

野外驻训健康话题①

怎样应对蛇虫咬伤

■林娟

高温酷暑日,野外环境复杂,官兵在训练中可能会遭遇蛇虫咬伤、溺水、食物中毒等风险。从即日起,本版推出“野外驻训健康话题”专栏,向驻训官兵讲解夏季野外驻训需要注意的健康知识。

——编者

夏秋季是昆虫、动物大量繁殖、活跃的季节。官兵在野外驻训时,如果不注意防护,可能会被毒虫、毒蛇等咬伤。联勤保障部队第900医院皮肤科医生桑建军,结合2020年某部野外驻训实例,为官兵讲解如何快速诊断和救治蛇虫咬伤。

蚊虫叮咬预防为先

驻训期间,不少战友身上满是“蚊子包”。有的战友因搔抓过度,使皮肤溃烂、结痂,未处理好的还会出现红肿、化脓等感染症状。野外驻训环境复杂,昆虫较多,被叮咬后,人体可能出现瘙痒或疼痛性皮炎。

蚊虫叮咬应以预防为主。官兵到达驻训场所后,可以及时清理周围可能的蚊虫滋生地,如使用驱虫剂或杀虫剂对蚊虫进行驱赶或消杀;训练时扎紧衣裤口,可携带驱虫药物(例如樟脑制品);休息时使用蚊帐或单兵帐篷。

如果叮咬症状严重,可使用外用药物治疗,如炉甘石洗剂、止痒擦剂等;皮损面积较大且剧痒者,可内服抗组胺药物;若患处出现继发感染,可外用莫匹罗星软膏、复方多粘菌素b软膏等。药物不足时,还可使用蒲公英、野菊花或马齿苋煎汁外擦。

此外,一些昆虫的体表、口器或消化道也会携带病菌,与官兵接触后,可能会导致传染性疾病。若遇到很多官兵出现类似症状,应及时隔离治疗,并找到源头,切断传播途径,避免造成大面积非战斗减员。



姜晨绘

毒虫螫刺早冲洗

战士小钟在山上露营时,突然感到头皮刺痛,结果发现头皮上有一只十几厘米长的蜈蚣。小钟用肥皂水冲洗后,将季德胜蛇药片调成糊状,涂在疼痛的地方。第2天疼痛好转,3天后红肿热痛消失。

官兵在野外驻训时常经过山区,山区的一些昆虫有毒腺或毒毛,如蜈蚣、蝎子、蜘蛛、蜂等。这些昆虫在蜇刺时,毒液会注入人体内,使人出现红、肿、痛等症状,严重的还可能导致大面积皮疹、呼吸困难等过敏或中毒反应。

官兵被蜇伤后应立即检查伤口,若有毒刺残留,可使用镊子或其他工具将异物拔除;毒毛残留可使用胶布反复多次粘去毒毛。然后,用碱性溶液进行冲洗,最常见的是肥皂水和5%~10%的碳

酸氢钠溶液。如果没有碱性液体,可以选择生理盐水或冷开水冲洗。冲洗完后将季德胜蛇药片碾碎调成糊状外敷,每6~8小时换药一次。若伤口处出现继发细菌感染,可外用莫匹罗星软膏。无条件的可就地取材,将新鲜马齿苋捣烂敷于患处。

若官兵被蜇伤后出现头痛、发热、眩晕、恶心、呕吐等症状,可能是轻微的全身中毒。这时应在军医指导下口服季德胜蛇药片或抗组胺药。伤口疼痛明显者应第一时间送至医院治疗。

需注意的是,一般人被马蜂蜇后,可能只出现局部皮肤肿痛,但对蜂毒有过敏反应的官兵,则可能产生过敏性休克。因此,官兵被蜇伤后,除及时做好局部处理外,还要密切观察有无脸色苍白、血压下降、气促、呼吸困难等过敏性休克症状。一旦官兵出现休克现象,要立即送往医院,并通过人工呼吸、心脏按压等方式进行急救处理,保持其呼吸畅通。

毒蛇咬伤莫慌乱

干部小林在夜间洗澡时,发现水旁有一条蛇,因还有一段距离,他及时跑开了。野外驻训一般在山地或丛林,常有蛇出没。如果被蛇咬伤,要用科学的方法妥善处理。

遇到蛇时不要惊慌。蛇一般不会主动攻击人类,发现蛇后只要迅速远离即可。对于表现出攻击行为且无时间躲避的蛇,可以使用木棍、铁锹等工具将其横扫出攻击范围。

若不小心被蛇咬伤,官兵可根据咬痕和蛇的形态判断是否有毒。毒蛇一般有两颗连着毒腺的毒牙,人被咬伤后会有大的毒牙咬痕,并伴随局部和全身症状。普通的蛇咬伤后,可见四行均匀细小的牙痕,无特殊咬痕,也无其他伴随症状。普通的蛇咬伤时不必采取急救措施,被毒蛇咬伤后要立即采取急救措施。

如果无法判断蛇是否有毒,可按毒蛇咬伤进行急救处理,并尽量记住蛇的特征,为后续治疗提供线索。急救处理主要包括以下步骤。

停止伤肢活动,尽快结扎。使用止血带、布条等将伤口近心端处扎紧,每15~20分钟放松绑带1~2分钟。

冲洗伤口及排毒。使用干净的水源清洗伤口,有毒牙残留时要及时取出。可使用刀片等器械在伤口处做“十字形”切口,从近心端向远心端方向挤压,尽量排出毒液。但要注意,如果伤口血流不止,不能切开。还可以使用拔火罐等物品吸出毒液,并局部冰敷,减缓蛇毒吸收。

内服及外敷蛇药。常见蛇药片有季德胜蛇药片、上海蛇药等,有条件的还可以注射抗蛇毒血清等解毒药物。

如出现休克、呼吸衰竭或急性肾功能衰竭,应及时送往医院治疗。



6月下旬,北京卫戍区某部为做好疫情防控工作,挑选医护人员组成核酸检测采样小组,对所属分散单位逐点、逐哨进行摸排采样,以确保官兵安全。图为官兵正在进行核酸检测。

王英翔摄

自觉强化健康理念

■孔祥朋

而是直抵源头,从支配人行为的思想入手,告诉人们要保持健康,必须重视健康理念。

“理者,物之固然,事之所以然也。”理念是行动的先导。健康理念是否先进,很大程度上决定着一个人的健康状况。诸葛亮六出祁山,北伐未成而病逝五丈原,“长使英雄泪满襟”;曹雪芹贫病交加,“字字看来皆是血”的《红楼梦》令人怅惋……深究不难发现,那些因失去健康而壮志难酬的英雄,那些因病魔缠身而事业中断的名人,其健康悲剧的背后都有一个影子——缺乏健康理念。科学研究也表明,很多疾病的发病率,都和人自身的健康理念呈负相关。由此可见,健康指数的提高,很大程度上依赖于健康理念的提高。

健康理念先进,健康行为事半功倍;健康理念落后,健康行为事倍功半。建设健康中国,打造健康军营,离不开健康理念护航。正因为如此,我国近年来非常重视先进健康理念的倡导。比如去年通过的《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》规定,“将健康理念融入各项政策,坚持预防为主,完善健康促进工作体系。”2019年《建设健康家庭倡议书》提出,“主动学习健康知识,自觉养成健康理念。”

然而有的官兵对健康理念还是没有引起足够重视。有的自视年轻、自认健壮,不注重疾病预防;有的觉得有老本可吃、底子好,于是饮食无节、运动无时,训练生活不讲究科学规律;有的信奉“扛”字诀,总认为“扛一扛下次就有

免疫力了”,结果错过了最佳治疗窗口。须知,疾病是“长眼睛”的,它会主动寻找没有健康理念的人。现实中一个个不能承受的生命之重也警示我们,对健康理念的重视出现“赤字”,健康难免付出高昂代价。

“军无百疾,是谓必胜。”军人的双肩,一边挑着家,一边撑着国,不够健康很难尽保家的职责,身体健康才能履好卫国的重任。身为军人,先进的健康理念不仅能让“革命的本钱”增值,更是部队建设的基础支撑。健康是一种责任。当预防为主的理念成为自觉,当饮食起居更加规律,当训练与生活张弛有度,当做好了自家的“保健医生”,健康理念这棵大树就会扎根“心田”,为个人成长和事业进步遮风挡雨、加油助力。

健康故事

官兵在野外驻训时,受紫外线照射、空气干燥、昆虫骚扰等因素影响,易出现夏季皮肤病。如何在驻训时避免皮肤问题?笔者结合自身经历,提出一些建议。

做好物理防晒 远离日光性皮炎

几年前,我第一次参加野外驻训。由于营里每周都有建制连对抗,大家的训练热情格外高涨,人人都想借这绝佳机会,在体能成绩上来一次“弯道超车”。

河北籍同年兵张泽荫从小怕热,每次训练都脱下迷彩服上衣,穿体能短袖全力冲刺。在他看来,“穿太多影响散热,可能导致中暑”。没想到的是,驻训不到半个月,他的胳膊就被晒伤了,从起初的发红发热到继发性灼热疼痛,最后还出现了红斑肿胀。

“这是日光性皮炎,是皮肤长时间暴晒后出现的炎症反应。夏季迷彩服透气性好,既发挥着物理防晒作用,还可以减少体表水分流失,完全不必担心中暑。”军医的话点醒的不止张泽荫,还有跟他一样不注重防晒的战友。

从那以后,大家坚持穿好迷彩服、戴好迷彩帽,休息时到阴凉处或简易遮阳棚里,尽量避免皮肤长时间暴露在阳光下。此外,战友们还开始主动涂抹防晒霜。在科学防护下,连队官兵很少出现晒伤问题。

保持排汗畅通 警惕障碍类皮肤病

参加军校任职培训期间,我赴某沙漠进行野外驻训。进入驻训地后,大家每天奔波在滚烫的金沙丘上,身上的衣物湿了干、干了湿。

同班学员丁涛来自沿海部队,因经历过海训,适应能力比我们强得多。为确保训练效果,每次训练他都把装具紧紧地绑在身上。可开训不到1周,丁涛感觉肩背部出现热辣的灼痛。他以为初到沙漠环境水土不服,过段时间就适应了。谁知几天后,他的背部起了一片状如米粒大的水泡。经军医检查,小丁患上了排汗障碍类皮肤病。

“夏季气温高,身体出汗多,如果衣物贴身太紧,汗液蒸发不畅,就会浸渍表皮角质层,引起汗腺导管口闭塞,从而引发疱疹、丘疹等皮肤问题。”军医告诉大家,野外驻训时不能穿太厚或太紧的衣裤,还要勤洗澡,保持皮肤清洁干燥。

“没想到装具穿得太牢靠,会导致排汗障碍。”了解原因后,丁涛有意识地调整了装具穿戴模式,还自备了一个便携式小毛巾擦汗。

给皮肤加层『立体防护迷彩』

■史建民

注重全维防护 谨防虫咬性皮炎

野外环境昆虫较多,有的还有毒性,常有战士不幸“中招”。

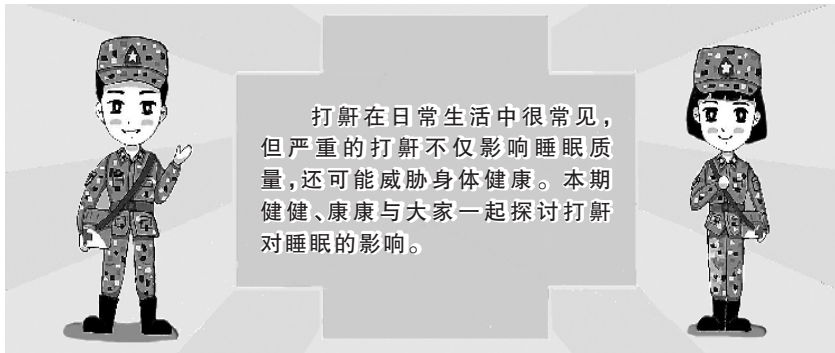
我在基层当指导员时,一次我们连远程机动至天山腹地进行野外驻训。列兵小张很喜欢驻训生活,戈壁滩上的灌木丛、沙棘、骆驼草都成了他隐蔽伪装的元素。正当他训练热情高涨时,却发现手臂和小腿多处长包,又红又肿、奇痒无比。与张小强同班的上等兵张源,胳膊上也出现了连片的红斑。我和连长担心出现群发性传染,赶紧将两名战士送到卫生队,请军医进行专业检查。

“这是虫咬性皮炎。野外蚊虫较多,一旦被有毒昆虫侵袭,皮肤可能出现连片的丘疹、风团、红斑等炎症。”军医很快给出诊断结果。

根据军医的建议,我们及时调整了训练场的位置,尽量让战士少在草丛、潮湿、蚊虫多的地方进行匍匐训练。同时,要求大家在山地、丛林等环境训练时扎紧领口、袖口、裤口,及时涂抹驱虫药水,充分做好防护。连队还建议战友们在帐篷内熏蚊香、挂蚊帐,有效避免了蚊虫“长驱直入”。

睡觉打鼾别忽视

■轩 获 张学磊



打鼾在日常生活中很常见,但严重的打鼾不仅影响睡眠质量,还可能威胁身体健康。本期**健康**、**健康**与大家共同探讨打鼾对睡眠的影响。

健康健康走军营

健康:健康,不少战友认为睡觉时打呼噜说明睡得香,但有的战友一睡着就开始打呼噜,第二天还是一副没休息好的样子。

健康:其实,打鼾是呼吸不畅的表现。呼吸时,气流通过口腔、鼻腔、咽喉等部位进入气管,在这个过程中,不论哪个地方不通畅,都可能发出声响。打鼾时气流受限,人体吸入的气体不足,通气血流比失调,会引发缺氧。如果整夜处于缺氧状态,白天就会感觉疲倦,注意力也会受到影响。

健康:不少战友在睡觉时会打鼾,只是声音有大有小。经常打鼾会危害身体健康吗?

健康:一般来说,轻微的打鼾不会危害健康,但如果出现强烈且不规律的打鼾,则可能提示有睡眠呼吸障碍。睡眠呼吸障碍不仅会影响睡眠质量,还可能提高患心血管疾病的风险。如果战友打鼾症状严重,一定要引起重视,及时就医。

健康:原来打鼾的影响这么大,那战友们该如何避免打鼾呢?

健康:改变睡觉姿势。平躺会使舌头和软腭下坠,有可能发生阻塞呼吸道的情况。打鼾的战友可将睡觉姿势调整为侧卧。适当减脂。人体呼吸道分为上、下两部分,若多余的脂肪沉积在上气道壁上,则会占据呼吸道空间,影响空气交换。战友可通过适量运动降低脂肪含量,减少颈围。保持规律作息。长期熬夜会使睡眠变深,这种状态下咽部肌肉容易松弛,使气道局部狭窄,从而出现打鼾症状。多喝水。身体缺水时,鼻腔和咽部的分泌物比较黏稠,也会引发打鼾。因此,战友平时应多补充水分,除正常饮食外,每天最好喝1.5~2升水。

健康:我所有的战友说,患鼻炎或感冒后也容易打鼾,这是怎么回事?

健康:鼻腔就像人体的水管,水管堵塞,水流就会受影响。患鼻炎或感冒后一般会出现鼻塞症状。鼻塞时,呼吸气流会变得很急,人在睡眠时就容易打鼾。如果是鼻塞引起的打鼾症状,不要紧张,睡前洗热水澡、使用鼻部清洗器或通气鼻贴都有助于保持鼻腔通畅。

健康漫谈

除遗传外,影响一个人健康的最重要因素是什么?新冠肺炎疫情背景下,两家专业机构近日给出了各自的答案。国外一家医学专业研究团队近日刊文指出,“很多时候,先进医疗设备和特效药物,没有对保持健康的认识水平重要。”《健康报》指出,“增强健康理念、提升疾病预防知识水平,是保持健康的最佳方式。”

虽然以上两个答案的表述不同,但“所见略同”的是,他们都没有停留在“合理膳食、适度锻炼、心情愉悦”以及“勤通风、勤洗手、戴口罩”等操作层面,