

体检中的健康知识⑩

新兵入营,疫苗接种不可忽视

■刘威

健康话题

新兵入伍后,部队会组织新兵进行疫苗接种。疫苗接种是将疫苗制剂接种到人体内,借由免疫系统对外来物的辨认,产生对抗某一病原或相似病原的抗体,进而使受种者对该疾病具有较强的抵抗能力。新战友对各种传染病的抵抗力各不相同,加上新训期间人员高度集中,容易受到传染病威胁。新兵入伍后接种疫苗,是提高人群免疫力、防止传染病在部队发生的重要手段。

目前,新兵要接种的疫苗有5种:新冠病毒疫苗、流感疫苗、乙肝疫苗、流感和麻腮风疫苗。

接种新冠病毒疫苗是预防新冠肺炎最好的办法。通过接种新冠病毒疫苗,能够对个体进行有效保护,也能对人群形成有效保护,从而降低感染率、重症率和病死率。军队人员作为需要随时执行各类任务的群体,除确有禁忌症外,应做到全员接种疫苗。若新战友入伍前未接种新冠病毒疫苗,入伍后应按照规定进行接种。

流脑疫苗用于预防流行性脑脊髓膜炎(简称流脑)。流脑由脑膜炎奈瑟菌引起,多在冬、春季节发病和流行,可通过飞沫、接触呼吸道分泌物等途径传播,人群普遍易感,且以隐性感染为主。感染后对同一亚型会获得一定程度的免疫力,不同亚型间有交叉免疫,但不持久。流脑疫苗分为A群流脑多糖疫苗和A群C群流脑多糖疫苗。A群C群流脑多糖疫苗是国家免疫规划一类疫苗,儿童在3岁和6岁时应各接种1剂次。通过预防接种,可以获得对流的免疫保护力。但这种免



姜晨绘

疫保护力不能携带终生,随着接种时间延长,免疫保护力会逐渐减弱甚至消失,需要进行加强免疫。新兵入伍后接种的流脑疫苗为1剂肌肉注射,属于加强免疫。

乙肝疫苗是乙型肝炎病毒引起的,以肝脏炎性病变为主的一种传染性肝病。接种乙肝疫苗是预防乙肝病毒感染最安全、有效的方法。乙肝疫苗是国家免疫规划一类疫苗,婴儿出生后的24小时内及第1个月和第6个月各接种1剂次。由于大多数新兵入伍前接种过乙肝疫苗,因此建议新兵入伍后接种1剂乙肝疫苗进行加强免疫。

流感疫苗用于预防流行性感冒病毒引起的流行性感冒(简称流感)。流

感病毒的抗原性易变、传播迅速,每年都可出现季节性流行。为了确保流感疫苗的针对性、有效性,建议战友们在每年流行季到来前接种1次。此外,在常态化疫情防控条件下,可能出现新冠肺炎疫情影响与流感等呼吸道传染病叠加流行的风险。接种流感疫苗有助于减轻新冠肺炎疫情影响的防控压力。一般接种流感疫苗15天后才能产生有效的保护性抗体,在此期间仍有可能感染流感或患上一般性感冒。如果官兵出现感冒症状,要及时治疗。

麻腮风疫苗是麻腮风联合减毒活疫苗的简称,用于预防麻疹、流行性腮腺炎和风疹。麻疹、流行性腮腺炎和风疹都是急性呼吸道传染病,主要传播途径是飞沫传播和接触传播,传染性强。麻疹在人口密集且未普遍接种疫

苗的地区易发生流行。流行性腮腺炎和风疹一年四季均可发生,冬、春季节发病较多。麻腮风疫苗是国家免疫规划一类疫苗,婴儿出生后的第8个月和第18个月各接种1剂次。新兵入伍后接种的麻腮风疫苗为1剂肌肉注射,属于加强免疫。

每种疫苗的接种禁忌不完全相同,总体来说主要分为以下3类:一是曾经有过疫苗接种过敏反应,如急性过敏反应、荨麻疹、皮肤湿疹、呼吸困难、腹痛、晕厥等,禁止接种;二是如果对疫苗的某种成分过敏,禁止接种;三是处于某种疾病的急性发作期,应暂缓接种,待病情稳定后根据医生建议确定是否接种。

官兵接种疫苗时要注意以下事项:接种前尽量不要熬夜,以保持身体的最佳状态;不饮酒,不吃辛辣刺激的食物和海鲜等容易过敏的食物,避免空腹接种;接种前一天不要过度运动,防止免疫力下降,影响疫苗接种效果。

接种当天携带好身份证,穿宽松的衣服,方便接种;接种时如实告知接种医生自己最近的健康状况。

接种后在现场留观30分钟左右,观察是否有急性过敏反应。接种疫苗后24小时内不要洗澡,保持接种部位干燥卫生,同时清淡饮食、多喝水、注意休息。需要注意的是,有的战友接种疫苗后,接种部位可能出现疼痛、红肿、硬结等症状,或是有发热、肌肉疼痛、关节痛和头疼等表现。这是接种疫苗后较为常见的不良反应,大多可在24-48小时内消失,不必过度担心。如果接种后出现局部化脓伴发热、晕厥、过敏性皮疹、过敏性休克、血管性水肿等局部或全身反应,应立即就医。

(作者系解放军疾病预防控制中心免疫规划科专家)

如何读懂心电图诊断报告

■唐绪刚 赵芝洪

心电图检查是了解心脏健康状况的一项基本而重要的检查。有的战友做心电图检查后,看到心电图报告上有“窦性心动过缓”或“窦性心律不齐”等诊断,不知道代表什么情况,是否需要就医治疗。本期,西部战区总医院心血管内科主任医师杨永健为战友们解读心电图检查中的几种常见诊断。

心脏内部有一个重要的“司令部”——窦房结,掌管着心脏活动,可以自动、有节律地产生电冲动,通常频率为60-100次/分。电冲动可以传导至心脏特定部位,引起心脏的收缩和舒张。窦房结每产生1次电冲动,心脏就跳动1次,这在医学上称为窦性心律,是心脏的正常节律。

窦性心动过缓和窦性心律不齐是常见的窦性心律。窦性心动过缓主要由控制窦房结的神经引起。窦房结分布着丰富的交感神经和副交感神经,大脑通过这两种神经系统影响着窦房结的活动。当产生紧张、害怕、激动等情绪时,交感神经会被激活,导致心肌收缩力增强,心率加快;休息或睡觉等身体较为放松时,副交感神经被激活,导致心肌收缩力减弱,心率减慢。此外,长期进行高强度的军事训练会使副交感神经张力增强,交感神经张力降低,从而导致心率减慢。在临床中,有的战友心率低于50次/分,尤其是夜间,间断心率甚至低于40次/分,但心脏电生理检查(发现、鉴别心律失常的方式)没有异常。这主要是长时间高强度的军事训练及夜间副交感神经张力增强所致,不需要进行特殊处理。其实,对经常训练的官兵来说,心率下降是心脏功能变得强大的一种体现。当然,心率的降低是有限度的。如果在心率下降的同时,出现头晕、黑朦、胸闷、乏力等症状,要及时就诊。

窦性心律不齐包括呼吸性窦性心律不齐、非呼吸性窦性心律不齐、室相性窦性心律不齐、窦房结内游走心律等。呼吸性窦性心律不齐最为常见,多发生于儿童和青年人,吸气时心率加快,呼气时心率减慢,心率变化符合呼吸周期。其他几种窦性心律不齐多见于器质性心脏病(包括先天性心脏病、冠心病、高血压性心脏病、风湿性心脏病、肺源性心脏病、心肌病等)患者。对大多数战友来说,窦性心动过缓和窦性心律不齐是正常心脏节律,不需要治疗,进行动态观察即可。

与窦性心律相对应的是异位心律。异常情况下,心脏的心房、心室存在发放电冲动频率更高的兴奋点,可以指挥心脏收缩和舒张。房性早搏和室性早搏

是较为常见的异位心律。偶发的早搏一般不会引起不适,通常不需要治疗,定期观察即可。如果早搏频发,可能影响心脏结构及泵血功能,应及时就医,在医生指导下进行治疗。

不健康的生活方式是影响心脏健康的重要因素之一。吸烟、肥胖、缺乏运动、饮食不合理、精神压力大等,都可能对心脏造成不良影响。建议战友们在日常生活中戒烟限酒、加强运动、平衡饮食、控制体重、规律作息、保持良好的心理状态。如果出现呼吸困难(喘气、憋气、气紧、气急、提不上气)、胸痛(闷痛、绞痛、压榨样痛)、心悸(心跳快、心跳慢、心跳不整齐)、头昏、黑朦甚至晕厥症状,很可能是心脏在向身体发出警报,应及时就医治疗。

天气转凉谨防咽喉炎

■郭子涵 冯开明

健康小贴士

入秋后,某部下士小李经常感觉嗓子干痒,有异物,近段时间还出现反复咳嗽,刷牙时恶心、反酸等表现。小李前往卫生连就诊后,军医诊断他患了咽喉炎。

秋季天气干燥,昼夜温差较大,咽部黏膜受冷空气刺激容易诱发炎症。咽喉炎分为急性咽喉炎和慢性咽喉炎两种。急性咽喉炎是咽黏膜、黏膜下组织和淋巴组织的急性炎症,一般与上呼吸道感染有关。发病初期,咽部干燥、灼热,继而出现疼痛症状,吞咽时痛感明显。严重者可能有发热、头痛、食欲不振、四肢酸痛等表现,病程一般在1周左右。慢性咽喉炎多因急性咽喉炎治疗不彻底、反复发作,或鼻部、扁桃体、肺气管等处发生病变对咽喉产生刺激引起,常在成年人中发生,病程较长,不易治愈。

慢性咽喉炎患者早晨起床时常有刺激性咳嗽症状,但无分泌物咳出,严重的可能出现干咳症状。用嗓过度、受凉或过度疲劳时,咽喉不适感会加重。有的战友出现咽喉炎症状时,觉得不用治疗,多喝水就能恢复;还有的战友用药一段时间后,发现情况有所好转,便停止用药。这些做法都是不可取的,容易导致咽喉炎反复发作,由急性转为慢性。如果战友们出现明显的咽喉不适,要及时就医,在军医指导下进行血常规检查、咽拭子检测等,以明确病因。细菌性咽喉炎可口服抗生素药物进行治疗;病毒性咽喉炎除服用抗病毒药物外,还可采用雾化吸入药物和静脉注射等治疗方式。

养成良好的生活习惯是预防咽喉炎的关键。战友们在日常生活中要注意以下几点:合理发声,避免长期大声说话;多喝水,保持咽喉湿润;注意防寒保暖,根据天气变化及时增减衣物,防止受凉感冒;早晚刷牙、饭后漱口,保持口腔清洁;合理饮食,适当多吃蛋白质含量较高的食物及黄瓜、柠檬、梨、柚子等富含膳食纤维和维生素C的食物,少吃生冷、辛辣等刺激性强的食物。



近日,第75集团军某旅组织开展战场救护综合演练,锤炼官兵在复杂地域的综合救治能力。图为卫生员为“伤员”建立静脉通道。

夏可菲摄



9月中旬,驻澳门部队迎来2021年度秋季新兵。为确保新训工作安全有序开展,该部严格落实实体测温检测、核酸检测、行李消毒等防疫措施。图为卫生员对新兵进行鼻拭子核酸检测。

肖驰摄

眼睛红肿应及时就诊

■巴涛 苏婷慧

某部战士小王在游泳训练后感觉眼睛发痒,过了一段时间还出现畏光、流泪、红肿等症状。他只好暂停训练,前往医院就诊。联动保障部队第910医院眼科主任李维娜仔细检查后,诊断小王为急性结膜炎。询问得知,小王出现眼部不适时经常用手揉眼睛。由于急性结膜炎具有传染性,加上小王病情较重,李主任建议他入院治疗。

急性结膜炎也称红眼病,是由于眼睛结膜防御能力减弱或外界致病因素增加引起的结膜组织炎症。海水中细菌微生物较多,官兵进行游泳训练时如果不注意防护,眼睛可能受到刺激,出现发红、发涩、发痒等症状,严重的还会引发急性结膜炎。此外,海水具有较高的渗透性。如果身体长时间浸泡在海水中,可能对眼球产生压迫,导致眼部血液循环障碍,使眼睛的自我保护能力下降。

急性结膜炎大多由细菌、病毒感染引起,科学防护能有效降低急性结膜炎

的感染概率。建议战友们游泳训练前后滴抗生素类的眼药水;训练过程中佩戴大小合适、密封性好的护目镜,既能避免眼睛直接接触海水,还可以防止阳光直射眼睛;训练后及时用净水冲洗全身。如果出现眼睛干涩、发痒、疼痛等不适,不要用手直接触摸、揉搓眼睛,可用净水冲洗,或用冰块冷敷,还可滴氧氟沙星滴眼液、妥布霉素滴眼液等抗生素滴眼液。如果出现眼部刺痛、红肿、结膜充血、有脓性或黏液性分泌物等症状,很可能是患了急性结膜炎,应立即前往医院就诊。

急性结膜炎具有传染性。如果官兵不慎患上急性结膜炎,应避免与他人近距离接触。如必须接触,应尽可能选择室外场所,并保持1米以上距离。急性结膜炎患者的个人物品要进行消毒处理。脸盆、毛巾、浴巾、泳镜等可通过高温煮沸、消毒液浸泡等方式消毒;衣物、被褥等可通过日光暴晒的方式消毒。

耳朵进水要妥善处理

■喻润东 周天宇

有的战友进行游泳训练时可能出现耳朵进水的情况。如果处理不当,外耳道和鼓膜易受感染,严重的还可能引发外耳道炎和中耳炎。海训期间如何科学护耳?第73集团军某旅军医黄宏伟提出3点建议:

耳朵进水正确处理。耳朵进水后,有的战友误以为是异物堵住了耳道,习惯用手或棉签去掏耳朵。如果掏耳朵时用力过猛,可能损伤外耳道和鼓膜。官兵出现耳朵进水的情况时,可在上岸后将头歪向进水一侧,耳朵向着地面方向,一只手指堵住另一侧耳朵,一只手指紧压在进水耳朵的耳廓上,然后迅速松开手掌,利用压力差将耳朵里的水排出。也可以用干净的棉签慢慢探入耳道,将水吸出。注意不要探入太深,防止损伤内耳。

鼻腔呛水勿用力擤。有的战友呛水后会猛烈地呼吸和咳嗽,此时呛入的海水和一些鼻腔分泌物可能倒流

进中耳内,导致中耳感染。如果出现鼻腔呛水的情况,可按住一个鼻孔轻轻将水擤出。注意不要同时捏住两个鼻孔用力擤,避免海水或鼻腔分泌物进入中耳。有条件的也可在上岸后用生理盐水或专业的鼻腔冲洗器清洗鼻腔。

训练结束防止着凉。鼻、耳两器官通过咽鼓管相互连通。如果官兵出现上呼吸道感染,咽部和鼻部的炎症可能经由咽鼓管蔓延到中耳腔黏膜,导致中耳积液、阻塞,进而引发急性中耳炎。海训期间,战友们要做好保暖工作,上岸后及时擦干身体,换上干衣服,防止受凉感冒。

需要注意的是,慢性中耳炎、慢性扁桃体炎、慢性鼻窦炎等慢性病患者可能存在咽鼓管功能不良、鼓膜穿孔等慢性病变。如果直接下水,病菌可能经由咽鼓管或鼓膜侵入中耳,诱发急性感染。建议患有这些慢性疾病的战友下水训练时佩戴耳塞,防止海水进入。

健康讲座