

# 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，也不要频繁去角质。



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，可能会诱发心脑血管疾病。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：观察受伤部位是否肿胀、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。

## 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。

# 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的疾病。如果突然出现一侧面部僵硬、麻木，额纹消失，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，就会出现口角歪斜症状。

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，可用食指的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。

