

特别关注·防汛救灾卫勤保障

抗洪战友，请带上这个“健康锦囊”

■黄紫兰 本报记者 孙兴维 特约记者 林 铎

健康话题

今年入汛以来，一些地方遭遇洪涝灾害，广大官兵闻令而动，日夜奋战在防汛救灾一线，守护人民群众生命财产安全。高强度劳动和长时间涉水作业，给一线官兵的身心健康带来严峻挑战。本期，我们邀请南部战区疾病预防控制中心专家严华成，从饮食饮水、野外宿营、涉水防护、伤病监测与心理干预4个维度解读如何为抗洪官兵筑起一道坚固、实用的健康防线。

洪水过后，水源和食物最容易被污染。在防汛救灾一线，如何确保官兵“吃得放心、喝得安全”？

严华成介绍，洪涝灾害引发的饮用水卫生问题，集中体现为致病微生物污染、水质感官性状恶化及有毒化学物质污染3个方面；洪灾导致大量食物被淹、变质或受到污染，加之高温高湿季节蚊蝇大量滋生，食品极易遭受病原微生物侵袭，使得痢疾、伤寒及甲肝、戊肝等传染病极易流行。建议抗洪官兵做好以下防范措施，严防病从口入——

防止水源污染。生活垃圾、污水及粪便应按要求在指定地点规范处置，严禁在饮用水源周边设置排污口、堆放垃圾或搭建厕所。

保证饮水卫生。不喝生水、来源不明或被污染的水；尽量喝烧开的水、密封完好的瓶装水或桶装水。

保证饮食安全。不食用被洪水浸泡、污染、霉变或来源不明的食品，即使包装完好也不能食用；未被浸泡的新鲜食材须用清水反复清洗后方可使用。一线救灾官兵通常无法堂食，当餐食送到清淤现场时，可能存在因食物储存时间较长、天气炎热导致食物变质的情况。因此，需要尽量把餐食的储存时间缩短到2小时内，并注意防尘、防蝇虫、防鼠和防水。炊事人员若出现腹泻、发热等症状，应及时调整。餐具和切配、盛装熟食的刀、板和容器，使用前须清洗消毒。消毒方法首选煮沸15分钟以上；也可使用有效氯浓度250mg/L消毒液浸泡30分钟，然后用清水冲洗干净。

注意手卫生。饭前便后及加工食品前后认真洗手，不用脏手或不洁工具接触食品。

抗洪官兵临时驻扎点人员集中、环境潮湿，加之官兵长时间进行高强度作业，可能会导致抵抗力下降，增加流感等呼吸道传染病的传播风险。而且，洪水过后蛇类、蚊虫、鼠类活动频繁，自然疫源性疾病（如肾综合征出血热、登革热等）及蛇虫咬伤风险较高。建议官兵在外宿营时，注意以下几点——

科学选址。建议驻扎点选在地势



茅文宽绘

高、开阔平坦、利于排水的安全区域，避开可能遭受洪水、泥石流、山体滑坡等灾害侵袭的地带，尤其要远离河流、湖泊等低洼处。扎营前须彻底清理周边淤泥、垃圾和积水，填平坑洼，铲除杂草，从源头上减少蚊虫滋生。

驱蛇防虫。沿帐篷、宿营车外围或营区边缘均匀撒布雄黄粉、生石灰或专用驱蛇粉，构筑驱蛇防护带；注意雨后及时补撒。

防控病媒生物。规范布设捕鼠笼具或灭鼠药，并设置警示标识；在灭鼠的同时喷洒杀虫剂，消灭离开鼠体的游离蚤，切断疾病传播链。使用卫生杀虫剂消杀成蚊密度高的区域，在不易清除的积水处投放灭蚊幼颗粒；宿营地内安装纱门、纱窗、蚊帐等防蚊蝇设施；作业时在裸露皮肤喷涂驱避剂，降低蚊虫叮咬风险。定期清理营区杂物，及时疏通积水、封堵墙体缝隙，生活垃圾和厨余垃圾要日产日清。

科学处置蛇咬伤。一旦发生蛇咬伤，不要采取用嘴吸出毒液等错误处理方式，应尽量记住蛇的外观特征并减少伤者活动，同时尽快将伤者送至具有蛇伤救治能力的医疗机构急救。

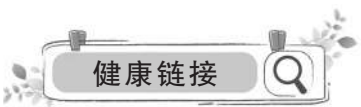
不漏气方为合格。

作业中“三留意”。留意一：避开水下危险物。官兵进行涉水作业时，要避开水下尖锐物（如铁钉、铁丝、玻璃、石块、树枝等），防止意外划伤、刺伤。行走时可用探棍或铁锹探路，避免贸然踩踏不明区域。留意二：定时上岸休息检查。连续涉水作业不宜超过2小时，应定时上岸休息，趁休息时间快速检查皮肤有无破损、浸渍发白或异物刺入，发现问题及时处理，避免小伤泡水恶化。留意三：受伤后立即离水处理。若感觉皮肤被划伤或刺伤，应立即脱离污水进行检查，用大量清水或生理盐水冲洗伤口，然后用碘伏等消毒剂彻底消毒，并贴上无菌敷料。如出现红肿、发热、疼痛加剧等症状，须紧急就医，警惕破伤风和坏死性筋膜炎等严重感染。

出水后“三必须”。一是须尽快将接触过污水和污泥的手，足用清水冲洗后擦干，并换上干爽衣物、鞋袜，易

补水补盐小知识

■项楚涵



健康链接

抗洪抢险过程中，官兵出汗多，水分和盐分大量流失，若此时只补水，会稀释血液中的钠离子，诱发低钠血症，临床上常表现为头晕、恶心、抽筋及乏力，严重者可导致意识障碍甚至危及生命。因此，补水的同时还要补盐。首选口服补液盐Ⅲ，按说明书温水冲调、少量多次饮用，吸收效率最高。此外，还可将低糖型运动饮料或军用补盐能量泡腾片作为备选。不要大量饮用高糖碳酸饮料，此类饮品不仅无补盐作用，反而还会加速脱水。若条件有限，还可选择以下简易的补盐方案：①自制糖盐水，取1瓶矿泉水（500毫升左右），加入

1.5克左右食盐（3个指头捏起一小撮），再加入白糖10~12克，摇匀溶解，口感微咸回甘，切勿过咸。②食用1小包榨菜，并饮用适量白开水或淡盐水，此法无需称量，是部队野外驻训的成熟经验。③米汤中加入适量盐，是传统有效的方法。

战友们在补水补盐时，可遵循“少量多次、未渴先饮”的原则。补液是否充分，可通过以下两点判断：一看尿色，以澄清淡黄色为佳，若如浓茶色则提示缺水；二看尿量，保持充盈通畅方为合格。若作业中出现频繁肌肉痉挛、持续头晕乏力或尿少色深等情况，应停止作业，迅速转移至阴凉处补液休息。一旦战友出现高热、意识模糊等疑似热射病征兆，必须即刻有效降温并后送救治。

健康讲座

近期，不少抗洪官兵反映在执行任务过程中，容易发生小腿、腹部等部位肌肉抽筋情况。

抽筋虽不是大问题，但会影响官兵救援。长时间劳作后，小腿、腹部容易抽筋的原因主要包括以下4点：①**电解质大量流失**。长时间劳作大量出汗，钠、钾、钙、镁随汗液流失。缺钠容易发生痉挛，缺钾会使小腿、腹壁频发抽筋，低钙、低镁会造成肌肉兴奋性增高、收缩后难以放松，进而出现僵硬绞痛症状。如果官兵出汗后单纯喝大量白开水解渴，会稀释血钠，甚至引发“水中毒”，进而加重抽筋。②**脱水**。若大量出汗后补水不及时导致脱水，会使血液浓缩、血容量下降，肌肉供氧供血变差、散热效率下降，进而加重抽筋。③**低温刺激**。官兵执行抗洪抢险任务时，经常长时间泡在冷水中，低温会导致血管收缩、肌肉温度下降、血液循环受阻，进而引发抽筋。④**过度劳累**。官兵持续扛运沙袋、涉水站立、弯腰作业，小腿、腹壁肌肉全程紧绷，使乳酸大量堆积，肌肉pH值下降，干扰钙离子正常释放与回收，较容易诱发痉挛。而且，若高强度体力消耗后进食不及时，容易提升抽筋的发作概率。

抽筋的通用急救操作是“反向拉伸+轻柔按摩”。首先，立刻停下手中劳作，对痉挛肌肉进行反向拉伸；然后，用掌根按揉抽筋部位，疏通血液循环。如果有热毛巾、热水瓶，可对抽筋部位进行热敷（温度以40℃~45℃为宜），能够快速舒缓僵硬的肌肉；若无热毛巾，可用手掌快速摩擦生热，然后按压患处。若多人同时出现抽筋，提示环境风险较高，应立即采取相应对策，如上报、轮换休整等。

在此，为大家分享一些不同部位抽筋的快速缓解办法。

小腿抽筋。小腿后侧（腓肠肌）抽筋时，可就地坐下伸直抽筋腿，手抓脚趾向身体回勾，缓慢持续拉伸小腿，同步揉捏发硬肌肉；站立条件下，脚跟踩实地面，身体前倾拉伸后侧肌群。小腿前侧（胫骨前肌）抽筋时，应踮脚尖、脚背下压拉伸。拉伸时应缓慢持续，避免猛拉造成肌肉拉伤。拉伸后若仍有疼痛症状，提示可能存在肌肉纤维撕裂。

腹部抽筋。腹直肌抽筋时可平躺屈膝，双手抱膝轻压胸口，以放松腹壁。同时，缓慢深呼吸，手掌轻柔打圈按摩痉挛处。侧腹（腹外斜肌）抽筋时，身体向对侧弯曲进行侧向拉伸。腹壁抽筋一般较为少见，若频繁发生需警惕腹直肌劳损或电解质紊乱较重。

预防抽筋，战友们可注意以下几点。

防汛如何远离“虫扰”

■孙梦星 刘慧茹

健康小贴士

近期，我国部分地区遭受暴雨袭击，引发洪涝灾害。洪水过后，环境卫生条件较差，地面大面积积水，蚊虫、蠓虫、蚂蚱等异常活跃，被叮咬后皮肤常会出现红肿硬块、奇痒难耐，甚至造成虫咬性皮炎，处理不当还可能引发皮肤感染。

联防联控部队第910医院皮肤科主任林大东提醒，这些吸血动物各有特点，可从3方面进行区分。

看咬伤分布。普通蚊虫叮咬较为常见，叮咬后皮肤暴露部位出现孤立红色丘疹。蠓虫偏爱贴地飞行，专攻人的小腿和脚踝，叮咬后皮肤会出现成片的密集红点。蚂蚱叮咬多集中在小腿、足背等下肢暴露部位。

看伤口外观。普通蚊虫叮咬部位通常迅速出现圆形或纺锤形的鲜红色隆起，无水泡、无渗液、无明显肿痛。蠓虫叮咬部位会出现绿豆大小的红色小点或红斑，严重时还会起透明的小水泡。蚂蚱叮咬处呈现Y形或三角形，伤口会持续渗血。

看人体反应。被普通蚊虫叮咬后，痒感局限在叮咬点，持续时间不超过20分钟，通过局部冷敷、涂抹风油精或花露水，就能起到较好的止痒效果；但如果持续出汗、衣物摩擦，瘙痒常加剧，反复抓挠还易诱发二次红肿。蠓虫叮咬的瘙痒程度较重，持续时间久，通常为3~5天，涂抹普通风油精、花露水很难起到舒缓效果。蚂蚱叮咬时没有痛感或痒感，蚂蚱脱落或强行拔除后伤口周围会出现明显瘙痒、轻微刺痛，但程度远低于蠓虫；叮咬创面红肿发硬；愈

缓解抽筋有办法

■张国龙

少量多次补充电解质。少量多次饮用淡盐水，有条件可喝运动饮料、口服补液盐（按说明书配制，不可随意稀释或加浓）。

作业间隙及时放松。作业间隙可做勾脚、压腿、展腰拉伸等动作；短暂休息或睡前可抬高双腿（高于心脏水平位置30~50厘米），加速下肢血液回流；战友们还可相互配合按揉小腿与腰腹，如用矿泉水瓶装温水滚压小腿，兼具热敷和按摩双重作用。

注重保暖驱寒。涉水作业穿戴防水靴/裤，减少冷水直接接触时间。作业后尽快更换湿衣物，休息时加盖干燥布料，避免寒湿持续刺激肌肉。

补充基础能量。高强度体力消耗后尽量食用米饭、馒头等主食，快速恢复肌肉糖原储备；适量补充蛋白质，有助于肌肉修复；随身可备些糖果、巧克力，及时补充糖分，避免低血糖发作。

需要注意的是，若抽筋频繁发生，同时伴随重度乏力、头晕、意识模糊症状，属于重度热痉挛，需要立刻脱离劳作环境并送医。



近日，武警广西总队机动支队官兵赴广西宾阳县受灾地区抗洪抢险。图为卫生员为群众处理伤口。

何家龙摄