

健康话题

野外驻训,谨防有毒昆虫

■马玉昕

夏季是昆虫大量繁殖、活跃的季节。官兵在野外驻训时,可能遭到有毒昆虫的侵袭,出现红斑、风团、瘙痒等症状,严重的还可能引发发烧、心悸等过敏或中毒反应。如诊断不及时或治疗不当,甚至会危及生命。因此,战友们要掌握毒虫咬伤的防治方法。

野外常见的毒虫包括蜱虫、马蜂、蚂蟥、蜘蛛、蜈蚣、蝎子和隐翅虫等。因昆虫的生物特性不同、致病性不同,被不同的昆虫叮咬后,处理方法也有所区别。

蜱虫。蜱虫分为硬蜱和软蜱,多分布在森林、灌木丛、草原、半荒漠地带。如果不慎被蜱虫叮咬,不可直接拔出。因为蜱虫的口器上有倒刺,如果处理不当,口器会留在皮肤内,可能造成病菌感染。发现蜱虫叮咬皮肤时,可将乙醚、煤油、松节油、旱烟油等涂抹在蜱虫头部,或者在蜱虫旁边点燃蚊香,数分钟后蜱虫会自行松口。也可以在蜱虫头部厚涂凡士林、液体

石蜡、甘油,使其窒息,然后用镊子夹住蜱虫头部,垂直向上拔出。去除蜱虫后,及时用肥皂水清洗伤口和双手,并用酒精对伤口周围皮肤进行消毒。如果被蜱虫叮咬后出现高烧症状,应尽快就医。

马蜂。一般情况下,马蜂不会主动攻击人,但当遭遇攻击或距离其过近时,就会群起攻击。如果不慎被马蜂蜇伤,应立即检查伤口。若有毒刺残留在皮肤内,先用镊子或其他工具将毒刺拔出,再用吸奶器或拔火罐将毒液吸出,并用洁净的水清洗患处。最后,用肥皂水、苏打水等碱性溶液湿敷伤口,以吸收局部炎症渗出液,减轻伤口炎症反应。此外,官兵被马蜂蜇伤后,除及时做好局部处理外,还要密切观察有无过敏性休克症状。一旦出现休克现象,应立即送医治疗。

蚂蟥。被蚂蟥叮咬后,不可强行将其拔掉,可以用力猛拍蚂蟥几下,使其脱落。如未脱落,可在蚂蟥头部涂

抹食盐,或用烟头、火柴烧烫蚂蟥虫体。蚂蟥掉落时,可能出现局部血流不止的情况。如出血明显,可用拇指压迫伤口止血。疼痛明显者,可以在医生指导下口服止痛药物。

蜘蛛。被蜘蛛叮咬后,应立即挤压伤口,使毒液随血液排出体外。然后用肥皂水清洗伤口,并用敷料包扎。1~2天换药1次,一般数天后可痊愈。

蜈蚣和蝎子。被蜈蚣咬伤或被蝎子蜇伤后,一般有剧烈的疼痛感,还可能伴有心悸、出汗等症状。如果官兵不慎被蜈蚣或蝎子咬伤,应尽快用绷带或布条将伤口近心端扎紧,并用冰块或冰袋冷敷患处,以减少毒素的吸收和扩散。接着,用吸奶器或拔火罐将毒液吸出,再用肥皂水冲洗患处。最后,用小苏打等碱性溶液湿敷伤口,以中和酸性毒液。如果现场没有药物,也可将新鲜的马齿苋、大青叶捣烂后外敷于伤口处,能起到消炎止痛的作用。

隐翅虫。多数隐翅虫细长、体小,形似白蚁,常在晚间活动。如果发现隐翅虫停留在身上,不要用手拍打,应将其抖落或吹落。因为隐翅虫体内含有强酸性毒液,容易引起隐翅虫皮炎,使人出现红、肿、痛、出脓等症状。若毒液接触到皮肤,应立即用苏打水或肥皂水等碱性溶液清洗患处,然后局部涂抹皮质类固醇激素软膏,以消炎止痛。

做好防护可以有效防范有毒昆虫叮咬。战友们野外驻训时,应尽量穿长袖长裤,扎好领口、袖口和裤脚;在皮肤外露部位涂抹驱蚊药;不要长时间在草地上坐、卧;宿营时,可以通过击打草从或敲打树干的方式驱赶虫类,还可以在帐篷周围喷生石灰、硫磺或杀虫剂。如果官兵被昆虫叮咬后,出现皮肤瘙痒、红肿等症状,应及时咨询军医,避免症状加重。

(作者单位:联勤保障部队第980医院)

海上训练,当心海洋生物

■郭海林 本报记者 陈典宏

官兵在海训时,可能出现被海洋生物蜇伤、咬伤等状况。结合海训经历,南部战区陆军某旅整理了几类常见海洋生物咬伤的防治方法,分享给战友们。

浮游水母需警惕

开展海上游泳训练时,战士小曾突然感觉后背灼热、刺痛,持续数分钟后仍未消失。他急忙向就近的警戒员发出求救信号。海上警戒员发现后,立即将其送回岸边救护点。经过检查,军医陈湘初步判断小曾是因水母蜇伤导致的水母皮炎,随即对伤口进行清洗消毒。

陈医生介绍,被水母蜇伤后,蜇伤部位一般有灼热、刺痛感,局部皮肤会出现丘疹、红斑或风团样损害,部分患者可自行消退。被毒性较强的水母蜇伤后,还可能出现畏寒、发热、恶心、胸闷、呼吸困难等过敏性休克表现,应及时就地治疗。

如果官兵在海训过程中不慎被水母蜇伤,应立即用海水冲洗伤口,切勿用淡水冲洗。因为淡水会使水母触手上的刺胞进一步释放毒液,从而使中毒。冲洗伤口后,用10%的碳酸氢钠溶液冷敷患处,然后使用抗过敏药物,如静脉注射地塞米松、肌肉注射马来酸氯苯那敏注射液、口服氯雷他定等。同时,保持患处清洁卫生,忌吃辛辣刺激食物。

水母通常在5~8月开始漂浮在浅海水域。战友们在海训时要做好防护,尽量避免接触海洋生物。暴风雨或大风大浪后不宜下海游泳,进行潜水作业时穿好潜水衣。

花样贝壳莫好奇

一天的训练结束后,几名战友一起在沙滩上散步。行走间,战士王想看到一颗圆锥形鸡心状的漂亮花螺,正准备伸手捡时,被班长张水明及时制止。随军医江盼得知这一情况后,肯定了张班长的做法。

江医生介绍,有的贝壳类生物含有毒性,如果随意捡拾,可能导致人体中毒。战士王想看到的圆锥形花螺叫鸡

心螺,毒性很强。如果不慎被刺伤,不仅会产生剧烈疼痛,还可能引起肌肉无力、痉挛、失声等中毒症状,严重的甚至会导致心脏骤停和呼吸衰竭。

如果官兵在海训过程中不慎接触鸡心螺等有毒贝壳,应立即用40~50摄氏度的热水冲洗或浸泡刺伤部位,并及时就医治疗。基层医护人员应根据患者情况,采取针对性的急救措施。若患者出现脱水症状,可进行静脉补液或输血浆;若患者出现头晕、恶心、视野模糊等严重低血压症状,应及时让其服用盐酸纳洛酮,必要时进行人工呼吸;若患者出现惊厥症状或烦躁不安,可静脉注射抗惊厥剂或镇静剂。

爬行蛇类勿大意

一场训练中,战士姜皓不慎被海蛇咬伤。战友们按照止血、服药、消毒、包扎的顺序,就地为其进行紧急救治,随后将其送往后方救护组进一步观察治疗。

救护组组长柏安辉介绍,海蛇常在海岛周围的浅水中栖息,毒液成分与眼镜蛇毒相似。海蛇的毒性发作有一段

潜伏期。因此,被海蛇咬伤后,通常不会感觉到剧烈疼痛,也没有明显的中毒症状,但是毒素会很快被人体吸收。

如果官兵在海训过程中发现海蛇,要保持镇静,待它远离后再行动。若不慎被咬伤,应先进行急救,切不可盲目送医,防止毒素扩散。急救可按照以下步骤进行:一是止血,利用随身携带的止血带、细绳或背包绳等,将伤口近心端(伤口上方5~10厘米处)扎紧,阻断带毒素的血液向身体流动;二是服药,被海蛇咬伤后立即服用20片蛇药片,之后每隔6小时服用10片;三是清洗消毒,若咬伤处有牙痕,以牙痕为中心做“十”字形切口(切口要深至皮下),边挤压边用清水冲洗伤口(一般需要挤压20~30分钟),然后用口吮吸(注意口腔内不能有伤口和溃疡),有条件的可用拔火罐吸走毒液;四是上药包扎,将3~5片季德胜蛇药片捣碎,敷在伤口处,再用随身携带的三角巾进行包扎,然后送往医院治疗。

图片制作:贾国梁

健康信箱

东部战区陆军某部战士小刘:我是一名刚下连不久的新兵,第一次跟随着连队到野外驻训。驻训地天气高温湿热,为了避暑降温,我经常在训练结束后冲凉。前段时间,我出现咽痛、鼻塞等感冒症状,随军医说我是过度贪凉导致的热伤风,并为我开了治疗感冒的药物。面对持续高温的天气,我该如何正确避暑,才能避免再次出现热伤风呢?

第73集团军医院呼吸科主任童林荣:热伤风是一种在夏季频发的普通感冒,临床表现为高热无汗、头痛、身重困倦、胸闷恶心、食欲不振,经常伴有呕吐、腹泻、鼻塞、流涕等症状。夏季气候湿热,人体的汗腺开放、毛孔张开,如果突然受寒或过度贪凉,会使毛孔闭塞,身体里的热和汗积聚在体内,就容易出现热伤风。预防热伤风,官兵要注意以下几方面。

科学降温。过度贪凉是诱发热伤风的主要因素之一。官兵在夏季训练时,应做好防暑降温工作。训练结束后,不要立即冲凉水澡或吹风扇、空调;进入空调房前先将汗擦干,必要时可以随身携带一块干毛巾擦汗;单位可以在训练间隙或训练结束后,为战友们提供绿豆汤、淡盐水等解暑降温饮品,不仅可以快速补充水分,还能有效调节人体内的水盐平衡。

注意卫生。官兵训练时会大量出汗,如果长时间穿着汗湿的衣物,不仅会导致细菌滋生,还可能带走身体热量,引发感冒。训练时双手容易接触细菌。如果用不干净的手接触眼睛、鼻子等部位,可能会让病毒侵入,也容易引发感冒。战友们要注意卫生,训练后及时更换汗湿的衣物,保持身体干燥清洁;训练时不要用脏手触摸自己的眼睛、鼻子等部位;饭前便后要洗手,减少病毒、细菌由手部进入人体的概率。

放松心情。人的情绪与外界环境有密切联系。官兵如果长时间在室外高温环境下进行高强度训练,容易出现烦躁、失眠、易怒等情况。不良情绪和过度疲劳,会导致人体免疫功能下降。因此,组训者在组训时要尽量注重劳逸结合,适当安排休息,也可以在训练间隙组织官兵开展放松身心的心理游戏。此外,睡眠不足也会使人体抵抗力下降。官兵在驻训期间要尽量保证充足的睡眠时间。条件允许时,可午睡30分钟左右,有助于恢复体力。

第73集团军医院中医科医生叶晨:中医认为,热伤风主要是因体热贪凉,导致体内的暑湿之气无法正常排出。因此,防治热伤风就要及时排出淤积在体内的暑湿之气。热伤风患者可以从饮食、药物、穴位按压3个方面进行治疗。

清淡饮食。饮食以清淡为主,多吃容易消化和消暑生津的食物,如绿豆、黄瓜、豆芽、小米粥等。适当摄入大蒜、姜、葱等食材,对防治感冒有一定的功效。热伤风患者还可以适当多吃梨、柚子、西瓜、苹果、香蕉等解渴祛暑的水果。此外,热伤风患者要多喝温开水,有助于降低体温,加快人体新陈代谢速度,使体内的暑湿之气尽快排出。

合理用药。热伤风主要分为暑湿型热伤风和风寒型热伤风两种。热伤风患者应根据热伤风类型针对性用药,不可盲目使用抗生素。暑湿型热伤风主要表现为发热畏寒、头晕恶心、轻度

高温天气注意防范热伤风

■喻润东 陈游峰

腹泻或全身疼痛,可以选用藿香正气水、清暑益气丸等药物进行治疗。风寒型热伤风主要表现为口干、咽喉肿痛、鼻塞声重、涕黄黏稠等,可以选用正柴胡饮颗粒、感冒清热颗粒、桑菊感冒片等中成药进行治疗。

穴位按压。条件有限的情况下,热伤风患者也可以通过按压肺俞穴(位于人体背部,第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处),缓解咳嗽、哮喘、鼻塞、流鼻涕等热伤风症状。用手指轻按穴位20~50次,直至按压处有明显酸胀感。如果鼻塞症状较为严重,也可按压迎香穴(位于鼻翼外缘中点旁)。用两手指分别按住两侧穴位,并沿顺、逆时针方向各搓按50次,直至穴位微微发热。



姜晨绘

驻守海岛,关节防护莫大意

■傅勇记 本报记者 张雨晴

巡诊日记

战士小刘驻守在某海岛的雷达站。雾天执勤时,小刘经常不戴护膝。时间一长,他感觉膝盖发胀、屈伸不灵活。正在巡诊的陆军第80集团军医院骨科医生潘昭勋检查后,诊断小刘为类风湿性关节炎。

潘军医介绍,有的雷达站地处海滨,常年大雾弥漫。进入梅雨季节,空气湿度更高。在潮湿环境中,人体血液循环不畅,关节及周围肌肉、韧带供血不足,可能会影响关节活动,诱发无菌性炎症。如果不注重防护,容易引发关节疾病,严重的还可能导致关节变形,建议海岛官兵注意减少关节疾病发生。

注意保暖。外界气温较低时,人体血管收缩,关节局部血液流动变慢。潮湿的环境会加重关节附近的血管收缩,导致血流不畅,身体分泌

的前列腺素等炎症介质就会在关节处沉积,引起关节炎。因此,驻守海岛的官兵要注意保暖。关注天气变化,降温时及时增添衣物;佩戴手套、护膝等保暖装备,尤其是曾经患过关节疾病的战友,更要注意防护,以防旧症复发;即使天气炎热,也不能过度贪凉,避免因空调、风扇直吹身体,造成肌肉、韧带僵硬,进而引发关节疾病。

科学锻炼。科学的体育锻炼可以提升肌肉、韧带强度,增加关节面软骨和骨密度厚度,从而增强关节的灵活性和稳定性。此外,体育锻炼还可以促进血液循环,减少关节炎发生。海岛官兵应尽量避免在雨天和大雾天气进行室外锻炼。因为雨水和雾气会带走皮肤表面的热量,导致表皮温度下降过快,进而引起血管痉挛。

合理饮食。受海岛条件限制,海产品在海岛官兵的饮食中占有较大比例。许多海产品的嘌呤含量较高,如果摄入过多,会使身体嘌呤代谢紊乱,

血液中的尿酸含量增高,进而引发痛风性关节炎。因此,日常饮食要注重营养均衡,一日三餐合理搭配。多吃蔬菜和富含蛋白质的鸡蛋、牛奶等食物,减少高嘌呤食物的摄入。多饮水可以促进体内尿酸排出。建议战友们每日饮水2000~3000毫升。需要注意,不能用饮料代替饮水。不少饮料中添加了大量糖分,摄入过多会影响肾脏对尿酸的代谢,还可能使血液中的尿酸含量增高。

大部分关节不适,都能在发生初期得到控制。但是,有的战友出现轻微的关节不适时不在意,影响到正常的训练、生活才去就诊。这样可能会错过最佳治疗时机,将小毛病拖成大问题,甚至发展为慢性病。运动量过大等原因导致的关节轻微损伤,可以自行恢复。当战友们出现关节疼痛、活动不便等不适症状时,可以先通过休息、热敷关节等方式缓解。如果病情没有好转或加重,应及时就医,遵医嘱服药和理疗。



郭武华摄

近日,空军某场站组织官兵开展实战化卫勤保障演练,锤炼部队实战化卫勤保障能力,锻造救治水平过硬的卫勤尖兵。图为医护人员对送至救护所的“伤员”进行分类,以便紧急送往各个救护区域。