

进入冬季,不少单位组织官兵到高原地区进行高寒条件下的适应性训练。高寒缺氧环境会对人体机能造成一定的影响,如果防寒防病措施不到位,还会影响冬季练兵质效。从本期开始,我们邀请长期从事高原病防治工作的专家,为战友们介绍相关卫生防护知识,希望能给正在高原进行冬季训练的战友们提供帮助。

—编者

寒冬来袭话“防冻”

■谭又铭 吴刘佳 本报记者 孙兴维

高原冬季防病指南①

冬季天气寒冷,较容易发生冻伤。尤其是驻守在高原地区的战友,如果保暖措施不到位,冻伤会继续加重。陆军军医大学第二附属医院皮肤科医生总结了一些冻伤的防治知识,分享给大家。

什么是冻伤?简单来说,冻伤指长时间待在寒冷环境中,且没有采取足够的防寒措施,导致身体某些部位的血液流动变慢甚至停止,从而造成皮肤、肌肉等组织受损。温度低、风速大、湿度高、海拔高、阳光少、身体虚弱或受伤、饥饿疲劳、长时间不动等因素,都可能增加冻伤的发生风险。冻伤常发生在血液循环较差的身体末梢和皮肤暴露部位,如手、脚、耳朵、鼻子和脸等。

根据严重程度不同,冻伤的症状也有所区别。一般来说,冻伤可分为以下4个程度。

轻度冻伤(I度)。轻度冻伤仅伤及皮肤表层,受冻皮肤表面苍白,微微肿胀,并伴有刺痛或瘙痒感。一般情况下,轻度冻伤在1周左右能够自行恢复,不会留下疤痕。

中度冻伤(II度)。中度冻伤会损伤皮肤组织,冻伤部位明显肿胀,皮肤表面可能出现水泡,疼痛感较强。中度冻伤一般不能自行恢复,需要及时进行治疗。通常经过3周左右的治疗,患处能逐渐恢复,但可能伴有皮肤敏感等后遗症。

重度冻伤(III度)。重度冻伤会造成皮肤及深层组织广泛受损,冻伤处感觉消失,皮肤颜色从苍白变成黑褐色或紫褐色,出现血性水泡。重度冻伤不易愈合,治愈后也可能留下明显疤痕,且冻伤部位的功能可能受到影响。

极重度冻伤(IV度)。极重度冻伤可能会损伤整个皮肤层及肌肉、骨骼,



茅文宽绘

甚至导致截肢。极重度冻伤患者皮肤呈蓝紫色,完全失去知觉。极重度冻伤包括全身性严重冻伤,通常发生在极端环境下,如意外事故中接触到极低温或长时间暴露于严寒之中。冻伤初期,患者可能出现颤抖、脸色苍白及体温骤降等症状,随后迅速恶化,出现身体僵硬、意识模糊乃至昏迷的情况。

冻伤早期应立即脱离寒冷环境,并通过用衣物或温热的手覆盖受冻部位的方法进行复温,防止冻伤处热量进一步散失。随后,可进行快速水浴复温。水温应控制在37℃~43℃。耳鼻等无法浸泡的冻伤部位,可用42℃的湿毛巾进行局部热敷。复温过程中,应严格控制水温,避免水温过热造成二次伤害。需要注意的是,不能采取用冰块擦拭冻僵的肢体、直接烤火或用温度较高的水浸泡患处等方式进行复温,这样会加重组织损伤。

对重度冻伤患者来说,迅速有效的救援至关重要。一旦出现重度冻伤情况,应立即将患者移至温暖环境,用温水进行全身复温并轻柔按摩,以促进血

液循环。同时,确保患者呼吸道畅通,必要时实施心肺复苏,维持生命体征,并立即拨打急救电话。如果出现感染、低体温症引起的相关器官损害等并发症,需要进行专业处理,严重时必须及时转送至监护病房,进行密切观察和综合治疗。待病情平稳后,部分重度冻伤患者还需要接受物理治疗、康复训练及心理辅导,逐步恢复受损功能,减轻因冻伤带来的心理创伤。

多数冻伤是可以预防的。提高冻伤的防治意识和水平,可以有效减少冻伤的发生率。

掌握冻伤的防护知识。部队到寒区训练或执行任务时,要加强防冻知识宣教,让官兵熟知容易诱发冻伤的情况,并掌握基本防护方法。战友们在训练、执勤时应保护好易冻部位,做好手、足、鼻、耳廓及面颊等部位的保暖;执勤前佩戴好手套,穿厚袜子、棉鞋、棉衣等保暖装备;衣物潮湿后需要及时更换或烘干,以防湿气带走身体热量;尽量避免在严寒、大风、潮湿环境下长时间站立不动;勤用热水泡脚,睡眠时注意保暖;不要赤手接触温度很低的金属物

体;严禁饮酒,饮酒会加速血液循环,使人体散发更多热量。

科学组织耐寒锻炼。耐寒锻炼能够增强人体的耐寒能力,减少冻伤发生的概率及减轻冻伤严重程度。一般建议耐寒锻炼从初秋开始,帮助身体逐步建立冷习服。常用的锻炼方法包括体能训练、全身冷暴露(如冷水浴)和局部冷暴露(如用冷水洗脸、洗脚,延长户外活动的时间)等。进行耐寒锻炼时,应循序渐进、持之以恒,防止急于求成造成意外伤害。

保证充足的热量和营养。冬季天气寒冷,人体需要摄入充足的营养,以满足机体产热、保温的需要。建议战友们在冬季适当增加蛋白质、脂肪、碳水化合物等产热营养素的摄入。适当增加脂肪的摄入量,可以增强饱腹感。建议炊事人员烹调食物时以植物油脂为主,如菜籽油、大豆油等,也可在小吃、点心的制作中加入酥油、黄油、深海鱼油等动物油脂,以增加不饱和脂肪酸的摄入。摄入充足的主食,可以满足身体的能量需求。除米饭、面条、土豆、红薯等常见主食外,也可因地制宜选择青稞、燕麦、苜蓿等耐寒谷物作为碳水化合物的主要来源。

做好气象监测和预报。准确的气象监测和预报,可以帮助我们及时了解天气变化,为合理安排军事训练任务提供依据。各单位应根据气候环境条件,科学制订训练计划,并落实好各项防寒措施。例如,在极端寒冷天气下适当减少户外活动训练时间,多安排在室内训练;在风雪天气时,应暂停高空作业和野外行军等活动。



扫描二维码,观看预防冻伤科普视频

健康话题

高原地区低压低氧,紫外线强、昼夜温差大、风力强劲,驻守在高原地区的官兵,如不注意防护,容易出现冻疮、日晒伤、手足皲裂、高原唇炎等皮肤疾病。西部战区总医院皮肤科主任周舟介绍,这些皮肤病虽不是大问题,却有着迁延不愈的特点,会影响官兵的生活质量和身心健康。因此,当出现这些皮肤问题时,要及时采取科学有效的方法进行处理,必要时送医治疗。

冻疮。冻疮多发于肢体末梢和皮肤暴露部位,如手、脚、耳廓、鼻尖等处,主要症状表现为局部紫红色斑,伴有瘙痒感,受热后瘙痒加重,且容易反复发作。发生冻疮后要尽量避免暴晒,以防进一步冻伤。同时,保持患处温暖干燥,每日用温水浸泡,并涂抹冻疮膏或维生素E软膏。如果皮肤发生破溃,可用外用红霉素软膏。条件允许时,还可用红外线理疗、针灸等方法进行辅助治疗。

日晒伤。日晒伤好发于皮肤暴露部位,一般表现为鲜红色斑疹,严重的会出现水泡,自觉灼烧感或刺痛感。发生日晒伤后应避免继续暴晒,并尽快用生理盐水等对患处进行冷敷,以改善皮肤红肿状态。湿敷后可在患处涂抹丁酸氢化可的松乳膏,达到消炎和缓解皮肤疼痛的作用。如果部分水泡出现破裂,应保持患处清洁,先用碘伏对患处消毒,再用外用红霉素软膏,以防感染。若患处瘙痒、刺痛症状明显,可遵医嘱口服依巴斯汀及阿司匹林等药物。

手足皲裂。手足皲裂一般表现为手足部皮肤粗糙、干燥、增厚、开裂,严重的可出现较长、较深的裂口,疼痛感较为明显。当出现轻微皲裂症状时,可每天用温水泡脚,并涂抹尿素软膏,在裂口处涂抹生长因子等修复类药物,促进皮肤修复。如果皲裂处出现红肿等炎症,说明患处发生感染,此时可局部涂抹红霉素软膏,并遵医嘱口服抗生素进行治疗。若经上述处理后,症状长时间未改善,应及时就医,避免感染加重。

高原唇炎。嘴唇皮肤薄嫩且缺乏皮脂腺,在寒冷干燥和紫外线强烈的高原环境下,较容易发生唇炎。高原唇炎一般表现为唇部干燥、脱屑、皲裂、肿胀,常反复发作。治疗高原唇炎首先要去除局部诱因,如舔咬嘴唇、撕皮、太阳暴晒等。同时,在医生指导下进行局部药物治疗。先用生理盐水湿敷唇部,轻轻去除痂皮和渗出物,然后用生长因子等促进愈合的药物,尽快恢复唇部皮肤的屏障功能。平时还可多涂抹高原护唇膏,能有效促进唇创面愈合,减轻疼痛症状,降低高原唇炎的发生率。

平时做好护肤工作,可以有效预防高原皮肤病发生。高原护肤重在做好“三防”。

防晒伤。高原地区空气稀薄,紫外

高原地区的「护肤攻略」

■樊甜章 铭

线强,如果不做好防护措施,容易造成皮肤晒伤。而且,高原冬季积雪较多,雪地和结冰区域可以将紫外线从各个角度反射到脸上。建议高原官兵在户外训练时着长袖衣服,戴好帽子、面罩、墨镜等防晒装备,避免裸露皮肤,并在皮肤暴露部位涂抹防晒霜。防晒霜在去室外前15分钟涂抹,每隔2小时补涂1次,注意不要忽略耳后、眼周、口唇等部位。日常饮食中少摄入光敏性食物,如菠菜、芹菜、小白菜及莴笋等绿叶蔬菜。

防干燥。高原地区气候寒冷、风沙较大,空气干燥,容易导致皮肤水分丢失,皮脂分泌不足,进而引起皮肤干燥。建议战友们在日常生活训练中加强保湿意识,感觉皮肤干燥时及时涂抹足量的高原护肤霜或其他油性保湿霜。

防寒保暖。寒冷是皮肤病的影响因素之一。建议高原官兵在日常生活、训练中做好防范工作,预防寒冷性皮肤病发生;根据天气选择合适的衣物和鞋袜,注意松紧适宜;皮肤暴露部位要用耳套、手套等加以保护;保持衣服鞋袜干爽,如有潮湿要及时烘干或更换;在室外作业时多搓手、勤跺脚,促进血液循环。此外,高原官兵在日常生活中要注重补充高热量、高蛋白食物,并适当进行耐寒训练,以提高对寒冷环境的适应能力。

健康小贴士

眼药水,你用对了吗

■谢豪杰 黄池敬

不少战友出现眼睛干涩、眼部疲劳等情况时,会通过滴眼药水的方式缓解。但眼药水成分复杂多样,功能也各不相同,如果未正确使用,不仅不能有效改善眼部不适症状,还可能引发其他问题。因此,正确选取和科学使用眼药水十分重要。

眼药选择要对症。眼药水可以分为抗疲劳类、激素类、抗菌素类、人工泪液等。抗疲劳类眼药水可以润滑眼球,缓解视疲劳;激素类眼药水适用于非感染性炎症;抗菌素类眼药水适用于眼结膜、泪道、角膜等部位的感染性炎症;人工泪液主要用于缓解干眼症状,增加眼部湿润度。若出现眼部不适症状后盲目使用眼药水,可能会损伤眼睛。建议战友们出现眼部不适症状时及时明确诊断,再依据个人症状有针对性地选择眼药水。

滴药方法要正确。滴眼药水时直接将药水滴入眼球,不仅达不到预期效果,还可能会刺激角膜。滴眼药水的正确方法是:先清洗双手,避免污染眼药水;滴眼药水时,将下眼皮向下拉开,轻轻滴入眼药水,药水瓶口距离下眼皮1~2厘米,注意不能直接滴在黑眼球上,不要让瓶口接触眼睑或睫毛;滴眼药水后需闭上眼睛,并用手指轻轻按压眼角和鼻梁根处,不可立即睁眼,否则会影响效果。

用药剂量要适度。滴眼药水时,

不是越多越好。研究显示,只要1滴眼药水就可以充满结膜,取得较好效果;2滴眼药水的效果,只有1滴眼药水的60%。此外,为了防止变质,大多数眼药水中会加入一定的防腐剂。若过量或频繁使用眼药水,可能会损伤眼组织。

战友在使用眼药水时,还要注意以下事项,以更好地达到护眼效果:使用眼药水前应认真阅读说明书,详细了解药物的用法、用量、副作用及禁忌等;眼药水应专人专用,防止发生交叉感染;眼药水通常应放在阴凉干燥处保存,有特殊要求的眼药水还需要冷藏保存;眼药水使用后要立即盖上瓶盖,防止污染;眼药水开封后,要在有效期内使用完毕,过期后不能使用;如果同时使用两种或两种以上眼药水,应间隔5~10分钟;如果需要同时使用眼药水和眼药膏,应先用眼药水,再用眼药膏,这样更容易发挥药效。



近日,陆军某旅开展无偿献血活动,得到官兵积极响应,有效缓解了驻地血库用血压力。因为官兵正在献血。

刘志勇摄

健康讲座

冬季养心正当时

■郑瑾

冬季,是心血管疾病的高发期。心血管系统对温度的变化较为敏感。冬季天气寒冷,血管遇冷容易收缩、痉挛,使心脑血管供血不足,导致心肌缺血、缺氧,容易诱发心绞痛、急性心肌梗死等心血管疾病。而且,冬季空气通常较为干燥,易导致人体水分流失、血液黏稠度增高,也会增加心血管疾病的发生风险。

研究表明,气温每下降1℃,心脏病的发病率会增加2%。寒潮来袭,如何养心护心,让心脏安然过冬?建议大家做好以下几点,预防心血管疾病发生。

健康饮食。天冷宜进补,但要因人而异。吃得过多或过饱,可能会使心脏病患者出现胸闷、胸痛、憋气等情况。建议大家日常饮食保持营养均衡,每餐吃七八分饱;多吃新鲜蔬菜水果,如西兰

花、菠菜、芹菜、苹果、香蕉等,少吃腌制食品、油炸食品等,避免血脂升高、心脏负担加重。如果不存在营养不良的情况,心血管疾病患者无需特殊进补,应继续坚持低盐低脂饮食。另外,最好不要饮酒或尽量少饮酒。研究表明,每周摄入酒精量超过一定限度(如每周摄入白酒200g),会显著增加心衰、卒中、冠心病等多种疾病的发病率。

合理锻炼。合理的体育锻炼,可以促进血液循环、改善心肺功能、增强免疫力,对身体有诸多益处。但如果锻炼时间与方式不当,反而会影响心血管疾

患者的身体健康。心血管疾病患者要避免过早或过晚锻炼。早晚户外温度较低,室内外温差大,容易使血管收缩、痉挛,从而诱发血压升高、心绞痛、脑供血不足等情况或因受凉导致呼吸道感染。建议心血管疾病患者在上午9~10点、下午3~4点进行户外运动。

科学管理。很多高血压患者在立冬前后,原本控制平稳的血压会有明显升高。这大多是血管收缩所致。建议心血管疾病患者入冬后关注血压、心率、血糖和血脂这4个指标。管理好这4个指标,会大大降低疾病加重的风险。建议心血

管疾病患者在冬季做好以下3点:注意保暖,及时增添衣物,夜间睡觉时添加被褥;监测血压和心率,如果有条件可监测晨起、上午10点、下午4点及睡前的血压和心率,坚持测量1周,并做好记录;如果血压、心率显著高于或低于正常范围,应及时到心内科就诊,就诊时可带着血压、心率记录本。必要时,心血管疾病患者在冬天空可化验1次血脂、血糖。

总之,建议大家养成良好的生活习惯,通过健康均衡饮食、合理适度运动、及时添加衣物及定期体检等措施,预防心血管疾病发生。