

科学应对软组织损伤

■张涵倬 苏瑜

健康话题

软组织损伤指软组织、骨骼肌肉受到直接或间接暴力,或长期慢性劳损引起的创伤综合征。简单地说,软组织损伤就是人体皮肤以下、骨骼之外的组织受了伤,包括肌肉、韧带、筋膜、肌腱等。软组织损伤在军事训练中较为常见,如匍匐前进可能导致肘部挫伤、跨越障碍时可能引发踝关节扭伤等。

发生软组织损伤后,患处一般会有疼痛、肿胀、淤血、活动受限等症状。不同情况,疼痛的程度和性质也不一样。肿胀是受伤后局部组织出血、水肿造成的,用手摸上去可能会感觉有点硬。淤血是皮下血管破裂,血液流到了周围组织所致,受伤部位的皮肤可能会变成青紫色。活动受限即受伤的关节或肢体无法像平时一样正常活动,会给日常生活带来很多不便。

发生软组织损伤后,科学的急救处置至关重要。大家可以记住一个小口诀:制动冷敷加压抬,疼痛加剧速送医。一旦发生软组织损伤,需遵循“制动、冷敷、加压、抬高”的原则,立即停止活动并固定患肢,避免二次损伤;用毛巾包裹冰袋冷敷患处(每次冷敷15~20分钟,1~2小时冷敷1次,48小时内冷敷的总时长不超过6小时),避免冰块直接接触皮肤;使用弹性绷带从肢体远端向近端螺旋包扎,松紧度以能插入一指为宜,同时每2小时检查末梢循环,以防包扎过紧(如果肢体末梢颜色发青或发紫,说明包扎过紧,血液循环不畅);将患肢抬高(高



茅文宽绘

于心脏15~30厘米),促进淋巴回流,减轻肿胀。需要注意的是,若出现关节畸形、伤后6小时肿胀加剧或肢体远端苍白麻木等情况,可能是骨折、严重出血或神经血管损伤,必须立即就医。

软组织损伤患者除实施上述急救处置外,还可通过中医方法辅助缓解症状。中医的穴位按压在缓解疼痛方面有较好效果。按压合谷穴、阳陵泉穴和足三里穴,能起到止痛作用,还可以增强人体对疼痛的耐受能力。合谷穴位于手背部,大拇指与食指之间的虎口处。当身体任何部位出现疼痛时,尤其是头面部、上肢疼痛,可用大拇指用力按压

合谷穴,能起到一定的止痛作用。阳陵泉穴位于胫骨内侧面下方凹陷处,用拇指指腹垂直按压,可缓解小腿拉伤、踝关节扭伤等引起的疼痛。足三里穴位于膝盖外侧下方约4横指处,按压此穴位有助于缓解下肢疼痛。按压穴位时注意力度适中,以按压处感觉酸胀为度,每次3~5分钟。

中药外敷能起到消肿作用。如果患处肿胀明显,还可以在专业医生指导下通过中药外敷的方式消肿。外敷中药前,应清洗干净受伤部位。敷药时间不要过长,一般敷3~4小时,以免发生皮肤过敏。如果敷药后皮肤出现瘙痒、发红

等不适症状,要立即停止敷药。

发生软组织损伤后,不仅要进行科学处置,还要制订循序渐进的康复计划,帮助患处尽快恢复。软组织损伤患者进行康复训练时,可根据损伤恢复阶段选择不同强度的训练方法。恢复初期的训练强度不能过大,主要进行关节活动度训练,可防止关节僵硬。恢复中期除继续进行关节活动度训练外,还要增加全面的体能训练,如有氧运动、力量训练、抗阻训练等,进一步增强肌肉力量。如果训练过程中感觉疼痛或不舒服,应立即停止训练。此外,软组织损伤患者在康复训练期间,还可练习太极拳、八段锦等,能起到改善局部血液循环、降低炎症反应和重建关节稳定等作用。每次练习时间可根据自己的身体状况而定,一般20~30分钟。

饮食营养支持,对软组织损伤的康复也至关重要。比如,摄入富含蛋白质的食物能帮助修复受损的组织,摄入维生素能有效促进身体新陈代谢,加快恢复进程。建议软组织损伤患者在康复期适当多吃富含蛋白质的食物(如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼肉等)和新鲜的水果、蔬菜(如橙子、苹果、菠菜、西兰花等)。此外,还可以吃一些富含钙的食物,如豆腐、虾皮等,有助于骨骼和软组织恢复。

软组织损伤是可防可控的。建议战友们在日常训练中掌握正确的训练姿势,做好防护,循序渐进提高训练强度,能有效预防软组织损伤发生。如果已经发生了软组织损伤,可通过科学处置与康复训练相结合的方式,帮助自己尽快重返训练场。

正确跑步利于膝盖健康

■刘永瑜 庄伟杰

跑步,是军事体能训练的主要内容之一。有的新战友进行跑步训练时,担心损伤膝盖。联勤保障部队第909医院骨科运动医学专家郑佳鹏介绍,只要方法和动作得当,跑步不仅不会伤害关节,还会使关节强健有力。但如果跑步方式不正确,就容易损伤膝盖,比如跑步强度超过身体负荷,容易引起关节炎;跑步姿势不正确,可能引起软骨磨损或韧带拉伤等。郑佳鹏梳理了一些跑步中常见的错误方法并提出改进建议,帮助大家正确跑步,预防膝关节损伤。

情形一:跑步前未充分热身。如果跑步前不热身或热身不充分,膝关节和腿部肌肉没有充分舒展,关节内的滑液分泌不足,可能导致肌肉供氧不足、关节部位润滑不够,跑步时就容易发生膝关节损伤。

情形二:跑步姿势不当。跑步时步幅过大,落地时重心位于身体前方,膝盖承受的冲击力会大幅度增加;跑步时身体过度前倾或后仰,膝盖习惯性外旋、内扣,都会造成身体重心不稳、膝关节受力不均,进而导致膝关节损伤。

情形三:跑步强度过大。有的新战友入伍前锻炼较少,身体素质和灵活性较弱。如果在短时间内训练强度过大,使得膝关节的承受力超过身体负荷,容易导致膝盖半月板磨损。在肌力不足的情况下高强度跑步,也容易引发伤病。若臀中肌、大腿后侧肌群力量薄弱,跑步时产生的冲击力缺乏肌肉与关节的有力支撑,会直接传导至膝关节,导致软骨和韧带等组织受损。

如何更好地发挥跑步的益处、降低膝关节受伤风险?郑佳鹏医生提出一些跑步建议,仅供参考。

跑前充分热身。跑步前开展5~10分钟的热身运动,如高抬腿跑、后踢腿跑、小碎步跑、胯下击掌、弓步走等,有助于缓解肌肉紧张,提升膝关节灵活性,让身体各个部位逐渐适应跑步的节奏和强度。

跑后积极拉伸。跑步后不要立刻停下来,可继续慢走或小跑几百米,让身体从运动状态逐步过渡到放松状态。随后拉伸大腿、小腿、臀部和脚部等部位的肌肉,减轻下肢肌群的紧张感。

跑中姿势正确。跑步时,保持头、躯干和臀部尽可能在同一垂直线上;身体稍微前倾,双臂前后摆动;落地时尽量全脚掌着地,脚尖与膝盖方向保持一致,不要外翻或内扣。

循序渐进增加跑量。新战友进行跑步练习时要循序渐进,每周跑量增幅宜控制在10%以内,避免突然进行高强度训练,否则可能导致膝盖、韧带损伤。战友们可结合训练实际,分阶段制订跑步计划,当达到阶段目标后再增加跑步的距离、时间和强度,避免训练过度。

加强多样化锻炼。长期单一的跑步训练容易使膝关节、踝关节等部位承受过大压力,可能引发肌腱炎、滑膜炎等损伤。官兵进行体能训练时,可将力

量训练与跑步训练结合起来,针对性强化肌肉群,为关节提供更稳固的支撑。

及时补充水分。跑步出汗会导致体内电解质如钠、钾的流失,这些电解质对于维持肌肉功能起着重要作用。建议大家跑步前1小时补充200毫升左右的温水,跑后补充300毫升左右的温水或淡盐水,避免电解质流失。

注意疼痛信号。官兵在跑步过程中,要关注疼痛信号。若出现膝盖持续疼痛、肿胀症状,需暂停跑步训练,及时就医检查。

特殊人群需注意。体重超标的人跑步时,膝关节承受较大的负荷,可能会加剧软骨磨损。建议体重超标的人群先减重,平时可进行快走训练,待体重降到标准范围后再进行跑步训练。关节损伤患者,需要在医生或康复师指导下制订训练计划,避免二次损伤。

跑步虽看似简单,但战友们在运动过程中一定要掌握正确的跑步方式,避免因训练不科学引发运动损伤。

巡诊日记

“医生,我的小臂起了许多小红疹,又疼又痒。可我今天一直穿着作训服,小臂也没接触其他东西呀。”近日,我在驻训场巡诊时,小鬼因皮肤红刺痒前来问诊。我仔细观察小鬼患处,发现他作训服的小臂位置有块不起眼的污渍,应该是虫卵破裂后留下的痕迹。我判断小鬼的红疹是虫卵密切接触皮肤所致,便为他开具了外涂的药物,同时叮嘱他保持患处清洁干燥,并对衣服进行高温消杀。

野外驻训期间,晾衣场地一般为室外露天状态,较容易出现虫卵附着在衣物上的情况。官兵接触虫卵后,可能会引发皮肤感染、过敏性皮炎、接触性湿疹等情况。如何预防虫卵引起的病症?我总结了3方面的建议,供战友们参考。

选择合适的晾衣场所。战友们在

搭建晾衣场时,要注意避开水源、树下、草丛等虫类易生繁衍的地方,并及时清理周边环境。有条件的,可用纱网将晾衣场围起来,既能保证光照通风,还能有效避免虫类进入。

及时收回晾干的衣物。战友们要及时收回晾干的衣物,防止虫卵附着在衣物上。收回衣物时,可将衣物平放在光线充足的地方,仔细观察衣物表面,尤其是领口、袖口、下摆等部位。如果发现衣物上有微小的颗粒状物体,可能是虫卵。此时不要用手触碰,也不要衣服表面喷洒杀虫剂,避免造成二次污

染;可以用刷子将其刷掉,再彻底清洗衣物。收纳衣物时,要保持衣物和收纳处清洁干燥。收纳跨季衣物前,应彻底清洗、充分晒干,避免霉菌生长。

保持环境清洁干净。战友们在野外驻训期间,要注意保持环境卫生。及时清除垃圾、积水,定期使用含氯消毒液对生活环境进行消毒;雨后及时排水,维持帐篷周边环境干燥;平时注意清理床底、收纳箱、帐篷边角处等地。

如果接触虫卵后,出现轻微发红、瘙痒症状,可用清水或温和的肥皂水彻底清洗患处,之后保持皮肤清洁干

燥,切勿搔抓患处。如果症状较为明显,应及时咨询军医,在医生指导下进行药物治疗。若皮肤泛红、瘙痒症状明显,可使用炉甘石洗剂缓解;若局部有红斑、丘疹等,可外用糖皮质激素类药膏,如糠酸莫米松乳膏等,以减轻炎症反应;瘙痒剧烈者可口服抗组胺类药物,如氯雷他定片、西替利嗪等。需注意的是,如果症状严重,例如皮炎面积近皮肤1/3、发热、呼吸困难等,应立即就医,接受专业治疗,防止出现生命危险。

(张翔龙整理)

当心衣服里的虫卵

■黄宇艾



①

关注儿童健康

“六一”临近,儿童健康更受关注。多年来,部队医院通过多种形式开展儿童健康知识宣讲活动,帮助小朋友掌握一些基本的健康知识和技能,培养健康的生活习惯。

图①:陆军军医大学新桥医院医务人员为住院小患者示范七步洗手法,帮助小朋友养成良好的卫生习惯。

谭又铭摄

图②:海军军医大学第一附属医院口腔科医生在医院开放日活动中,为小朋友科普正确的刷牙方法。

马天峰摄



②

心理讲堂

理性看待心理困扰

■周娜

在日常工作生活中,大家难免会出现消极情绪。如果消极情绪长时间存在,容易引发心理问题,影响心理健康。有的人处在负面情绪状态时,可能会胡思乱想,觉得自己的心理出了问题,进而更加焦虑。其实,心理问题并不可怕,就像身体会生病一样,情绪也会“生病”,关键在于我们如何看待和应对它。

心理问题可分为一般心理问题和严重心理问题。一般心理问题就像“普通感冒”,我们可以调动自身的力量帮助自己恢复。例如当我们面临重大抉择时,可能会过度担心未来发生的事情,从而产生焦虑情绪;当遭遇失败、挫折时,可能会产生抑郁情绪,出现对事情提不起兴趣、自我评价低等表现。这些情绪与特定的事件紧密相关,持续时间较短,一般在数天到数周内能逐渐缓解,对生活、工作和训练的影响较小。当大家出现这种情况时,可以选择合适的自我调节方法调整心理状态,如适当的体育锻炼、正念冥想等。

如果情绪问题表现得更为复杂,持续数月甚至数年,痛苦程度很高,同时伴随各种不适症状(这些症状并非由躯体疾病引起),对个人的生活、工作、学习及身心状态造成严重影响

响,称为严重心理问题。严重心理问题就像“重感冒”,需要专业人员和机构的帮助。

当察觉自己处于不良心理状态时,可以主动进行自我调节。有的人在察觉自己处于不良心理状态后,可能会通过专业量表进行心理自评。但要注意,自评只是从某一个角度提供了结果,依据自评结果代替专业评估是不可取的。如果不良心理长时间存在,自我调节后不能缓解,要及时寻求专业心理咨询师的帮助。

保持心理健康并非始终保持开心,而是要增强心理素质和具备一定的心理调节能力。建议大家主动学习心理卫生知识,掌握适合自己的心理调节方法,做自己身心健康的第一责任人。

