

巡逻途中，当心突发性腹痛

■巴涛 陈畅晓

健康话题

官兵执行巡逻任务时，可能因饮食不当、寒冷刺激、食用不洁食物等，引发突发性胃肠痉挛，从而出现腹部疼痛症状。联勤保障部队第910医院消化内科主任黄永德结合巡诊经历，总结了一些突发性腹痛的防治方法，分享给大家。

一次巡诊中，战士小张告诉黄永德，他在巡逻时经常出现上腹部疼痛症状，并伴有烧灼感，停下来休息后，疼痛症状有所好转。经过细致询问，黄永德得知小张执行巡逻任务前会快速大量补充食物，诊断其为消化不良。

消化不良是由胃动力障碍引起的，一般会出现持续或反复发作的上腹部疼痛，有的还伴有烧灼感、腹胀、嗝气等症状。人体摄入食物后，会有大量血液进入消化系统，促进食物消化和吸收。若进食后立即执行长时间的巡逻任务，本应进入胃部的血液会加速流入骨骼肌群，导致胃肠道收缩活动减弱，消化液分泌减少，造成突发性腹痛，甚至引起胃溃疡、急性胃炎等消化道疾病。而且，如果进食后立即巡逻，未消化的食物不断冲击胃壁，也容易引起胃部疼痛症状。

当因消化不良出现腹痛症状时，应放慢巡逻速度或暂时停止行进，使骨骼肌群内的部分血液回流到消化系统。也可以用手掌沿顺时针方向按摩肚脐周围3~5分钟，以促进胃肠道蠕动。如果疼痛症状较严重，可以适当服用促进胃肠道蠕动的药物，如多潘立酮片、枸橼酸莫沙必利片等。

预防突发性腹痛，建议战友们在巡逻前注意以下几点。

预留消化时间。饭后不要立即执行巡逻任务，可通过慢走的方式，促进胃肠蠕动，加快食物消化和吸收。建议吃饭后休息30~40分钟左右，再执行巡逻任务。

不可进食过饱。吃饭时不要暴饮暴食，一般以7~8分饱为宜。进食过程中细嚼慢咽，可以起到促进消化的作用。

合理选择食物。巡逻前尽量不要吃辛辣、油腻、生冷的食物，避免刺激胃



姜晨绘

肠道。消化功能较弱的战友，可食用面条、稀饭等易消化的食物，也可喝一些富含益生菌的酸奶，以增强胃肠的消化和吸收功能。

春寒料峭，某部官兵正在执行巡逻任务。由于当时携带装备较多，战士小王没一会儿就气喘吁吁。为了不降低巡逻速度，他张着大口呼吸，结果出现了腹痛症状。

黄永德介绍，小王是身体受冷空气刺激引起的胃肠痉挛。春季部分地区气温偏低，如果官兵在巡逻过程中用口呼吸，会将大量冷空气吸入胃部，导致胃肠道血管、黏膜急剧收缩，从而出现上腹部痉挛性绞痛、呕吐、腹泻等症状。因此，建议战友们在巡逻时尽量用鼻腔呼吸或鼻吸口呼，可以对冷空气起到预热作用。若需要通过口呼吸缓解呼吸压力，可以用舌头顶住上颚，让冷空气慢慢从牙缝进入口腔。

如果因吸入冷空气出现腹部疼痛症状，可热敷腹部或轻揉疼痛部位，以缓解胃肠痉挛。也可用拇指按揉梁丘穴（双脚伸直，膝盖骨的外侧会出现肌肉凹陷，凹陷上方即为梁丘穴），力量以按压处感到微痛为宜。建议每次按压20秒，连续按压5次。若采取上述措施后，疼痛症状仍然存在，可在军医指导下服用解痉、镇痛类药品，或尽快前往医院就诊。

预防胃肠痉挛，可从热身、保暖、进食3方面入手。

充分热身。建议战友们在巡逻前充分热身，使胃肠机能快速适应寒冷环境。巡逻中应循序渐进，逐渐增加行进速度和强度，防止突然高强度运动使胃肠道缺血缺氧，发生胃肠痉挛。

避免受凉。如果气温较低，巡逻时可佩戴口罩、防护面罩等保暖装备，防止冷空气直接从口腔进入胃肠。

科学进食。空腹时胃酸分泌较多，会刺激胃部收缩，引起胃肠痉挛。如果巡逻时有饥饿感，应及时补充能量。注意不要进行边边进食，也不要食用冰冷的饮料和食物，否则会刺激胃黏膜，引发腹绞痛。

战士小江在巡逻途中感觉口渴难耐，由于随身携带的水已经喝完，便就近取了一些溪水喝。巡逻结束后，小江感觉腹部阵阵绞痛，并伴有上吐下泻、浑身乏力、面色苍白等症状。军医了解情况后，判断小江是饮用了不洁水源导致的食物中毒，立即将其送往医院进行综合治疗。

黄永德介绍，食物中毒指进食了

被细菌、毒素、有毒物质污染的食物，而引起急性反应，主要症状表现为腹痛、恶心、呕吐、腹泻等，严重的甚至会造成休克。根据有毒物质，食物中毒一般可分为细菌性食物中毒、真菌及其毒素食物中毒、有毒动植物性食物中毒、化学性食物中毒等。小江的情况属于细菌性食物中毒。溪水虽然看上去清澈，但含有大量致病细菌。若直接饮用，溪水中的细菌会侵袭胃肠道黏膜，产生肠道毒素，从而引发腹痛、腹泻、呕吐等症状。一旦发生食物中毒的情况，应立即进行应急处理。

催吐。若中毒时间在1~2小时内，且中毒人员神志清醒，要及时饮用大量温开水或淡盐水，然后用汤匙、筷子、手指下压舌根催吐，以减缓胃肠对毒素的吸收。

导泻。若中毒时间在2小时以上，毒素已到达肠道，且催吐效果不明显，可考虑采取导泻的方式进行救治。服用大黄、番泻叶等泻药，促使有毒食物尽快排出体外。

补液。若呕吐、腹泻症状较为严重，应及时补充电解质，防止因反复呕吐、腹泻导致脱水、休克。

送医。若出现剧烈呕吐和腹泻症状，采取上述措施后仍不见好转，应及时送医治疗。若中毒人员已经昏迷，不要喂水，应使其保持侧卧，及时清理口腔内的呕吐物，防止呕吐物堵塞气管引起窒息。

留样。注意采留食物样本和呕吐物，便于确诊和救治。

为避免巡逻过程中发生食物中毒事件，建议战友们注意以下几点。

备足食物。长时间巡逻会消耗大量体力。建议战友们执行任务前做好食物储备，准备易携带、好存放、不易腐的干粮和自热食品，如巧克力、牛奶、自热米饭等，以便巡逻途中及时进行能量补充。

不喝生水。官兵执行巡逻任务时，应携带充足的饮用水。如需饮用自然水，应选择流动的溪水，并进行消毒、过滤、煮沸等处理。不可食用来源不明的食物，如野菜、野菜、野生菌等，以防引发食物中毒。

注意卫生。战友们在巡逻时可随身携带免洗手消毒液，进食前对手部和餐具进行消毒。进食时，尽量选择相对干净、干燥的场所，防止空气中飘浮的细菌、病毒等进入口腔。

待消毒液干燥后，可在创面涂抹一些消炎抗菌的药品，如莫匹罗星软膏。消毒完成后及时对创面进行包扎，可以起到隔绝细菌、保护伤口的作用。若创面较小，可贴上创可贴，起保护和暂时止血的作用。若创面较大，要用无菌纱布覆盖包扎。原则上，创可贴或纱布应每日更换。如果纱布与伤口处粘连，可先用生理盐水沾湿，再缓慢去除纱布，切勿直接撕下，防止对伤口造成二次损伤。

实施科学有效的防护，可以最大限度避免巡逻中发生擦伤。建议战友们在巡逻前，根据路线和天气做好准备工作，如佩戴护膝、护肘等防护装备。攀登山坡或通过复杂地形时，应提前热身，将肌肉和关节充分活动开。攀登过程中不要着急，遵循稳、平、快的原则，防止意外受伤。

近日，第71集团军某旅卫生科针对基层诊疗需求，专门设置口腔诊室，为官兵治疗口腔疾病提供有效保障。图为口腔医师为前来就诊的人员诊疗。

黄振宇摄

健康体检

注意事项

春暖花开，许多战友开始进行一年一度的健康体检。如果体检时准备不当，可能会影响体检结果的准确性。解放军总医院京东医疗区的军医总结了体检过程中的注意事项，希望能帮助大家科学、高效完成体检。

体检前



避免高强度运动

体检前3天，应避免进行高强度运动。剧烈运动可能导致血液和尿液中某些指标（如转氨酶、尿酸、肌酸激酶和尿素氮等）异常，进而影响医生对体检结果的判断。

清淡饮食、适度饮水

体检前1天，应选择清淡、易消化的食物，避免进食动物血制品等含铁丰富的食物，以免影响便潜血的检测结果；避免进食油腻、辛辣、高脂肪、高糖分和高蛋白的食物，以免影响胆固醇、血糖和尿素氮的检测结果；晚上8点后禁食，以免影响肝功能、血脂和尿素氮的检测结果；避免过度饮水，以免影响尿液指标的检测结果。



避免服用药物

体检前3天，应避免服用非必须的药物（既往有高血压、心脏病等慢性疾病且长期服药者，可不停药）。呼气试验（碳-13、碳-14）要求1个月内未服用抗生素类、铋剂（如枸橼酸铋钾）和质子泵抑制剂（如奥美拉唑）等药物。若有上述服药史，应在体检前告知医生，由医生判断是否需要延迟检查。



避免饮酒和饮用功能性饮料

体检前3天应避免饮酒。酒精会影响肝脏、心脏等多个器官的功能，可能导致血液中某些指标异常。此外，饮酒还可能影响血压、心率等的检查结果。饮用某些功能性饮料，可能会造成尿毒品检测假阳性。



避免熬夜

体检前1天应保证充足的睡眠，不要熬夜，以免影响血压、视力等的检查结果。

体检中



1 体检当天不宜进行训练，以确保体检结果的准确性。



2 女性体检时应避开月经期。处于妊娠期或正在备孕的人员，应预先告知医护人员，避免做放射性检查项目（如胸片、CT、碳-14等）。



3 留取尿标本时，应弃去前段尿（防止尿道口分泌物污染尿液，影响检查结果），留取中段清洁尿（10毫升）于洁净尿杯中。



4 保持心情放松，避免过度紧张和焦虑，不要快速跑动，以免影响血常规、心率、血压等的检查结果。



5 尽量穿着宽松、易穿脱的衣服。进行胸片、CT等影像检查时，不要携带手机、钥匙等金属物。近视患者应尽量佩戴框架眼镜，不宜戴隐形眼镜，以免影响眼部（视力和眼底）检查。



6 超声检查子宫及附件、膀胱、前列腺等脏器时，需要憋尿。建议检查前2小时内饮水1000毫升左右，检查前2~4小时内尽量不要小便。膀胱充盈时，超声影像检查会更清晰。

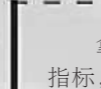
体检后



静脉采血后，在针孔稍上方按压3分钟左右。如果出现皮下瘀血情况，可在24小时内冷敷，24小时后热敷，以改善局部血液循环，促进瘀血消退。



体检后应及时补充水分，避免脱水。做完需要空腹检查的体检项目后，可适当进食，以补充热量。



拿到体检报告后，应及时查看。如有异常指标，建议及时咨询医生并复检，必要时可在专科诊室进一步检查和治疗，并遵医嘱制订有效的健康干预措施。

文字整理：张淑艳 李小静
图片制作：孙鑫

皮肤擦伤怎么办

■何体梅 本报特约通讯员 龚诗尹

早春三月，西北边陲仍是一片冰天雪地。天蒙蒙亮，新疆军区某边防连官兵便动身前往某界标段进行巡逻勘察。向山而行，险难路段增多。行进过程中，上等兵小刘不小心踩空，右手被隐藏在雪下的尖锐石块划伤。排长阿力甫江检查小刘的伤口后，发现只是轻微擦伤，便从包里取出纯净水，冲洗伤口处的污物，然后用碘伏消毒，并用干

净纱布覆盖包扎。确保小刘身体无大碍后，巡逻分队继续前行。

该连军医王建平介绍，因粗糙外物与皮肤表皮摩擦而造成的损伤，通常伴有发红、肿胀、疼痛和烧灼感。如果处理不当，还可能造成伤口感染，出现皮肤肿胀、持续疼痛、分泌物增加等症状。官兵执行巡逻任务时，可能因经验不足、防护不当等造成失足滑倒，从而发生皮肤擦

伤的情况。其中，手、前臂、肘部、膝盖等部位，容易发生擦伤。

一旦发生擦伤，应及时处理，防止伤口继发感染。发生擦伤情况后，要对伤口情况进行评估。若是浅表性伤口，可先用清洁的水冲洗伤口处的石土、碎屑等污物，然后用急救包中的无菌棉签蘸取碘伏消毒液，对伤口处进行消毒。消毒时应以患处为中心，由内向外画圈。

