

高原冬季防病指南③

高原过冬 警惕血栓

■ 谭又铭 吴刘佳 本报记者 孙兴维

官兵初上高原,较易发生急性高原反应和急性高原病。随着进驻时间延长,机体逐渐适应高原环境,高原反应和急性高原病的发生率下降,但此时切勿掉以轻心,还要警惕血栓性疾病。

陆军军医大学第二附属医院心血管内科专家于世勇介绍,任何可能导致静脉血流淤滞、血管内皮损伤和血液高凝状态的因素,均为静脉血栓的危险因素。除创伤、感染、制动等传统危险因素外,高原特殊的自然环境也可能引起血栓。冬季寒冷干燥、大风天气多,容易导致身体水分丢失,血液变得黏稠。而高原低氧环境会刺激肾脏产生更多的促红细胞生成素,刺激骨髓产生更多的红细胞,从而进一步增加血液黏稠度。而且,进入高原后,肺动脉压力增高,血液容易淤滞在下肢。这些因素,都可能增加血栓性疾病的发生风险。另外,高原低氧环境还可能使血液处于高凝状态,从而更容易造成多脏器血栓形成。因此,高原官兵在冬季要警惕血栓性疾病,尤其是静脉血栓。

据临床统计分析,深静脉血栓和肺栓塞的常见症状,按照出现频次从高到低依次是呼吸困难、胸膜性胸痛、咳嗽、胸骨后胸痛、发热、咯血、晕厥、单侧肢体肿胀和单侧肢体疼痛等。但这些症状并非血栓性疾病独有,较容易被误认为是非高原后人体的正常变化或感冒等。因此,高原官兵在冬季要警惕血栓性疾病,尤其是合并咯血、晕厥、单侧肢体肿胀和单侧肢体疼痛等症状时,要及时就医,尽快明确诊断。

早期诊断、早期治疗,是防止病情恶化、降低血栓性疾病致死率的关键。如果确诊了血栓性疾病,应立即启动抗血栓治疗。越早治疗,患者的预后越好。

血栓性疾病是可以预防的。深静脉血栓和肺栓塞的形成往往比较隐匿,一旦发病就会带来严重后果。因此,采取有效的防治措施十分重要。

早发现,及时救治。医务人员和高原官兵要提高对血栓性疾病的认识,避免误诊、漏诊。如果进驻高原后,机体已经适应了高原环境,但又出现明显的头痛、胸闷、呼吸困难及下肢肿胀等症状,要警惕血栓性疾病,不能只当作急性高原病来看待。

加强宣讲,定期筛查。任务部队和医疗机构可制订一系列健康宣讲教材,通过巡诊、举办线上线下讲座、发放诊疗指南和科普手册等多种形式,对驻守高原的官兵及相关医务人员进行培训。对于合并危险因素较多、临床表现高度可疑的个体及发病数量较多的单位,要定期开展血栓性疾病筛查,做到早期发现,并给予及时干预和指导。

找准病因,对症预防。血栓性疾病在高原较为多发,与特殊的自然环境及个体进入高原后生活模式改变有关。战友们在日常生活中可以采取以下措施,预防血栓性疾病发生。

吸氧。低压缺氧是导致血栓性疾病的重要因素。吸氧可以对抗缺氧造成的高原内皮细胞损伤、血管收缩、红细胞增多、肺动脉高压等血栓风险因素。建议高原官兵按照用氧标准坚持

吸氧。饮水。血液黏稠是血栓性疾病的诱发因素。如果饮水不足,加重血液的高凝状态。建议高原官兵每天摄入2~4升水。

保暖。寒冷也是导致血栓性疾病的危险因素,尤其是下肢寒冷或冻伤,可能会引起静脉血栓。因此,高原官兵要注意保暖,睡前还可用水泡脚,以促进下肢血液循环,防止血栓形成。

运动。虽然久驻高原的官兵不宜进行高强度和高负荷的活动,但如果活动过少或完全制动,可能会增加静脉血栓的形成风险。因此,高原官兵应适当运动,避免久坐、久站。如特殊情况下需要进行长时间保持同一姿势时,应让肢体适当进行主动或被动的收缩或舒张,避免血栓形成。

饮食。少吃油腻、高脂肪、高胆固醇和高糖的食物,多吃新鲜的蔬菜和水果,以降低血脂;平时注意禁烟酒,减轻血管损伤。

心理。心理长期过度紧张,也是血栓形成的危险因素。高原官兵应当保持乐观积极的心态,学会正确释放压力。任务部队应常规配备心理专家,或者组织心理专家定期巡诊。



扫描二维码,观看血栓防治科普视频。

提高免疫力 健康有底气

■ 刘艳芳 吴凡

健康话题

免疫力是人体抵抗疾病的能力,对每个人都至关重要。免疫系统主要有免疫防御、免疫监视和免疫自稳3个主要功能。免疫防御即防止细菌和病毒等病原微生物的入侵,减少疾病发生;免疫监视是随时识别和清除体内突变的异常细胞;免疫自稳是及时识别和处理体内衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞,维持机体内环境稳定。提高免疫力,是抵抗疾病的良方。在12月15日“世界强化免疫日”来临之际,我们为大家介绍免疫力的相关知识,帮助战友们科学提高免疫力,保持健康体魄。

问:免疫功能低下对人体有什么危害?

答:免疫功能低下的主要危害是使得人体极易感染外界的病毒、细菌和其他病原体。正常情况下,免疫系统能够精准识别并迅速消灭入侵的敌人。当免疫功能下降时,免疫系统力量不足,可能反应迟缓或无法识别入侵者。此时,原本不致命、低毒性的病原体也能造成长期或严重的感染,甚至威胁生命。免疫功能低下还意味着免疫监视功能的丧失。正常的免疫系统能够监测和清除体内发生变异的细胞,如癌细胞。当免疫功能低下时,这些异常的细胞可能无法被清除,甚至发展为恶性肿瘤。

问:如何识别免疫功能低下?

答:免疫功能低下主要有以下表现:存在感觉疲倦、食欲不振、睡眠障碍、体重减轻等症状,但临床检查没有重要的器质性病变,身体处于亚健康状态;经常感冒,容易患过敏性鼻炎、扁桃体炎、支气管炎、肺炎等疾病,恢复时间长;受伤后不易好转,还可能引起细菌感染,出现红肿化脓症状;容易出现肠胃不适的情况,吃了生冷或辛辣刺激食物易腹泻、腹痛;患有湿疹、牛皮癣、类风湿等各种慢性疾病,容易复发或加重。如果存在以上表现,可以通过均衡饮食、充足睡眠、适当锻炼、缓解压力等方式改善,必要时咨询医生。

问:自身免疫疾病是不是免疫力低下引起的?

答:自身免疫疾病不是单纯的免疫力低下或免疫力过强所致,而是免疫系统失调的表现。正常情况下,免疫系统能够精准区分自身组织与外来的病原体。但如果免疫系统的分辨能力出了问题,将自身组织当成外来物质,并对它们发动攻击,就会导致炎症反应,逐渐损伤健康的细胞和器官。如系统性红斑狼疮是免疫系统对全身多个组织和器官发起攻击,导致皮疹、关节痛、肾功能障碍等症状;类风湿性关节炎是免疫系统专门攻击关节内的滑膜组织,造成慢性炎症,



茅文宽绘

最终导致关节畸形和功能丧失;1型糖尿病的发生是因为免疫系统错误攻击胰腺中的胰岛β细胞,导致胰岛素分泌不足,血糖失去控制。

问:免疫力与过敏有什么关系?

答:过敏顾名思义就是过度敏感。从免疫力的角度来看,过敏是免疫系统异常的表现。我们可以把免疫系统看成一个报警系统。正常情况下,免疫系统能够精准分辨真正的威胁,保护身体免受外界病原体的侵害。然而,在过敏反应中,免疫系统对一些本不该防御的物质发出了“警报”,引发了不必要的防御行动,进而使身体出现过敏症状。

问:如何判断自身免疫力高低?

答:从专业角度来看,免疫力高低更准确的说法是免疫稳态。免疫稳态指免疫系统在防御外敌、监控异常细胞和维持自身耐受之间实现的平衡。

我们平常说的免疫力过高或过低,说明免疫稳态被打破。判断免疫稳态是否被破坏,需要从身体多个方面进行综合评估。一个免疫稳态良好的人,通常能够很好地抵御外界病原体的侵袭,或在感染后迅速恢复;同时,身体内部不会出现异常的炎症或免疫攻击。例如,在感冒或受伤后,身体能够在合理时间内恢复,这说明免疫系统的激活和抑制机制运转正常。但如果频繁生病、感染后久治不愈或出现自身免疫疾病等,可能是免疫稳态遭到了破坏。

维持免疫稳态需要养成健康的生活方式,同时避免滥用药物或盲目使用增强免疫力的补充剂,以免破坏免疫系统的平衡。

问:哪些不良习惯会影响免疫力?

答:在日常生活中,很多不良习惯都会削弱免疫系统的功能,增加疾病的发生风险。其中,作息不规律、饮

食失调、缺乏锻炼,是导致免疫力低下的主要原因。

睡眠不足。长期睡眠不足会影响免疫系统的修复能力,降低免疫细胞的活性与功能,使身体更容易感染病原体。

不健康的饮食。过多摄入高糖、高脂肪或过度加工食品,可能会造成慢性炎症,削弱免疫功能;而减少摄入富含抗氧化剂的食物,会降低免疫细胞的活性。

缺乏运动。缺乏运动会使血液流动减缓,使免疫细胞的分布和反应受到限制,从而降低免疫防御的效果。

吸烟和酗酒。吸烟和酗酒也是导致免疫力低下的关键因素。吸烟时,烟草中的有毒成分(如尼古丁、一氧化碳和焦油)会直接损害呼吸道黏膜,抑制免疫细胞(如巨噬细胞和中性粒细胞)的吞噬功能和炎症因子释放能力,削弱机体清除细菌和病毒的效率。长期吸烟还会抑制抗体生成,损害适应性免疫,增加肺癌和慢性阻塞性肺病的发生风险。酒精会影响肝脏的正常功能,削弱肝脏清除毒素和代谢废物的能力。此外,酒精可增加肠道通透性,使内毒素进入血液,引发系统性炎症,进一步削弱免疫功能。建议大家尽量戒烟限酒,以保护免疫系统。

问:心理健康是否影响免疫力?

答:心理健康和免疫力息息相关。当我们长期处于压力、焦虑或抑郁状态时,身体会分泌大量应激激素——皮质醇。如果皮质醇分泌过量,会削弱免疫系统的战斗力。此外,如果长期处于压力状态,身体内部还会持续释放炎症因子,引发慢性炎症,甚至可能会引发心血管疾病、糖尿病等慢性疾病。因此,保持心理健康不仅让我们心情愉悦,还有助于增强免疫力,为抵御疾病提供

坚实的后盾。
问:基层官兵如何有效提高免疫力?

答:提高免疫力,是基层官兵保持战斗力和应对多变环境的重要保障,建议战友们做好以下几点。

保证充足睡眠。充足的睡眠是免疫系统修复的关键。良好的睡眠可以使人体免疫细胞数量增多,肝脏解毒功能增强。建议战友们每天尽量保证6~8小时的高质量睡眠,少熬夜。

保持良好情绪。焦虑、紧张、抑郁和愤怒等不良情绪,会对免疫系统造成极大伤害,诱发肿瘤等各种疾病。而良好的情绪可以使机体的生理功能处于较佳状态,从而提高免疫系统功能。战友们在日常生活、工作、训练中要保持良好的情绪,尽量避免紧张、焦虑等不良情绪状态。当面对高强度任务时,可以通过深呼吸、冥想或与战友交流等方式缓解紧张情绪,避免因长期处于压力状态导致免疫力降低。

保证饮食平衡。均衡的饮食能为免疫系统提供必要的“养料”。建议战友们日常饮食多样化,包含谷物、蔬菜、水果和乳制品,避免单一饮食和高盐高糖饮食,以免加重免疫系统负担。在日常饮食中可适当多摄入富含优质蛋白质的食物(如鱼肉、鸡蛋、豆制品),补充富含维生素C(如橙子、西红柿)、维生素D(如蛋黄、深海鱼类)和锌(如坚果、瘦肉)的食物,以增强身体的免疫力。

坚持适度运动。科学运动是提升免疫力的有效手段。坚持进行适度的有氧运动,可以改善整体代谢、增强体质、提高免疫功能。建议大家每天进行30分钟的有氧运动。战友们们在训练时还要注意训练强度,避免过度疲劳;高强度训练后要通过拉伸和充分休息减少炎症反应,保护免疫系统的平衡。

及时补充水分。缺水不但会影响人体正常生理功能,降低免疫力,还易诱发呼吸、循环、泌尿等系统的多种疾病。建议大家养成及时饮水的好习惯,以促进体内新陈代谢。

积极应对流行性传染病。疫苗接种,是预防流行性传染病的关键,能够对易感人群进行保护,最大限度阻断疾病传播。战友们应按计划接种流感、乙肝等疫苗。此外,战友们还要养成良好的卫生习惯,如勤洗手和避免与感染者近距离接触;注意饮食卫生,避免食用生冷食品或饮用不洁水源,以降低流行性传染病的感染风险。

对官兵来说,免疫力的提高,不仅是个人健康需求,也是集体战斗力的保障。建议战友们践行健康的生活方式,做好流行性疾病的防控,有助于增强免疫系统功能,提升自身的健康水平,从而更好地适应多种任务环境。

题图设计:贾国梁

健康小贴士

令人尴尬的打嗝

■ 徐俊斌 孟彤玥

日常生活中,几乎每个人都有打嗝的经历。如果不断打嗝且无法停止,常常让人感到尴尬。其实,这背后涉及到人体中一个非常重要的解剖结构——膈肌。膈肌位于胸腔和腹腔之间。当膈肌在生理或病理因素作用下不由自主地痉挛,导致声门关闭、气流受阻时,就会发出打嗝的声音。

生理性打嗝,多与吃饭速度过快、吃得过饱、吸烟、饮酒、吞入过多空气及精神过度焦虑、兴奋等因素有关,持续时间较短,一般会在几分钟至几小时内自行停止。长期打嗝,医学上称为持续性呃逆,指经常性打嗝超过48小时,甚至可能持续数周至数月不等。不同于偶尔发生的短暂性打嗝,长期打嗝可能与胃肠道疾病、胸膜疾病、腹膜疾病及颅内肿瘤、脑膜炎、脑血管等疾病有关,要引起注意,并及时前往医院明确病因。

当打嗝影响了正常的工作、生活时,可通过以下几个方法止嗝。

弯腰喝水法。缓缓喝几口水并慢慢咽下,同时做弯腰的动作(建议做10~15次)。胃部离膈肌较近,喝温水

可从内部温暖膈肌;弯腰时,内脏对膈肌也有按摩作用,可缓解膈肌痉挛,从而达到止嗝目的。此外,还可以喝一大口水,分多次咽下以止嗝。

憋气法。深吸一口气,然后屏气30~40秒,能快速止嗝。此外,也可通过反复深呼吸的方式缓解打嗝。吸气后屏气几秒,然后呼气。这样能使膈肌舒展,连续数次就能达到止嗝目的。

牵舌法。打嗝者保持仰卧位或坐位,全身放松,伸出舌头。操作者用湿毛巾或消毒湿纱布包裹住打嗝者的舌头,然后轻轻朝外牵拉,以打嗝者稍有痛感为度,持续30秒后缓慢松开,使舌体复位。此方法可重复操作。

纸袋呼吸。用小纸袋或塑料袋罩住自己的口鼻,进行3~5次深呼吸。这样可以呼出的二氧化碳重复吸入,增加血液中的二氧化碳浓度,从而抑制打嗝。

如果打嗝变得频繁或持续时间过长,可能是精神因素、消化系统问题及药物副作用等所致,此时应遵医嘱进行治疗。



近日,第七十一集团军某旅组织开展战场救护考核,全面检验卫勤人员的战伤救治能力。

黄振宇摄