

健康讲座

2022年7月28日是第十二个“世界肝炎日”。为帮助官兵正确认识和科学防治肝炎,本期“军人健康”邀请解放军总医院第五医学中心肝病医学部专家,为官兵科普肝炎的相关知识。

——编者

预防肝炎有方法

杨永平 赵军

肝脏是人体最大的消化腺,具有代谢、造血、解毒、合成蛋白质与排泄功能。

肝炎是最常见的肝脏疾病。根据是否具有传染性,肝炎可分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎。病毒性肝炎传染性强,包括甲、乙、丙、丁、戊五种亚型。非病毒性肝炎分为自身免疫性肝炎、酒精性肝炎、非酒精性脂肪性肝炎、代谢性及药物性肝炎,不具有传染性。

引发肝炎的因素有很多,主要包括以下几种。病毒感染:如甲肝、乙肝、丙肝是因病毒感染引发的肝脏疾病。用药不当:肝脏是药物代谢的主要场所,如果用药不当或体质敏感,可能造成肝脏损伤。酒精因素:长期大量饮酒会导致肝脏超负荷运转。肥胖因素:肝细胞内脂肪堆积过多容易使肝功能异常。自身免疫因素:自身免疫状态异常可能引发自身免疫性肝病。

肝炎不仅会损伤肝脏,还可能累及其他脏器,诱发肝性脑病、上消化道出血等并发症。由于肝脏没有痛觉神经,发生疾病时一般没有明显症状,较容易被忽视。如果患肝炎后未及时治疗,可能使病情加重,引发肝硬化或肝癌。如果出现以下症状,提示肝脏可能已经受损,应及时就医治疗:食欲减退、腹痛、腹泻、排斥油腻食物、食入油腻食物后有恶心感等消化道症状;皮肤瘙痒、无光泽、弹性减弱,皮肤、巩膜、尿液黄染(发黄),肝掌(大拇指和小拇指根部出现红色斑块、斑点),蜘蛛痣(形态似蜘蛛,痣旁有放射状排列的毛细血管扩张,常出现在面部、肩部、颈部)等皮肤症状;长期疲倦乏力、肢体麻木、嗜睡、昏迷等神经系统症状。

肝炎是可防可治的。预防病毒性肝炎要注意以下几方面。接种疫苗。接种肝炎疫苗是目前预防病毒性肝炎的主要手段。甲、乙、戊型肝炎可通过接种疫苗进行预防,目前无针对丙型和丁型肝炎的疫苗。切断感染途径。避免无保护地接触病毒性肝炎患者的血液、体液、排泄物等;剃须刀、牙刷等个人器具不要与他人混用;使用医疗器械时严格进行消毒处理等。保护易感人群。儿童、老人、孕妇和医护人员更容易受到病毒感染,在生活中要做好防护。

情绪、睡眠、饮食、药物等都会影响肝脏功能。预防非病毒性肝炎,要从养成良好的生活习惯入手。

合理用药。一些药物及其代谢产物对肝脏有直接毒性作用。官兵生病后应及时寻求医生的帮助,根据医生建议服用药物,不要随意用药或增减药量,以免引发药物性肝炎。如需联合用药,应遵循医嘱,并定期检测肝功能。

戒酒。酒精会影响肝脏代谢,进而

使肝细胞发生病变,形成酒精性肝炎。建议战友们尽量少饮酒或不饮酒。

健康饮食。保证三餐营养均衡,少吃高油高脂肪食物。平时可适当多食用富含优质蛋白和维生素的食物,如鱼、豆腐、鸡肉、西兰花和菠菜等。

少熬夜。中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议战友们尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

疏解情绪。中医认为肝主疏泄,指肝脏具有疏理气机、调节情志、促进胆汁分泌与疏泄、协助脾胃消化的功能。不良情绪会影响肝脏的疏泄功能,导致肝气郁结。因此,战友们要保持平和的心态,及时疏解不良情绪。

定期体检。定期检查肝功能可以及时发现早期肝病,增加疾病治愈几率。特别是年龄在40岁以上、曾感染过病毒性肝炎,有肝癌家族史、长期服药、长期饮酒的人群,更应定期进行肝脏相关检查。建议战友们每年检查1次肝功能,已有慢性肝病的人群每3~6个月复查1次。如果病情加重,要及时到医院接受全面治疗。

海训,请带好“健康锦囊”

巴涛 苏婷慧

健康话题

海训期间,官兵可能因烈日暴晒、海水浸泡等因素,出现一些训练伤病。日前,联勤保障部队第910医院组织专家医疗队前往海训场巡诊。根据巡诊经历,该院的专家整理了一些伤病防治措施,分享给战友们。

皮肤晒伤

参加海训半个月后,小王的脖子、手臂等部位出现刺痛感。由于小王未采取防护措施,一段时间后,晒伤部位还出现水泡、糜烂等症状。

皮肤科医生陈怀生介绍,小王是因长时间日晒引起的日光性皮炎。日光性皮炎是由于日光中的中波紫外线过度照射,导致人体皮肤发生的急性炎症反应。夏季紫外线强烈,脖子、手臂等没有衣物遮挡的部位,容易被晒伤。而且,海水中含有大量盐分,官兵进行游泳、武装泅渡等训练时,皮肤浸泡在水里,角质层的含水量上升,皮肤对光线的反射能力变差,更容易受到紫外线辐射的影响。

如果日晒后,皮肤出现红肿症状,说明晒伤程度较轻,可以用温度较低的硼酸溶液或生理盐水对晒伤处进行湿敷,能起到减轻炎症的作用。如果皮肤出现瘙痒难耐、脱皮、溃烂等症状,说明晒伤程度较重,可用醋酸曲安奈德乳膏、复方地塞米松软膏等皮质类固醇激素涂抹晒伤处。若瘙痒明显,可口服氯雷他定等抗组胺类药物。注意不要用手抓挠痒痒处,防止造成皮肤创伤,进而引发细菌性感染。

采取预防措施可以有效规避日光



性皮炎发生。建议战友们训练时循序渐进,逐渐增强皮肤的耐受能力;在室外训练时,尽可能避开日照最强时段;条件允许时,还可在皮肤裸露部位涂抹防晒霜,阻挡紫外线的直接照射;平时可多吃些胡萝卜、南瓜、苹果等富含维生素的果蔬,有助于维持皮肤健康。

结膜发炎

战士小张下海训练时,觉得佩戴泳镜不舒服,经常习惯性地拉扯泳镜。一段时间后,小张感觉眼睛发痒,还出现畏光、流泪、红肿等症状,不得不暂停训练,到医院就诊。

眼科医生陈佳娜检查后,诊断小张为急性结膜炎。急性结膜炎是由于病原体微生物感染引起的眼结膜组织炎症,主要表现为眼睛有异物感、烧灼感、畏光、流泪、结膜分泌物明显增多等。

海水中的细菌微生物较多,如果官兵在训练过程中不注意防护,眼睛直接接触海水,就可能引发急性结膜炎。而且,海水具有较高的渗透性。如果身体长时间浸泡在海水中,会对眼球产生压迫,导致眼部血液循环不畅。此外,官兵在海训时,眼睛长时间处于日光的照射下,可能对角膜、晶状体、视网膜等造成不同程度的灼伤,甚至引发角膜炎、白内障及黄斑变性等眼病。

海训时如何保护眼睛?战友们可以在下海前后滴抗生类的眼药水,如氯霉素滴眼液、妥布霉素滴眼液等,防止细菌、病毒入侵眼睛;训练过程中佩戴大小合适、密封性好的泳镜,尽可能避免眼睛与海水直接接触;训练后不要马上用手触摸眼睛,避免出现细菌感染;平时多吃些猪肝、胡萝卜、葡萄等食物。

如果训练过程中出现眼睛刺痛、红肿、流脓等急性结膜炎症状,应立即停止训练,用流动的清水冲洗眼睛,并及

时就医。急性结膜炎具有传染性。如果官兵不慎患上急性结膜炎,要对毛巾、被褥等直接接触眼睛的物品进行消毒处理,避免造成交叉感染。

肌肉拉伤

战士小李进行武装泅渡训练时,突然感觉大臂刺痛,随之出现手臂乏力、身体下沉的情况。身旁战友发现后,立即将小李拉回岸边,并找军医进行诊断。

骨科医生尤瑞金检查后,诊断小李为急性肌肉拉伤,主要是热身不充分导致的。有的战友觉得夏季人体温较高、游泳运动相对不剧烈,就减少或省去热身环节,这种做法是不可取的。虽然夏季人体温较高,但是如果热身不充分,肌肉达不到运动所需状态,可能产生电解质紊乱、血液循环障碍等情况,引发肌肉拉伤、韧带拉伤等损伤,甚至发生意外伤害。因此,战友们下水前应进行全身性的热身运动,以降低肌肉黏滞性,增加肌肉弹性。热身后不要急于下水,应先用海水把四肢及胸、腹、背等部位擦湿,待身体逐渐适应海水温度后再下水。

如果战友们在水中出现肌肉拉伤或抽筋的情况,应保持冷静,先仰头深呼吸,使身体上浮,四肢尽量保持静止状态,并向周边战友呼救。肌肉拉伤的战友上岸后应停止训练、卧床休息。拉伤后24小时内,可以用冰块或冰水冷敷,减少毛细血管出血,缓解肿胀、疼痛症状。24小时后热敷拉伤部位,促进局部肿胀、炎症的吸收。在此基础上,还可以通过按摩、推拿等方法进行康复治疗。如果症状未得到缓解,应及时就医。

巡诊日记

夏季训练 小心低钾血症

张文明 张榕金

某部战士小李在野外训练时,突然出现全身乏力、四肢发麻、间歇性呕吐等症状。正在巡诊的联勤保障部队第900医院内分泌科主任陈频判断,小李应该是低钾血症,立即让其饮用盐水,随后结合检查报告给予对症治疗。

陈频介绍,钾是维持细胞生理活动的主要元素之一,在保持人体正常渗透压及酸碱平衡、参与代谢、保证神经肌肉的正常功能等方面具有重要作用。人体血钾的正常范围为3.5~5.5mmol/L。当血钾低于正常生理浓度值时,人体就会出现低钾血症。

夏季人体新陈代谢旺盛,钾消耗增多,加上官兵训练时大量出汗,致使钾流失过多。如果此时摄食量相对减少或偏食,导致钾摄入不足,就可能诱发低钾血症。尤其是存在腹泻、呕吐等症状时,更容易发生低钾血症。

如果官兵在训练过程中出现心悸、乏力、腹胀、恶心等疑似低钾血症的症状时,应立即到安全、凉爽的地方休息,同时饮用盐水,以补充钾元素、缓解症状。若不缓解症状未能缓解,可在军医指导下适当服用氯化钾口服液或氯化钾缓释片。经上述处理后,症状仍未改善或出现四肢发麻、呼吸困难等严重症状,应及时送医,避免病情加重。

低钾血症与中暑的早期症状较为相似。战友们可以通过以下3点进行区分:一是低钾血症患者的体温基本正常,中暑患者一般会表现出体温升高的情况;二是若病情不严重,低钾血症患者补充含钾溶液后可得到明显缓解,中暑患者不会因为补充含钾溶液得到缓解;三是低钾血症主要表现为四肢乏力,中暑还可能伴有意识障碍、行为失调等全身症状。

如何预防低钾血症?战友们可注意以下几点:在高强度训练后,适当补充盐水或吃香蕉、橙子等富含钾的水果;饮食均衡,定时定量进餐,适当多吃些富含钾的食物,如菠菜、紫菜、香菇、豆类等;避免情绪变化过大,如异常激动、过度兴奋等;及时治疗容易引发低钾血症的疾病,如胃肠、肝肾等器质性疾病。

近日,新疆军区某团组织官兵开展无偿献血活动,有效缓解了驻地医院近期用血紧张的状况。 陈尚庚摄

如何防治高原脱适应症

孙广磊 黄河

健康小贴士

每年都有不少战友前往高原驻训。长期在高原驻守的官兵返回平原后,机体需要重新调整,以适应氧气充足的平原环境。在这一过程中,机体容易出现疲倦、乏力、嗜睡等症状,也就是我们平常说的醉氧,医学上称为高原脱适应症。

高原脱适应症的症状复杂多样,主要表现为头昏、疲倦、乏力、嗜睡、心慌、胸闷、眩晕、腹泻、精力不集中、记忆力减退、食欲不振、浮肿等。高原脱适应症的发生和严重程度,与驻地海拔高度、高原驻守时间、返回地的海拔高度等因素密切相关。有过急性高原反应的人群,更容易发生高原脱适应症。通过采取科学的预防和治理措施,可以有效减轻高原脱适应症。

阶梯下降。阶梯下降指高原官兵

在返回平原的过程中,每下降一定的海拔高度后停留几天,等机体适应这一海拔高度的含氧量后,再继续下降。阶梯下降的方式可以使身体循序渐进地感受环境中含氧量的增加,并在停留时间内进行生理调整。

适当运动。进行有氧运动可以增加人体耗氧量、提高肺活量、改善人体微循环,从而缩短高原脱适应症的持续时间。高原官兵重返平原后,可以适当进行跑步、打太极、做瑜伽等有氧运动,但不要进行剧烈运动,防止加重机体不适症状。

规律作息。充足有效的睡眠可以促进机体自我恢复,有助于减轻高原脱适应症。建议战友们尽量规律作息,早睡早起,保证充足的睡眠时间。注意不能贪睡,建议每天睡7~8小时,一般不超过10小时,避免因睡眠时间过长造成夜间入睡困难。

科学饮食。从高原重返平原的战友,可以通过调整饮食,提高机体的抗氧化能力。如在返回平原的前3

周,多吃番茄、草莓、橘子、葡萄、豆制品等抗氧化食物;适当饮用绿茶、红参、西洋参等饮品;根据医生建议服用维生素、谷维素等营养补充剂;避免饮酒及食用辛辣刺激性食物,如辣椒、芥末等,以免刺激胃肠道,诱发胃炎、胃溃疡等疾病。

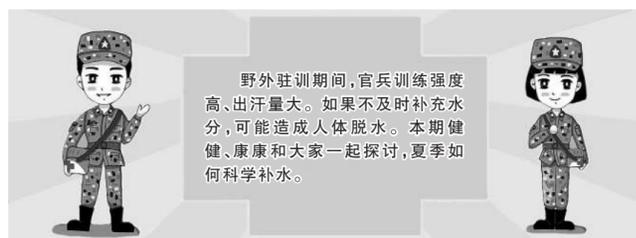
高压氧治疗。高压氧治疗可以显著改善机体心、脑、肺等器官功能。有条件的战友下高原后,可以到医院进行高压氧治疗,以加速高原脱适应症的消失。

药物治疗。大多数高原脱适应症患者症状轻微,数日内能自行恢复,不必进行药物治疗。如果症状较重,影响日常工作和生活,可在医生指导下服用复方红景天、复方党参片、银杏叶片等药物,以减轻机体氧化反应,改善组织微循环。此外,如果出现内分泌功能紊乱、全身水肿或其他并发症,应及时就医。

(作者单位:联勤保障部队第940医院)

喝水也要讲科学

马学鹏 杨正硕



野外驻训期间,官兵训练强度高、出汗量大。如果不及时补充水分,可能造成人体脱水。本期健康、康康和大家一起探讨,夏季如何科学补水。

健康康走军营

健康:最近天气炎热,战友们训练后会第一时间补充水分,可有的战友饮水后却出现腹胀、头晕、无力等症状。你知道这是怎么回事吗?

康康:这是饮水方式不当造成的。如果短时间内大量饮水,人体内以钠为主的电解质受到稀释,血液中的盐分减少,水分吸收能力下降,一些水分就会被吸收到组织细胞内,使细胞水肿,从而发生水中毒。轻度水中毒会使人出现肌肉痉挛、头昏眼花、虚弱无力等症状,一般1~2小时后消失。若出现意识障碍、昏迷和抽搐等严重情况,应及时送医治疗。

健康:有的战友说自己饮水后不解渴,甚至越喝越渴,这是为什么?

康康:训练后身体大量出汗,不仅会丢失水分,还会丢失盐分。当体内盐分减少时,身体渗透压失去平衡,这时如果只补充水分不补充盐分,喝进

去的水会随汗液排出体外。排出的汗液又会带走身体内的盐分,导致体内的钠、氯、钾、钙等电解质进一步流失,就会出现越喝越渴的感觉。

健康:没想到喝水也有这么多讲究,那官兵该如何科学补水呢?

康康:科学补水要注意以下几点:一是训练前适当补水。战友们可以在训练前半小时内喝水200~300ml,增加体内水的临时储备,从而提高机体的热平衡能力和肾脏代谢功能。二是坚持少量多次的原则。喝水时小口慢饮,把一口水分几次咽下,可以充分滋润口腔和喉咙,既能减轻口渴症状,也有助于身体吸收。三是适量补充盐分。训练后适当喝些淡盐水,可以补充人体大量出汗带走的盐分,防止体内电解质紊乱。四是要“量出而入”。战友们可根据训练中自身出汗、排尿等情况酌情增减补水量。一般建议每半小时补水100~200ml。如果需要在高温环境下进行训练或剧烈运动,建议每小时补水300ml左右。需要注意的是,每小时的补水总量不能超过800ml。