

## 野外驻训健康话题②

## 溺水急救的“黄金法则”

■毛宇 符圣杰

野外驻训期间,官兵进行水上航渡、武装泅渡、游泳等训练时,可能会发生意外溺水情况。溺水的发展进程很快,一般4-5分钟就可因心跳、呼吸停止导致死亡。溺水若在1-2分钟内得到正确救治,救治存活率极高。因此,溺水急救必须分秒必争。本期,解放军总医院第六医学中心急诊科副主任陈瑞丰为官兵讲解溺水的急救知识。

## 水上自救

官兵在进行水上训练时,可能会因水情不熟、身体不适、抽筋、呛水等发生意外溺水。官兵不慎溺水后,不要惊慌,应冷静观察周围环境。如果会游泳,在保持体力的情况下,努力游向岸边自救。如果不会游泳,双脚可像骑自行车那样踩水,同时双臂不断划水。或者寻找可利用的漂浮物,以及可以支撑人体浮出水面的受力点。如果没有可以借力的物体,不要担心,人体在水中下沉到一定程度时,会受到浮力作用自然上浮,此时只需利用浮力顺势划动手臂,同时头顶向后、口向上方,将口鼻露出水面,进行呼吸。呼气要浅、吸气要深,尽可能使身体浮于水面,以等待他人救援。切记不要大喊大叫,以免水进入呼吸道,引起阻塞或剧烈咳嗽;也不要猛烈挣扎,这样更容易更快消耗体力,使人下沉。

## 水上救援

水上施救体力消耗大、技术要求高,官兵在施救时要注意以下几点。



姜晨绘

施救者首先应呼叫附近人员帮忙,并尽快通知随行医护人员,准备启动救援程序。同时,冷静观察周围环境,使用船舶或借助近处物品,如长竹竿、救生圈、绳索等进行施救。不建议非专业救生人员下水救援。

如需下水施救,应先脱去身上衣物,防止下水后因衣物着水增大阻力,影响救援。官兵在施救时不要采取头先入水的跳水方式,防止头部碰撞池底、岩石或陷入水草、淤泥、黏土中。

施救者不要正面接近溺水者,应绕到溺水者背后,或潜入水下,扭转其腕部,使溺水者背对自己,再用左手从其左臂和上半身中间握对方的右手,或拖住溺水者的头,用仰泳的方式将其拖到岸边。溺水者出于求生本能,往往会抓住一切能够得到的东

西。因此,官兵在救护时要避免被溺水者抓住不放。一旦被抓住或抱住,施救者应松手下沉,或向后推溺水者的脸,并紧捏其鼻,先与溺水者分开,再进行施救。

如有条件,救援官兵在离水前可将溺水者放到漂浮的救援设施上,清除口、鼻中的水及污物,进行2次口对鼻或口对口人工呼吸,帮助溺水者打开通气道,争取抢救时间。

## 岸上急救

一旦将溺水者从水中救出,除非有明显的不可逆死亡证据(尸僵、腐烂、尸斑等),否则应立即实施基础生命支持急救,切不可急于送医而耽误宝贵的抢救时机。

溺水者的基础生命支持急救遵循开放气道-人工通气-胸外按压-电除颤的抢救顺序。对于溺水者来说,无论溺水者肺内水量多少,从临床角度看并没有实质性区别,其共同都是缺氧。因此,不推荐任何尝试排出水的措施。及时逆转缺氧可以防止心脏骤停或提高复苏率。

官兵在岸上对溺水者进行急救时,应首先判断现场环境,通过拍打双肩、大声呼唤,来判断溺水者有无反应。如果没有反应,呼叫援助并启动应急反应系统,同时判断其呼吸和颈动脉搏动。如果溺水者没有呼吸和脉搏,应立即清除口、鼻内的泥沙、水草或呕吐物等,使用仰头提颌法(如考虑有颈椎损伤可能,可使用双手托颌法)开放气道后,给予2-5次人工呼吸,每次通气1秒,看见胸廓隆起即可。如有条件可连接氧气。很多溺水者在心脏骤停前,因缺氧出现严重的心动过缓,给予有效通气对纠正低氧血症至关重要。在人工通气时,患者口鼻会涌出大量泡沫状物质,此时无需浪费时间擦拭,应全力进行心肺复苏。施救者在进行胸外按压时,开始以100-120次/分的频率进行按压,按压部位位于胸骨下半部分上,按压深度5-6厘米(成人)。每次按压后,让胸廓完全回弹,尽量减少按压中断。按压30次后,人工呼吸2次。

如果有AED(自动体外除颤器),在不影响按压的同时,应迅速将溺水者胸口擦干,打开AED电源开关,贴上电极片,按照AED提示进行接下来的操作。对溺水者进行现场急救处置后,应尽快送往医院救治。

## 健康讲座

“医生,我潜水训练后,手臂和身上出现了怪形状的斑纹。”近日,海军某部战士小方急匆匆赶到第910医院就诊。

“这是大理石样斑纹,是由潜水训练后回到水面速度过快,身体里的气体没有及时随呼吸排出引起的。”急诊科黄国亮医生诊断后告诉小方。针对小方的病情,黄医生让他做了CT、彩超等检查,发现小方还伴有轻度肺水肿、关节肿胀、皮下积气等症状,建议他住院治疗。

海训中,有的官兵在下潜和上升时速度过快,就可能造成“氮醉”和潜水减压病,造成身体组织和器官损伤,严重的还会危及生命。为避免官兵在潜水训练中受伤,黄医生提出几点建议。

**潜水前应先体检。**海底水文复杂、气压不稳、环境密闭、温度较低,没有健康强壮的身体,较难完成潜水任务。官兵开展潜水训练前,应先到医院进行肺功能、负荷心电图、视力、耳压检查和心理检测,特别要对官兵进行幽闭恐惧症筛查。如果官兵有幽闭恐惧症,在海底会出现焦虑、紧张、惊慌等情绪,极易造成训练损伤和事故。此外,身体不佳、状态不好时潜水,可能出现晕浪、心慌、头痛等情况,甚至造成潜水减压病。如果官兵有感冒、发烧等症状,应暂时停止训练。

**下潜过程要缓慢有序。**潜水越深,人体承受的压力越大。通常水深每增加10米,人体承受的压力就要增加1个大气压。官兵在潜水前应先进行耐压训练,可在体系医院的高压舱开展适应性训练,通过调整压力,检验官兵的身体承受程度。官兵在下潜时,速度不宜过快,通常每分钟不得超过15米。如果下潜过深、速度过快,随着压力增加,人体内的氮气大量溶解在神经组织中,会使人出现醉酒样症状,俗称“氮醉”,严重的还可能造成意识障碍、昏迷等。官兵在进行潜水训练时,可在一个水层面稍作停留,待身体没有任何不适后,再进行下一个水层面的训练。潜水过程中,如出现头晕、胸闷、反应迟钝等,应立即停止下潜,并缓慢上升,回到水面。

**上升时要循序渐进,安全停留。**潜水训练结束后,如果官兵上升速度过快,已经溶解在血液中的氮气等惰性气体不能及时随呼吸排出体外,容易出现头痛、头晕、皮肤瘙痒、皮下瘀斑、关节肿痛等症状,严重的还会导致肺水肿、呼吸衰竭等。因此,官兵在上升时应循序渐进,上升速度每分钟不得超过8米。若官兵在上升过程中感到不适,在环境、氧气、体力、时间允许的前提下,应在当前水层面停留3分钟左右。如果症状得不到缓解,应下潜3米,停留3分钟。如果症状还是没有改善,应下潜原有深度的

1.5倍,即4.5米。依此类推,直到身体没有任何不适,再按照每分钟8米的速度缓慢上升。当上升至距离水面3-6米时,应停留5分钟再回到水面上。因个体差异,水层面停留时间和上升速度以自身无任何不适为准。

此外,官兵在进行潜水训练时,如在海底遇到碰撞暗礁、水藻缠绕、生物袭击等突发情况,要保持冷静,不建议快速回到水面,防止急速上升造成人体组织和器官损伤。如果官兵回到水面后出现身体不适,可让其平卧在地面,并解开潜水服和潜水装备,将脚垫高约20-30厘米,尽快给予吸氧治疗。情况严重的要第一时间送往医院救治。

## 潜水训练 下潜上升有讲究

■巴涛 陈畅晓

## 健康小贴士

## 夏季应适当吃酸

■樊鹏

大暑将至,受暑热影响,一些官兵的消化功能有所减弱。夏季进食一些酸性食物有助于生津开胃、健脾消食。火箭军特色医学中心消化内科主任医师王瑞玲,向官兵推荐了4种酸性食物。

**山楂。**山楂含有脂肪分解酶,不仅可以健胃消食,还能降低血清胆固醇及甘油三酯水平,舒张血管、降低血压。消化不良的官兵可直接将山楂泡在水里饮用。

**酸奶。**酸奶中含有大量活性乳酸菌,可以改善肠道菌群,调节机体的免疫功能。而且,酸奶的乳糖含量低于鲜奶,乳酸含量增加,适合乳糖不耐受的人群。虽然酸奶好处很多,但饮用要适量,每天250g-400g为宜。要注意的是,酸奶从冰箱取出后,应在室内放置半小时左右再饮用,以免刺激肠胃。

**酸味水果。**杏、猕猴桃、橘子、菠萝、杨梅等酸味水果含有丰富的粗纤维,咀嚼过程中可以有效刺激唾液分泌,促进消化。但食用时要控制摄入量,尤其是胃病官兵,不宜过多摄入酸性水果。

**醋。**醋有很多种,以米醋或陈醋为佳。在凉拌菜中放些醋,不但味道鲜美,促进食欲,还能起到杀菌消毒的作用。吃带馅食物或油腻食物时加点醋,可以解油腻、助消化。夏季适当多吃点醋还能增强肠胃杀灭痢疾杆菌的能力。但食醋后要立即漱口,以免损坏牙齿。胃酸过多者不宜食用。

王医生提醒广大官兵,饮食调理因人而异。有基础胃肠疾病的官兵,应个体化选择酸性食物,否则会适得其反。



7月14日,武警江西总队医院派医疗小分队前往某抗洪点进行医疗巡诊,为一线抗洪官兵发放防暑、防晒药品。图为军医正在为战士治疗晒伤。

焦丹丹摄

## 驻训生活“保鲜”有方

■国家二级心理咨询师 魏春富

## 心理咨询室

下士小王从小在南方长大,一直想到遥远的西北看一看。最近,小王赴西北戈壁滩参加野外驻训。驻训前几天,小王虽有一些水土不服,但心情很激动,训练中充满干劲。可是两周后,小王感觉驻训生活有些单调,有时会因为一些小事对战友发脾气,训练执勤也提不起精神,夜里还总是失眠。细心的张指导员发现小王的变化后,来找我咨询。

进一步了解情况后,我发现小王是“新鲜感”过后的适应不良。野外驻训期间,不论是任务的压力还是环境的改变,都需要官兵消耗一定的心理能量去应对,在这过程中难免产生一些负面情绪或负性能量。为帮助小王缓解不良情绪,我给小王和张指导员各开了“三个一”的“方子”。

给小王开的“方子”是:想一想、调一调、写一写。

想一想。当出现烦躁、厌倦、无聊情绪时,想想自己到此地是做什么的,目的和目标是什么。“想一想”能帮助官兵找到方向和定位,增强驻训的使命感,从而激发内在动力。

调一调。心里不舒服时找个空旷的地方大声喊出来;抽时间做做运动,最好是半小时以上的有氧运动,如快走、慢跑、跳绳等;抽空找身边的战友聊聊天,或是在符合规定的前提下,给家人打电话,倾诉一下。通过这些调节方式,官兵能及时将不良情绪表达和宣泄出来,避免负性能量堆积。

写一写。每天抽15分钟写下当天发生的事情或自己的感受。“写一写”既是自我的表达和倾诉,还能促使自己寻找解决问题的方法。通过类似写日记的方式去宣泄情绪,可以增强自我体验,提高存在感,觉察自身消极或不合理的认知。

给张指导员的“方子”是:聊一聊、乐一乐、练一练。

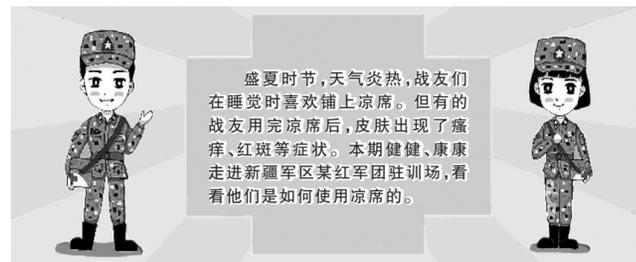
聊一聊。带队干部可以主动找战友聊家常、谈谈心事。聊天本身就是情绪释放的一种方式。带队干部主动倾听战士的心声,表达对战士的关心支持,可以拉近官兵间的心理距离。

乐一乐。带队干部可以组织一些娱乐活动。小游戏、小竞赛可以让官兵在互动交流和集体环境的支持中释放压力、调节情绪。

练一练。教会官兵简单的自我放松和调节方法,如腹式呼吸、想象放松等。自我放松训练是在比较安静的环境中,通过练习一些简单易操作的动作,有意识控制自己的心理、生理活动。经常进行自我放松训练,能帮助官兵增强对事物或环境的适应能力,改善和提升自身的心理状态。

## 夏睡凉席 谨防螨皮炎

■李康 孟千



盛夏时节,天气炎热,战友们在睡觉时喜欢铺上凉席。但有的战友用完凉席后,皮肤出现了瘙痒、红斑等症状。本期健康、康康走进新疆军区某红军团驻训场,看看他们是如何使用凉席的。

## 健康康走军营

**健康:**康康,指挥通信连战士杨楚说,他在凉席上睡觉后,身上总感觉痒痒,还出现了蚕豆大小的红斑,这是怎么回事?

**康康:**这可能是因螨虫叮咬或接触其分泌物引起的螨皮炎。夏季,战友们在睡觉时会铺上凉席,但是如果凉席长时间未使用,表面会有大量螨虫。当人体接触到螨虫分泌物、排泄物或被螨虫叮咬后,皮肤可能出现瘙痒、水肿性丘疹、丘疱疹、瘀斑等症状。

**健康:**没想到睡凉席还有这样的隐患,官兵平常应如何使用凉席,预防螨皮炎呢?

**康康:**螨皮炎多由螨虫叮咬导致。官兵首次使用凉席时,应先用热水清洗,然后在太阳下晾晒30分钟以上,能消灭凉席上的大部分螨虫。野外驻训期间,卫生条件较差,战友又经常大量运动,汗渍、皮屑、灰尘等易进入凉席缝隙中,长时间也会滋生细菌。官兵日常使用凉席时,要经常清

洗、晾晒,尽量保证每日一擦拭,每周一次晾晒。条件允许时,也可使用含酒精的湿巾对凉席进行擦拭消毒,以防病菌滋生。

除清洁凉席外,官兵还要保持个人卫生。螨虫喜爱潮湿、高温环境,因此要经常对室内进行通风,保持室内清洁、干燥,并对凉席进行清洁。皮肤瘙痒时,也能降低螨虫的存活概率。此外,螨虫喜欢含糖量高的食物。官兵在休息区域尽量不要存放饼干、白糖、麦芽糖等食品。

**健康:**像杨楚这样已经出现螨皮炎的战友,该怎么治疗呢?

**康康:**如果像杨楚一样,因为使用不干净的凉席患上螨皮炎,应暂停使用凉席,并对凉席进行清洁。皮肤瘙痒时,尽量不要抓挠,以免抓破皮肤,引起感染;若瘙痒症状明显,可局部涂抹炉甘石洗剂等外用药物。如果身上皮疹较多、皮损面积较大,应及时向军医求助,在军医指导下外用糖皮质激素或抗组胺药治疗。若官兵出现发热、呕吐等严重症状,一定要立即就医。

**健康:**凉席用得对,盛夏少烦恼。战友们在睡觉时一定要勤清洗、勤晾晒,出现问题早就医。

