

健康讲座

如何防治腰背痛

罗卓荆 胡学显

巧用肌肉效贴消肿止痛

赵芝洪

“发生训练伤后如何缓解疼痛？有没有一些简单的处理方法？”西部战区总医院在基层巡诊时，不少战友提出这样的疑问。

康复医学科主任庞日朝介绍，官兵在进行高强度的军事训练时，可能会出现踝关节扭伤、膝关节扭伤及腰、颈、肩部肌肉软组织拉伤等训练损伤，常有疼痛、肿胀等症状，甚至可能造成活动障碍。在损伤部位贴肌肉效贴是消肿止痛的有效方法。

肌肉效贴也叫运动贴布，是一种带有弹性的超薄透气胶布，由97%针织物、3%莱卡胶质纤维、不干胶和背胶纸构成，可用于缓解关节和肌肉疼痛，属于非侵入式治疗技术。肌肉效贴贴敷后，可以加大皮肤和深层软组织之间的间隙，促进静脉和淋巴回流，从而使软组织迅速消肿。此外，肌肉效贴有加强关节稳定、放松肌肉张力、改善受伤部位血液循环、减轻拉伤部位炎症反应的作用。如果战友曾发生过肌肉拉伤、关节扭伤等训练损伤，还可在训练前使用肌肉效贴，能有效保护受伤部位，避免造成二次损伤。

不同形状的肌肉效贴有不同的作用。“I形”贴布有促进肌肉收缩及固定软组织的作用，可在进行高强度运动或军事训练前贴敷，以预防肌肉、关节疼痛；“Y形”贴布有放松肌肉、肌腱、韧带等软组织的作用，在训练后贴敷可有效缓解肌肉酸痛；“X形”贴布可以分散疼痛部位的张力，从而起到镇痛作用；“O形”贴布常用于稳定关节；“爪形”贴布可较大范围覆盖组织液滞留的肢体或血液淤积的区域，有助于消除肿胀、改善淋巴液及血液循环。战友们可以根据需要，将肌肉效贴剪裁成不同的形状，贴在需要治疗的部位。由于肌肉效贴具有高弹性，贴上后不会限制关节正常活动，也不影响肌肉运动，而且透气性强，不容易导致皮肤过敏。

使用肌肉效贴时要注意以下事项：使用前确认自己是否对贴布黏合剂过敏，如果过敏则不能使用；贴肌肉效贴时注意保持皮肤清洁，可用喷雾型酒精或快干消毒液对皮肤进行

局部消毒，必要时剃除局部皮肤的毛发；避开有伤口的皮肤；不要用手触碰胶面；及时更换，每次粘贴时间不超过48小时；清除贴布时勿暴力撕扯，可先用清水润湿贴布，再轻轻撕下；清除贴布后，在皮肤上涂抹保湿霜或润肤霜。如果贴布不慎沾水，可用干毛巾或纸巾吸干水，不要用吹风机吹干，以免粘贴过紧。需要注意的是，肌肉效贴只是缓解伤处疼痛的辅助工具之一，不能完全代替治疗。如果感觉患处有异常疼痛，且越来越严重，应及时就医，以免错过最佳治疗时机。

健康话题

腰背痛是较为常见的军事训练伤，根据病情缓急可以分为急性腰背痛和慢性腰背痛。急性腰背痛通常因骨折、急性肌肉拉伤、小关节紊乱或小关节错位引起，疼痛较为剧烈，主要集中在某固定区域，可能导致活动受限。慢性腰背痛主要包括椎间盘退变(如腰椎间盘突出症)和腰部软组织损伤引起的疼痛，如腰肌劳损，疼痛程度相对较轻，劳累时症状加重。腰背痛的不同表现与疼痛来源有关，在病理上可分为骨关节源性腰背痛、肌肉软组织源性腰背痛和椎间盘源性腰背痛3类。

造成腰背痛的原因主要包括以下几方面：一是腰部肌肉锻炼不足。有的战友注重锻炼三角肌、肱二头肌等四肢肌肉及腹肌力量，对腰部核心肌群锻炼较少。脊柱是连接肢体的重要结构，如果核心肌群力量不足，会导致支撑力不足、躯干不稳，从而诱发疼痛。二是姿势不当。如翻滚轮胎、举圆木时用力不当，搬重物时起身姿势不对等，均可能诱发腰背痛。三是环境因素。如官兵乘坐装甲车行军时，车辆产生机械谐振，加上乘员姿势相对固定，易引发肌肉软组织源性腰背痛；飞行员驾驶战斗机做机动动作时，载荷较大，易出现椎间盘源性腰背痛。四是日常不良习惯。如久坐、坐姿不良(如瘫坐)等，会增加腰部负担，引起疼痛。

如果出现腰背痛，卫生人员和伤员自身要快速准确判断病情。首先查清病史，明确受伤前后经过。如果是严重外界暴力引起的腰背痛，要警惕脊柱骨折，可通过下肢活动是否正常



姜晨绘

初步排查。如果出现骨折情况，可能伤及脊髓。卫生人员在搬运伤员时，要让伤员保持平卧姿势。初步排查脊柱骨折后，需要明确疼痛性质和部位。如果疼痛部位偏中央脊柱位置，腰部不能屈曲或伸展，保持卧位时疼痛未缓解，可能是骨关节源性腰背痛；如果疼痛部位位于腰部两侧，腰背部僵硬，平卧时或轻揉疼痛区域可得到缓解，可能是肌肉软组织源性腰背痛。以上两种类型的腰背痛经过对症治疗和休息后，通常可缓解。如果伴随下肢疼痛或麻木，可能是椎间盘源性腰背痛，大多需要通过影像检查明确诊断，必要时可转入上级医疗机构处理。

结合基层部队实际，腰背痛的治疗方式主要包括一般处理、药物治疗、牵

引理疗和手法推拿等。一般处理措施主要是平卧、制动、冰敷，疼痛发作期要避免负重。药物治疗能较好缓解急性疼痛。如果出现急性腰背痛，可在医生指导下服用止痛药物及三七伤药片、舒筋活血片等中成药。牵引理疗适用于椎间盘源性腰背痛，可以通过拉伸关节减少突出椎间盘对神经的刺激。中频电刺激、热疗等适用于肌肉软组织源性腰背痛，可促进血液循环、减轻炎症，建议在伤后1~3天进行。需要注意的是，牵引、推拿等操作必须由经过专门培训的医师或卫生人员开展。

腰背痛虽然病因多样、发病率高，但通过纠正生活、训练习惯，可以有效预防。

养成良好的生活习惯。避免久坐，建议坐30~40分钟后起身活动。床垫

最近，沈阳联勤保障中心某团卫生所军医绍绍在接诊时发现，进入春季后，湿疹的发病率升高。湿疹是一种常见的皮肤疾病，易反复发作。发作时患处瘙痒，出现红斑、丘疹、丘疱疹或小水疱等皮疹、皮损症状。如何预防和治疗湿疹？绍绍结合巡诊经历，给出一些建议。

湿疹要尽早治疗。湿疹发作后如果不及治疗，可能会持续数月之久。湿疹的治疗一般按照“识别病因、消除病因、减少炎症和恢复皮肤屏障”的步骤进行。战友们在治疗时，可根据湿疹的种类、病因及个人实际情况，通过涂抹隔离霜、佩戴手套等，阻止致病原刺激皮肤，并在医生指导下口服抗组胺药物、皮质激素类药物进行临时抑制，在患处涂抹氢化可的松乳膏、醋酸曲安奈德乳膏、糠酸莫米松乳膏、倍他米松乳膏等外用药物。使用外用药物时注意不要涂抹过多，每次涂抹薄薄一层即可，通常每天涂抹1次。如果效果不好，可一天涂抹两次，用药时间一般控制在两周内。如果同时使用两种以上药膏，不同药膏的涂抹时间要间隔半小时以上。

湿疹频发应尽早治疗

马学麟 汪学潮

有的战友在湿疹发作时忍不住用手抓挠，导致越挠越痒，甚至加重红斑、丘疹等皮疹症状。患湿疹后要避免抓挠、热水烫、肥皂洗、用力摩擦等外界刺激，尽量避免接触刺激性的化学物品及花粉等易引发过敏的物质，少吃辛辣刺激的食物。如果瘙痒难耐，可以在患处涂抹湿疹霜、湿疹膏等具有消炎止痛功能的软膏，以快速缓解瘙痒。也可将冷毛巾敷在患处，起到暂时止痒的作用。

湿疹主要是由于人体免疫功能异常、皮肤屏障功能障碍导致的。因此，修复皮肤屏障功能避免湿疹反复发作的关键。大多数治疗湿疹的外用药

物都具有保湿功能。急性湿疹可使用凝胶、乳液、乳膏等亲水性制剂的药物，以控制湿疹症状发生发展。慢性湿疹可使用软膏类制剂的药物，以减少外界环境对患处的刺激。湿疹症状消失后也要做好皮肤屏障功能的恢复工作，注意皮肤的清洁和保湿。洗手时尽量使用中性洗手液，洗澡时尽量使用偏酸性的沐浴露，不要用碱性的肥皂。碱性洗涤剂脱脂性强，会使皮肤pH值升高，从而破坏皮肤屏障功能。修复皮肤还要做好润肤保湿。中重度湿疹患者可适当增加润肤剂的使用频率，如每2~3小时补涂1次。如果是手部湿疹，建议洗手后及时涂抹

润肤剂。此外，野外驻训期间卫生条件相对较差，官兵患湿疹的概率增加。国医生介绍，开春之后，野外的土地上经常长着一种叫马齿苋的野菜，不仅可以食用，还有消炎止痒、解毒消肿的功效。如果战友们在野外驻训时突发湿疹，且身边没有常备药物，可将马齿苋用石头捣碎或用牙齿嚼碎后敷在患处，返营后立即就医进行系统诊疗。

巡诊日记

手腕损伤莫轻视

王泽民 赵宏奋

近日，第82集团军某旅组织官兵进行了一场对抗演训。下士小于在卧倒隐蔽的过程中为了追求速度，导致动作变形，左手直接碰到了地上。训练结束后，小于感觉左手手腕隐隐作痛。起初，他以为是扭伤，就没太在意。过了几天，手腕疼痛的情况不仅没有好转，握力还明显降低，甚至连开关门、拧毛巾等日常活动都受到影响。经核磁共振检查，医生诊断小于为三角纤维软骨复合体损伤。

三角纤维软骨复合体损伤是腕部较为常见的损伤之一，主要表现为手腕靠近小指一侧疼痛或酸胀不适，有时有烧灼感。当用力抓握物体(如单杠、哑铃)、腕过伸位(如用手撑床、桌椅等)和前臂用力旋转(如拧毛巾、开车和使用勺子)时，疼痛感会加重。训练动作不规范、搬提重物时手腕用力不当等，都可能导致三角纤维软骨复合体损伤。损伤较轻时疼痛感不强，可能被误当成扭伤，从而错过最佳治疗时机。损伤后的前3个月，患

处仍有较好的愈合能力，可通过保守治疗自我恢复。一旦损伤超过6个月，患处的愈合能力会大大降低，可能需要进行手术治疗。如果战友们出现手腕受伤、活动受限等情况，建议第一时间接受专业诊疗。

如果被确诊为三角纤维软骨复合体损伤，早期可按照以下步骤进行保守治疗：损伤发生后立即用冰袋冰敷，以降低疼痛、减轻炎症反应；损伤后的2~3周固定手腕，避免手腕、前臂转动；损伤后的2~4周，可在固定的基础上用热毛巾、暖水袋进行局部热敷，建议每天2~3次，每次15~20分钟，以促进血液循环；损伤后的4~6周，可以在手腕无痛的情况下进行一定的康复训练，如手拿弹力带、小哑铃进行屈伸等反复性肌力训练，建议每组10~20次，每次做3组，每天2~3次。使用哑铃等器材时要做好保护措施，避免造成二次损伤。如果保守治疗后没有好转，疼痛剧烈、肿胀严重，应根据医生建议进行手术治疗。

膝盖弹响要警惕

丁文辉 王琦

近日，新疆军区某旅下士小范发现自己运动时膝盖经常会发出“咔咔”的声音，还伴有肿胀、疼痛等症状。他到医院就诊后，医生诊断小范为半月板I度损伤，建议保守治疗，并叮嘱他注意休息、减少活动。

有的战友在生活中有这样的经历：久坐起身、上下楼梯、训练前热身或膝关节屈伸时，膝盖会发出“咔咔”的弹响声，这在医学上称为关节弹响。关节弹响分为生理性弹响和病理性弹响。大多数关节弹响是生理性的，不需要进行特别处理。这是因为关节润滑液中溶解着一些气泡，如果膝关节受到突然牵拉或屈伸角度过大，这些气泡就会从润滑液中挤压出来并破裂，从而发出声响，之后一般不会再出现声响。如果每次屈伸时膝盖都会发出声响，可能是病理性弹响，往往提示膝关节出了问题。病理性弹响常伴随其他症状。一

是疼痛，常见于膝盖内侧，一般劳累、运动后加重，休息后可缓解；天气寒冷时疼痛症状加重，天气转暖后症状减轻。二是肿胀，多出现在膝盖上方、大腿前侧或膝盖下方凹陷处，休息后可缓解甚至消失。三是无力，有关节病的患者一般会出现膝关节无力、上下楼梯困难的情况。四是交锁，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。五是晨僵，一般发生在早晨起床时或关节长时间维持同一姿势后，活动后可缓解，随着病情加重可发展为疼痛。如果膝关节发生弹响时伴有上述症状，要引起重视，尽早就医，以明确病因。

若被确诊为膝关节疾病，在接受治疗的同时要注意保护膝关节：避免长时间保持同一姿势，如久站、久坐；天气寒冷时注意保暖，必要时可佩戴护膝，防止膝关节受凉；适当锻炼腿部肌肉。



心理服务走进演训一线

连日来，火箭军某部组织连队心理骨干开展心理学专业技能培训。经过培训的心理骨干将学到的心理学知识应用到基层心理服务中，帮助官兵放松身心，缓解训练压力。

- 图①：心理骨干在演训一线为官兵开展心理服务。
图②：战士在心理骨干的引导下进行沙盘游戏。
图③：官兵们在进行“向阳花开”团体心理活动。

汪俊摄
于迪超摄
王乾摄

