

健康话题

巡逻路上,做好健康防护

雪山之上、大山深处、一线鸟瞰……处处都有战友们巡逻的足迹。祖国的大好河山,他们用脚步丈量,用青春守护。然而,漫漫巡逻路上,陡峭的山坡、深难测的积雪、突如其来的险情,时刻在挑战着战友们意志和健康。即日起,我们针对战友们巡逻路上遇到的一些健康问题,邀请军医给出处理方法,希望对大家有所帮助。

——编者



姜晨绘

科学应对肌肉痉挛

■彭帝烁 张峻豪

前不久,第72集团军某旅战士小赵执行夜间巡逻任务时,多次出现腿部抽筋的情况。巡逻结束后,小赵利用集体送诊时间找军医咨询。军医问诊后得知,小赵巡逻当天刚完成体能考核,凌晨起床后未增添保暖衣物便匆匆踏上巡逻路。军医判断,白天的疲惫和晚上的寒冷刺激,是小赵反复抽筋的罪魁祸首。

抽筋在医学上称为肌肉痉挛,多发于腿部和脚趾,主要表现为疼痛、肌肉强直和收缩,一般持续数秒至数分钟。巡逻任务时间长、强度大,官兵身体疲劳后,体内的乳酸代谢产物不断堆积,使神经和肌肉之间的协调性减弱,较容易引发肌肉痉挛。此外,寒冷刺激、缺钙等,也会引发抽筋。

联勤保障部队第903医院康复科主任张存海介绍,若官兵在巡逻过程中发生肌肉痉挛,应停止活动,确定痉挛部位,并通过拉伸、按摩、热敷等方式

缓解。小腿抽筋时,保持坐位或卧位,伸直痉挛的下肢,把脚尖往胫骨方向压。一般坚持2~3分钟后,痉挛的肌肉便可恢复。大腿抽筋时,可将大腿和膝盖弯曲至腹部前,双手环抱,放开后将腿伸直,重复此动作,直至抽筋症状消失。若脚趾抽筋,可将脚趾向脚背方向按压1~2分钟。有条件的,可在症状缓解后,用热毛巾外敷痉挛部位,或在痉挛部位涂抹按摩红花油,以加强血液循环。

需要注意的是,发生肌肉痉挛时,不要用力捶打痉挛部位,否则会造成肌肉损伤。若短时间内多次发生肌肉痉挛症状,可能是某些疾病引起,应及时就医,明确病因,并遵医嘱进行规范治疗。

巡逻时如何避免肌肉痉挛发生?建议战友们注意以下几点。

做好准备工作。平时做好体能储备,避免在巡逻途中因体能不支、过度

劳累等引起肌肉痉挛。执行巡逻任务前,要充分热身,改善肌肉僵硬状态;还可准备巧克力、香蕉等能够快速补充体力的食物。

注意肢体保暖。四肢温暖可促进血液循环,进而把营养物质和氧气运送到人体肌细胞内,运走代谢废物,从而有效预防抽筋。在低温环境下执行巡逻任务时,要做好保暖措施。巡逻任务结束后,要及时进行肌肉放松和拉伸,促进血液循环和乳酸排出,避免肌肉痉挛发生。

科学饮食,适当补钙。日常饮食要营养均衡,多食用富含优质蛋白和钙质的蔬菜、鸡蛋、牛奶、豆制品等,以增加钙质吸收。碳酸饮料、咖啡等饮品会导致钙质流失,应减少饮用。此外,还可通过多晒太阳、口服钙片和维生素D等方式促进钙质吸收。需要注意的是,补钙要科学适量。过量摄入钙可能导致泌尿系统结石、心律失常等病症。

补充水分,保持电解质平衡。执行巡逻任务过程中,要注意补充水分和电解质。出发前可准备适量水和电解质饮料或淡盐水,巡逻途中定时补充,避免因身体缺水或电解质紊乱发生肌肉痉挛。

性肌肉酸痛的有效手段,主要手法有抖动、点穴、揉捏、叩打、推摩等。其中,点穴和推摩是常用的下肢按摩方式。战友们运动后,可按揉足三里穴和太冲穴。有条件的,还可使用筋膜枪、深层肌肉放松治疗仪等器械,辅助进行肌肉放松。

冷疗法和热疗法。如果下肢肌肉或关节在高强度运动后出现疼痛、肿胀、局部皮肤温度高等症状,可局部冷敷10~15分钟,以降低延迟性肌肉酸痛的发生概率。如果高强度运动1~2小时后,没有疼痛、肿胀症状,人体体温、脉搏恢复正常状态,可冲温水浴,能加快血液循环,提升机体代谢水平,促进乳酸分解,从而达到减轻肌肉酸痛、缓解疲劳的作用。

如果已经出现延迟性肌肉酸痛的情况,还可进行针灸治疗。针灸可以减轻炎症反应,促进肌肉纤维的修复和再生。若采取上述措施后,疼痛或肿胀症状无法缓解,甚至出现浑身无力、小便颜色变深等症状,可能存在软组织损伤、横纹肌溶解等病症,应尽快就医检查。

正确处理蛇虫叮咬

■王宇 洪庆任

近日,某部中士小王因不明原因高烧,前往联勤保障部队第907医院发热门诊就诊。军医仔细询问和检查后,逐一排除了发热病因。了解到小王巡逻时被虫子咬了一下,之后就出现发烧、呕吐症状,接诊军医立即请皮肤科主任胡成到发热门诊会诊。

胡成查看患处后,判断小李是被蜂虫咬伤引起的发热。胡成介绍,当前天气回暖,蛇虫开始活跃。如果官兵被有毒蛇虫叮咬,就容易出现发热、头痛、恶心、呕吐等症状,严重的可能会危及生命。因此,官兵在野外巡逻或训练时,要做好个人防护,并掌握一定的急救知识。

蜂虫咬伤。蜂虫常附着在头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等部位。官兵在野外活动后,应仔细检查身体上有没有蜂虫附着。如果不慎被蜂虫叮咬,不要慌张,可先在患处涂抹酒精,使其头部放松或死亡,然后用镊子夹住蜂虫头部,垂直向上拔出。取出蜂虫后及时用碘伏或酒精对患处进行消毒。如果被蜂虫叮咬后的2~3天出现持续发热、头痛、肌肉酸痛、乏力等症状,应及时就医,并报告相关暴露史。蜂虫主要栖息在草地、丛林等环境中。战友们应尽量避免在草丛边久坐,进入野外环境前可在暴露的皮肤和衣服上喷洒驱避剂。

黄蜂蜇伤。被黄蜂蜇伤后,一般会出现局部红、肿、热、痛等症状,较容易发现。如果在野外巡逻时遭遇黄蜂,要保持冷静,保护皮肤裸露部位,特别是头颈部;切忌奔跑、挥手驱赶等。如果已经被黄蜂蜇伤,应立即检查伤口。如果有毒刺残留在皮肤内,应尽快用镊子将毒刺拔出,再用拔火罐等方式将毒液吸出,并用洁净的清水清洗患处。此外,被黄蜂蜇伤时,还可用酸性液体清洗患处,如食醋。若蜇伤后病情严重,出现抽搐、呼吸困难等情况,应尽快送往医院救治。

蛇咬伤。如果被蛇咬伤后,无法判断蛇是否有毒,应按毒蛇咬伤进行急救处理。①保持镇定,停止活动,避免蛇毒扩散。②脱离蛇的攻击范围后,立即用清水、肥皂水、生理盐水等清洗伤口,以清除外表毒素。③若伤口较深,可用消毒后的刀具,以毒蛇牙痕为中心做“+”形切口,以排出毒液。但要注意,如果伤口血流不止,不能切开。有条件的情况下,可用吸奶器、拔火罐等将毒液吸出。④保持伤肢下垂,使用止血带、绷带等将伤口近心端处扎紧,每20分钟放松绷带1~2分钟。在进行简单急救后,要及时送医,注射足量的抗蛇毒血清。为避免被蛇咬伤,建议战友们野外巡逻时穿长衣长裤,作战靴,戴好帽子,还可以拿一根木棍或树枝开路,防止蛇类袭击;进入山区、林地前可在四肢涂抹风油精、清凉油等,一定程度上能起到预防蛇咬伤的作用。

用心守护温暖心灵

■本报记者 贺敏

监护室里,一守就是一昼夜;无影灯下,一站就是数小时……这是解放军总医院第六医学中心心血管病医学部成人心脏外科主任医师王嵘从医以来的日常状态。

1995年,王嵘从第二军医大学毕业,成为一名外科医生。之后近30年来,他一直奋战在医疗最前线。

“面对患者,我心中想的只有一件事,就是尽力去救治他们的生命。”这是王嵘从医以来坚守的信条。

10多年前,一名50多岁的患者需要进行心脏搭桥手术,才能挽救生命。由于患者近期发生过大面积心梗,心脏功能较差,术后早期,患者出现顽固性心律失常,反复发生室颤,情况十分危急。分析患者病情,调整治疗方案……王嵘带领团队整整守护了7天7夜,进行了43次紧急电除颤,病人终于转危为安。

出院时,患者家属郑重地送给王嵘一面锦旗。鲜红的锦旗上,只有简简单单的6个大字——“百姓的好医生”。

时光在变,初心不变。在王嵘看来,人民军医首先是一名军人,要敢于担当,更要为战而医。

2019年,一名20多岁的年轻战士因声音嘶哑、胸痛,来到呼吸科就诊。经胸部CT检查,发现这名小战士心脏后面的位置长了一个肿瘤。由于肿瘤位置较深,且被心脏、主动脉、气管、食管等重要脏器包围,难以进行病理诊断和肿瘤摘除手术。面对这个难题,呼吸科立即请王嵘会诊,讨论治疗方案。

王嵘认真分析患者病情后,大胆提出利用体外循环心脏停跳技术,通过横断升主动脉暴露肿瘤的方案,为患者进行治疗。

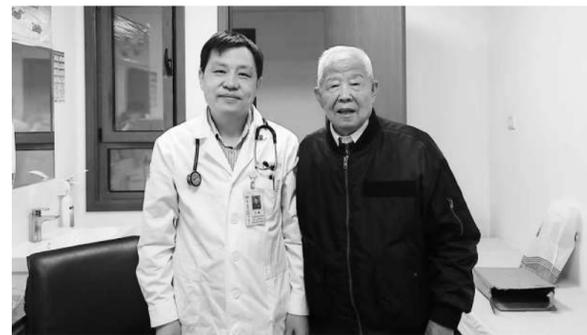
做出这个决定并不容易。患者不是心脏病,用心脏手术的方式进行治疗,不仅需要精湛的医术,还要承担很大的风险。

“这么危险的手术,出了问题怎么办?”面对大家的疑虑,王嵘斩钉截铁地说:“作为一名医生,就要想尽一切办法去解决问题。哪怕承担一定的风险,也是值得的!”

与患者及家属反复沟通病情和治疗方案后,王嵘带领团队为患者进行了严密的术前检查评估。无影灯下,主刀的王嵘聚精会神,处理精准到位,最终挽救了患者的生命。

“穿上一袭白衣,便担起一份责任与期待,容不得一丝一毫的懈怠。”王嵘说,接受心脏大血管手术的患者有一个共同的特点,就是病情变化快。只有及时了解病情变化,才能给予正确的诊断和治疗。

在王嵘的办公室,有一张简易的沙发。在这张沙发上,王嵘度过了无数个守护患者的不眠之夜。一天手术结束后,王嵘都会到监护室了解患者情况,仔细叮嘱值班医生术后注意事项。遇到危重患者,他会和团队成员轮流排班值守。一旦发生突发情况,他披上白大褂,就奔向病房。王嵘经常和学生说,我们和患者是一辈子的关系。患者把生命托付给我们,我们一定要对得起他们的信任。



下图:王嵘(左)与老军医延化彰的合影。王嵘提供

春分将至话养肺

■章忠楠

节气与健康

春分是二十四节气中的第4个节气。春分的“分”有季节平分、昼夜平分之意。春分之后,日照时间增长,寒气逐渐消退。但春季天气情况不稳定,可能会出现冷暖交替的情况。人的肺部较娇弱,不耐寒、不耐热,容易受到天气变化的影响。而肺部能通过鼻腔与外界直接沟通。一方面,寒热和病菌会从鼻腔侵入肺部;另一方面,肺部的病症也会影响鼻子的健康。因此,肺部健康受损,容易引发鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等鼻部症状。

春季如何养肺防鼻?建议注意以下几点。

远离过敏原。春分过后,花粉、柳絮等常见致敏物质的浓度升高,较容易引发过敏性鼻炎。过敏体质者应尽量避免去粉尘、花粉、雾霾较重的场所,外出时可佩戴口罩,避免接触过敏原。

药膳滋补。雪梨银耳汤。将新鲜的雪梨和银耳一起炖煮成汤。银耳具有滋阴润肺的功效,雪梨有止咳化痰、清热降火的功效。适当食用可以改善上火引起的鼻腔干燥、疼痛等症状。葱白汁。取10克葱白捣烂,绞汁,涂于鼻唇之间,也可用开水冲后熏鼻。建议每天2次,可散寒、通阳、开窍。

穴位按摩。用拇指或中指指腹按揉迎香穴、印堂穴,可起到散风清热、通利鼻窍的作用。建议每天1~2次,每次3~5分钟,直至穴位处有酸胀感。

中药治疗。中医治疗鼻炎主要在调肺,强调因症施药。肺虚型鼻炎主要症状表现为乏力、气短、容易出汗、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等,遇风、遇寒加重,可用玉屏风散和御寒汤治疗。肺寒型鼻炎主要表现为无汗、恶寒、身体和手足发凉,遇冷则复发,可用小青龙汤治疗。肺热型鼻炎主要症状表现为鼻塞、流黄涕,往往伴有鼻窦炎、舌质红、苔黄腻等症状,遇热加重,可用谷精草汤治疗。

每年三月的第二个星期四是世界肾脏病日。在每年三月十四日世界肾脏病日来临之际,陆军军医大学第二附属医院组织肾脏内科专家开展义诊服务,为当地群众进行健康体检、科普肾脏病防治知识。图为军医为群众提供健康指导。



赵景宏