

高原官兵健康过冬④

高原行军 如何预防伤病

■本报记者 孙兴维

我是某部战士小王,第一次到高原驻训。最近天气越来越冷,雪大路滑,道路通行更加困难。请问冬季高原行军,如何避免或减少伤病发生?

解放军第950医院普外科主任吕立远:冬季道路积雪,险难路段增多,一些通往山隘、要点的小路通行困难。无论摩托化行军还是徒步行军,都存在一定的安全风险。如果处置不当,可能发生滑倒扭伤,车辆侧滑、侧翻,甚至跌落路基、摔下深谷等意外伤害。官兵在山脊一线、山隘口等地点巡逻、机动时,还可能遭遇冰雹、风吹雪、大雾等恶劣天气,应对不力易造成人员受伤、装备受损。此外,军事作业过程中,短时间内提升海拔与急进高原情况类似,如不做好预适应或防病准备,易诱发高原反应或急性高原病。行军时道路崎岖,关节与肌肉处于不稳和紧张状态,能量与氧耗增大,人体极易疲劳,如不科学有效防风保暖、休息调整,易诱发感冒。因此,冬季高原行军要做好行军前准备、行军中防护、行军后调整3个方面的工作。

行军前精心准备

进行防病教育。不少战友初次上高原,虽然完成了高原预服,但没有高原过冬经验,对恶劣自然环境给人体机能和装备性能造成的不利影响认识不足。行军前,部队卫生人员可对官兵进行高原行军卫生防病教育。分队可学习借鉴边防部队高原驻训过冬经验,编写通俗易懂的高原行军卫生防病常识手册;以班、组为基础,编成若干行军互助小组,将新老兵穿插安排。官兵出发前要做好个人准备,检查防护物资。



筹措防护用品。官兵徒步行军时要备齐防寒保暖物资,从头到脚严密防护。准备防风雪的风镜、防跌倒的雪杖、防意外的救援绳、工兵锹等,以及防潮垫、睡袋、单兵帐篷等露营保温设施和热水干粮。行军时最好穿旧的、宽松合脚的鞋、袜。保持足部干燥,易出汗或汗脚的战友要备有替换内衣、袜子、鞋垫和擦汗的干毛巾。摩托化行军时应及早对车辆进行低温启动加装装置,更换适应超低温的机油、油品,确保车辆随时启动。若乘坐卡车行军,车厢内应加装座位和安全带,车厢要搭篷布,漏风处填塞石棉布条,以防风保温。分队机动行军时要有整体防护措施,指定专人负责抢救维修工作,制订应急抢险预案,抽组抢救小组,配备必要的急救器材和药品,常备高原病防治药品。

组织预适应。官兵初到高原,因缺氧出现的头痛头昏、心慌、气短、胸闷等

症状,无需治疗,一般7天左右可消失;若1个月左右从事轻度军事作业无明显不适,说明达到初步习服状态;到高原6个月以上,可从事重体力军事作业,且无明显不适,说明达到完全习服状态。高原行军宜采取阶梯式部署,每日行军高差变化不超过1000米,能有效减轻高原反应,降低高原病发生率。分队向高海拔地域机动行军时,可提前1-2周组织官兵进行耐缺氧训练,适度开展军事体育训练,提高机体缺氧耐受力,加快高原习服进程。

行军中严密防护

官兵在高原行军过程中要注意以下几点:徒步行军时准确选择行进路线,无防水装备不可盲目穿越冰河、冰峡或山涧;根据体能消耗情况选择合适路线,原则上不越野,有桥不蹚水,

宁绕不爬坡,不盲目翻山越岭、攀爬陡崖,以防体力消耗过快,因极度疲劳诱发高原反应。腰带、鞋带松紧要合适,保持呼吸顺畅,未梢血液循环畅通。行军途中砂石、冰雪鞋靴,或袜子起皱脚出脚。若官兵出现脚泡,用碘伏棉签消毒后,使用缝合针或消过毒的缝衣针、缝合线进行“U”形穿泡引流。乘车行军时,严格遵守冬季行车安全规定,严禁超速行驶、人货混装;各车编组安全员,提醒乘坐人员系好安全带;通过险难路段、冰雪路面时,乘坐人员最好徒步,以降低风险;搭乘履带式、轮式作战车辆巡逻、机动时,不得坐在车体表面,严禁超员超载、物资超限装载;电池组、弹药箱等舱内器材和其他随身搭载物资均要设法固定,防止路途颠簸造成擦伤、碰伤、挤压伤等。行军时适时休息,补充能量,恢复体力。一般山地徒步负重行军每小时休息10分钟左右;乘车机动每2小时休息1次,组织乘员下车活动,防止四肢末梢血液循环不畅发生冻伤。

行军后科学调养

官兵到达宿营点完成设营准备后,如有条件,可烧热水洗脸、烫脚,缓解疲劳,恢复体力;行军途中大休息时最好供应便于携带、易于加工、热量充足、营养合理的自热食品;宿营时,官兵应摄入富含高糖、优质蛋白的热食,并补足水分;禁烟禁酒,减少机体无关氧耗;科学设营,确保睡眠质量,如有条件睡前可低流量吸纯氧;卫生人员要做好卫生巡视工作,及早排查伤病员,积极妥善处置各类伤病,病情严重的要及时送往医院治疗。

打开『心窗』健康交往

■胡铮

新训期间,有的新战友出现不同程度的人际交往问题。近日,某部心理咨询师刘喜同来到新战友身边,倾听烦恼,答疑解惑。



小鹏:我性格内向,来到军营后,很想和战友们在一起玩,但不知道如何与大家相处,感觉自己“没人缘”,在交往中越来越羞怯。

刘喜同:从心理学角度来说,羞怯心理是人际交往中正常的情绪反应,无损于身心健康,但可能对人际关系的建立和发展产生影响。新兵初入军营,因地域不同、性格差异,交往时比较谨慎,容易产生羞怯心理。

克服人际交往中的羞怯心理,可做好以下几点:正确评估自己。战友可以从自身条件、素质、才能等各方面,通过直接或间接的方式进行客观的自我评估。如让身边战友评价自己的能力素质、精神状态、优点长处等,从战友的评价中全面认识自己,帮助自己树立信心。勇于和别人交往。与人交往时不要紧张,尽量用平静、放松的语句,顺其自然,举止大方地表现自己。还可以进行自我心理暗示,如“我不紧张”“我最棒”等,帮助自己缓解紧张情绪,减轻心理压力。讲究谈话技巧。交谈时,眼睛看着对方,将注意力集中在对方的眼睛上。有的战友谈话中容易脸红,若察觉自己脸红,不要试图用某种动作掩饰,否则会增加羞怯心理。克制忧虑情绪。与人交往时,不要把自己置于不信任、不真诚的假定环境中。如果设想对方对自己的言行不信任,交往时很难打开心扉。凡事尽可能往好的方面想,多看积极的一面,交往中的羞怯心理会逐渐消失。



小凯:入伍后,我发现班里战友学历都比较高,有时和大家聊不到一起。慢慢地,我变得不爱说话,有点自卑。怎样才能消除交往“自卑感”呢?

刘喜同:自卑感的产生源于对自身的盲目否定。如果新战友在交往中过于敏感,不能正确客观地定位和评价自己,时间久了,容易产生自卑心理。比如新战友上台发言,有的谈吐自如,有的过度紧张,后者可能会在对比中出现自卑心理。

克服自卑心理首先要从自身做起,充满热情地去做好生活中的每一件小事,让自己有成就感。尤其是曾经没有信心的事情,可以多尝试,增强自信心。善于自我鼓励、自我肯定。平时可以进行积极的心理暗示,暗示次数越多,自信心越大。最好用正面的自我暗示,如“别人可以的,我也可以”“我一定办到”等。与人相处时充满热情。待人热情是最能打动别人、对人最具吸引力的特质之一。一个充满热情的人很容易把自己的良性情绪传染给别人。多参加集体活动。新战友可以一起打球、一起唱歌、一起绘制黑板报等,在相互帮助和合作中增进情感。

小海:我平时做事,喜欢和别人争个高低。最近因为训练时太过逞强好胜,和战友闹了矛盾,怎样才能化解矛盾呢?

刘喜同:人与人之间产生隔阂是很正常的,个体差异、认知层次、价值观不同等都可能造成矛盾。及时沟通是化解矛盾的有效办法。如果战友间出现矛盾,可以静下心来好好沟通,问题也许能很快得到解决。

为避免人际交往矛盾,与人相处时请注意以下几点:学会欣赏。每个人都有不足和长处,官兵在交往过程中要用欣赏的眼光看待彼此,发现对方的长处,并适时赞赏。一句由衷的赞赏很可能使对方充满信心。学会幽默。幽默的语言可以使内心深处的紧张与压力释放出来,还能有效化解矛盾与冲突。平时可多留意说话有幽默感的战友,看看他们是如何说话的。学会倾听。别人讲话时要耐心倾听,留心对方说的内容,并恰如其分地回应。这不仅是正确的沟通方式,也是尊重别人的表现。

健康小贴士

莫用“土方法”处理伤口

■李江

寒冬时节,新疆军区某部官兵正在进行野外战术课目考核。考核中,下士小陈没注意到脚下的石头,一个趔趄摔倒在地,手指被铁丝划开一个口子。

为了不耽误考核,小陈把手指含在嘴里吮吸了一会儿,抓起地上的土反复揉搓,一把按在伤口上。一连几天的考核结束后,小陈手上的伤口不仅没有好转,还出现充血、水肿、化脓的情况。他只好找到军医江琦,并把自己用“土方法”处理伤口的事一五一十地告诉了江医生。

江医生为小陈治疗后告诉他,土壤里有大量病菌和病毒,如果敷在伤口处,病菌或病毒会侵入血液进入人体,导致局部感染。把手指含在嘴里用唾液清理伤口也不可取。唾液中含有细菌,如果战友患有龋齿、牙周炎等口腔疾病,吮吸伤口同样会造成伤口感染。伤口感染不仅延长伤口愈合时间,还会加重伤情。

如果战友不小心割破手指,应立即对伤口进行止血、消毒。首先用无菌毛巾、绷带、纱布等压迫伤口止血。若伤口较深,无法直接压迫止血,可用另一只手的两指把出血手指双侧的指动脉压向后方指背。止血过程中不要接触不干净的物质,以防造成局部感染。然后用清水或双氧水冲洗伤口,清除异物,并用碘伏擦拭伤口及周围皮肤,进行消毒。如果是简单的表皮损伤,消毒后用纱布包扎即可。如果伤口较深、出血量较大,应立即去医院做进一步检查,明确伤口的具体情况,对症处理。若只是皮肤裂伤,可进行伤口缝合处理;若伴有血管肌腱等损伤,需进行手术修复,并注射破伤风疫苗。江医生提醒小陈,受伤后一定要科学治疗,切忌盲目使用“土方法”。



11月30日,武警上海总队某新训大队开展团体心理行为训练,提升新兵的抗压能力和心理应激能力。图为新兵进行“信任背摔”训练。

冬季取暖,小心“暖气病”

■罗婕

健康讲座

近期,全国多地出现降温,如果取暖不当易引发疾病。今天和大家讲讲如何避免烘出来的“暖气病”。

冬季气温低,有的战友为保持室内温度,紧闭门窗,导致空气流通不畅,氧气含量减少,出现烦躁不安、胸闷气短等症状。室内温度过高还会使空气湿度下降,人体呼吸道黏膜变得干燥,抵御致病微生物的能力下降,引发上呼吸道感染。而且,过高、过干的空气会加速人体水分散失,导致尿量减少、泪液蒸发、血液黏稠度变高,进而引发泌尿系统、心血管系统和眼部疾病。高温干燥的环境还可能使皮肤缺水,导致皮炎、湿疹等疾病。

预防“暖气病”首先要控制室内温度及湿度。温度最好控制在18℃-

24℃,湿度保持在50%-60%。建议每隔4-5个小时用拖布将地板拖湿,以保持室内空气湿润;晚上睡觉前在暖气片前或床头放一盆水,有条件的还可使用空气加湿器。要注意的是,加湿器应每周清洗,使用的水每日更换,否则容易滋生致病微生物。室内要保持空气流通,每天至少开窗通风两次,每次至少半小时,确保新鲜空气进入。许多地区和单位实行集中供暖,暖气温度无法调节,可视情况增加开窗通风次数,以达到调节室温的效果。此外,冬季风沙较大、雾霾较多,开窗通风要避开沙尘、雾霾天气,以防室内空气质量变差,引发呼吸系统疾病。

室温过高导致人体水分丢失也是造成“暖气病”的原因之一。人如果长时间待在温度过高的暖气房中,不知不觉会进入“慢性缺水”状态。官兵在冬季更要注重补水,每天至少饮水1500毫升。这里教战友一个饮水小口诀:

早晚一杯淡盐水,清肠补钠保平衡;每天喝水六七杯,利尿运血促循环。如果战友因干燥缺水出现皮肤瘙痒、干裂等症状,可在沐浴后涂抹凡士林、甘油等护肤品,平时也可用保湿霜、护手霜、唇膏等对裸露在外的皮肤进行护理。

冬季人体新陈代谢、血液循环相对较慢,一定程度上会使免疫力下降。适当进行户外运动不仅能提升抗寒能力,还能增强体质,有效预防“暖气病”。由于冬季人体各项机能相对较弱,运动时应注意以下几点:合理选择运动项目,如健走、慢跑、跳绳等有氧训练。做好热身运动。运动前应热身10-15分钟,使心率逐步上升,肌肉充分伸展,以降低训练伤发生几率。冬季训练还要注意防冻伤,这里再和战友们分享一个口诀:手脚保护要得当,常搓常踩循环好;面部防护莫大意,感到不适涂药膏;出汗别急脱衣帽,训练结束泡个脚。

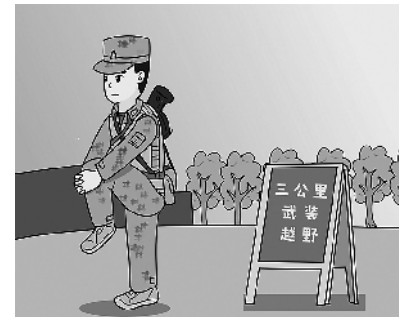
漫说健康

科学防护 谨防训练伤

■崔家堂 李胤贤



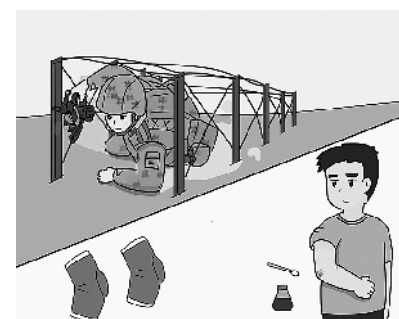
体能训练前慢跑热身,拉伸韧带。



武装越野前调整装具,活动关节。



器械训练时做好保护,充分活动肩背肌肉。



战术训练可佩戴护具,如有擦伤及时消毒。

