

科学防护,让冰雪运动更安全

■赵芝洪 赵娟妮

健康话题

北京冬奥会的成功举办,激发了大众参与冰雪运动的热情。不少驻守在高原地区的部队单位,依托驻地丰富的冰雪资源,开展丰富多彩的军营冰雪运动。但是冰雪运动具有一定的专业性,运动过程中如果不做好防护,可能出现危险情况。为帮助战友们在安全的前提下感受冰雪运动的快乐,西部战区总医院康复医学科主任庞日朝准备了一份“冰雪运动手册”。

冰雪运动是强度较高的有氧运动,有助于增强身体的柔韧性和协调性,提升心肺耐力,缓解心理压力。由于冰雪运动对力量、耐力、灵敏、平衡等多项身体素质要求较高,加上官兵进行滑雪、滑冰等冰雪运动时身体移动速度较快,如果不能很好地保持平衡和协调,容易摔倒和发生碰撞,造成皮肤外伤、膝关节、踝关节等关节损伤,甚至下肢骨折。此外,战友们在摔倒时出于自我保护本能,可能会用手撑地,容易造成上肢关节扭伤、脱臼和骨折。因此,战友们在进行冰雪运动时要做好防护,避免意外伤害。

运动前做好准备工作。战友们进行冰雪运动前要全面评估场地状况。当冰层厚度大于等于15厘米时,才能满足成年人上冰。冰面的承载能力无法用肉眼观察到,因此战友们千万不要到未经开发和情况不熟的河湖冰面上运动。选择适合的天气,避免在恶劣天气下进行冰雪运动,如大风、雨雪等低能见度天气。运动前充分热身,尤其是手腕、下肢各关节及韧带,要充分活动开,并根据自身情况选择适合自己的冰雪



姜晨绘

运动项目。做好身体保温工作。建议内层穿速干型内衣,能迅速将汗水排出;中间层选择具有快干、排汗、重量轻等特点的保暖衣物,以达到隔绝外界冷空气与保持体温的作用;外层选择防风、防水的衣物,将外界天气对身体的影响降到最低,防止在运动过程中出现身体失温的情况。准确评估个人能力,尽量避免在疲劳状态下进行冰雪运动,避免做难度系数较大的技术动作。一般不建议年龄较大的老年群体,患有高血压、心脏病及高度近视的人群参加冰雪运动。

运动时正确佩戴护具。选择适合自己的护具可以有效避免运动损伤,从而把危险系数降到最低。建议战友们进行冰雪运动前佩戴好头盔、雪镜、面罩、护腕、手套、护膝、护臀和护甲等防护装备,保护好自己时也能避免误伤他人。运动时还要保护好眼睛。紫

外线经雪地反射后更加强烈,建议战友们运动时佩戴雪镜,防止强光刺激眼部。尽量不要戴隐形眼镜。如果眼部不慎受伤,隐形眼镜可能对眼睛造成二次损伤。注意强度和持续时间。机体疲惫时更容易发生运动损伤。战友们进行冰雪运动时要循序渐进、量力而行,感到疲劳时不要继续运动,应及时休息。

如果在运动过程中发生碰撞或摔倒,应尽量避免二次损伤。比如在身体失去重心将要摔倒时,尽可能用双手护住头部,前臂、上臂紧贴胸部,顺势侧倒翻滚,不要用直接撑地。向后摔倒时身体保持紧绷,主动屈膝下蹲,降低重心,同时不要将头向后仰,避免后脑勺着地。跌倒后不要立即起身,可先试着轻轻活动疼痛部位,如无碍再慢慢起身。如果疼痛难忍,应积极发出求救信号,等待救援人员到来,不要随意

移动,以免加重损伤。对伤处进行处理时谨记“POLICE”原则,即保护、合适的负荷、冰敷、加压包扎、抬高。

保护。保护受伤部位,防止受到二次损伤。实施急救时,应尽快将患者移出运动场地。如果有创口,要对创口进行彻底冲洗、消毒等早期处理。如发生颈部、腰部、关节损伤,应及时保护固定。

合适的负荷。保护制动期间,可逐步进行适当的活动,有利于肢体功能恢复,减轻患处疼痛、出血。

冰敷。及时对患处进行冰敷可以减少出血、缓解疼痛。每次冰敷时间控制在15~20分钟,1~2小时冰敷1次,避免长时间冰敷引起冻伤。

加压包扎。受伤后的24~48小时内对患处进行加压包扎,可以防止患处进一步肿胀。使用加压绷带包扎伤口时,要从远心端向近心端一层层包扎,切记不要过紧。加压包扎可与冰敷同步进行。

抬高。抬高患处可以利用重力帮助血液及组织液回流,减轻受伤部位肿胀、疼痛。受伤后的48小时内,尽量将受伤部位抬高至高于心脏水平的位置。

官兵进行冰雪运动时还可能发生韧带损伤。如果损伤后不及时治疗,可能出现关节反复扭伤,引起关节软骨、半月板等重要结构的损害,导致关节过早老化,严重的还会发展为继发性创伤性关节炎。如果摔倒后疼痛不剧烈,可先观察一段时间,一般伤后3~5天会出现下肢肿胀、疼痛的症状。伤后48小时内适当冷敷,使用一些止痛药物,之后进行热敷。若1周后肿胀、疼痛症状没有缓解,要及时就诊,以排除隐匿骨折、韧带撕裂和半月板损伤等情况。

健康讲座

在基层部队巡诊时,笔者发现一些年轻官兵有血压增高的现象,其中不少是单纯舒张压增高。单纯舒张压增高指收缩压小于140mmHg,舒张压大于等于90mmHg,起病缓慢,早期通常没有明显症状,较难察觉。调查显示,在成年人中,单纯舒张压增高的患病率约为4.4%,占所有高血压人群的10~15%,多见于35~49岁的人群。有的战友认为单纯舒张压增高的危害不大,不需要治疗,这种认识是错误的。如果长期血压较高,即使是单纯舒张压增高,也会给机体带来很大的压力,在不知不觉中损伤心脑血管。

如果患有单纯舒张压增高,应及时予以治疗,并将舒张压降至90mmHg以下。高血压同不良生活方式密切相关。出现单纯舒张压增高后,可以先通过改善饮食和运动等生活方式进行治疗,防止高血压进一步发展。

合理膳食。低盐低脂饮食。减少烹调用盐及含钠高的调味品,尽量避免或少含钠量较高的加工食品,每人每日食盐摄入量应少于6g。注意各类食材的科学配比。常吃富含优质蛋白质的鱼类、奶类、豆类等制品;多吃粗粮,如燕麦、荞麦、玉米、小米、绿豆等;多吃蔬菜水果,如芹菜、胡萝卜、番茄、黄瓜、苦瓜、木耳、海带、香蕉、苹果等。控制热量摄入,限制含糖饮料。建议吃饭吃八分饱,晚餐可适当清淡。保持体重指数在18.5~23.9,男性腰围小于90厘米,女性腰围小于85厘米。

戒烟限酒。烟草中含有尼古丁,会刺激心脏,使心跳加快、血管收缩、血压升高。大量饮酒尤其是烈性酒,也会使血压升高。有些高血压患者饮酒后当时血压不高,过几天仍会出现血压升高的情况。

适量运动。长期有规律地进行有氧运动有利于改善和维持心脏功能,控制体重和血压。建议大家坚持每天做一些简单的运动,如慢跑、游泳、快步走、打球、八段锦等。每次运动时间在10分钟以上,每天运动30分钟以上。

规律作息。工作劳累和精神紧张都可能诱发高血压。建议战友们保持规律作息,睡前泡脚20~30分钟,提高睡眠质量。注重劳逸结合,避免情绪激动和焦虑,保持心理平衡。

注意保暖。气温降低会使血管收缩,心脏为了对抗周围血管的阻力,增加心脏输出,血压就会稍微升高。因此,冬季要注意保暖,避免室内外温差过大引起血压波动。

定期测量血压。如果出现血压较高的情况,建议每日早晚各测量1次血压,并将测得的血压值记录下来。此外,还要将饮酒或工作压力较大的

如何应对单纯舒张压增高

■曹小莉

情况记录下来,方便医生进行综合判断和评估。

如果通过3~6个月的非药物治疗,血压控制良好,可继续维持。若经过上述非药物治疗后,舒张期血压仍不达标,且有头痛、头晕、心悸、胸闷等症状,应在专业医生的指导下进行药物治疗。治疗过程中,建议每2~4周检查1次,根据检查结果增加或减少药物,不要自行换药、停药。若通过改变生活方式、只服用1种药物,将血压控制在120/80mmHg以下,且无其他器质性疾病,基本可以在医生指导下停药。需要注意的是,随着环境变化和年龄增加,血压可能再次上升,此时要在改善生活方式的基础上,根据自身情况进行药物治疗,同时注意观察血压变化。

有效沟通的“三大法则”

■国家二级心理咨询师 唐国东

心理讲堂

【案例回顾】某连紧急集合时,战士王东迟到了1分钟。值班的李排长本想严肃批评他,但想到王东近期表现不错,可能另有隐情,便及时控制住了情绪。训练结束后,李排长把王东拉到一旁,轻轻拍了拍他的肩膀,询问道:“今天怎么没有以往动作迅速呀,是什么原因呢?”王东见李排长没有责怪他,反而挺关心他,就一五一十说了原因。原来王东昨天训练时不小心拉伤了韧带,因此影响了集合速度。

【心理解读】有效沟通是建立在理解、接纳和尊重的基础上,通过语言交流表达意见或建议,从而实现良性互动。影响人际沟通效果的因素主要有3个:沟通情境、沟通者的心态和沟通内容。案例中的李排长综合运用控制情绪、选择单独的交流场合、事先肯定近期行为、轻拍肩膀拉近情感距离、换位思考、认真倾听等沟通策略,及时掌握战友迟到的实情,避免产生误解,达到了有效沟通的目的。基层带兵人在日常带兵过程中,可以通过有效沟通的“三大法则”,了解战友们的心理状态,改进优化带兵效果。

控制情绪。沟通=70%的情绪+30%的内容,绝大多数沟通障碍是由情绪导致的。积极情绪体验有助于促进人际沟通协调。带着积极情绪进行沟通,可以让对方受到良好情绪的感染,从而使沟通在轻松愉快的氛围中顺利进行。基层带兵人在与战友沟通交流时,如果对方情绪比较激动,可以通过以下3种方法平缓情绪:一是坐着交谈。当战友产生愤怒、急躁等负面情绪时,可以让他坐在椅子或沙发上,使身体重心放低,有助于控制负面情绪

爆发。二是重复对方的言语或经历。当复述对方的言语或经历时,会给对方留出一些思考时间,并让其获得一定的认同感,从而使双方产生一种情感联结,促进交流更好地进行下去。三是深呼吸。深呼吸法可以使头脑冷静下来,思考是什么行为或言语引发了情绪波动,促进情绪平稳。

善于倾听。倾听可以了解倾诉者内心的真实想法,拉近心理距离。心理学家格林斯潘曾在实验研究中发现,如果对实验对象回答“嗯”“是的”“原来如此”等话语,会使实验对象产生被尊重的感觉,从而充分表达内心诉求。有的带兵人在沟通过程中容易先入为主,以个人主观想法揣测对方的意图,或是自以为知道对方接下来想要表达的内容,经常说“我知道了”“你不用说了”等话语,阻碍沟通交流深度进行。带兵人在倾听过程中,可以通过一些细节让对方感受到真诚,如身体微微前倾、目光注视对方、运用“嗯”“好的”等词语,表示认可、赞同、理解等。在这样的交谈环境中,战友们更容易敞开心扉,从而建立良性的信任关系。

适度肯定。会沟通的人善于在沟通过程中表扬、鼓励对方。每个人都存在值得被肯定或鼓励的行为表现,当得到肯定和鼓励后,双方会迅速建立情感信任关系。带兵人面对战友出现的错误时,可以采取“建议之前先肯定”的策略,比如把战友叫到办公室,主动给他倒杯水,或是握个手、拍拍肩膀等,表达对近期工作的肯定,并提出日后应该努力的方向。这种“先表达肯定后提出期待”的方法,既能照顾战友的自尊心,提出的改进建议也容易被接受。相反,如果当众批评或否定战友,可能会诱发冲突。

健康小贴士

异物卡喉 莫慌张

■晋蒙彭师

快速进食、未进行充分咀嚼、吃饭不专心等,都可能使异物卡在咽喉或食道,常见症状有呛咳、疼痛、声音嘶哑、咽喉部有异物感等。如果异物卡在气管,还会导致呼吸不畅,甚至出现呼吸困难的情况。

如果不慎发生异物卡喉,不要慌张,应立即停止进食,然后轻轻咳嗽,尝试将异物咳出。如果无法咳出,应及时寻求医生的帮助,切记不可盲目尝试错误的方式,防止加重伤情。若出现呼吸困难的症状,要立即采取急救措施,同时联系医疗机构寻求救治,以免错过最佳急救时机。海姆立克急救法是简单有效的急救方法,具体操作步骤如下:站在患者背后,两手臂环绕患者腰部,一只手握拳抵住肋骨下缘与肚脐之间,另一只手包住拳头,然后连续快速向里向上进行推压冲击,将堵住喉部、气管的异物冲出,不断重复直至异物彻底排出。冲击时用力方向要正确,每次冲击后停留片刻。注意不可用拳击、挤压代替冲击,尤其不要盲目挤压胸廓,以免损伤胸部及腹部脏器。

需要注意的是,遇到异物卡喉时,不要用吞馒头、米饭或喝食醋等方式试图将异物吞入胃内。这样做易使异物划伤食管壁,甚至划伤周围血管。盲目拍背也不可取,这样可能使异物越陷越深。特别是当患者未出现呼吸困难的情况,同时在主动大声咳嗽以排出异物时,拍背会干扰患者自主咳嗽的节奏,不利于异物咳出。有的战友出现异物卡喉的情况时,会把手指伸入喉咙,试图取出异物。除非异物位置较浅,否则可能使异物更深入呼吸道。

建议战友们吃饭时尽量细嚼慢咽、集中注意力。官兵在野外驻训或执行紧急任务前,可提醒炊事人员准备一些软糯可口、易消化吸收的食物,避免选用肉骨头、鱼等容易卡喉的食材和太过坚硬的食物。



近日,新疆军区某团组织医疗小分队,深入基层部队巡诊。图为军医结合X光片,为官兵讲解预防上肢训练伤的知识。

黄飞皓摄

感冒须辨证施治

■于浩义 郑夏云

巡诊日记

“医生,我前两天感冒后吃了些感冒药,症状不仅没有减轻,还感觉更严重了,这是怎么回事儿?”最近,第83集团军某旅军医陈东升接诊时发现,冬春交替之际感冒患者增多,有的战友感冒后因未对症下药导致病情加重。

陈医生介绍,根据中医学“辨证施治”的原则,感冒通常可分为风寒感冒和热风感冒,正确辨别感冒类型是治疗感冒的关键。官兵可通过以下6点判断感冒类型:一是观察有无发汗。风寒感冒一般无汗,热风感冒一般有汗。二是观察鼻涕。风寒感冒一般是清涕,热风感冒一般是黄涕。三是观察舌苔。风寒感冒舌苔薄白,热风感冒舌苔黄腻。四是观察有无咳嗽。风寒感冒咳嗽不重,热风感冒咳嗽较重,声音响亮且略显沉闷。五是观察喉

咙。风寒感冒一般有咽喉干痒的症状,热风感冒通常有喉痛红肿的症状,且可能伴有扁桃体肿大。六是观察发热。风寒感冒发热轻,恶寒(怕冷)重;热风感冒发热重,恶寒轻。

如果患了热风感冒,应以疏风清热为主,可以用一些性凉的药物,如蒲公英消炎片、桑菊感冒片、双黄连口服液、感冒退热颗粒、银翘解毒片等,忌用感冒清热颗粒、理肺丸等药物,否则会使体温升高、咽痛加重。如果患了风寒感冒,应以辛温解表为主,可选用风寒感冒颗粒、伤风感冒颗粒、感冒清热颗粒等药物,忌用桑菊感冒片、热风感冒颗粒等药物,否则会加重病情。用药后可喝些热粥或红糖姜茶,使身体微微出汗,以辅助驱散风寒。

需要注意的是,如果风寒感冒处理不及时,感冒会进入第二阶段——风寒化热。此时可能出现畏寒、鼻涕变黄、扁桃体发炎、喉痛疼痛等症状,可服用热风感冒颗粒。有的战友可能有这样的疑问,为什么风寒感冒会出

现风寒化热的情况?打个比方,冬天在暖气房间,为防止热气外流,需要将门窗关闭。毛孔是人体最大的散热通道,相当于门窗,风寒一来,毛孔就会紧闭。人体的五脏六腑时刻在产热,当热越来越多、无法疏散时,就会出现扁桃体发炎、咽痛等症状。因此,需要将毛孔打开进行散热。如果未及时进行散热,还会出现咽喉肿痛、大便干结、发烧等症状,提示风寒感冒进入第三阶段——里热加剧。此时可服用具有清热解表作用的药物,如连花清瘟胶囊、防风通圣丸等。

官兵在日常生活中如何预防感冒?陈医生梳理了四条建议:一是开窗通风。保持室内空气流通可以有效降低感冒病毒浓度。二是加强营养。多进食富含维生素的食物,如胡萝卜、豆芽、西红柿等。三是加强锻炼。合理运动有助于增强身体免疫力。四是注意保暖。避免室内外温差过大,根据温度变化及时增减衣物。此外,规律作息也能起到预防感冒的作用。