

健康话题

如何预防春季常见传染病

■中部战区疾病预防控制中心 李亚品

春季气温回升,各类病原体的活性逐步提高,易在人群中发生传播和增殖。部队官兵集体居住,人口密度较大,一旦出现传染病,更容易快速传播。笔者结合近几年在部队进行传染病检查督导的经验,总结了一些春季常见传染病的预防知识,分享给战友们。

种类多样 诱因多元

春季常见传染病包括流行性感冒、水痘、麻疹、腮腺炎、风疹、猩红热、肺结核、腺病毒感染等。这些都是呼吸道传染病,可通过空气、短距离飞沫、接触呼吸道分泌物等途径传播,传染性强、传播范围广、易引起暴发流行。

呼吸道传染病的诱因很多。春季气候干燥,人体容易缺水,呼吸道黏膜失去滋润,屏障作用下降,各种呼吸道病原体更容易侵入人体。再加上气温冷暖多变,若官兵不能及时调整,可能导致免疫力降低,增加患病风险。而且开春后官兵野外驻训、专业集训等活动增加,机动范围大、人员流

动广,可能因接触到各类病原体导致发病。

采取措施 科学预防

虽然春季传染病多发,但采取科学合理的预防措施,能有效避免传染病疫情的暴发流行。

做好疫苗接种工作。接种疫苗是预防、控制传染病最有效的手段。流感、水痘、麻疹、腮腺炎、风疹等均有疫苗可以使用。其中,流感、麻疹、风疹、腮腺炎疫苗是军队免疫规划疫苗,新兵入伍后需进行接种。各单位应做好新兵疫苗接种工作,对符合接种条件的人员应接尽接,形成免疫屏障,从而有效阻断传染病传播。

建立敏感症状监测制度。建立症状监测制度可以实现传染病的“早发现、早隔离、早诊断、早治疗”。传染病的主要症状包括发热、腹泻、皮疹、黄疸、结膜红肿。对这5类症状进行监测,能实现大部分传染病的早期发现。部队可以班排为单位设立“卫生骨干”,对所属人员进行体温监测和症状排查。如发现官兵有发热、腹泻等症状,应立即向卫生部门报

告。经临床医生诊断为疑似或确诊传染病的,要及时进行隔离治疗,并对其密切接触者进行隔离观察。

消除污染源。清除外环境中的潜在污染源可有效预防鼠疫、出血热等自然疫源性传染病发生。部队可组织官兵对营区环境进行消杀,消灭营区内的越冬蚊虫等。

合理安排训练和饮食。部队应科学安排训练,防止官兵身体过度疲劳;及时关注天气变化,适时发布气候预警,提醒官兵增减衣物。后勤部门要根据部队训练情况进行饮食保障,保证官兵摄入足够的蛋白质和维生素。做好伙食卫生管理,不加工不清洁的食物,拒绝生吃海产品和肉食,严格落实食品留样制度,避免食源性传染病发生。

健康生活 提高免疫

做好个人防护,养成健康的生活习惯,增强自身免疫力,也是预防传染病的有效措施。

加强个人防护。勤洗手、勤漱口,不用脏手触摸脸、眼、口、鼻等部位;饭前便后、外出归来时按规定程序洗手;

打喷嚏或咳嗽时用卫生纸掩盖,用过的卫生纸不可随意丢弃;衣服、被褥等要勤换洗、勤晾晒;不与他人共用水杯、毛巾等个人用品;保持训练、生活场所干净卫生,不随意堆放垃圾、随地吐痰;在公共场所时尽量不去人群集中的地方。

定时开窗通风。通风可减少室内空气的微生物数量,改善空气质量,调节居室微气候。建议官兵在无大风、大雨、雾霾天时开窗通风,每天2-3次,每次不少于30分钟,使室内外空气充分对流,达到净化空气的目的。

生活起居要有规律。生活不规律易使免疫系统功能减弱。官兵应保证充足的睡眠时间,以消除疲劳,调节人体机能;保持营养均衡,适当补充鱼、肉、蛋、奶等营养价值较高的食物,以及富含维生素C的新鲜蔬菜、水果,提高机体的抗病能力。平时尽量做到常喝水、不抽烟。多喝水能加速体内代谢、净化体内环境,有助于提高自身免疫力;不吸烟、不喝酒、少食辛辣食物可以减少对呼吸道的刺激,避免呼吸系统疾病发生。此外,春季人体新陈代谢加速,官兵还要积极进行体育锻炼,舒展筋骨、增强体质。锻炼时,尽量避开晨雾、风沙天气。

春季养肝六要

■戴欣 韩致远

肝脏是人的重要器官,具有解毒、代谢、分泌胆汁、免疫防御、造血、储血和调节循环血量等生理功能。不健康的生活方式易对肝脏造成损伤。肝脏受损后,早期病情隐匿,几乎无明显症状。因此,平时对肝脏的养护和定期体检非常重要。春季万物复苏,人体肝气旺盛,正是养肝护肝的好时节。解放军总医院第五医学中心肝病医学部中医肝病科主任王睿林为大家介绍春季养肝六要。

一、保证睡眠

睡眠过程中,人体进入自我修复模式。中医认为,夜间23点至凌晨3点是经脉运行到肝胆的时间。如果经常熬夜、睡眠不足,会使身体抵抗力下降,影

响肝脏的自我修复。建议青少年和中年人每天睡8小时,60岁以上老年人每天睡7小时左右,体弱多病者可适当增加睡眠时间。由于老年人脏腑功能减弱,睡眠较少,建议多平卧休息,也有利于养肝。

二、切忌过度饮酒

如果长期过度饮酒,乙醇和它的衍生物乙醛会使肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生,导致酒精性肝病,包括酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。

三、保护眼睛

中医上讲,肝藏血,开窍于目。眼睛的健康与肝脏功能息息相关,用眼过度可能造成肝血不足。建议官兵不要

长时间看电脑、电视或手机。若工作需要长期面对电脑,可每工作1小时休息一下眼睛,如通过闭目养神、远眺、做眼保健操等方式缓解眼部疲劳,从而达到养肝的目的。

四、注重饮食

黄曲霉素是肝癌的主要诱发因素之一。霉变的大米、花生和瓜子等都含有较多的黄曲霉素。官兵平时要注意饮食,不要吃霉变的食物。胡萝卜、大蒜、菠菜、西兰花、包菜、空心菜、木耳、芹菜、蘑菇、百合等食物营养丰富,有利于滋补肝脏,可以常吃。

五、疏导情绪

悲观、愤怒、焦虑、抑郁等负面情绪会导致肝功能失调。中医认为,容易生

闷气的人常肝气郁结,易怒者则肝气横逆,肝阳上亢。官兵要保持平和的心态,学会疏导不良情绪,平时可交一些天性乐观的朋友,遇到不顺心的事情多与朋友交流沟通,培养健康的兴趣爱好,多参加集体活动。

六、合理运动

肝脏具有储藏血液和调节循环血量的作用。安静状态下,整个肝脏系统包括静脉系统可贮存全身血容量的55%。正常人运动时,肝脏至少可释放1000-2000毫升血液,以保证足够的心排血量。肝病患者应尽量避免剧烈运动,可采用散步、快走等运动方式,既不会增加肝脏负担,又可锻炼心脏功能,还能怡养性情。

健康讲座

最近,北戴河康复疗养中心药学专家彭程带领药师团队对住院伤病员进行走访调查时发现,有的战友存在用药误区。彭程提醒广大官兵,药品有规定的适应症和用法用量,正确用药可以治疗疾病,反之则会危害健康。

用药不当可能贻误病情。多数战友缺乏专业的药理学知识,身体不适时擅自用药,很有可能引发不良反应,甚至加重病情。比如当身体某部位出现疼痛时,用止痛药虽能暂时缓解疼痛,但也可能因此掩盖病情,错过疾病的最佳治疗时机。此外,有的药品副作用比较明显,如许多感冒药中含有一种叫氯苯那敏的成分,服用后易变得嗜睡;右美沙芬、金刚烷胺、氟桂利嗪等药品服用后易导致眩晕或出现幻觉;山莨菪碱、硝酸甘油等药物服用后易出现视物模糊或面色困难等症。如果随意服用这些药物,可能影响工作和训练,严重的还会危及生命。因此,官兵出现身体不适时,应及时就诊,严格按医嘱用药。

擅自增减剂量或联合用药易产生副作用。有的战友误以为加大剂量或多种同类药品一起使用,疗效更好。其实,这样可能使药物成分发生相互作用,不利于治疗。扑热息痛(对乙酰氨基酚)、白加黑、维C银翘片这3种药品都含有对乙酰氨基酚成分,如果同时服用,可能因摄入量超量引起中毒,甚至造成肝损害。药物之间配伍不当也会影响疗效。助消化药山楂丸与制酸药胃舒平合用会发生中和反应,降低疗效;川贝枇杷糖浆和氨茶碱合用易导致药物中毒。

知晓药理作用,防止发生不良反应。药物的药理作用往往不止一种,有的药物会对机体多个组织器官产生影响,在治疗某种疾病时,可能会加重其他疾病。比如阿托品药物能治疗肠痉挛导致的肠绞痛,松弛眼部肌肉,但也能使眼压升高,青光眼患者应禁用。官兵就医时应提前告知医生身体状况、药

用药应遵循医嘱

■张春华 本报特约记者 王均波

物过敏史、目前在服药品等信息。如果用药后发生不良反应,要及时就医。

随意停止用药,病情易反复。许多慢性病需长期用药,如果患者在治疗期间自行停药,可能使疾病复发或加重。如用于治疗心血管系统疾病的药品,一旦自行停药,会使心率反射性加快,增加心肌耗氧量,甚至诱发心绞痛;用于治疗免疫系统疾病的激素类药品,突然停药或停药过快,易引起急性肾上腺皮质功能紊乱,导致内分泌紊乱,身体免疫状态失衡。患者经药物治疗病情好转后,应在医生指导下停药。需长期甚至终身服药的慢性病患者,切不可随意停药或自行换药。



为解答官兵用药时遇到的困惑和疑问,联勤保障部队第910医院设立药学科门诊,为官兵提供用药咨询服务。官兵就诊时,临床药师对用药风险进行评估,使用药更加科学精准。图为临床药师为官兵讲解用药注意事项。 巴海摄

总对自己不满意怎么办?

■国家二级心理咨询师 廖蔚

心理咨询室

我在某连队开展新兵访谈时,战友小李告诉我,她以前经常受到称赞,可来到部队后,她觉得自己处处不如别人,很是失落,最近还感觉头痛、恶心,睡眠质量也不好。

经过一番咨询,我发现小李的自我评价系统偏弱,自信心不足。咨询过程中,只要我表达出对她的肯定,她就会接过话茬。追溯小李的成长环境,我了解到,追求完美的她有一对追求完美的父母。由于父母对她的要求很高,家庭给予的压力较大,小李认为只有样样做到最好,父母才会疼爱自己。这导致她总是对自己不满意,遇到一点小挫折就感觉无助、焦虑。

与小李交流后,我决定用正念认知疗法帮助她。正念认知疗法是将正念疗法与认知疗法相结合,让来访者认真体验当下的身心感受,然后把关注点放到不合理的认知问题上,通过改变对自己、他人或事物的态度与看法来解决心理问题。

在接下来的咨询中,我带领她一起练习正念。首先让她通过腹式呼吸的方法体验身体的感受(吸气时身体紧张,呼气时身体放松),然后引导她有意识地关注想关注的东西,比如细数房间里的一件件物品。

进行正念练习后,她的情绪逐渐

平静下来。接着,我利用认知疗法帮她改变绝对化的认知。我让她列出追求完美的好处和坏处,并进行评估。她告诉我,好处是能激励自己;坏处是经常紧张不安,没办法静下心来学业务,而且变得不快乐。然后,我引导她回忆经历过的、让自己感到骄傲的事情,并从中发现自己的个性优势。这样能给自己积极的暗示和肯定,从而提升自我认同感。

咨询结束后,我对小李提出一个要求:遇到挫折时,运用双栏表记录自己的下意识思维和理性回应。比如当冒出“我真是太笨了”的想法时,理性回应可以是“我很优秀,没有人是完美的”;当想到“我的体能太差了”,暗示自己“只要我多加练习,一定能提高”。找出下意识思维中不合理的地方,换种方式回应,有助于转变情绪。而且,这样的方式能推动自己积极行动,有效提升自信心。

一段时间后,小李告诉我,当陷入坏情绪时,她不再和坏情绪对抗,而是与自己对话,问问自己到底需要什么,然后做出相应的行动。现在,她感觉自己开心了很多,心理承受能力也提高了。

过度追求完美可能使自我压力过大,产生很强的负面情绪,甚至导致心理问题。战友们评价自己时时要看重过程,遇到难题时多发挥自己的优势,一点点进步,就会对自己越来越满意。



近日,南部战区陆军某部组织医疗小组走上街头,为当地居民进行健康检查、普及防病知识。图为卫生员正在为群众测量血压。 宋军林摄

健康小贴士

别让久坐影响健康

■孙晋升 李恒宇

世界卫生组织发布的《关于身体活动和久坐行为指南》中指出,久坐是指在清醒状态下,以坐姿、斜躺或卧姿时能量消耗小于或等于1.5MET(梅脱,一种能量代谢量)的行为。生活中小于1.5MET的行为有很多,如躺着或坐着看电视、打字、阅读、坐公共汽车、站着给人打电话等。久坐一时不会对身体造成太大影响,但时间长了,危害就会慢慢显现。

久坐易引发颈椎及腰椎疾病。保持坐姿时,腰部肌肉和腰椎间盘处于受压状态,长期如此容易导致腰肌劳损和腰

椎间盘突出等病症。久坐伏案的姿势还会压迫颈部肌肉及颈椎,长此以往可能造成颈椎病。

久坐对胃肠消化系统有影响。长时间久坐不动,胃肠道蠕动减慢,粪便中的有害成分不能及时排出,会刺激胃肠道的免疫系统,使病菌乘虚而入,引发胃肠道疾病。

久坐还可能增加心血管疾病的发

病风险。久坐会使腰部脂肪堆积,造成腹部肥胖。肥胖不仅影响个人形象,还可能引发“三高”,即高血压、高血脂、高血糖。若人体长期处于“三高”状态,可能会对心脑血管内膜造成损害,致使血流减慢,血液瘀滞,形成血栓。而血栓脱落易阻塞心脑血管等器官,引起缺血,进而形成脑梗死、心肌梗死等心脑血管疾病。

如何避免久坐带来的健康隐患?少坐一会儿,多动一动是预防久坐危害的有效方法。建议每坐1小时,站起来活动活动。起身时动作不宜过猛,可以慢慢伸个懒腰、甩甩胳膊,松弛一下脊柱;或通过踮脚尖、跷脚趾等动作活动踝关节,促进下肢血液回流,增强全身的血液循环。休息时可做些腰部运动,消除局部肌肉疲劳,预防和缓解颈椎、腰椎劳损。若因工作原因需长时间久坐,可不时地进行原地运动,如类似踩缝纫机踏板的小幅度腿部运动。条件允许时,还可适当把腿抬高,用手轻拍腿部。此外,建议“久坐族”平时多进行快走、跑步、游泳、羽毛球等运动,以抵消久坐带来的伤害。