

天气渐凉,注意防范皮肤病

■马玉昕 本报特约通讯员 崔寒凝

健康话题

立冬过后,气温降低,天气干燥,容易使人出现皮肤瘙痒、手足皲裂、冻疮等皮肤病。联勤保障部队第980医院皮肤科医生根据巡诊经历,整理了一些疾病预防提示,希望有助于官兵冬季保持皮肤健康。

皮肤瘙痒

有的战友在冬季易出现皮肤瘙痒症状,搔抓皮肤后还会脱落细小的白色皮屑。这在医学上称为皮肤瘙痒症,大多是皮肤干燥、受损导致的。冬季气温降低,皮脂和汗液分泌明显减少,容易导致皮肤干燥。如果过度清洁皮肤,还可能造成皮脂膜受损,加重皮肤干燥情况,甚至引发其他皮肤病。预防皮肤瘙痒症,战友要注意以下几点:

保护皮肤屏障。避免过度清洁皮肤是保护皮肤屏障的重要方式之一。建议战友们在冬季适当减少洗澡次数。洗澡时水温不宜过高,时间不宜过长,尽量不使用清洁力过强的肥皂、香皂,防止皮肤水分丢失。搓澡频率不宜过勤,建议2~3周1次,防止损伤皮脂膜。洗完澡后及时涂抹护肤霜,以增加皮肤湿度。

及时补水。战友要多补水,保证足够的饮水量。通常建议成人每天饮水2000毫升以上。补水时少量、多次、慢饮,以免饮水过快,引发肠胃疾病。如果面部皮肤出现干燥、发痒等症状,可将纯净水装在喷瓶内喷洒面部,起到镇静舒缓的作用。如果皮肤出现泛红、刺痛等症状,说明受损严重,应及时就医。



手足皲裂

皮肤瘙痒

冻疮

姜晨绘

重,应及时就医。

合理饮食。饮食辛辣,油腻容易使皮肤毛孔扩张、出油,导致皮肤水分流失。建议战友们在冬季少吃辛辣、油腻的食物,平时可适当多吃富含B族维生素的食物,如动物肝脏、瘦肉、禽蛋、牛奶、豆制品等,保护皮脂膜健康。

手足皲裂

冬季人体皮下汗腺分泌减少,皮肤角质增厚,弹性降低。战友们在训练时,手足部皮肤受到的牵拉力较大,容易产生皲裂。手足皲裂一般表现为沿着皮肤纹理发展的深浅、长短不一的裂隙,常伴有局部疼痛和出血症状。预防手足皲裂可注意以下两点:

做好防护。洗碗、洗衣服时可以佩戴塑料手套或一次性手套,保护手部皮肤。洗手后及时擦干,并涂抹护手霜,防止皮肤干燥。用热水泡脚,泡脚可以促进血液循环,加快皮肤新陈代谢。战友们在睡觉前,可用热水浸泡手足部,擦干后去除死皮和硬茧,并进行按摩。脚跟的角质层较厚,建议定期去除脚跟部位的角质,防止因角质层堆积过厚产生皲裂。

注意保暖。做好保暖措施,保持手足部汗液分泌,是预防手足皲裂的有效方法。如果长时间在温度过低的环境下作业,可能会冻伤手足部皮肤,进而导致手足皲裂。战友们在寒冷环境下执勤巡逻时,要穿好厚袜子、棉鞋等,以保持手足部温度。脚易出汗的战友应及时更换潮湿的鞋垫和棉袜,保持手足部环境

舒适干燥。

如果已经出现皲裂症状,要及时治疗,防止伤口加深。皲裂程度较轻时,可先对伤口进行清洁、消毒,然后涂抹红霉素软膏,并用保鲜膜包裹患处,防止病情进一步发展。如果皲裂程度较重,如裂口泛红、肿痛、长度超过1厘米,应尽快就医。

冻疮

手脚、耳廓等身体末梢部位血液流速较慢,当温度低于10摄氏度时,静脉遇冷收缩,血液回流不畅,就容易发生冻疮。冻疮较难快速治愈,一般要等到天气转暖才会逐渐愈合,且容易复发。想要减少冻疮发生,应根据其发病机理,提前采取预防措施。

注意保暖。冻疮大多是由于保暖措施不到位而导致的。尤其是耳廓部位的保暖,较容易被忽视。官兵在寒冷天气或极端天气下站岗巡逻时,应及时增添衣物,穿戴好防寒装备。不要随意摘下耳罩和载绒帽,防止耳廓因冷热刺激诱发冻疮。

药物预防。容易发生冻疮的战友,可以在耳、手、足等部位涂抹防护性油类软膏,如红霉素软膏等。建议耳廓部位每天涂抹2~3次,手脚部位每天涂抹1次。涂抹软膏后,还可以用保鲜膜包裹涂抹部位,使其保持湿润状态,从而预防冻伤。

经常按摩。手脚和耳廓分布着很多神经末梢,通过按摩可以加速血液流动,预防冻疮发生。按摩耳廓时,可先在手心涂抹润肤乳,双手搓热后轻轻揉搓耳廓,直至耳朵微微发热。按摩手脚时,可先用红花油搓热手掌,然后按摩双手和双脚。

健康讲座

专家档案



熊江,解放军总医院第一医学中心血管外科主任医师、教授、博士生导师。擅长下肢静脉曲张、下肢静脉血栓、血栓闭塞性脉管炎、糖尿病足、主动脉疾病的微创治疗。

下肢静脉曲张的自我预防

熊江

有的战友在站岗及体能训练后,常感觉小腿处酸胀不适,严重的还会出现青筋暴起的情况,这可能是下肢静脉功能不全所致。

下肢静脉曲张是下肢静脉功能不全最常见的表现,简单来说,就是下肢浅表静脉横向扩张和纵向伸长,导致腿部出现蚯蚓状团块。发病初期,患者多有酸胀不适、下肢沉重等感觉,严重的还会发生下肢水肿、下肢难治性溃疡等。

防治下肢静脉曲张,首先要确定易感人群。如果需要长时间站立或保持坐姿、每周有多次高强度负重训练以及有下肢静脉曲张家族史者,属于下肢静脉曲张的易感人群。此类人群可以通过采取一些针对性措施,改善下肢静脉功能。

动腿。需要长时间站立的人群应适时走动,或多做脚踝关节屈伸活动,主动收缩舒张小腿肌肉,以减轻下肢静脉压力,促进血液回流。长期伏案办公的战友要避免跷二郎腿等不良坐姿,建议每隔1个小时踮踮脚。还有一个简单易行的动作可以促进下肢肿胀消退、预防下肢静脉曲张及血栓形成。具体做法:坐在椅子上,双手扶稳椅背,抬起一条腿伸直,并保持脚尖动作(尽力使脚尖朝向自己),坚持10秒左右。然后下压脚尖,至最大限度时保持10秒,随后放松。接着换另一条腿进行相同的训练。建议每次左右腿各练习6~8次。

泡脚。长时间进行负重训练会增加下肢静脉压力,导致静脉管壁张力下降,影响下肢静脉血液回流。建议战友们在夜间休息前按摩双腿,有条件时可用温水泡脚,以消除疲劳、缓解腿部压力。注意不要用过热的水泡脚。用过热的水泡脚会使静脉血管扩张,不仅不利于缓解腿部不适症状,还可能加速静脉曲张发生。若感觉下肢沉重,睡前可适当垫高双腿。

穿弹力袜。弹力袜是通过提供外在压力,促进下肢静脉血液回流,从而起到保护下肢静脉、预防静脉曲张发生、延缓静脉曲张发展的作用。战友们在进行长距离负重行军、站岗、长期伏案办公时,身体处于长期负重、下肢下垂的状态,此时可以考虑穿戴弹力袜,

缓解下肢静脉压力。需要注意的是,弹力袜根据压力梯度分为4个等级。如果只是为了预防静脉曲张,可以穿戴I级压力梯度(压力在18~21mmHg)的弹力袜;如果已经存在静脉曲张,可以穿戴II级压力梯度(压力在22~32mmHg)的弹力袜。如果不了解自身情况,应在专业医师指导下,选择合适梯度的弹力袜。

调饮食。体重过重会对下肢静脉产生较大压力;脂肪过多会挤压血管,导致血液循环不畅,进而引发下肢静脉曲张。建议肥胖人群控制体重,饮食上多选择高纤维、高蛋白、高热量、低脂肪的食物,忌油炸、烘烤等高脂肪的食物。

多锻炼。适当增加小腿肌肉力量训练,有助于促进静脉血液回流,改善局部血液循环。蹲起是一个不错的增强小腿肌肉力量的运动。进行蹲起运动时,下肢静脉血管内压力变化较大,可以使静脉瓣膜得到有效锻炼。

下肢静脉曲张发病率较高,如果战友们在自身存在下肢静脉曲张症状、延缓静脉曲张发展的作用。战友们在进行长距离负重行军、站岗、长期伏案办公时,身体处于长期负重、下肢下垂的状态,此时可以考虑穿戴弹力袜,

健康小贴士

训练结束 肠胃也要及时休息

■胡杰 尔惠子

前不久,新疆军区某部组织夜训,炊事班为了保障好大家,特意做了一大锅羊肉汤。夜训过后,战士小郭感觉饥肠辘辘,便打了满满一大碗羊肉汤,加上几个小油馍,吃饱后心满意足地上床睡觉了。半夜,小郭突然出现胃痛症状,被战友们紧急送到卫生排。

夜训结束后,不少战友习惯吃些夜宵,以补充高强度训练造成的能量消耗。但是如果饮食不当,会对健康产生危害。一般情况下,不建议在睡前吃东西。如果吃饱后马上睡觉,会加大消化系统的负担,长此以往容易导致消化功能紊乱,甚至引发反流性食管炎、慢性胃炎、胃溃疡等消化道疾病。经常睡前吃东西还可能引起失眠。进食后,胃部组织需要调动身体血液辅助消化,导致脑部供血减少,就可能使人出现睡眠时间过短、睡眠质量下降、入睡困难等情况。因此,建议战友们睡前1小时内尽量不要进食。

夜训结束后科学饮食,不仅能补充营养,还有助于睡眠。加餐时可以选择富含蛋白质和维生素的食物,如牛奶、鸡蛋、牛肉、香蕉、苹果等,补充夜训期间的能量和营养消耗。小米、燕麦等全麦类食品也是不错的选择。全麦类食品含有大量膳食纤维,易使人产生饱腹感。不建议吃巧克力和油炸类食物。巧克力虽然可以补充能量,但其含有咖啡因和可可碱,睡前吃可能会影响睡眠。辛辣油腻类食物容易刺激肠胃,过多食用可能引发肠胃疾病。



近日,空降兵某旅卫勤分队在野外陌生地域开展野战医疗救护所全流程综合演练,检验官兵的应急处置能力。图为卫勤人员快速搬运医疗物资。

杨洁林摄

冬季谨防血管运动性鼻炎

■高帅 封昊

健健康康走军营

冬季寒潮天气增多,有的战友在室外训练时,可能会因冷空气刺激鼻黏膜血管,诱发血管运动性鼻炎。本期,健康、康康来到陆军第78集团军某旅,与大家探讨如何防治血管运动性鼻炎。

健康:最近,战士小李在室外训练时,经常出现流鼻涕、打喷嚏等症状。他以为是过敏性鼻炎所致,询问军医后才得知自己患了血管运动性鼻炎。什么是血管运动性鼻炎?

康康:血管运动性鼻炎是神经、内分泌对鼻黏膜血管和腺体功能调节失衡引起的鼻病,主要表现为鼻塞、打喷嚏和流鼻涕等。暴露于冷空气环境下,嗅到某种特殊气味或吸入刺激物等,都可能刺激鼻黏膜神经,进而诱发血管运动性鼻炎。由于血管运动性鼻炎和过敏性鼻炎症状相似,容易被混淆。

健康:原来是这样,如何区分血管运动性鼻炎和过敏性鼻炎呢?

康康:血管运动性鼻炎和过敏性鼻炎的区别主要有以下两点:一是诱发因素。过敏性鼻炎是过敏原(如尘螨、霉菌、花粉、动物皮毛等)接触了鼻黏膜后诱发的过敏反应。血管运动性鼻炎一般没有过敏原,典型的诱发因素有强烈的气味、冷空气刺激、环境温度变化、精神焦虑、内分泌功能紊乱等。二是症状表现。过敏性鼻炎患者除鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等鼻部症状外,还可能合并有眼睛痒等症状。血管运动性鼻炎只有鼻塞、鼻腔多涕和鼻后滴漏(觉得鼻涕流到了鼻子后面、嗓子里)等鼻部症状,且较少出现痒痒症状。

健康:有的战友认为血管运动性鼻炎不严重,一段时间后会自行痊愈,是这样吗?

康康:血管运动性鼻炎一般很难自行痊愈,如果不及时治疗,可能导致病情加重,出现呼吸障碍、头痛、记忆力下降、胸痛、胸闷等症状,甚至引发

肺气肿、哮喘等疾病。因此,如果战友出现了严重的鼻炎症状,应及时就医,对症治疗。

健康:出现血管运动性鼻炎后该如何治疗?

康康:若被明确诊断为血管运动性鼻炎,应遵医嘱服用抗组胺药物、抗胆碱药物和肾上腺皮质激素等药物。平时可用生理盐水冲洗鼻腔,以减轻鼻黏膜水肿,缓解鼻塞症状。同时,尽量避免接触诱发因素,如刺激性气体、刺激性食物等。若药物治疗不能充分缓解症状,可根据医生建议,采取外科手术手术治疗。

健康:如何预防血管运动性鼻炎?

康康:预防血管运动性鼻炎要注意以下几点:加强锻炼,增强机体抵抗力;注意日常保暖,外出时或长时间进行户外活动时,可以佩戴口罩;保持心情舒畅,避免过度疲劳;常做鼻部按摩,如用双手食指在鼻翼两侧和鼻孔两侧揉搓,可以促进鼻部血液循环,从而有效缓解鼻塞症状。

换季当心季节性情绪失调

■张静 宋琛

心理讲堂

【案例回顾】某部开展第四季度心理巡回服务时,用SCL-90症状自评量表和SDS抑郁自评量表,对官兵进行了心理测评。测评结果显示,战士小张的心理健康程度偏低。心理咨询师与其谈话后判断,小张属于轻度的季节性情绪失调,建议他多晒太阳,多与人交流。经过两周的调整,小张的情况得到了明显改善。

【心理解读】季节性情绪失调是因季节更替产生的异常情绪变化,通常发生在秋季和冬季,主要表现为持续悲伤、无助、疲倦、做事提不起兴趣、难以集中注意力、饮食习惯和体重发生明显改变、出现睡眠问题等。冬季昼短夜长、日照减少,人体内分泌的血清素(5-羟色胺,调节情绪愉悦的激素)浓度降低,积极的情绪就会相应减少。

其实,大部分人的心情都会受到天气变化的影响。在季节更替时出现短暂的情绪低落属于正常现象,不必过分忧虑。但是如果情绪失调程度较为严重,如出现不愉快心境达1周以上、睡眠问题持续3天以上且身体有强

烈的不适感,要积极寻找有效的方法进行心理调适。

浴光疗法。常晒太阳可以使身体分泌更多血清素。如果感觉自己难以集中注意力、疲惫易怒、容易暴饮暴食等,可以采取浴光疗法。坐在光线好的地方,沐浴阳光15分钟左右。通常实施几天后,就可以起到调节情绪的作用。

心理疗法。保持适当的活动和社交是改善季节性情绪失调的有效方法之一。活动和社交的减少,会在无形中增加人的孤独感。官兵出现情绪失调时,要多与战友、亲属沟通,积极表达自己的内心感受,既能宣泄情绪,还可以在沟通中获得心理支持。此外,还可以通过其他方式进行自我调节,如适当增加运动量,使中枢神经系统中5-羟色胺和多巴胺水平升高;参与一些促进心情愉悦的活动,转移注意力;经常进行积极的自我暗示,激发自己的正面情绪体验等。

药物干预。如果出现严重的季节性情绪失调症状,影响日常生活,可在医生指导下服用一些药物进行干预治疗。需要注意的是,当情绪失调症状减轻时,不要自行停药,应及时与医生沟通,在医生指导下逐步减药、停药。