼痛，可能是肩锁关节损伤。肩锁关节损伤是运动拉伤中的一种。官兵训练时用力不当或受到重击，容易导致肩锁关节损伤。伤情相对较轻时，可通过局部冰敷、消炎镇痛、制动等方式进行治疗，以缓解疼痛症状。

战友们可通过以下5个动作增强肩关节的韧带、肌腱力量，提高肩关节机能。一是弯腰摆臂练习。向前弯腰，上肢下垂，尽量放松肩关节周围的肌肉和韧带，前后摆动手臂，幅度可逐渐增大。每次练习30-50次。二是回旋画圈运动。弯腰垂臂，以肩为中心甩动手臂，做由里向外或由外向里的画圈运动。每次练习30-50次。三是扇形摆臂伸展。双臂伸直，以手臂为半径在身体两侧画圈。画圈过程中保持手臂伸直、速度均匀。10-14次为1组，每次练习2-4组。四是双手爬墙练习。面向墙壁站立，双手上抬，并用双侧手指沿墙壁缓慢向上爬动，使双臂上举到最大限度，再慢慢恢复原位。训练时可逐渐增加高度。五是双臂平举环绕。双臂展开，两肩放松，两肩带动手臂做环绕运动，幅度越大越好。30秒为1组，每次练习2-4组。

冬季须警惕“暖气病”

■ 联勤保障部队第909医院 陶有为

巡诊日记

“医生，我好像感冒了，请给我开些感冒药。”最近，不少战友因出现口舌干燥、头晕恶心、胸闷、咳嗽等类似感冒的症状前来问诊。我检查后发现，这些战友大多是“暖气病”。

“暖气病”不是医学上的疾病，而是由于冬季室内供暖后，温度和湿度的改变引起的。冬季各种取暖设施使得室温较高。如果为了保持室内温度长时间紧闭门窗，会导致空气流通不畅，室内湿度下降，氧含量减少。长时间待在室内就可能出现头晕眼花、皮肤紧绷、

鼻喉干燥、胸闷、乏力等“暖气病”症状。若嘴唇干裂、鼻喉干燥等症状持续时间过长，会使呼吸道黏膜分泌物减少，灰尘、细菌等易附着在呼吸道黏膜上，可能引发上呼吸道感染，严重的还可能出现支气管炎、支气管哮喘等疾病。此外，室内温度过高会使人体水分减少，血液黏稠度变高，可能引发心脑血管系统、泌尿系统、神经系统的疾病。

控制好室内温度和湿度是预防“暖气病”的关键。人体适宜的外界温度是18℃-22℃，湿度在50%-60%之间。战友们可以通过给地面洒水、在室内放盆水、使用加湿器等方式调节室内空气湿度。同时多开窗通风，保持室内空气流通，以达到调节室温的效果。建议每天

至少开窗通风两次，每次不低于半小时。开窗通风时间最好选在上午、午间和下午，不要在温度较低的清晨开窗。清晨气温较低、大气污染物的浓度与其他时段相比相对较高，此时开窗通风可能刺激呼吸系统，使人体受凉感冒。雾霾天和沙尘天气尽量少开窗，以防室内空气质量变差。

及时补充人体丢失的水分是预防“暖气病”的重要措施。战友们要养成多喝水的习惯，每天保证2500毫升左右的饮水量，多吃苹果、梨、橘子、白菜、萝卜、豆腐等湿润、温热性质的蔬果。如果出现皮肤紧绷、干裂等症状，可以涂抹保湿、滋润的保湿霜，以增加皮肤湿度。

加湿器使用有方法

■ 欧珠才仁

的加湿器清洗液，也可用软毛刷蘸着白醋进行擦拭，然后用清水多冲洗几遍，防止加湿器内部滋生细菌。

切勿吹脸。加湿器不要离人体太近，尤其不能对着脸吹，否则水中的杂质、细菌等细小颗粒物会穿过人体呼吸系统的层层屏障，直达肺部内部，可能引发肺部感染。建议战友们使用加湿器时，将加湿器放置在距离人体2-3米的位置。

使用净水。加湿器中应加入纯净水或放凉的白开水，不要直接加入自来水。自来水中含有很多矿物质，挥发至空气中易形成粉末，可能会刺激气道，引起气道痉挛。

保持湿度。如果室内空气湿度过高，细菌和病毒易滋生、繁殖，可能导致人体免疫力下降，引发呼吸系统疾病。长时间在湿度较大的地方工作和生活，还可能诱发风湿性、类风湿性关节炎等疾病。战友们使用加湿器时不要长时间开着，可间断使用。如果发现墙面或窗台上出现水珠，说明湿度已经非常高了，此时应立即关闭加湿器，并开窗通风。

不要“加料”。不要在加湿器中加入除纯净水以外的任何物质，如香水、中药、酒精、白醋、消毒剂等，否则会对人体呼吸道、肺部等器官造成损伤，还可能引起过敏反应。

健康小贴士

冬季天气寒冷，战友们一般会使用暖气或空调取暖。如果室内温度过高，会使空气湿度下降，可能诱发上呼吸道感染、头痛等病症。因此，冬季在保持室内温度的同时，还要注意调节室内湿度。使用加湿器是有效调节室内湿度的方法之一。陆军第76集团军医院呼吸消化内科主任尹俊丰建议战友们使用加湿器时注意以下几点：

及时清洗。加湿器应每天换水、每周清洗。清洗加湿器时可以使用专门



图①：近日，解放军总医院第三医学中心组织医护人员利用全生理驱动模拟人开展战伤救护演练，提高医护人员的诊治能力和急救技能。图为医护人员对全生理驱动模拟人进行插管检查。

闫培报

图②：12月中旬，南部战区海军第二医院组织医护人员以桌面推演的方式开展战伤救护演练，为实战化演练提供合理的方案和建议。

王晋人摄

