

高原驻训,如何远离皮肤皴裂

■本报记者 孙兴维

健康信箱

陆军某部战士小赵:我是一名新兵,第一次到高原驻训。最近,我发现手上的皮肤裂开了一道道小口子,泡热水后还出现了痒痒症状。请问我该怎么办才能改善皮肤状况呢?

全军高原医学研究中心黄翰杰:小赵的情况是皮肤皴裂。皮肤具有保护机体、分泌皮脂腺、调节体温等多种功能。高原冬季寒冷干燥,皮肤汗腺和皮脂腺分泌功能下降,导致皮肤缺乏水分和油脂滋润,较易形成皴裂。官兵训练时,手、足部皮肤受到的牵拉力较大,也容易产生皴裂。此外,冻疮、慢性湿疹等皮肤疾病,在病理条件下也可导致皮肤皴裂。

皮肤皴裂一般发生在手指、手掌、脚后跟及嘴唇等部位,可分为轻度、中度、重度。轻度皮肤皴裂主要表现为皮肤干燥、粗糙,皮肤表面可见浅裂纹,没有出血和疼痛;中度皮肤皴裂主要表现为皮肤表面有裂口,患处有疼痛感但不出血;重度皮肤皴裂主要表现为较长、较深的裂口,可达皮下组织,疼痛感较为明显,常伴有出血症状。建议高原官兵科学护肤,综合防治,维持皮肤健康,预防皮肤皴裂发生。

科学护理。皮肤屏障由角质层和皮脂膜组成。如果过度清洁或频繁去角质,容易破坏皮脂膜和角质层,使皮肤出现瘙痒、发红等症状。建议大家平时用温水洗手,洗脸、洗脸、洗澡时适度揉搓,不要使用清洁力过强的洗浴产品,也不要频繁去角



姜晨绘

质,防止破坏皮脂膜;刷碗和洗衣服时,可佩戴橡胶手套,防止清洁剂中的化学成分损伤手部皮肤。高原冬季寒冷干燥,紫外线强,做好皮肤保湿和防晒工作,可有效预防皮肤皴裂。建议大家洗浴后及时使用保湿护肤品,如高原保湿霜、凡士林等;在室外活动和训练时,坚持涂抹高原防晒霜;若室温较高,可通过给地面洒水、在室内放盆水、使用加湿器等方式,调节室内空气湿度;避免舔嘴唇等会导致唇部干裂的不良习惯。如果已经出现嘴唇干裂症状,应及时涂抹保湿的润唇膏。

注意保暖。寒冷干燥是导致手足皴裂的主要原因。高原官兵在冬季训练时,要做好手足部的保暖措施。如果长时间在温度过低的环境下作业,可佩戴手套、穿棉鞋棉袜等,以保持手足部温度;不要穿过紧

的鞋袜,保证足部汗液正常分泌;脚出汗后及时更换鞋垫和棉袜,保持足部环境舒适干燥;如果行军途中不慎陷入积雪,要及时在背风处将鞋子里的冰雪倒出;冻疮部位出现水泡时,不要把水泡挑破,以免造成皮肤破溃、感染。

调节情绪。皮肤状态与情绪密切相关。如果长期处于不良情绪中,如紧张、生气、抑郁、焦虑等,会影响皮肤代谢,降低皮肤免疫功能,进而引发皮肤疾病。建议战友们平时保持良好心态,出现不良情绪时积极调节。

药物治疗。如果出现皮肤皴裂情况,应及时治疗,防止裂口加深。若皮肤皴裂程度较轻,可每天用温水水泡洗皴裂部位,然后涂抹油脂性软膏。此外,也可在患处涂抹保湿霜,然后用保鲜膜、医用胶布等包裹裂口。若皮肤皴裂程度为中度,可先用

愈裂膏或橡皮膏粘贴皴裂部位,增加患处皮肤的含水量,从而达到软化皮肤、缓解皴裂的目的。也可局部使用尿素软膏或水杨酸软膏,软化、松解、剥脱过厚的角质层。若皮肤皴裂程度较深,但未出血或感染,可用20℃~25℃的温水浸泡皮肤,然后用死去死工具将较厚、较硬的角质层去掉,再在患处涂抹10%尿素软膏。同时,每晚临睡前用康复新液湿敷皮肤皴裂处,并用纱布包扎。若皮肤皴裂程度明显,患处痒痒难忍,可外用氢化可的松软膏。皴裂症状好转后,应停止使用。如果皴裂处出现红肿、出血症状,说明患处皮肤已发生感染,可局部涂抹百多邦等消炎药膏,并及时就诊。

养成良好生活习惯。均衡饮食。维生素A有减轻皮肤角质化、预防皮肤皴裂的作用。如果缺乏维生素A,容易出现皮肤干燥和角质代谢异常的情况。因此,建议大家均衡饮食,适当多吃富含维生素A的食物,如胡萝卜、牛奶、绿叶蔬菜等。多喝水。建议每日饮水量不少于2000毫升。在低温条件下,即使不感觉口渴,也应适当补充水分,以保持皮肤水分和弹性。忌烟酒。香烟中含有一氧化碳、尼古丁和焦油等有毒有害物质,会对皮肤造成损伤;过多摄入酒精,会刺激皮肤,影响皮肤新陈代谢,减弱皮肤的防护功能。活动手足。如果长时间在寒冷的室外,可多活动手部和足部。此外,手足部位有很多穴位,休息时可适当按摩,以促进血液循环,增强皮肤的耐寒能力。规律作息。晚上11点到次日凌晨2点,是皮肤细胞脱落和再生的活跃时段。保证充足的睡眠时间,避免过度劳累,有助于强健皮肤屏障,维持皮肤健康。

冬季取暖安全第一

■白子玄

前不久,西宁联勤保障中心某基地卫生所军医巡诊时,遇到班长小黄因皮肤发红和起水泡前来问诊。军医仔细询问和检查后判断,小黄是由于长时间使用暖贴造成的低温烫伤。冬季天气寒冷,人们会使用暖气、空调、电暖器、电热毯、暖贴等取暖设施取暖。这些取暖设施在带来暖意的同时,也隐藏着不少安全隐患。

高温烫伤。高温烫伤指皮肤表面接触高温的液体、固体等导致的皮肤组织损伤。取暖时接触到热水、热油,取暖设备失火等,都可能发生高温烫伤。因此,大家在取暖时要做好防护。当取暖设备出现烟味、焦味时,应及时切断电源;定期检查大功率取暖设备,及时更换老化线路,超过使用年限的取暖设备应尽快更换;使用电暖器取暖时,远离明火,不要在附近使用空气清新剂、花露水等物品,避免发生爆炸;不要在明火、电暖器上烘干衣物,否则可能引发火灾。

低温烫伤。低温烫伤在冬春季较为高发,指局部皮肤长时间接触低温热源(高于45℃的低热物体)引起的皮肤损伤。低温烫伤后,皮肤一般会出现红肿、疼痛、水泡、脱皮或发白症状,面积较小,疼痛感不强。如果受伤后处理不当,可能导致皮肤溃烂,不易愈合,甚至引发感染。一旦发生低温烫伤,应立即进行应急处理:迅速降温。尽快用流动的冷水对患处皮肤进行冲洗,或用毛巾包裹冰块对创面进行冷敷,以降低皮肤表面温度。保持伤口清洁干燥。不要随意在患处涂抹油脂、药膏等,防止创面因不能及时散热而加重损伤。对创面消毒后,可用无菌纱布包扎患处,防止创面感染。及时就医。当局部皮肤有水泡,或发生感觉缺失、感染等情况时,应及时到医院就诊。避免长时间接触低温热源,是预防低温烫伤的关键。战友们在使用暖贴、热水袋等低温热源取暖时,也应多加小心。注意使用时间不要过长、不要直接接触皮肤,以免发生烫伤。

一氧化碳中毒。一氧化碳是一种无色、无味的气体。当过高浓度的一氧化碳与血红蛋白结合,就会导致血液失去携氧能力,引发中毒症状,严重的甚至危及生命。空气不流通是造成一氧化碳中毒的主要原因之一。预防一氧化碳中毒,建议大家做到以下几点:用煤炉、炭火取暖时,保证室内空气流通,并安装排烟系统;燃气热水器安装在靠近窗户的位置或室外;不要在车窗紧闭、开空调的汽车内睡觉。当出现头晕等不适症状时,一定要提高警惕,迅速脱离中毒环境,转移到空气新鲜、通风良好的地方。若中毒者神志不清,应解开中毒者的领扣、腰带,使中毒者侧卧,保持呼吸通畅,防止呕吐物吸入气道导致窒息,同时注意保暖。进行现场急救的同时,要尽快拨打120急救电话。

呼吸道和心脑血管疾病。大部分

取暖手段会导致室内水分流失、空气干燥。如果长时间处在温度过高和干燥的室内,可能使人出现咽部干燥、烦躁不安、头晕眼花、疲劳无力等症状。另外,室内空气不流通,还可能致病菌滋生,增加感冒等呼吸道疾病的发病风险。呼吸道感染后产生的炎症因子,会使人出现发热、心率增快等情况,可能会诱发心血管疾病。此外,冬季室内外温差较大,容易造成血压波动,增大心脏负荷,甚至引发心脑血管疾病。冬季预防呼吸道和心脑血管疾病,建议大家注意以下几点:保持良好的卫生习惯,勤洗手、多通风、前往公共场所时佩戴口罩;适当加强体育锻炼,注意防寒保暖,使体温调节系统适应外界温度变化;多摄入水分、新鲜蔬果等,不要盲目进补各种高热量食物,避免血液中的胆固醇及甘油三酯升高。

冬季取暖,安全第一。战友们冬季取暖时,要提高防范意识,掌握相关取暖常识,正确、合理地使用取暖设施,做到安全温暖过冬。

健康小贴士

战壕足的防治方法

■黄琪奥 葛兰

有的战友长途行军时,会出现双脚麻木、活动受限的情况,可能是患上了战壕足。战壕足是足部长时间处于低温、潮湿的环境,引发的一种非冻伤性组织损伤。战壕足主要表现为足部发白起皱,严重的会出现红肿、发热症状,并伴有水泡或血疱。部分战壕足患者足部可能出现糜烂感染、关节僵硬、坏疽等情况,如不及时处理,可能会危及生命。

发生战壕足后,应迅速脱掉潮湿的鞋袜,然后用棉衣(被、毯)包裹足部复温,并外敷炉甘石粉或氧化锌粉,以保持足部干爽。如果感觉患处麻木不适,可轻轻按摩脚背以上部位,以放松腿部肌肉,缓解足部血管痉挛。如果患处出现红肿热痛等感染症状,可在医生的指导下外用红霉素软膏、莫匹罗星软膏、夫西地酸乳膏等抗感染药物。如果患处出现剧烈疼痛症状,可口服止痛药,并及时就医,防止病情加重。需要注意的是,战壕足患者的足部皮肤组织处于低温损伤状态,切忌大力揉捏患处和用过热的水泡脚,以免造成二次损伤。

保持足部清洁干燥,是预防战壕足的关键。长途行军时可多准备几双透气性较好的袜子,足部汗湿后及时更换。训练间歇,可用拇指指肚轻轻按压腿肚、足部,以加强局部血液供应,改善血液循环。战友们平时要穿合脚的鞋子,不要过大或过小。鞋子过大不仅不利于保温,还会使脚和鞋内侧产生摩擦,导致脚部出现红肿、水泡、破溃等症状;鞋子过小会挤压足面,阻碍局部血液循环,导致脚部出现缺血性损伤。



12月20日,武警甘肃总队医院组织医疗小分队赴积石山县刘集乡受灾安置点,为受灾群众进行诊疗。图为医疗小分队成员为群众测量血压。

侯崇赓摄

寒风天当心周围性面神经炎

■刘蓓蓓 汪卫东

巡诊日记

某部战士小许出完早操后,发现自己面部僵硬、嘴角歪斜,立即向军医求助。经过综合检查,军医诊断小许是患了周围性面神经炎。

周围性面神经炎,是以面部表情肌瘫痪为特征性疾病。如果突然出现一侧面部僵硬、麻木,皱纹消失,鼻唇沟变浅或消失,嘴角歪斜,不能抬额、皱眉、闭目,鼓腮漏气,喝水漏水等情况,很可能是患上了周围性面神经炎。

冬季是周围性面神经炎的高发季节。冬季天气寒冷,如果寒风长时间直吹面部,会造成局部营养神经的血管痉挛,导致该神经组织缺血水肿,进而出现周围性面神经炎症状。此外,过度劳累、病毒感染等因素,也可能使面部神经肿胀、受压,进而引发周围性面神经炎。

周围性面神经炎大多是有预兆的,发生前可能存在以下两种情况:一是疲

劳史。如果长时间熬夜、压力过大,可能会使身体抵抗力下降,进而增加周围性面神经炎的发病风险。二是曾出现耳后疼痛症状。不少周围性面神经炎患者发病前1~2周出现过耳后疼痛或隐痛症状。耳后疼痛可能是耳后乳突位置出现了炎症。当炎症逐渐侵犯面部神经时,就会出现嘴角歪斜症状。

目前,治疗周围性面神经炎的方法有很多。急性期患者可口服营养神经的药物、糖皮质激素和B族维生素等,以减轻神经周围水肿,促进血液循环。除药物治疗外,还可辅以超短波治疗,促进水肿、炎症快速消退。当炎症和水肿症状逐渐消退、面部不适症状不再继续发展时,可用温湿毛巾热敷面部,以改善局部血液循环。建议每天进行2~3次。

周围性面神经炎的恢复过程因人而异,几天至数月不等。患者除及时去医疗机构就诊外,还可以做面部康复体操,促进面部肌肉运动。在此,为大家介绍几个面部康复体操动作:抬眉训练。用力向上抬眉,尽力产生额

纹,保持5秒左右。皱眉训练。用力将两个眉毛向中间靠拢,保持5秒左右。闭眼训练。轻轻闭上眼睛,保持5秒左右。如不能完全闭合眼睑,可用食指指腹沿眼眶下缘轻轻按摩,有助于眼睑闭合功能恢复。耸鼻训练。用力耸鼻,每次保持5秒左右,连续10次。示齿训练。上下牙齿咬合,两侧嘴角同时向两边用力,保持5秒左右。努嘴训练。用力收缩嘴唇,并向前努嘴,保持5秒左右。鼓腮训练。鼓腮训练有助于口唇功能恢复。若存在鼓腮漏气的情况,可用手指捏住上下嘴唇,然后再进行鼓腮训练。

吹冷风、受冷水刺激,是周围性面神经炎的常见病因。建议战友们冬季训练时注意保暖,训练出汗后不要让冷风直吹面部;勿用冰冷的水洗脸,不要湿着头发外出;晚上不要开窗睡觉。在大风和寒冷天气外出时,可以轻拍、轻揉面部、耳后、颈部的一些穴位,如太阳穴、承浆穴、地仓穴、翳风穴、颊车穴等,以促进面部血液循环,防止面部神经肌肉麻痹,必要时可佩戴围巾、口罩等。

健康讲座

雪天易摔伤 应对有方法

■赵芝洪 赵娟妮

下雪天路面湿滑,尤其是早晨和晚上,温度较低,路面容易结冰。官兵外出时,如果稍不注意,可能会滑倒。西部战区总医院康复医学科专家庞日朝提醒广大战友,雪天出行要注意安全,避免跌倒摔伤。

下雪天外出行任务时,要预留充足的时间。无论是徒步还是机动,都要缓慢行进。步行时要注意防滑,部队配发的作战靴防滑效果好,对地面的吸附能力强,能有效避免滑倒;出行时尽量选择平整地面,避开路面浮冰和积水。行车时要注意小心驾驶。行车前注意检查前后车灯、车窗及后视镜位置,保证车内视线清晰;驾驶员驾驶车辆时,尽量直线匀速行驶,加大行车间距,加速或减速时宜缓慢踩下或松开油门;行车时尽量不要在冰雪覆盖、路况不明的路段行驶。

如果雪天出行时不慎摔倒,一般会本能地用手撑地,这时手腕就承受了整个身体的重量,容易造成桡骨远端骨折。除腕关节损伤外,摔倒还可能造成踝关节、髌关节、脊柱和头部损伤。因此,当身体失去平衡时,要掌握正确的防护姿势,如双手护住头面部,顺势翻滚;用身体整个侧面着地,增加受力面积,减轻摔伤程度;身体向后仰倒时,要收紧下巴、向前低头,防止头颈部受伤。

摔倒后不要急于起身,可先原地自

查伤情。如果皮肤轻微擦伤,应立即冲洗伤口处的污物,有条件的还可用碘伏对患处进行消毒,然后用干净纱布覆盖包扎患处。若伤口继续出血,可直接应用压迫止血法,即用手指或手掌按压伤口,依靠压力阻止血流,或用干净纱布压迫伤口止血。如果感觉活动困难或肢体疼痛,应及时寻求身边人的帮助,不要贸然起身或随意挪动,否则可能加重损伤部位的伤情。

如果摔伤后疼痛难忍,可以通过以下方法自测是否骨折:观察受伤部位是否缩短、弯曲或转向,是否有明显肿胀,是否有皮下青紫瘀斑等情况。如果存在以上情况,骨折的可能性较大。另外,还可通过纵向叩击痛的方法初测骨折。若怀疑上肢骨折,可用手轻轻叩击患侧肢体(注意远离患处)。如果疼痛异常,说明可能存在上肢骨折的情况。若怀疑下肢骨折,可轻轻叩击患侧肢体的足跟。如果特别疼痛,说明腿部可能存在骨折情况。

一旦发生骨折,要进行紧急有效的固定处置。不要盲目移动或乱揉乱按,防止加重伤情。如就地寻找木棍、纸板等工具,做成简易夹板,固定受伤肢体,并用皮带或布条缠绕简易夹板。缠绕时不要过紧,否则会影响血液循环。简单处理后应立即将伤员送往医院就诊。搬运时要选择正确的搬运方法,避免搬运过程中造成二次损伤。