

高原驻训，做好健康防护

■王超臣 罗勇军

健康话题

由于高原地区的大气压和空气中的氧气含量都低于平原地区，官兵在进驻高原的过程中，可能会发生不同程度的高原反应，严重的甚至会引发急性重症高原病。前往高原执行驻训任务的官兵如何做好健康防护，降低急性高原反应的发生风险？陆军军医大学高原卫勤专家整理了一些预防急性高原反应的知识，希望能够帮助战友们更好地适应高原环境。

区分易感人群

官兵从平原进入高原后，容易因机体缺氧导致急性高原反应。不同人群，急性高原反应的发生程度不同。建议以下人群上高原前做好健康评估与针对性防护，以降低急性高原反应的发生风险。

50岁以上人群。研究表明，50岁以上人群心肺耐力下降速度明显加快，在高原环境下更容易发生缺氧。因此，建议50岁以上人群上高原前进行肺功能检测。若肺功能检测指标（FEV1/FVC）小于70%，不宜进入高原。

处于生理期或孕期的女性。女性在生理期或孕期时，激素水平波动，可能会影响呼吸中枢敏感性和血红蛋白携氧能力，在高原环境下更易发生缺氧。因此，建议女战友进入高原前尽量避开生理期。处于孕期的平原女性非必要不建议前往海拔3000米以上的地区。

体重超标的人群。脂肪代谢会消耗更多氧气，身体质量指数（BMI）超过



曾伟华绘

30的人群，急性高原反应的发生风险相对较高。BMI超标的战友上高原前可在专业人员指导下实施“5-3-2饮食法”（营养素比例为碳水50%、蛋白质30%、脂肪20%），并配合运动，将BMI控制在28以内。

破除认知误区

有的战友在预防急性高原反应方面存在认知误区，不仅无法有效降低急性高原反应的发生风险，还可能因方法不科学引发其他问题。在此，我们为大家指出一些常见的误区，帮助大家正确预防急性高原反应。

误区一：高氧水可以预防急性高原病。有的战友误认为饮用高氧水可以

增加氧气摄入，预防急性高原反应。实际上，饮用2升高氧水才能摄入100毫克氧气，仅为单次呼吸量的71%。如果过量饮用高氧水，反而可能引发水中毒。建议高原官兵每日摄入3-4升温水，少量多次饮用。

误区二：突击锻炼能预防急性高原反应。进入高原前进行剧烈运动，会加重氧化应激反应，上高原后更易诱发急性高原反应。建议大家上高原前2周停止高强度运动，可进行低强度间歇运动，同时每日进行15分钟呼吸训练，可提升肺活量，改善高原缺氧状况。

误区三：吃了预防药物就不会发生急性高原反应。常见的预防急性高原反应的药物包括乙酰唑胺和地塞米松。前者可降低高原反应的发生风险，但服用后可能出现低钾血症、外周神经

麻痹等副作用；后者能缓解高原病症状，但会抑制免疫系统，增加呼吸道感染的发生风险。战友们在使用这两类药物时要严格遵守医嘱，避免盲目自行服用。需要注意的是，药物不能替代科学适应。官兵前往高原前要进行高原适应性训练，上高原过程中采取阶梯习服法，到达高原后保证睡眠、避免剧烈运动和饮酒。

做好准备工作

由于高原环境较为特殊，官兵在高原驻训过程中可能会发生晒伤、低血糖、缺氧等问题。建议战友们提前做好准备工作和防护措施，维护身体健康，保障高原作业能力。

防晒措施。海拔每升高1000米，紫外线强度会增加10%~12%，建议高原驻训官兵在室外训练前涂抹防晒霜。在室外训练时还要做好物理防晒，如佩戴宽檐帽、墨镜、面罩等。

指夹式血氧仪。初上高原的战友可携带一个指夹式血氧仪，监测血氧饱和度，一般建议海拔每升高500米测量1次。若清醒时血氧饱和度低于90%，则需要吸氧；若睡眠时血氧饱和度低于85%，要立即吸氧，及时就医。

高糖食物。高原缺氧会使机体葡萄糖代谢加速与脑耗能增加，较容易发生低血糖，甚至使急性高原反应症状加重。高原官兵进行户外作业时，可准备黑巧克力、葡萄糖含片、电解质泡腾片等，以便及时补充葡萄糖和电解质。

总之，官兵在进驻高原前，要掌握急性高原反应的预防措施，做到心中有数，并用积极乐观的态度面对高原环境。



朱辉煌摄

科学正畸 守护微笑

■刘佳 武俊杰

健康讲座

每年5月15日是“世界正畸健康日”，目的在于唤起广大民众对口腔正畸的认识，提高人们的口腔保健意识。日常生活中，牙齿不整齐、牙齿有缝、牙齿无法咬合等情况，都属于牙颌畸形，需要通过正畸治疗进行干预。牙颌畸形不仅会影响面部美观和口腔功能，还可能对心理产生不良影响。本期，我们邀请空军军医大学第三附属医院正畸科主任金钊教授，通过问答的形式，为大家介绍正畸的相关知识。

问：牙颌畸形会带来哪些危害？

答：牙颌畸形会影响口腔健康，如前牙咬不住容易导致发音异常，后牙

咬合锁结会影响咀嚼功能，牙齿不整齐会导致牙齿清洁不到位，进而引发龋病、牙周病等。有的牙颌畸形治疗不及时，会导致严重的颌骨畸形，如下颌后缩、颌面不对称等，不仅影响颌面美观，还会导致咀嚼困难、吞咽异常，甚至引起阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

问：小孩必须换完牙才能进行正畸治疗吗？

答：不是所有的牙颌畸形都要等到换完牙才能矫治。如果小朋友在乳牙期及替牙期存在乳牙早失、恒牙早萌、不良口腔习惯（吮指、咬唇、口呼吸等）、下颌后缩等情况，均可尽早进行正畸治疗。建议家长每年带孩子进行口腔专科检查，以免错过最佳治疗时机。

问：如何选择正畸矫治器？

答：正畸常用的矫治器主要包括活

动矫治器、固定矫治器、舌侧矫治器和无托槽隐形矫治器4类。建议正畸患者在专科医生指导下，根据实际情况，选择适合自己的矫治器。

活动矫治器多用于乳牙期或替牙期等早期牙颌畸形的矫治，装置简单，患者可自行摘戴。

固定矫治器适用于恒牙期患者，矫治效果良好，能解决绝大多数复杂的牙颌畸形。固定矫治器粘接于牙齿表面，不能自行取下。患者要注意口腔卫生的维护，每餐进食后仔细刷牙，避免因食物残渣残留引发龋齿。同时，不能啃食硬度较大的食物，否则会导致矫治器脱落。

舌侧矫治器一般粘接于牙齿舌面，美观性好，舒适性稍差。

无托槽隐形矫治器是根据患者牙齿数据生成的个性化透明矫治器，美观

性好，较为舒适，患者可自行摘戴，但价格较高。

问：正畸治疗是否都需要拔牙？

答：正畸患者是否需要拔牙主要取决于牙齿拥挤度及面型突度。当牙齿排列较为拥挤，不能通过非拔牙的方式排齐时，则需要通过拔牙获得间隙。此外，还要考虑到面型突度。面型前突会影响颌面美观，过度突出的门牙也易在训练中受到外伤。如果存在面型或牙齿前突，需要通过拔牙来内收前牙改善面型。需要注意的是，正畸拔除的牙齿一般为前磨牙，在口腔内主要起过渡作用，拔除前磨牙后不会降低牙齿的咀嚼功能，也不会损害口腔健康。

问：成年人可以接受正畸治疗吗？

答：成年人可以接受正畸治疗，但因年龄增长、组织反应慢，成年人的矫治方案一般以简化治疗、对症治疗为主。同时，成年人常伴随牙周病、牙齿缺失、颞下颌关节紊乱等问题，治疗难度相对较大，治疗周期一般较长。

正畸治疗不仅可以使牙齿整齐，还关乎全身健康。建议有需要的战友到口腔专科医院进行专业检查，并根据实际情况决定是否接受正畸治疗。

卫勤一线

最初，我是以患者身份认识俸勇记的——上岛那天，带着寒意的海风不算大，却将在海上颠簸了5个多小时的我吹得头疼欲裂。我们刚爬上山，到达那座小小的雷达站，还没来得及采访，卫生员就先带着止疼药来巡诊了。

他皮肤黝黑，眼睛闪亮，西南口音还略带东北味儿：“我一听就知道是海风吹着了，没事儿，吃了药就好使。”

旁边的指导员张宸笑着介绍：“相信他，这可是我们海岛的‘神医’。”

这一下引起了我的采访兴趣。

俸勇记，二级上士，云南临沧傣族小伙儿，入伍时坐了5天5夜的火车，跨越几千公里，才来到北部战区空军“红色前哨雷达站”。在这个远离大陆的小海岛上，他一扎就是10年。

“到体系医院6个小时，到县医院3个小时，遇到恶劣天气船只停航……这就是我们面临的现实条件。”第二天，在雷达站卫生室，俸勇记打开了话匣子：“我平时想的最多的，一是遇到紧急病情怎么办，二是如何让战友少生病。”

谁都不想遇到紧急病情，但这种情况终究难以避免。

“俸班长，新兵小赵肚子疼得厉害，而且他疼了3天才告诉我！”那年7月，阵地值班班长着急忙慌找到俸勇记。值班班长说的话让俸勇记的心一下子悬了起来：肚子疼了这么长时间，忍不了才说，可能有麻烦。俸勇记立即为小赵进行检查，初步判断是急性阑尾炎，须尽快处置。向指导员报告后，他带着小赵来到山下镇医院就诊，医生也诊断为急性阑尾炎，建议立即出岛到体系医院进行手术。

还好那天天气不错，2个小时后就有一班船。船正常出发了，刚过1个小时，小赵对俸勇记说：“班长，我好像不疼了。”

俸勇记最担心的事情还是发生了——按照他的经验判断，小赵很可能是阑尾穿孔了，阑尾的脓液有可能已经扩散到腹腔……

到体系医院还得4个多小时。俸勇记逼着自己冷静下来，立马作出决定：距离此处1个小时船程的某座大岛上有家县医院，去那边紧急治疗。

他立即联系医院准备手术等相关事宜，并逐级汇报情况。到达时，医院救护车早已等在码头。俸勇记向医生介绍了病情，建议边检查边手术；医生采纳了他的意见，手术很顺利。

“情况其实很危急，但我不能慌，不能让小赵害怕。”时隔多年，俸勇记仍然记着当时的情景。他也一直记着医生走出手术室时说的话：“腹部已经积满脓水，再晚一些就会危及生命，万幸你们送得及时！”

危急时刻救战友，是么多有成就感的事情，俸勇记却说：“我来不及品味成就感，先感受到的是危机感，是本领恐慌。”在陆地还有医院作为后盾，在海岛上遇到急病，靠的就是卫生员过硬的专业能力，能够及时妥当处置。这个道理，他从上海岛的那天起就深知。

“我觉得这个海岛的卫生员岗位，没有比我更合适的！”俸勇记洒脱又自信地说：“我熟悉这座岛的气候、植被、动物，

海防前哨的「白衣卫士」

■本报记者 袁丽萍

熟悉雷达站的工作情况，对大家容易患的皮肤病、风湿病、关节炎，都做了针对性研究。比如，大家一感冒，是风热、风寒还是训练后出汗受凉、病毒感染，我都能很快判断。”

这间不大的卫生室里，一边是药柜，另一边则放着理疗灯、按摩床。

“我外公是中医，我从小跟着他上山采药。学习推拿是我自己的兴趣，也得到了上级的大力支持。”俸勇记说。

新兵下连时，俸勇记听说旅卫生队有个老军医会推拿，就主动拜师学习。上海岛后，他的推拿技术起了作用——雷达兵值班久坐，经常腰酸背痛，请他按上几下，往往就能缓解很多。

他很感激那位老军医，不仅教他技术，还教他道理。老军医对他说：“你干了这个工作就不能有利己思想；而且你不能只当个卫生员，只要能做的就要去学。”在俸勇记的理解中，师傅是在告诉他“要以连为家，多做好事”。

带着“以连为家”的理念，俸勇记登了岛，还成了全旅最会做饭的卫生员——他在干好卫生员工作之余，经常到炊事班帮厨。

“我做菜好吃又健康，很受大家欢迎。”俸勇记骄傲地说。夏天海岛湿热，官兵训练出汗多，他会意多做一些辣椒、南瓜等能除湿的菜，还时不时煮上一锅银耳羹；入秋燥热，他会做几道苦瓜菜；换季容易感冒，他还会煮板蓝根水……俸勇记因此又多了个外号：海岛保健医。

如今，俸勇记已经将这座跟老家环境迥异的小岛当作“第二故乡”。想家的时候，他会爬上山，采采家乡不太常见的婆婆丁、灰灰菜。当登上山顶，眺望那片无边无际的蔚蓝海洋，他就会觉得自己的付出很有价值——他是特殊的“白衣卫士”，正在祖国前哨忠诚守护着战友健康。



唐建平绘

促进口腔溃疡愈合三步法

■程英杰 胡丹青

健康小贴士

日常生活中，不少人有患口腔溃疡的经历。有的战友认为口腔溃疡是上火和身体缺乏维生素所致。其实，口腔溃疡的病因复杂，常常是多种因素综合作用的结果。如果患口腔溃疡后盲目使用清热解毒的药物或补充维生素，不仅不能缓解病情，还可能引发其他问题。

口腔溃疡具有复发性、周期性、自限性等特点，病程一般为7~10天，复发间隔时间因人而异。战友们患口腔溃疡时，可通过以下3点减轻症状，促进溃疡愈合。

一“调”。“调”指调节作息、调节情绪、调整饮食。建议口腔溃疡患者尽量规律作息，避免熬夜；保持清淡饮食，不要挑食，多吃瓜果蔬菜；合理宣泄不良情

绪，避免长期处于紧张、焦虑状态。

二“忌”。“忌”指溃疡愈合过程中忌刺激伤口。饮食上忌食重油盐、辛辣刺激、坚硬（坚果、排骨等）和滚烫的食物，尽量食用温凉稀软的食物，如清淡的炖菜、汤羹等。此外，口腔溃疡患者在溃疡愈合前忌吸烟、饮酒；保持口腔卫生，刷牙动作要轻柔，避开溃疡处，防止因机械力刺激造成二次伤害；避免反复舔舐溃疡创面。

三“医”。“医”指遵医嘱用药。虽然口腔溃疡可以自愈，但如果溃疡面积较大、疼痛明显，可遵医嘱使用具有杀菌消炎、促进愈合作用的药物。不要自行使用偏方，否则不仅不能促进溃疡愈合，还可能使其加重。

需要注意的是，如果口腔溃疡频繁发作、超过2周仍无愈合趋势、溃疡面积较大及伴有其他症状，需要及时前往医院就诊。