

野外驻训健康话题④

谨记守护好“舌尖”健康

■张春华 王均波

野外驻训期间,由于野外环境复杂、卫生条件相对较差,食品在采购、贮藏、制作、配送等环节,容易存在安全隐患,严重的可能引发群体性食物中毒。北戴河康复疗养中心营养科主任裴素萍提醒广大战士,野外驻训时注意饮食安全,谨防食物中毒。

严把原料采购关

野外驻训期间,食品供应条件有限。如果官兵食用了腐化、变质、过期的食品,可能出现腹泻、呕吐、乏力、发热等症状,严重的还会有生命危险。驻训官兵在采购原料时要仔细挑选,确保食品安全,建议做好以下几点。

查看供货商的经营许可证及卫生合格证等凭证。采购肉类时查看检疫合格证;采购米面时查看检测合格报告;采购无法索要生产资质情况的农副产品时,需对方提供联系方式、联系人、联系地址等,万一出现变质、过期等问题,能够第一时间追溯。此外,还要对生产厂家、保质期等信息进行审查,防止采购过期食品。

检查食品运输过程是否符合卫生要求。食品运输要专车专用,不能与污物混运,以防污染食品。如果将合格畜肉放在被污染的车辆,极易感染致病菌,食用后易造成食物中毒。

辨别食品种类。野外野生植物众多,如果随意采摘、触摸、品尝,可能造成过敏,严重的会导致中毒昏迷。官兵



姜晨绘

在野外驻训时,切勿随意采集和食用野生蘑菇、河豚等难以辨识毒性的野生动植物。

严守食品存储关

野外驻训时,冷藏、冷冻设备有限,食物保鲜较难保证。而且,夏季蚊虫多,病菌繁殖迅速,易使食物腐败变质。官兵在采购时,可尽量少买不宜存放的食品。食物保存应做好以下几点。

严把入库关。食品入库前应验证、检查标识及食品质量。库房内要保持干净整洁,常通风,做好防腐、防

尘、防鼠、防虫蛀、防霉变等工作。

严把出库关。食品出库应检查色、香、味、形等感官性状和保质期,坚持“先进先出”的原则。每天对库存食品进行检查、整理,如发现腐烂、变质、过期食品,及时清理。

分类存放。非食用物品及专用食品添加剂(如亚硝酸盐)不能与食品混放,防止误食;不用盛放或接触过有毒、有害化学物品的容器来包装或盛放食品,防止污染;不要在库房存放个人生活用品或临时存放其它非食品货物;处理生、熟食品的用具分开使用和放置;抹布与擦碗布分开使用,每日清洗,并保持干净、无油腻;烹调后的菜与食品原料、半成品分开存放,以防交叉污染。

严格食品加工关

在卫生条件相对较差的驻训地域,食品在加工制作时尤其要注意卫生,防止病从口入。

食品加工过程要科学合理。加工食品时要充分加热,烧熟煮透,尤其是肉、禽、蛋和海产食品。四季豆、黄花菜等食品按要求加工,防止中毒。四季豆应高温加热后食用;鲜黄花菜应焯水并充分冲洗后再烹饪食用。另外,发芽土豆、青番茄、霉变的甘蔗、动物肾上腺等不能食用。野外驻训时,食堂如果不具备制作凉菜的“五专”(专人、专室、专工具、专消毒、专冷藏)条件,尽量不要制作和食用凉菜。

食品保存要规范。放入冰箱的熟食最好用保鲜膜包裹,既可避免交叉污染,也能保存食物风味。熟食和易腐烂食物应在5℃以下冷藏。若食物烹调后至食用前存放时间超过2小时,应存放在10℃以下或60℃以上的环境。剩余饭菜最好放入冰箱冷藏,冷藏时间不得超过24小时。冷藏的隔夜、隔夜食品再次食用时应高温加热,试尝后再供应。

此外,还要注意食品留验、餐具的洗涤消毒、炊管人员的个人卫生等。所有供餐食品应每餐留样,留样数量不少于125克,冷藏保存,存放48小时。厨具使用后,应用热碱水仔细刷洗、晾干,以防发霉、变质。制作熟食的刀、案板使用前需用酒精消毒。炊事人员要做到“四勤”,勤洗手剪指甲、勤洗澡理发、勤洗衣服被褥、勤换工作服。

健康讲座

兵马未动,粮草先行。汽车运输是重要的运输保障方式。长途机动过程中,运输任务重、道路情况复杂、行车路线长,官兵可能出现腰痛、肩颈疼痛、视觉疲劳等症状。川藏兵站部军医吕和林结合医疗保障经历,总结出一些健康经验,分享给战友。

调整坐姿,预防腰痛

7月的驻川某训练场热浪袭人,汽车兵正在进行驾驶训练。下午6时,马达轰鸣,车流滚滚,数百台军车陆续返回停车场。三级军士长朱小红结束训练后,扶着腰趴在方向盘上,豆大的汗珠不停往外冒。得知情况的吕军医立即赶来,经过诊断,初步判定朱班长是腰椎间盘突出导致的腰部疼痛。

吕军医告诉大家,汽车兵行军时长时间保持固定姿势,腰部肌肉处于某个方向的紧张状态,容易导致腰部疼痛。长途机动过程中,腰部长时间受颠簸、座位与方向盘高度不协调等还会加重腰痛症状。

为帮助官兵预防腰痛,吕军医提出3点建议:车辆启动前,在不影响方向盘转向的情况下,适当调整座位,使腰部保持挺直;长途驾驶时,官兵可以利用休息时间做腰部保健操,如腰部前屈后伸运动、回旋运动等;驾驶室空调温度不宜过低,否则容易使腰部受凉,诱发腰痛。

加强锻炼,保护肩颈

战士韩杨所在连队每年长时间在外流动执勤,单车长途行驶2万公里以上。一天,驾驶训练后,韩杨的脖子像被定型一般,不能左右晃动。

汽车兵执行任务时,脖子长时间保持挺直,精神高度集中,容易导致颈部肌肉痉挛,发生颈椎微错位,压迫、刺激神经,从而引起颈椎及其周围组织的损伤,主要表现为头痛、头晕、双手发麻等。

吕军医提醒官兵,日常驾驶要注意肩、颈部肌肉放松。官兵在驾驶时要保持正确的坐姿,后背靠近椅背坐直,不要过度紧张,尽量避免突然扭头。合理利用休息或等红灯时间,有意识地活动脖子、敲打双肩,还可以做肩颈保健操。若官兵在驾驶过程中感觉颈部疼痛和头晕,应选择合适位置停车,休息片刻,症状严重者应及时到专科医院就诊。

科学护目,避免险情

前几天,战士唐杰在长途驾驶训练时,突然出现视力模糊的情况。他及时将车踩停,改由副驾驶员接替驾驶,避免了险情出现。

汽车兵驾驶时,精神高度集中,眼睛时刻观察路面车辆和行人情况,容易出现眼疲劳。如果遇暴风雪、烈日等天气,还可能造成电光性眼炎。

吕军医告诉官兵,保护眼睛要记住敷、养、动、按、眺、护、治7字口诀。敷——常用热毛巾敷双眼,促进眼部

长途机动筑牢「健康运输线」

■刘天亮 郭宏

血液循环;养——保持充足的睡眠时间、合理膳食;动——适当转动眼球,锻炼眼球活力;按——用干净的手按摩眼部,预防视力下降;眺——休息时眺望远方,放松眼球;护——合理佩戴墨镜,防止油污、灰尘等入眼;治——如果患上眼疾,积极配合治疗,防止病情加重。

重视伤情,正确处理

一次长途机动途中,李刚驾驶的运输车出现故障。他在维修车辆时,一块铁片划伤了他的右手腕。吕军医立即对他进行止血和简单伤口处理,并将其送往驻地医院。

汽车兵上车能驾驶,下车能战斗,遇上车辆故障还会抢修。官兵驾驶运输车途中,排除故障时间紧、任务重,稍不留神可能会被擦伤、刮伤。有的战友不及时处理,还会使病情加重。此外,官兵在修理和保养车辆时,如果刺激性油污浸入伤口,容易导致伤口感染、过敏。

官兵在平时工作、训练中要提高个人防护意识,佩戴好防护装备,严格按照规程操作。如果官兵维修车辆时被刮伤,要及时消毒,以防病菌侵入,并视情况进行止血和包扎处理。如伤情复杂,无法自行处理,应及时就医。

健康小贴士

夏食冷饮需适量

■解放军总医院第六医学中心 吴瑛

盛夏天气炎热,不少官兵外出归来或参加体能训练后,会食用大量冷饮。

其实,从物理降温角度来看,冷饮只是降低了胃肠道的温度,对体表温度影响不大。而且,过量进食冷饮会引发胃肠道疾病。大量冷饮进入胃部后,胃黏膜血管急速收缩,胃液分泌减少,使人体消化功能紊乱,食欲下降。过量进食冷饮还会使胃肠血管的吸收能力减弱。喝下去的水滞留在胃里,不能及时被吸收,不但缓解不了口渴,反而会使人感觉胃胀不适。

官兵在军事训练后不宜立即进食冷饮。训练后,官兵全身的血液循环加快,体温升高,胃肠道的血液供应暂时减少,胃肠处于“休息”状态。此时摄入大量冷饮,胃肠突然受冷刺激,容易造成痉挛和生理功能紊乱,出现胃疼、呕吐、腹泻等症状。剧烈运动后,咽部容易充血、唾液分泌减少,进食大量冷饮还会造成咽部功能紊乱,出现喉炎、声音嘶哑等情况。此外,剧烈运动后,快速进食大量冷饮可能引发头痛和口腔周围神经痉挛。冰冷的食物突然进入温热的口腔,对口腔黏膜造成强烈刺激,使头部和面部的肌肉、血管收缩,冲击痛觉神经末梢,可能引起眼睫及头部周围疼痛。

官兵训练后可适量补充含盐饮品,或饮用绿豆汤、大麦茶等传统饮品,不仅解暑,还能补充钾、镁等矿物质和B族维生素。绿茶、红茶、乌龙茶、少糖或无糖的花果茶等含有钾和多种酚类抗氧化物质,也是较好的选择。饮品温度最好介于30-32摄氏度,较为接近人体体温,这样既有凉意又可以避免冷热急剧变化给身体造成损害。



8月上旬,第73集团军某旅在某海训场开展战场救护演练,锤炼官兵的战场救护能力。图为卫生员使用急救创伤绷带对“伤员”进行包扎。刘志勇摄

科学处理耳朵进水

■袁康 付孟哲

巡诊日记

“军医,我前段时间游泳时,耳朵不小心进了水,最近感觉耳朵里疼痛难忍、发热胀闷,您帮我看看这是怎么了?”近日,火箭军某团军医陈耀接诊时,下士小杨捂着耳朵前来求助。陈军医检查后,诊断小杨为化脓性外耳道炎,给小杨开了药,并嘱咐他暂停游泳训练。

夏季,官兵开展游泳训练的频次增多,有的官兵在游泳时容易耳朵进水。其实,耳朵进水不用太过担心。耳朵由外耳、中耳、内耳组成,外耳道和中耳之间有鼓膜隔开,进入外耳道的水一般很难流入中耳。但是,如果耳朵进水后处理不当,可能引起外耳道炎、鼓膜炎、中耳炎等耳病。为帮助

官兵保护耳部健康、预防耳病,陈军医提出几点建议。

科学清洁耳朵。有的战友习惯用手或棉签掏耳朵。其实,耳垢在睡觉或咀嚼时会自然脱落,不必特意清理。而且,经常掏耳朵可能造成耳壁或鼓膜损伤。如果有战友耳垢较多,或耳朵进水后产生湿耳垢,无法自然排出,则需定期清理。清理时要选择合适的工具,可以使用经过消毒的挖耳勺,也可以用生理盐水等洗耳液进行清洁。不要用手或尖锐工具掏耳朵,以免划伤耳壁,造成感染,严重时还可能损害听力。

进水后及时排出。官兵在游泳训练时经常会遇到耳朵进水的情况,如果不及时排出,耳道里容易滋生细菌、霉菌,引发外耳道炎或鼓膜炎。耳朵进水后应及时处理。官兵可以

用手掌吸水法,将头歪向一侧,让耳朵向着地面方向,然后用同侧手掌紧压在耳廓上,屏住呼吸,再迅速松开手掌,利用压力差将水排出。也可以用活动外耳道法,稍微用力拉耳廓或反复做张口动作,让水自然流出。此外,官兵还可以将干净的棉签、消毒的脱脂棉轻轻探入外耳道,将水吸出。注意不要探入太深,以免伤到内耳。如果耳朵进水两三天后仍感觉有水残留,并且出现疼痛症状,应立即寻求医生帮助。

游泳后清洗鼻腔。鼻腔呛水后猛烈地呼吸和咳嗽,会使一些鼻腔分泌物或呛入的水倒流到中耳里,水中的细菌就会沿着咽管蔓延到中耳腔黏膜,导致中耳积液、阻塞,引发中耳炎。战士们游泳后可以用温水清洗鼻腔内部,有条件的可以使用生理盐水或专业的鼻腔冲洗器。

漫说健康

训练前喝水有讲究



文/孙卓 图/邵程程