

读懂心脏的“健康密码”

■石亚君

守护在巡逻路上

■李波 马军

军医记事

初夏,喜马拉雅山脉晨曦微露。在“虎口崖”前,西藏军区某边防团军医郑宗钊跪在乱石堆上,不停地揉搓按压着战士储溢的右脚。由于长时间负重行军,初次参加巡逻的储溢,脚部出现痉挛麻木症状,无法继续前行。经郑宗钊积极治疗,储溢的右脚恢复了知觉。

像这样在巡逻路上随时处理各种突发情况,郑宗钊已经数不清经历过多少次。每一次,都让他更坚定了守护在这里的初心。

2008年夏天,即将从原第四军医大学毕业的郑宗钊,毫不犹豫地提交了到西藏墨脱守防的申请。他说:“那里更需要我。”

当时,墨脱还没有通公路。郑宗钊至今记得,在进入墨脱的上百公里山路上,他和同批毕业的新排长们徒步走了3天。当郑宗钊终于来到“墨脱戍边模范营”时,发现这里的情况比他预想的还要艰苦:医疗设备有限,没有充足的药品,许多救治手段难以实施;一旦遇到重大疾病,必须背上病人想方设法翻越多雄拉雪山,前往林芝就诊。

为了更好地诊治墨脱军民遇到的病情,郑宗钊用半年时间走遍墨脱10余个自然村,了解驻地军民的常见病、多发病,并向有经验的当地医生请教防治方法。经过长时间的学习和仔细研究,他先后摸索出疟疾、恙虫病等多种驻地常见病种的预防与治疗方法。

墨脱的门巴族和珞巴族群众,对部队十分信赖。许多人会走很远的山路,来到“墨脱戍边模范营”找军医看病。这份信任,对郑宗钊来说,有着沉甸甸的分量。他暗暗下定决心,一定要用专业知识守护好官兵和驻地群众的健康。

墨脱那些长长的巡逻路,蜿蜒在崇山峻岭之中,是边防官兵年复一年用脚踩出来的。这些其实根本称不上路的巡逻路,是郑宗钊心中永远放不下的牵挂。

巡逻路上,爬雪山、攀悬崖、钻密林,遇到毒虫侵袭,是常有的事情,有时还会面临雪崩、塌方等自然灾害的威胁,但是郑宗钊每次都争着要去。他经常说:“作为一名边防军医,如果不能在艰险的巡逻路上为官兵提供保障,那就是最大的不称职。”

一次,排长平措扎西执行巡逻任务时,被突然爆发的泥石流卷下悬崖,造成全身多处外伤、腰椎骨折。郑宗钊闻讯,立即组织救治小组带着担架奔赴现场,为平措扎西实施急救。为避免平措扎西病情加重导致瘫痪,郑宗钊用自制器材对患者的腰椎进行固定。为防止出现肌肉萎缩的情况,郑宗钊每天坚持为平措扎西做功能性理疗。2个月后,平措扎西奇迹般地站了起来。

还有一次,战士高超突发高原肺水肿。在用雨衣、塑料布和树枝搭起的简易抢救室里,郑宗钊拆下听诊器的软管,吸出了堵在高超喉管里的血痰,一直坚持到救援直升机到来。

坚守时间越长,越感到本领恐慌。为了提高自己的医疗服务能力和水平,更好地为官兵服务,郑宗钊决定继续深造。2012年8月,在“墨脱戍边模范营”门口,战士们将一条条洁白的哈达献给刚刚考上陆军军医大学(原第三军医大学)研究生的郑宗钊。看着战友们纯真的笑容,郑宗钊默默在心里告诉自己:我还要回到这里。

科学应对考前焦虑

■张盟 王之辉

心理讲堂

【案例回顾】战士小李为了考上理想的军校,在复习过程中十分努力。随着考试时间临近,小李担心自己因偏科、准备不足等原因影响考试成绩,很是焦虑。【心理解读】在备战军考后期,不少战友可能会出现紧张焦虑情绪。这是一种正常的心理反应。

在心理学中,焦虑情绪大致可分为“符合现实的焦虑”和“不符合现实的焦虑”两种类型。其中,“符合现实的焦虑”一般由现实问题引起,如案例中的小李因准备不足、偏科等问题而焦虑,就属于“符合现实的焦虑”。适度的焦虑能够激发人体应激水平,让人保持紧张状态,并采取有效行动去解决问题。“不符合现实的焦虑”是一种过度忧虑,是由自身想象出的假设性后果引起的。这种焦虑不仅对解决现实问题毫无帮助,还会影响人的身心健康。

如果察觉自己出现焦虑情绪,可以通过认知行为的调整练习,来缓解焦虑情绪。例如把自己担忧的事情写下来,然后分析哪些担忧是现实的、可以解决的,哪些担忧是不现实或不太可能发生的。针对现实且可以解决的问题,制订

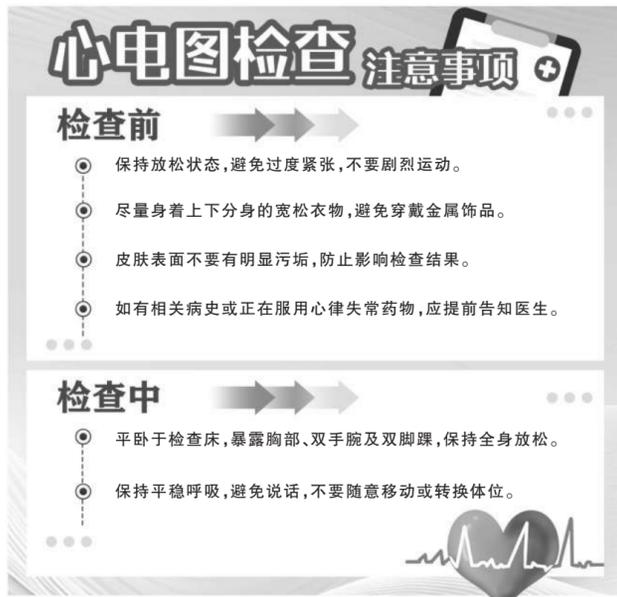
一个有效的计划,并督促自己立刻行动。对于不现实的问题,则需要改变消极的认知。

除认知行为调整外,备战军考的战友还可通过养成一些良好的习惯,来缓解学习压力。

进行合理规划。科学的规划可以让时间利用更高效。备考的战友可以做好整体规划和周计划、日计划等,确保在计划的时间内完成预期的学习任务。计划中要留有休息放松和运动的时间,做到劳逸结合、张弛有度。

保证充足睡眠。良好的睡眠有助于消除疲劳、巩固记忆、稳定情绪。备考的战友们在考前1~2周,要保证足够的睡眠时间,尽量不要占用睡眠时间来学习。睡眠时长以白天不感觉困乏和疲劳为宜。

学习放松技巧。当感到紧张、焦虑、烦躁时,可以通过一些放松技巧保持情绪稳定。如呼吸放松法,找个安静的地方,坐着或躺着,微闭双眼,让全身肌肉放松下来,然后进行深呼吸。吸气时心中默数“一、二”,呼气时默数“一、二、三、四、五”,然后重复以上步骤。进行呼吸练习时,要集中注意力,感受鼻尖和腹部的变化。几分钟后,不安的情绪会得到有效缓解。



会保持整齐的节律,也就是窦性心律。如果心电活动处于不稳定状态,就会产生心律失常。因此,窦性心律是心脏的正常节律。当看到窦性心律的检查结果时,说明心脏节律正常,不用担心。

窦性心律不齐。有的人认为,窦性心律不齐说明心脏电紊乱了。其实,绝大多数窦性心律不齐由呼吸引起,随呼吸变化出现心跳次数的改变,吸气时心率加快,呼气时心率减慢,是一种正常的生理现象,多见于男性青少年和儿童。

窦性心动过缓。窦性心动过缓是窦房结激动的频率降低所致,频率通常低于60次/分,一般发生在安静或睡眠时。窦性心动过缓常见于经常高强度锻炼的人群和强体力劳动者。在临床上,有的战友心率低于50次/分,但心电图生理检查(发现、鉴别心律失常的方式)没有异常。这主要是长时间高强度的军事训练及夜间副交感神经张力增强所致,不需要进行特殊处理。窦性心动过缓多提示身体健康或体力好,心脏储备功能好。当然,也有极少数情况为病理性窦性心动过缓,应由医生结合临床情况进行判断。

左心室高血压。左心室高血压一般见于瘦长、胸壁薄弱的正常年轻人,也可见于能够引起左心室肥厚或扩张的疾病。运动员或经常训练的人群,大多会因心肌代偿性肥厚,出现左心室高血压的情况,一般无明显临床症状,不需要治疗。如果长期血压高未控制,引起心肌病理性肥厚,心电图也会表现为左心室高血压。随着疾病进展,可出现头晕、头痛、活动耐力下降、容易疲劳等症状。

早期复极。早期复极是生理性心电图变异(生理性心电图变异是心脏生理和电活动的自然现象),多见于健康的青壮年运动员和长期训练的人群。多数情况下,早期复极为良性心电图变化,并非器质性心脏病的征兆,大多无任何症状。部分患者可能会出现自主神经功能紊乱症状,如头晕、心悸、易疲劳等。

一度房室阻滞。一度房室阻滞是一种心脏传导异常,指心房电激动传导至心室出现延迟,多由迷走神经兴奋引起,对身体影响较为轻微,常见于部分健康成年人或运动员,通常无临床症状。

状,也不用进行医疗干预。如果出现易疲劳、头晕等明显症状,或合并有心脏病史,应及时就医。

二度I型房室阻滞。二度I型房室阻滞也是一种常见的心脏传导异常,可由生理性因素(如副交感神经张力增强)引起,也可由心肌缺血、心肌炎等器质性心脏病及某些药物引起。如果是生理性因素引起的二度I型房室阻滞,且无明显症状,一般无需进行特殊治疗。如果是由心血管病引起的二度I型房室阻滞,应针对原发病进行治疗。

长期高强度、规律性训练会让人的心脏产生良性生理性适应,在心电图检查中可能会出现窦性心动过缓、窦性心律不齐、左心室高血压、早期复极、一度房室阻滞及二度I型房室阻滞等结果,或心电图的其他异常改变。这些良性改变大多不需要太过关注和治疗,个别情况需要随访。需要注意的是,这些良性改变易与病理改变相混淆。因此,心电图检查结果需要医生结合临床情况,进行个体化解读。

心脏一旦发病,可能会导致全身受累。践行健康的生活方式,可以有效降低心脏病的发病风险,建议大家在日常生活中做到以下几点。

均衡饮食。日常饮食以豆类、谷物、水果和蔬菜为主,多吃优质蛋白质,减少甜食的摄入。同时,控制盐的摄入量。建议普通人群每日食盐摄入量不超过6克。

定期锻炼。减少久坐时间,保持规律的锻炼,可以增强血液循环,改善心肺功能。建议大家适度运动,可根据自身情况选择合适的运动方式。

控制体重。超重或肥胖会增加心血管疾病的发生风险。体重指数(BMI)=体重(千克)/身高(米)²。BMI在18.5~24为理想体形,24~28为超重,大于28为肥胖。建议体重指数较高的人群,通过合理饮食和锻炼,将体重控制在正常范围内。

戒烟限酒。戒烟限酒是预防心血管疾病及其他慢性疾病预防的重要措施。戒烟指停止吸烟和避免吸入二手烟、三手烟。过量饮酒也会对心脏产生不良影响。建议大家尽量少饮酒。

管理压力。长期压力过大,可能会引发心脏病。建议大家在日常生活中做好压力管理,保持良好的心理状态,避免长期熬夜和过度疲劳。

(图片制作:孙鑫)

送医下连

近日,联勤保障部队第920医院组织医疗服务小分队,携带便携式牙椅、便携式拍片机和快速消毒锅等设备深入训练一线,为基层官兵进行拔牙、补牙、口腔检查等医疗服务。图为口腔科医生为战友进行口腔检查。

郑爽摄

担心留疤怎么办

■陈犹白

或手术缝合所致。增生性瘢痕有明显凸起,触之较硬,颜色可分为红色、粉红色或紫色。③萎缩性瘢痕。相比周围正常皮肤,萎缩性瘢痕显得凹陷、萎缩,一般发生于自然愈合的较大创面、痤疮、冷冻或放射治疗后。④瘢痕疙瘩。瘢痕疙瘩是一种病理性瘢痕,有明显凸起,多发生在下颌、胸前、耳垂、耳廓等部位,且易引起瘙痒、疼痛等症状。

皮肤受损后是否会出现瘢痕,主要看有没有损伤真皮层。人的皮肤主要分为表皮、真皮和皮下组织3层。如果伤到表皮层或真皮浅层,一般不会留疤。但

患处要注意避光,防止出现色素沉着。如果伤到真皮深层,就可能留疤。需要注意的是,不能以患处有没有出血判断是否伤到了真皮层。比如日常的擦伤、轻微割伤导致的出血,多数是表皮层的毛细血管出血,恢复后不容易留疤。

瘢痕不仅影响美观,还可能引起疼痛、瘙痒等感觉异常。关节部位的瘢痕甚至会影响关节的活动范围和发育。因此,发生皮肤损伤后要及时对患处进行处理,可有效防止留疤。一旦发生意外创伤、裂伤、撕脱伤等,可及时至整形外科,进行外伤的清创和美容缝合,能

专家讲堂

【专家档案】石亚君,解放军总医院第一医学中心主任技师,硕士研究生导师。擅长心脏负荷试验评估和心律失常分析等,从事心电图学理论与临床转化研究工作37年。曾获军队科技进步二等奖。

心电图检查,是一种迅速、简便、安全、有效的检查心脏健康的方法。定期进行心电图检查,可以及早发现心肌缺血、心脏传导异常等心血管疾病。

除健康体检外,当出现胸闷、心悸、心慌、头晕、眼花、心前区不适或疼痛等症状时,应遵医嘱进行心电图检查,以帮助判断是否存在冠心病、心律失常等情况。冠心病是一种常见的心脏病,可导致心肌缺血、缺氧或坏死,从而出现胸痛、胸闷等不适症状。及时进行心电图检查,可以实现冠心病的早期筛查和早期诊治。需要注意的是,高血压、高血糖、高血脂和肥胖等,是冠心病的主要危险因素。血压长期较高以及血脂增高的人群,即使无任何症状,也需要进行心电图检查。心律失常是心脏电传导系统异常引起的心跳不规则、过快或过慢等状态的总称,主要症状表现为心悸、心慌、自觉心脏有停搏感、黑矇及头晕,严重时还可导致晕厥、心力衰竭等并发症。此外,如近期内患过严重感冒,同时出现心前区不适、乏力等症状,也应及时进行心电图检查,以排除急性心肌炎。

心电图检查一般需要在安静舒适的环境下进行。做心电图检查前,尽量身着上下分身的宽松衣物,避免剧烈运动及情绪激动,以免引起心跳过快。如患有慢性疾病,要告诉医生自己近期服用的药物,如洋地黄类、钾盐、钙拮抗剂及抗心律失常药物等。检查时平卧于检查床,暴露胸部、双手腕及双脚踝,放松全身肌肉,保持平稳呼吸,避免说话或移动身体,以防影响检查结果的准确性。

常见的心电图检查结果包括以下几种。

窦性心律。心脏右心房上有一个重要的“司令部”——窦房结。它可以自动地、有节律地产生电激动,然后向整个心脏传导,刺激心脏,完成心脏搏动。当心电活动处于稳定状态时,心脏



健康小贴士

大家在生活中,难免会发生摔伤、擦伤、烧伤、烫伤等皮肤损伤。创面愈合后,就会留下疤痕。疤痕在临床上称为瘢痕,是机体组织受到损伤后自身修复的产物。引起瘢痕的原因包括医源性因素(手术治疗时遗留的手术切口瘢痕)和非医源性因素(外伤、烧烫伤等引起的瘢痕)。

根据组织学及临床特点,瘢痕一般可以分为以下几类:①表浅性瘢痕。表浅性瘢痕通常是浅层皮肤损伤后形成的。患处与周围正常皮肤颜色有明显差异,不会出现瘙痒、疼痛症状。表浅性瘢痕一般无需治疗,1年后瘢痕的颜色将逐渐变浅,最终与正常皮肤无显著差异。②增生性瘢痕。增生性瘢痕是较为常见的瘢痕类型,通常是受到较深外伤