

# 关注“全生命周期”健康管理

■ 郝东红 本报记者 孙兴维

## 健康沙龙

关注生命全周期,瞄准健康全周期。近年来,“全生命周期”健康管理理念日益深入人心。对部队来说,推进“全生命周期”健康管理,有助于提升军人健康水平,推动战斗力生成。本期,健康沙龙邀请联勤保障部队第901医院门诊部主任仲立儒,同大家谈谈“全生命周期”健康管理这个话题。

记者:什么是“全生命周期”健康管理?

仲立儒:“全生命周期”健康管理,是对个体或群体从胚胎到死亡全生命周期的健康,进行全面监测、分析评估、提供咨询和指导,对健康危险因素进行干预的全过程。

记者:对军人来说,“全生命周期”健康管理有哪些内容?

仲立儒:世界卫生组织对健康的定义是躯体健康、精神健康和社会适应能力完好。对军人来说,健康的定义还包括岗位和遂行任务所需的体能、技能、智能、心理以及良好的应激适应能力和军事作业能力。军人健康管理是从改善和维护健康、提升军事作业效能角度进行的健康及危险因素监测、评估、服务干预、组织计划的活动和过程。一般来说,军人的“全生命周期”健康管理主要包括以下几方面。

一是收集健康信息。军队医院、基层卫生机构可通过调查、健康体检、周期性健康检查、下部队巡诊等方法,收

集个人和群体在生活环境、专业特点、个人行为、日常训练等方面可能存在的健康危险因素,并建立全流程的、完整的健康档案。

二是健康风险评估。军队医院、基层卫生机构根据收集的个人信息和单位的健康信息,对个体或群体的健康状况进行专业的量化评估,发现疾病、训练伤发生的可能性和规律,提出预防疾病、恢复健康的指导意见。

三是制定健康计划,实施健康指导。医疗卫生机构根据健康档案数据,预估个人可能存在的疾病危险因素,制定改善个人健康的行动计划,实施个性化的健康指导。个性化的健康管理计划应根据官兵的年龄、专业特点,制定综合体检方案、综合保健方案、健康教育处方、饮食及运动处方等。

记者:对军人来说,推进“全生命周期”健康管理有哪些重要作用?

仲立儒:健康管理的宗旨是调动个体和群体及整个社会的积极性,有效利用有限资源达到最大的健康效果。对官兵来说,推进“全生命周期”健康管理主要是将官兵的全服役期纳入健康管理体系,全面监测、全程干预,指导官兵入伍选岗、训练规划、形体管理、营养调节、预防训练伤,帮助官兵养成个人健康习惯,提升训练成绩,助力部队战斗力建设。具体来说,推进“全生命周期”健康管理主要有以下作用。

一是为官兵选岗提供参考。入伍和军校招生过程中,人力资源部门可以根据视力、听力、骨密度和心理素质,预测官兵更适合的岗位和专业。通过量

“体”选岗的形式,提升军事人力资源的利用效率。

二是警示风险,促进疾病防治。军队卫生机构通过官兵的定期健康体检,建立健康档案和数据库,分析慢性病、常见病的发生规律,及时对健康风险进行预警,指导官兵采取有效措施强健体魄,减轻病痛困扰。

三是评估状态,指导训练演练。在部队阶段性训练、联训联演前,医护人员可以通过健康体检报告和档案,分析官兵的身心状况。根据官兵的不同情况,提出针对性的意见、建议。官兵在遂行任务期间,医疗机构可以为官兵提供有效的健康支持、心理疏导等,帮助官兵预防疾病,提高环境适应能力。

四是综合评定,推进职业规划。对官兵进行“全生命周期”健康管理,可以根据长期积累的健康档案数据,预测个体健康状况,为士兵考学提干、学兵选送、军士选晋、干部晋职晋衔及官兵退役等提供有效参考。

记者:您认为推进“全生命周期”健康管理,各级医疗机构需要做哪些工作?

仲立儒:推进“全生命周期”健康管理,各级医疗机构在创新健康管理模式、构建健康维护体系方面还需进一步努力。

一是加强顶层设计。健全健康管理机制,完善各级健康管理组织机构,形成沟通军队医院与基层卫生机构的常态机制,促进信息共享、管理联动。加大健康管理科研和设施方面的经费投入。

二是强化风险评估。根据不同军

兵种职业特点和慢性疾病风险,精准化设计健康管理实施标准,研制开发适合我军不同职业、不同类型军人的健康风险评估系统,实现疾病的早发现、早干预、早治疗。

三是加强深度融合。充分依托地方优质医疗健康资源,密切协同合作,高标准、可持续实现军人“全生命周期”健康维护。

四是加大培养投入。贴近实战化发展定位,培养契合不同军兵种特点的专业健康管理人才。加大资金和健康装备投入,专业化做好军队健康管理工作。

五是建立健康档案。建立官兵从入伍到退役全过程的健康就诊信息数据库,定期总结、分析,全时、全方位监测官兵的健康状态,及时采取健康管理措施。

记者:推进“全生命周期”健康管理除了将官兵的全服役期纳入健康管理体系,还包括哪些方面?

仲立儒:强化应征青年及退伍官兵的健康管理,是官兵健康管理的拓展延伸。青少年健康水平的高低关系到兵员素质的高低。有志于参军入伍、报考军校、飞行员的青少年,可针对自身的身体素质现状、意向专业标准,及时调整饮食习惯、课外活动时间等,有针对性地加强体质锻炼,确保体力智力全面发展。退伍官兵回归社会后仍要注重健康管理,继续保持作息规律、营养均衡、戒烟限酒、注重锻炼等好习惯;坚持定期体检,留存好体检报告,建立健康档案;及时关注自身身体变化、疾病隐患,遵医嘱做好调适。

高原适应性训练是部分单位官兵的重要训练课目。由于高原地区环境特殊,有的战友进驻高原后出现了不同程度的高原反应。这里,我们邀请专家就有关问题进行解答。

——编者

## 高原驻训 如何提升睡眠质量

■ 王静怡



姜晨绘

于高原环境空气湿度低,有条件时还可在室内配备加湿器,保持鼻腔和口腔湿润,预防打鼾。此外,官兵睡觉时可以选择弹性、高低合适的枕头,利于呼吸通畅。

调整睡眠姿势。仰卧睡姿会增加胸腔压力,使人胸闷气促。战友睡觉时可以选择右侧卧、双腿微曲的睡姿,这样能减轻左侧心脏压力,促进血液循环。若战友在睡觉前出现头昏头痛症状,可低流量吸氧5-10分钟,帮助入睡。

及时补充水分。高原湿度低、蒸发量大,使机体水分大量流失。机体脱水会加重失眠。建议官兵每日饮水2.5升-4升,即使不渴也要饮水。但睡前不宜饮水过多,否则会增加心脏负担,影响睡眠质量。

合理膳食,均衡营养。高原低氧环境下,人体代谢率增高、能量消耗增加。因此,官兵应保证碳水化合物、维生素和优质蛋白的摄入,可多吃面粉、小米、土豆、红薯等富含碳水化合物的食物,胡萝卜、西红柿等富含维生素的食物,少食过酸、过辣等刺激性食物。餐间还可以吃些面包、饼干、坚果等零食,补充机体所需能量。临睡前2小时尽量不要进食。当新鲜果蔬供应不足时,可适当服用营养补充剂,维持身体健康水平。

循序渐进开展锻炼。睡眠障碍与睡眠习惯和生活规律相关。随着进驻高原时间的推移,人体通过代偿功能产生习服,以适应一定范围的低氧环境。一般来说,进驻高原7天以上,人体可对低氧初步习服。在获得基本低氧习服后,官兵可以按照因地制宜、循序渐进的原则,科学安排执勤、训练、休息时间,逐步加强有氧锻炼,增强心肺功能,改善和恢复睡眠质量。

高原驻训期间,一些官兵出现入睡困难、频繁觉醒、气促憋气等不同程度的睡眠障碍。军事科学院军事医学研究院研究员陈照立告诉笔者,高原睡眠障碍与低氧导致的神经、呼吸调节机能和昼夜生物节律变化有关。低氧环境下,脑血管扩张、脑血流量增加,易导致睡眠中枢功能异常。同时,机体为了适应低氧环境,红细胞和血红蛋白含量增加。若红细胞过多,会使血液黏滞性增加,心脏负荷加重,睡觉时就可能出现气促憋气、频繁觉醒等症状。为帮助高原驻训战友提升睡眠质量,陈照立提出几点建议。

积极调节情绪。紧张、焦虑等心理应激反应会导致疲劳、睡眠障碍和抵抗力降低。有的战友上高原后,可能因高原反应、睡眠障碍等出现焦虑情绪。这时战友要克服“怕睡不着”的心理,可以采用深而慢的呼吸方法,用鼻子深深吸气,再缓缓吐气,舒缓情绪、缓解压力。难以入睡时还可以尝试情绪转移法,通过听音乐、读书等方式疏解心中的烦躁情绪。

营造适宜的睡眠环境。官兵在睡觉前应尽量保持睡眠环境温暖避光、安静整洁,被褥、床单舒适透气。由

## 初入高原 注意养护鼻腔

■ 白子玄



崔家堂绘

除补充水分外,预防鼻出血还要注意其他方面。吸烟会加速鼻腔黏膜结痂,刺激毛细血管收缩。建议官兵戒烟或尽量少抽烟。感冒后的鼻塞、流鼻涕症状会加重鼻腔不适感。高原昼夜温差大,官兵应根据气温及时增减衣物,以防感冒。饮食方面也需注意,建议多吃蔬菜水果,补充维生素。维生素C缺乏会增加毛细血管脆性,增大鼻出血几率;维生素K缺乏影响凝血机制,鼻出血时不易止血;维生素B2缺乏会减弱黏膜的修复作用,使鼻出血反复发生。吃饭时尽量避免食用辛辣刺激食物。

辛辣刺激性食物会加大身体热量,加速血液循环,增大毛细血管压力,导致“上火”症状,使鼻腔更加干燥。此外,部队进入高原地区时要控制登高速度,尽量给身体足够的适应时间,这样可以激发自身免疫系统的应急机制,提高自身免疫力,减轻人体因缺氧出现的不适症状。

若官兵出现流鼻血症状,应尽快止血。止血时,身体微微前倾,用手压迫出血侧鼻翼5分钟,张口呼吸,抬高对侧手臂,通过压迫及减少血流达到止血目的。可同时用冰块或冰毛巾对鼻部周围皮肤及额头进行冰敷,减少局部血液循环,加速止血。出血多者可以将消毒棉或医用纱布卷成条状,塞入出血的鼻孔,约10分钟。如果用以上方法后,鼻部仍大量出血,建议到医院的耳鼻喉科就诊。如果官兵进入高原前患有鼻炎,要及时治疗。否则,进入高原后,鼻炎患者可能因气稀薄出现严重的鼻腔通气不畅。有高血压的战友还要积极控制血压水平,坚持测量血压。如果出现流鼻血症状,要主动告诉医生自己的血压情况,便于医生判断病情。

立秋已过,高原进入了昼夜温差10度以上的寒冷干燥期。近日,第940医院野战医疗所军医陈晓东在巡诊时发现,一些战友出现了不同程度的鼻腔不适。屈军医告诉笔者,初入高原的官兵大多会感觉鼻腔干燥,有的战友还会流鼻血。这是因为高原气压低、氧含量低、风速大,官兵上高原后呼吸加深、频率加快,薄弱的鼻腔黏膜功能容易受损。再加上高原空气干燥,鼻腔内会产生大量干痂,遇外界刺激后,鼻腔黏膜内毛细血管收缩,鼻黏膜血管破裂,就会出现流鼻血的情况。

鼻腔干燥或出血应以预防为主。补充水分是预防鼻腔干燥的有效方式。建议官兵每天饮水2000ml左右,满足人体一天的水分需要。官兵感觉鼻腔干燥时,可以用热水熏蒸鼻腔,保持鼻腔气道湿润;也可以在鼻腔内滴1-2滴食用香油,或涂抹适量的红霉素软膏,保护鼻腔黏膜,减少水分蒸发。吸氧时可以用加湿瓶,湿化氧气。干燥的氧气会刺激上呼吸道,吸氧时给氧增湿可以湿润气道和肺泡,防止干燥的气体刺激鼻黏膜。



近日,武警广西总队医院与国家(海上)紧急医学救援队,在野外陌生流动水域围绕孤岛救援、医疗救护、紧急转移、卫生防疫等内容,进行实战化救援演练,以提高勤务分队在陌生环境下的救援能力。图为医疗队员与官兵协同转运“伤员”。

余海洋摄

## 野外驻训健康话题⑤

# 戈壁演训,当心沙尘天

■ 李晓东 李文宗

8月的戈壁滩铁流滚滚,尘土飞扬。官兵在沙尘环境下训练,如果不注意防护,可能损伤呼吸系统和眼睛。陆军第75集团军某旅军医陈聪结合野外巡诊经历,为官兵讲解如何避免沙尘带来的健康威胁。

## 保护口鼻,减少呼吸系统损伤

一次战术训练,战士小谢在执行任务时突遇风沙,不小心吸入沙尘,咳嗽不停。

起风沙时,大气细颗粒物浓度急剧上升,空气中会有大量浮尘。在空气中的浮尘通常称为“可吸入微粒”,能通过人体呼吸系统侵入肺泡。这种“可吸入微粒”以碰撞、扩散、沉积等方

式滞留在呼吸道的不同部位,刺激、损坏呼吸系统,进而使人体出现咳嗽、咽痛、过敏性鼻炎、鼻孔干燥出血等情况。如果颗粒物进入肺部,还会使支气管的通气功能下降,肺泡的换气功能减弱,引发支气管炎、支气管哮喘、肺气肿等多种疾病。

在沙尘高发区域驻训的官兵应采取必要的防护措施,平时可注意以下几点。官兵在沙尘天训练时,可以佩戴防风沙口罩等防护装备,阻挡空气中的沙尘颗粒,避免沙尘侵入口、鼻;如遇沙尘时养成闭口闭眼的习惯;训练返营后及时漱口,清洗鼻腔、口腔;若风沙较大,可适当调整训练计划,减少官兵在沙尘环境中的停留时间。此外,还要提高自身免疫力。官兵在驻训时应多饮水,吃一些清肺去火的食物,比如梨、银耳、百合等,补充能量,帮助机体新陈代谢,预

防呼吸道疾病。

要注意的是,虽然人的鼻腔、肺等器官对沙尘有一定的过滤作用,但如果长时间吸入粉尘,会出现咳嗽、气喘等不适症状,还可能引发呼吸道过敏性疾病。因此,如果官兵受沙尘影响出现气促、胸痛、胸闷、头疼、头晕等症状,应停止训练,及时就医治疗。

## 莫揉眼睛,避免眼部疾病

战士小贾在训练时,沙子不慎进入眼睛,他习惯性地用手揉搓双眼,结果眼角发红、泪流不止。

沙尘天训练容易眯眼,沙尘入眼后,眼部可能出现疼痛、流泪、眼红等症状,处理不当可能引发眼组织感染,导

致结膜炎、角膜炎等疾病。

风沙入眼后,眼睛受到沙尘刺激会自然流泪。这时官兵可迅速闭上眼睛,轻轻用眼皮挤压眼睛或快速眨眼,让沙尘随着泪水从眼角流出。切记不可用手揉搓双眼。风沙中的沙子、尘土等颗粒物较为坚硬,如果用外力揉搓,沙子在眼睛中反复摩擦眼球会伤害眼角膜,严重的可能导致角膜溃疡。而且,官兵在野外训练时,手上有大量细菌,如果用手揉搓眼睛,可能使眼睛感染发炎,引发红眼病等眼部疾病。

官兵在野外训练时可佩戴防风沙护目镜,减少沙尘入眼的概率。突遇风沙时,适当闭上眼睛,靠睫毛抵御部分沙尘。有条件时,还可以用清水冲洗眼部。风沙入眼后,若眼睛出现严重不适,应及时寻求医生的帮助,避免因处理不当加重不适症状。