

端正理念 科学防治

■ 张 密 本报记者 孙兴维



射病发生”。这就要求我们把功夫下在训练前、训练中、训练后。

记者:这些理念落实到具体工作中,对各级指挥员提出了哪些新要求?

宋青:理念的变化让各级指挥员的责任更加明确了,我总结了4条对指挥员的新要求。

指挥员要主动转型为风险管控师。指挥员需兼顾训练推进与安全研判,全面评估风险等级、判断风险是否可控。具体而言,要懂高温、判指数,熟练掌握各类高温气象指标,依据不同气温科学调整训练强度;精准识别高危人群,如新兵、体能长期偏弱人员、缺少高温环境训练经历者、未完成热习服训练人员以及脱离高温训练环境超过两周的人员;明晰安全风险,即便在同一气温条件下,负重行军与轻装训练的安全风险也存在明显差异。因此,带兵人组织训练时不能单纯照搬既定计划,可以根据天气状况、人员状态、训练场地等因素实时调整。

指挥员要当好热习服训练的组织者。不少人误认为热习服就是日晒,其实它是一项严谨、科学、成体系的训练过程。首先,组织热习服训练时,要严格控制训练周期。热习服需要在热环境中进行持续、反复的生理适应,完整周期通常为10~14天,严禁随意压缩热习服时间。其次,科学调控训练强度。坚持由低强度到高强度、由短时间到长时间逐步提升;同时做好实时效果评估,重点观察参训人员有无自觉不适症状,如出汗增加、心率增幅下降等。

指挥员要成为训练节奏的科学调控者。夏季训练要注重科学控时、控强度、控节奏。新兵、新训人员要尽可能避免在12:00~15:00的高温时段训练;在高温环境下连续训练45~50分钟后须安排休息;补水要定时补、提前补、分次补,不能等到口渴才喝水。

指挥员要成为应急响应的第一责任人。一旦发现有人出现热射病预警信号,应立即停止训练、助其脱离热环境;同时,立即实施降温,坚持边降温边呼救。

记者:这些要求非常具体。那面对热射病防治理念的变化,作为卫勤人员需要有哪些转变呢?

宋青:转变也不少,我同样总结了4条。

从“坐镇待命”转向“伴随保障”。卫勤人员要走出诊疗场所,深入训练一线,全程伴随训练开展工作,紧跟训练节奏安排保障,如提前部署,将水浴盆、冰桶、冷水、急救器材等物资摆放至训练场随手可取的位置;主动巡查,在训练过程中及时排查、识别预警信号。

从“单一救治”转向“全流程管理”。过去卫勤工作侧重打针对、用药、后送等基础救治操作,如今卫勤人员要围绕“防一预一救一治一康”的完整工作链条提升专业能力。预防阶段,需掌握人员热耐力评估、热习服指导以及热指数监测等技能;预警阶段,能够快速识别步态不稳、身体发烫、头晕、意识模糊等早期危险信号;急救阶段,要熟练掌握降温第一、转运第二的现场处置方法;康复阶段,应精通热耐力恢复训练方案与人员返岗评估标准。

从“单打独斗”转向“体系协同”。卫勤人员要学会联动各方力量,协同指挥员、班排长以及全体参训人员共同开展工作。一方面常态化组织骨干专项培训,教会一线班长快速甄别中暑早期预警征象、排查身体不适的参训人员;另一方面和指挥员建立高效顺畅的训练沟通机制,卫勤人员可依据现场温湿度、人员身体状态等实际情况,依规提出暂停训练的专业建议。

从“治病”转向“防病”。基层卫勤人员不仅是医务工作者,更是安全保障体系的建设者,要完善人员台账,建立单位全员热耐力档案,精准标注高危重点人群;细化应急预案,明确热射病处置流程,厘清降温、联络、转运等各环节责任人与送医路线;定期组织应急演练,让全体人员熟练掌握“黄金半小时”的处置要点;做好事后勤复盘,针对每一次中暑事件梳理问题、补齐漏洞,持续优化保障工作。

记者:前面您提到了“全员参与”,参训者应该怎样才能更好地防治热射病?

宋青:每一名参训者都要成为自身健康的第一责任人,我建议参训者做到以下4方面。

学会“听懂身体的话”。少数战友存在这样的误区,认为硬扛是坚强、喊累是娇气。但面对热射病,盲目硬扛可能带来致命危险。身体在出现严重问题前都会发出预警,关键在于能否及时察觉、正确面对。参训者要学会识别身体发出的早期预警信号:感觉身体由内向外发烫,不是简单晒热,而是核心体温正在快速升高;出现步态不稳、像醉酒一样摇晃,不是单纯疲劳,而是中枢神经系统已经受到影响;感到头晕、恶心,不是休息不足,而是热损伤正在不断累积。建议战友们感到上述不适时立即报告,这是对自己、对战友、对集体负责。这里我讲一个真实案例:一名战士在训练中已经出现步态不稳的状况,但他觉得“忍一忍、歇一下就好”,结果没多久就晕倒了,送医时核心体温高达41℃,经过长时间抢救才脱离危险。如果当时他能及时报告“我身体不舒服”,结果可能完全不同。

主动参与到热射病防治中。主动补水,养成定时、定量饮水习惯;主动补盐,大量出汗后及时补充电解质;注意休息,身体状态不佳时及时报告;自觉到阴凉处降温休整;主动观察战友,训练中多留意身边同伴,发现有人面色异常、步态不稳时及时提醒、及时帮扶。

从“夏季突击”转向“全年备战”。热耐力是长期训练形成的,而非靠短期暴晒就能获得。建议大家树立全年体能储备意识,冬春季节打牢体能基础,为夏季高强度训练提供安全缓冲;归队返岗后主动报告自身状态,如休假归队、病愈初返、睡眠不足等情况要及时告知连队骨干;积极配合热习服训练。

成为身边战友的守护者。在热射病防治中,身边战友是及时、关键的安全哨兵。建议每名参训者掌握3项基本技能:会识别,准确判断“烫、晃、晕、乱”4类危险信号;会处置,第一时间帮助脱卸装具、冷水浸泡降温,而不是盲目搀扶送医;会报告,发现异常立即报告。

热射病防治不是一个人的事,应该全员参与、共同防范。指挥员、卫勤人员、参训者要协同起来,充分发挥各自作用,就能有效预防热射病发生。当前,夏季训练已全面展开,建议大家把全新的防治理念深植脑海、落实到训练中,筑牢健康防线。



扫描二维码 观看科普视频

从今天起,“军人健康”版推出一个新栏目——“军营知心时间”。

它不只是一个栏目,还一档播客。每期,我们会邀请“知心姐姐”,用对话的方式聊一个大家可能都遇到过、却很少说出口的小烦恼——比如难以融入集体时的沮丧、训练落后时的自卑、和班长闹别扭后的委屈……然后,再送上几个你能立刻用上的心里调适小方法。

为什么要在报纸版面上做一个“听的栏目”?

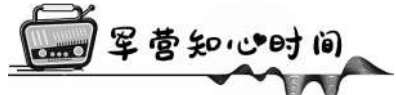
因为我们感受到:真人对谈的声音,有着文字无法替代的温度与亲和力。“知心姐姐”轻声聊着天,那种亲近感和文字稿里的冷静记录,正好互为补充。

你可以把这里当成一个心理小工具箱,随时点开听一听、看一看。希望其中某句话,能在你需要的时候,刚好被你听到或读到。

当然,这个栏目也欢迎你把训练、生活中遇到的想不通、说不出口的烦恼,告诉我们。我们会挑选有代表性的问题,在栏目里聊给你听。

聊聊相处“边界感”

■ 杨艳贞 薛云丽莎



在人际交往中,很多战友既渴望融入集体,又希望拥有自己的空间。可是,与他人距离太近有时会失去自我,边界划得太清又容易显得冷漠。如何做到“亲密无间”,在珍惜情谊的同时也守住内心的分寸与安宁?本期“军营知心时间”,我们大家一起聊聊“边界感”这个话题。

薛云丽莎:最近看到不少战友来信,有一个主题反复出现——大家在亲密无间和自我空间之间找不到平衡点。

杨艳贞:正好,我也看到一位班长的留言。他说:“我带兵尽心尽力,把战友当亲弟弟看待,但久而久之大家产生了依赖,大事小事都找我出主意。我精疲力尽却开不了口拒绝,怕被说不近人情。”莎莎,你看到这类问题第一反应是什么?

薛云丽莎:我看到这位班长有较大的自我消耗。他的无法开口背后,好像绑着两块大石头。一块石头叫“应该”——作为班长应该无限付出;另一块叫“害怕”——害怕拒绝会破坏关系。

杨艳贞:部队强调不分你我、生死与共,这就会给那些主动去划清边界的人带来道德愧疚感。事实上,表达边界恰恰是一种信任——我相信你能尊重我的感受,也相信我们的关系经得起这样坦诚的沟通。因此,清晰的边界不是在推开对方,而是在乎这段关系的表现。

薛云丽莎:对,缺乏边界的关系,

开栏的话

因为我们感受到:真人对谈的声音,有着文字无法替代的温度与亲和力。“知心姐姐”轻声聊着天,那种亲近感和文字稿里的冷静记录,正好互为补充。

你可以把这里当成一个心理小工具箱,随时点开听一听、看一看。希望其中某句话,能在你需要的时候,刚好被你听到或读到。

当然,这个栏目也欢迎你把训练、生活中遇到的想不通、说不出口的烦恼,告诉我们。我们会挑选有代表性的问题,在栏目里聊给你听。

生活中,想要做到这样,还真的需要刻意练习和勇气。除了沟通技巧,我们在内心深处还需要做哪些准备呢?

杨艳贞:我觉得首要的是建立一个正确的人际关系信念——真正稳定的关系经得起坦诚相见。如果一次坦诚沟通就能摧毁一段关系,或许它本身就不够坚固。敢于设立边界,也是对关系质量的筛选和考验。

薛云丽莎:所以今天我们聊的不仅是沟通技巧,更是健康关系的认知。健康的边界感是成熟人格的体现,源于自我尊重,也成就于相互尊重。

杨艳贞:是的,希望今天的对话能给大家带来启发和勇气。当大家再次感觉到困扰时,请记住:边界的建立不会破坏关系,反而会减少摩擦和内耗,让集体生活更有序、高效。减少边界不清产生的矛盾和纠结,我们就能把更多的精力投入备战打仗。

薛云丽莎:对!希望每一位战友都能找到那条让彼此舒服的线,让战友情因边界而更加持久稳定。

本期“军营知心时间”到这里就结束了,愿每一位战友在亲密与边界之间,找到最舒适的距离。



扫描二维码 播放音频



连日来,陆军某旅在野外驻训期间组织卫生员深入训练一线,开展中暑防治工作。图为该旅卫生员在训练间隙运用降温智能喷雾器为战友降温解暑。 刘志勇摄

健康小贴士

眼前突然发黑、腿发软往下倒、身上被冷汗浸透……有的战友在训练时会出现这些情况,很可能是低血糖发作。

低血糖并非糖尿病患者的“专利”。高强度训练、空腹练、饮食不规律等,都可能导致低血糖发作。如果训练中突发低血糖,不仅影响身体健康,还会增加跌落、器械事故等发生风险。

如何避免低血糖发作?首先要避开3大饮食误区:空腹训练、用餐不规律、过度节俭(如为增肌减脂不吃主食)。官兵进行高强度训练时,要注意补糖:训练前1小时吃耐饿主食(如馒头、压缩饼干);训练间隙可补充电解质

饮料。在特殊场景下还要适当增加食物的摄入,如在高原训练耗氧量会增加30%,建议适当加餐;进行水下作业时耗能快,建议入水前补充碳水;长途拉练时,每小时可补充100毫升运动饮料和半根能量棒。

一旦在训练中发生心慌、手抖等低血糖症状,要先排除劳力性中暑、运动性贫血、心源性晕厥等疾病,并记住“双15原则”。第一步:立即补充15克快速升糖单糖,如2~5片葡萄糖片、半

杯含糖饮料或一勺蜂蜜,不建议选择巧克力、牛奶等升糖缓慢的高脂高蛋白食物。第二步:静坐休息,15分钟后复测血糖。若血糖回升(大于3.9mmol/L)且症状缓解,可吃半片面包或饼干稳固血糖。若血糖未恢复,需重复补糖。需要注意的是,“双15原则”仅适用于意识清醒、能自主吞咽的轻度低血糖人群。若出现意识模糊情况,严禁喂食,应让患者侧卧防窒息,并立即后送,由医护人员静脉输注葡萄糖救治。

■ 李 阳

训练中发生低血糖怎么办

热射病防治的“8-4-6黄金法则”

8项预防措施

- ①热习服。②补水补盐。
- ③监测“三宝”(温湿度计、耳温枪、指脉氧仪)。
- ④关注5类重点人群。
- ⑤科学安排训练。
- ⑥保证睡眠。⑦合理着装。
- ⑧配备应急物资。

4个预警信号

- 烫 身体发烫
- 晃 行走不稳
- 晕 头晕、意识模糊
- 乱 心慌恶心

6步法现场救治

- 1.脱 脱离热环境
- 2.泡 冷水浸泡
- 3.测 测核心体温
- 4.补 快速补液
- 5.通 保持气道通畅
- 6.静 控制抽搐

制图:许 硕

