

★ 军医记事

喀喇昆仑的杏林妙手

■ 马嘉隆 孟 剑

“放轻松，很快就不疼了。”在海拔4500米的野战医疗所里，牛小娟准确地将一根银针斜刺入患者外劳宫穴，提插捻转数下后，患者的颈部疼痛症状便有所缓解。

牛小娟是西宁联勤保障中心第940医院中医科副主任医师。上喀喇昆仑高原执行卫勤保障任务以来，无论是在野战医疗所，还是去边防哨所巡诊，她总是针不离手。在她看来，小小的一根银针内外兼治，用好了可以帮官兵解决许多健康问题。训练中的跌打损伤，通过针灸配合按摩推拿，能快速止痛散瘀；生活中的头疼脑热，用针灸泻热手法结合消炎药物，可以加速康复……守护在高原的百余个日夜，她用中医技能帮助不少战友摆脱病痛。不过，初上高原时，牛小娟也曾经历过迷茫。

野战医疗所很难配齐中药材库，也没有条件煎制汤剂，许多中医的救治手段较难施展。中西医结合专业的牛小娟虽然成功救治了不少患者，但心里总觉得没能实现自己能力范围内的最佳状态。

一次，牛小娟收治了一位患有面神经炎的战士。经药物治疗后，患者恢复较慢。为了帮助他尽快恢复，牛小娟决定尝试以往常用的针灸疗法。经过几天的针灸治疗，患者的情况明显好转。牛小娟心里感到很欣慰，既是因为患者逐渐康复，也是觉得可以用中医技能更好地为官兵服务。

高原环境下人体代谢相对缓慢，战友们出现的小伤痛不容易恢复，日积月累可能变成大问题。在某哨所巡诊时，一位战士因腰痛严重前来问诊。由于错过了最佳治疗期，单纯针灸见效较慢，牛小娟就在针灸的基础上对他进行按摩推拿治疗。她先通过按摩帮助战士放松背部肌肉，然后双手快速在各个穴位之间按压……数十分钟后，这名战士的腰部疼痛症状明显减轻。

慢慢地，战友们都知道野战医疗所里有一位医术高超的中医，出现腰腿疼痛都来找她看病。在高原环境下进行按摩推拿十分消耗体力，有时候门诊结束，牛小娟累得手臂都抬不起来。但不管多晚多累，她总是耐心细致地为每一名官兵进行

诊治。有的战友由于白天工作、训练任务重，通常在晚点名后来问诊。一天晚上，牛小娟刚为一名战友做完理疗，正准备回去休息时，突然接到电话：驻地附近某单位一名战士出现严重的急性腰扭伤。她和战友当即协调车辆前往，治疗结束后返回营区时已是凌晨。

能为官兵解除病痛，让牛小娟很有价值感。不需要出诊时，牛小娟就抓紧时间学习新的医疗理论，一遍遍地用银针扎针灸包练指力……她说：“官兵在这里坚守很辛苦，我想为他们做得更多。”

该医学部主任于生元带领团队分析疑难病例。

王岩摄

解放军总医院第一医学中心神经内科医学部——

“官兵健康就是我们的追求目标”

■ 本报记者 孙兴维 通讯员 张 密

★ 特色医院巡礼·医学部

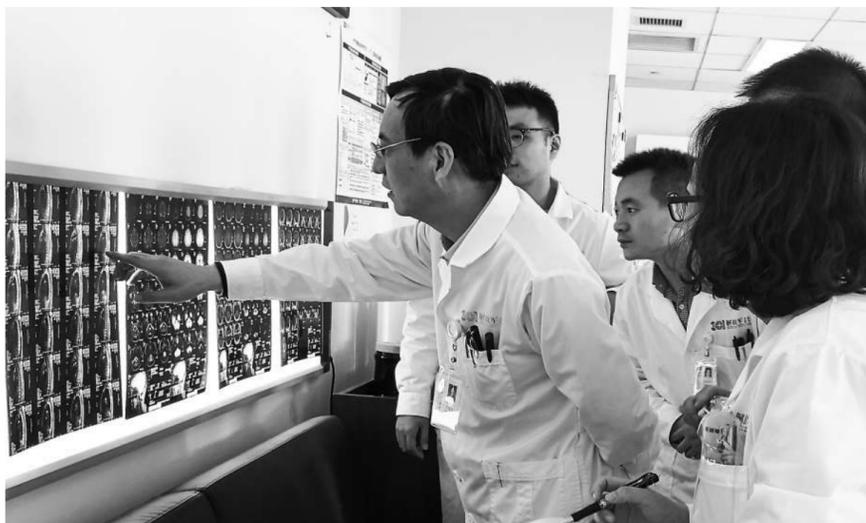
解放军总医院第一医学中心神经内科医学部下设3个亚专科、1个研究所及解放军总医院第三、四、五、六、七、八医学中心神经内科6个派驻科室。

午后的暖阳照着静谧的房间，21岁的战士小张脸上露出了久违的笑容。去年12月，小张在睡眠中突发呕吐症状，意识模糊，战友们迅速将他送往解放军总医院第一医学中心神经内科医学部就诊。

该医学部接诊后，立即为小张开通绿色通道，开始紧急救治。与此同时，解放军总医院第一医学中心卫勤部积极协调多学科专家团队进行会诊，确定治疗方案；重症医学科主任张家堂团队高效、快速为小张完成各项检查，成立医护特殊照顾小组……经过医护团队的诊疗和无微不至的照料，小张逐渐恢复认知，现在已经能自主活动。

小张的康复是该医学部坚持为兵为战服务、精准高效治疗患者的一个缩影，也是他们精益求精提升医疗服务质量的结果。

“在大脑里搞建设”就像在针尖上跳舞。该医学部坚持向科研要战斗力、要保障力，不断通过科技创新提升卫勤保障能力。该医学部成立后，聚焦脑血管疾病、头痛、神经肌肉病、癫痫



病等病症，形成了以脑功能障碍、神经肌肉病、神经介入、神经重症等为代表的8个优势专业方向。同时，他们与军事科学院深度合作，持续推进战场脑功能障碍干预、战创伤快速止血、人工智能辅助诊断、疾病生物学标志物、快速检测试剂盒等多项研究。在医护人员共同努力下，该医学部成为国内最早开展脑静脉窦支架植入术的单位之一，开设了亚洲唯一的国际头痛中心……

“原发性头痛在中青年人人群中患病率高，疾病负担重，容易引起焦虑抑郁、睡眠障碍等其他脑功能障碍性疾病。但是原发性头痛药物治疗效果有限，且易使人出现困倦、乏力、嗜睡等副作用，不适合在我军广泛使用推广。”该医学部领导说。坚持部队需要的原则，他们

开展了一系列头痛的非药物治疗方法，包括经皮神经电刺激预防偏头痛、经颅磁刺激治疗慢性偏头痛、耳甲迷走神经刺激治疗脑功能障碍性疾病等，均处于国内领先水平。

“能自主吃饭了吗？活动手指让我看看。”在解放军总医院第二医学中心通过“云查房”平台询问患者的康复情况。去年以来，该医学部通过“互联网+医疗查房+疑难病例讨论”的形式，开展5G网络学术大查房。在解放军总医院其他医学中心，患者坐在镜头前，该医学部的专家通过屏幕向患者问诊，并针对疾病的诊疗过程和救治方案进行深入剖析，使优质医疗资源快速有效直达病人。

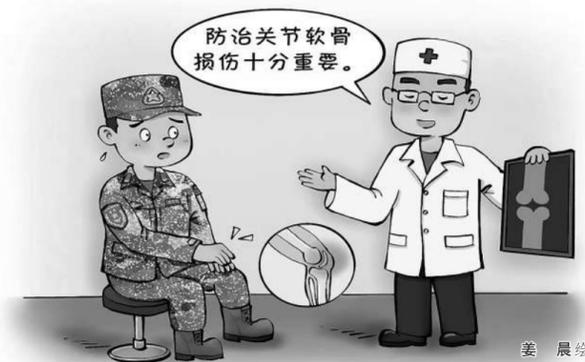
“云查房”平台还可以用于疑难危

重症患者的远程会诊，为患者赢得了宝贵的抢救时间。“我院收治了一名高原边防战士，其存在无明显诱因间断性头痛、语义表达困难、书写困难……请求实施远程会诊。”2020年7月，收到远在千里之外驻地医院的申请后，该医学部专家立即通过“云查房”平台，在线为患者进行诊治。由于治疗及时，患者的病情得到了有效控制。今年以来，该医学部共远程会诊565例患者。

“官兵健康就是我们的追求目标。”该医学部主任于生元表示，他们将聚焦官兵神经系统常见病、多发病的防治，继续开展头痛、睡眠障碍、焦虑抑郁等影响官兵效能的相关研究，牵头构建全军脑效能增强卫勤保障体系，以一流的技术、一流的服务，全方位满足广大官兵的医疗保障需求。

防治关节软骨损伤有诀窍

■ 郭全义 赵 喆



★ 健康话题

关节软骨是一种覆盖于骨表面的组织，光滑且具有弹性，能减少关节内相邻两骨面的摩擦，避免运动时产生关节磨损。关节软骨组织损伤后很难自我修复，随着时间推移，损伤范围会越来越扩大。如果髌、膝、踝等关节失去软骨保护，骨头与骨头之间直接摩擦、碰撞，容易出现关节疼痛、肿胀、活动受限、畸形等症状，严重的还可能造成肢体残疾。因此，防治关节软骨损伤十分重要。

关节软骨损伤大致可分为关节软骨创伤性损伤和关节软骨退变性损伤。关节软骨创伤性损伤是由关节扭伤、急性或反复性外力造成的软骨损伤，常发生在膝关节和踝关节，多见于中青年。关节软骨退变性损伤是指随着年龄增加，关节滑液分泌减少、关节软骨老化，致使关节长期慢性磨损造成软骨损伤。老年骨关节炎是典型的关节软骨退变性损伤。此外，关节软骨损伤还与下肢力线不正、关节不稳定、肌力不足和遗传等因素相关。

多数情况下，关节软骨损伤后会出现关节肿胀、不太明显的酸痛和胀痛、关节活动逐渐受限等症状，有时还可能引起关节交锁（活动过程中突然发生膝关节不能伸直、弯曲的情况）。如果上述症状持续数周，且无自行缓解迹象，应及时就诊。就医时，医生一般会建议进行关节核磁共振检查，以判断软骨损伤的范围、大小及损伤程度。如果关节软骨损伤已经发展为关节退变，患者一般会出现晨僵（早上起床时关节僵硬，活动后可缓解）、关节活动度较正常明显降低等情况，并伴有有关节肿胀及疼痛。

通常情况下，轻微的关节软骨损伤对关节活动的影响不大。患者可在医生指导下采取制动措施和进行适当的功能锻炼，同时根据软骨损伤情况佩戴支具，或使用拐杖、助行器等，防止受到二次伤害。此外，患者还可根据自身情况，在医生建议下采取其他治疗手段。针灸、微波照射等物理治疗可以加速关节部位血液循环，促进周围组织肿胀消退，有助于恢复关节周围肌肉力量。药物治疗和在关节腔内注射玻璃酸钠，对防止软骨进一步损伤有积极作用。

当关节软骨损伤影响关节功能，如关节活动时疼痛，且症状逐渐加重；做关节核磁共振检查时，发现全层软骨损伤或损伤范围逐渐增大，应根据医生建议进行手术治疗。目前，临床应用的关节软骨损伤修复方法众多，如软骨清理修整手术、微骨折手术等，一定程度上可促进软骨损伤区域表面纤维软骨形成。纤维软骨与正常的透明软骨相比，在抗磨损能力、力学强度等方面有一定差距。解放军总医院第四医学中心开展的软骨再生，是当前关节软骨损伤修复的新技术。该技术模仿人类关节软骨正常结构，在体外制造一个包含患者软骨细胞的软骨组织，再移植到患者软骨损伤区域，使损伤的软骨得到修复。由该技术修复的

软骨，功能更接近正常软骨。预防关节软骨损伤，战友们要注意以下几点：

控制体重。体重过大会加大下肢关节的负荷量，尤其在跑步和跳跃时，关节负荷是自身体重的3~7倍。如果自身体重过大，极易造成关节损伤。建议战友们均衡膳食，不要暴饮暴食，防止体重过重。

做好热身。训练前要充分热身，尤其在天气寒冷时，可适当延长热身时间，避免肌肉紧张、关节僵硬。

合理运动。尽量多课目交叉训练，如在跑步训练时，穿插力量训练、灵活性训练等其他训练内容。平时可适当进行膝、踝等关节周围肌肉静力性训练，避免肌肉力量薄弱或动作不协调等。中老年人可选择关节负荷较小的运动，如骑自行车、游泳等。如果运动过程中出现关节疼痛、肿胀症状，应减少活动量或及时休息，并根据损伤情况佩戴护具，加强关节稳定性。若症状加重，应及时就医，以防错过最佳治疗时机。

战友们在进行滑雪、跑步、爬山等运动时，较容易引起关节软骨损伤。下面为大家介绍一些运动时的注意事项。

滑雪。双板滑雪者摔倒时要屈膝、降低重心、保持侧卧位、顺势倒下，尽量避免直接用手支撑地面，防止造成手腕、肘、肩等关节扭伤、脱臼甚至是上肢骨折。如果在单板滑雪过程中出现往后摔倒的情况，要将双手交叉护于胸前，用整个后背接触地面，同时双脚抬起雪板。增加着雪面面积，可以将应力均匀分散到身体各部位，从而降低骨折的发生风险。向前摔倒是非常危险的摔倒姿势，容易使颈部受伤。如果滑雪时发现自己不可避免地向前摔倒，应双手抱在胸前，双腿下蹲，避免摔倒时头部朝下。

跑步。如果跑步后出现膝盖酸痛、红肿的情况，可能是关节软骨受损，应及时就医。建议战友们跑步时保持上身挺直、身体自然前倾、双臂和下肢自然摆动、膝关节微微向前弯曲。这样可以缓冲地面对关节的冲击力，减少关节软骨磨损。

爬山。爬山属于负重运动，尤其在下山时，膝关节会承受较大负荷。建议爬山爱好者根据自身体质科学计划运动量，必要时可利用扶梯或借助登山杖，以减轻关节压力。

保持好习惯 摆脱“脚尴尬”

■ 王正煜 徐俊斌

近期，某部战士小杨遇上一件烦心事。随着天气越来越热，小杨经常出汗，导致脚臭严重。每天训练结束后回到宿舍后，他都不好意思脱鞋。正在巡诊的联勤保障部队第967医院皮肤科医生于翌告诉小杨，脚底出汗是人体新陈代谢过程中的一种正常生理现象。只要保持良好的生活习惯，就可以减轻脚臭。

脚臭在医学上也叫臭汗症。夏季气温升高，官兵室外活动增多，排汗量随之增加。脚心比其他部位的汗腺多，脚部的汗液分泌也较多。出汗后，鞋内的湿度和酸碱值给细菌提供了一个适宜的生长环境。细菌不断繁殖分解的角质蛋白同汗液中的尿

素、乳酸混合，就会产生难闻的气味。如果鞋袜不透气，脚臭会更加严重。想要摆脱脚臭困扰，建议战友们注意以下几点：

保持脚卫生。勤洗脚，每天至少洗1次，室外活动较多时可多洗几次。洗脚时用36~38摄氏度的温水和肥皂清洗，重点清洗容易藏污纳垢的脚趾缝。每周可以用软毛刷刷洗1次指甲前端。洗后及时擦干，保持脚部清洁、干燥。脚指甲过长容易藏污纳垢，为细菌滋生创造了有利条件，平时应定期修剪脚指甲。

勤换洗鞋袜。建议战友们多备几双鞋袜。午休时可以将上午穿过的鞋袜放在阳光下晾晒。晾晒时把鞋

带解开，鞋舌扒开，使阳光充分照射鞋子。阴雨天气时，可以将鞋袜置于通风处，有条件的还可以用吹风机吹鞋子，以保持鞋子干爽。穿过的袜子要每天换洗。

经常泡脚。泡脚可以促进血液循环，加速身体新陈代谢。坚持泡脚能有效缓解脚臭症状。盐和生姜有抑制细菌、真菌繁殖的作用，茶叶有吸收异味的作用。容易出汗的战友可以在泡脚水中加入适量的盐和姜，或者煮过的茶叶水，有助于减轻脚臭。泡脚时水要没过脚面。水温不要过热或过凉，以38~43摄氏度为宜。时间不要过长，一般建议控制在20分钟左右。



近日，新疆军区总医院组织医护人员开展护理备战练兵比武竞赛，提升卫勤官兵的战场救护技能。图为参赛人员为模拟伤员实施胸外心脏按压、人工机械通气等。

李晓明摄