

冻伤的分类与防治

■肖 敏 王海平

健康话题

官兵在低温、潮湿的环境下训练或站岗、执勤时,容易出现冻伤,影响日常生活和训练。如果冻伤后未及时处理,冻伤处可能出现红肿痛等不适,严重的甚至会导致肢体坏死。

冻伤根据病因可分为非冻结性冷损伤和冻结性冷损伤两种。非冻结性冷损伤指在相对低温(10℃以下)和潮湿的环境中发生的冻伤,在南方的冬春季节较为多发,主要包括冻疮、战壕足等。如果长时间处在湿冷环境中,也可能出现严重冻伤,引起肌肉、神经、骨组织的损伤。若冻伤后未及时进行清创处理,还可能引发继发感染,造成新的损伤。冻结性冷损伤指身体短时间内暴露于“绝对低温”(如-196℃液氮),或长时间暴露于冰点以下环境中而引起的损伤。

冻伤程度可以分为轻度冻伤与重度冻伤,主要区别在于是否发生组织坏死。轻度冻伤是一种无菌性渗出性炎症,如不合并创伤或感染,一般不会引起明显的不可逆损伤。重度冻伤可能导致永久性残疾。对冻伤进行准确诊断及有效治疗,是降低致残、致死率的关键。

非冻结性冷损伤可分为A级、B级和C级3级。A级、B级属于轻度冻伤,患处可恢复正常。C级属于重度损伤,可能会遗留永久性残疾。

A级非冻结性冷损伤程度轻,伤后2~3天患处出现水肿充血症状,一般可持续4~9周,无水疱与皮肤损伤。A级非冻结性冷损伤患者脱离冷环境后可缓慢自行复暖,不用进行主动复温。需



姜 晨绘

要注意的是,避免对患处造成机械损伤,慎用保温毯包裹患处。因为患处对冷与热的耐受能力差,如果快速复温和按摩伤部,均可加重组织损伤。

B级非冻结性冷损伤患处可见水疱,部分皮肤剥脱,感觉减弱。发生B级非冻结性冷损伤后,可及时抬高患肢,以减轻肿胀。若水疱较大,应剪开引流。若水疱较小,不用处理,让其自行吸收。通常情况下,2个月左右,患处可恢复正常。

C级非冻结性冷损伤主要表现为患处出现坏疽、感觉丧失、肌肉瘫痪、肌肉萎缩。发生C级非冻结性冷损伤后,应及时就医。同时注意用干敷料包扎破溃的创面,以降低感染概率,避免引发败血症、多器官功能衰竭等并发症。

冻结性冷损伤分为局部冻伤和冻僵(全身冻伤)。局部冻伤分为以下4度:I度,仅伤及表皮层,冻伤创面有明

显充血和水肿,皮肤呈紫红色花斑、发痒,复温后出现红肿、刺痛和灼热等症状。II度,伤及真皮层,冻伤创面有水疱,红肿明显,局部疼痛较为剧烈,感觉迟钝。III度,冻伤创面出现血性水疱,皮肤表面感觉消失。IV度,伤及皮肤全层,可能出现肌肉和骨组织坏死,皮肤表面感觉消失。

治疗冻结性冷损伤的关键是快速复温。将冻伤部位置于40℃~42℃的温水中(过高的水温可导致热损伤),直至冻伤处皮肤潮红、柔软、有温热感。一般情况下,需要温水复温15~30分钟。冻伤后不可用火烤、用手或雪揉搓的方式来复温,否则会加重损伤。如果冻伤程度达到II度,复温后立即涂敷冻伤外用膏,如呋喃西林。涂敷冻伤外用膏时,可适当涂厚些,并以无菌敷料包扎,同时注意保暖。如果冻伤处为手足部位,指(趾)间均需涂敷冻伤外用膏。如果是



西藏军区某旅卫勤分队紧贴战场环境、对接战场需求,开展实战化连贯考核演练,全面提升官兵的自救互救能力。图为卫勤分队官兵对“休克重伤员”进行紧急救治。

程 杰摄

特殊检测助力规避训练损伤

■巴 涛 苏婷慧

专家讲堂

部队官兵开展训练时,如果能全面掌握身体状况、适应能力等相关指标,可以有效预防训练伤发生。联勤保障部队第910医院训练伤防治专家建议,战友们进行强度较大、风险较高的训练前,可以针对性进行相关检测,尽可能规避训练损伤。

骨密度检测

骨密度指人体骨骼矿物质密度,是骨骼强度的重要指标,能反映骨质疏松的程度。骨密度检测主要是通过骨头在X线下的形态,对骨骼强度进行判断分析。骨密度检测通常会得出一个T值。如果T值大于-1,说明骨密度正常;在-1~-2.5之间,说明骨量减少;小于-2.5,说明骨质疏松。

如果在骨密度过低的情况下,长期进行武装越野、负重拉练等负荷较重的训练课目,极易发生骨折、半月板损伤、股骨头损伤等突发性训练损伤。因此,

建议刚入伍的新战友参加高强度、高负荷的训练前,进行骨密度检测;年龄35周岁以上的战友,至少每两年进行1次骨密度检测。

骨密度指标不合格的战友,应暂缓高强度训练,并进行干预治疗。首先要克服不良生活习惯,加强钙和维生素D的补充,如多吃鱼肝油、牛奶、豆制品等食物。有严重骨质疏松的战友,可在医生指导下进行药物治疗。当骨密度接近正常值时,可适度进行散步、慢跑、爬楼梯等适应性训练,逐步激活身体活力,从而打造一身健康的“硬骨头”。

体适能检测

体适能由健康体适能和技能体适能两个部分组成。健康体适能主要包括心肺耐力、柔韧性、身体成分、肌肉力量与耐力5个方面。技能体适能主要包括灵敏性、平衡性、协调性、爆发力、反应时间和速度6个方面。体适能检测是从运动医学角度对身体适应能力进行全面检测和科学评估。

官兵在体适能检测中存在某项明显短板和缺陷时,会增加训练中受伤的

几率。比如平衡性、灵敏度较弱的战友,在进行400米障碍训练时,容易出现跌打损伤;肌肉力量、耐力较弱的战友,在进行武装越野训练时,容易造成肌肉劳损。如果战友们在训练后经常感到肌肉酸痛、关节不适、心情不畅,或易发生摔倒、扭伤、拉伤等情况,应进行体适能检测。建议经常参加高强度、高负荷训练的战友,每年进行1次体适能检测,以便掌握自己的身体状况和变化。

部队可根据体适能检测的评估结果,进行针对性训练,为官兵量身打造“训练套餐”,帮助官兵提高身体的运动能力、适应能力、反应能力。如身体灵敏性较弱的战友,可以做些障碍跑、传接球等提高灵敏度的训练。

肺功能检测

肺功能检测主要是通过呼吸容量、流速、压力等方面,判断肺的通气功能和换气功能,从而了解呼吸器官、组织的功能状态。

正常成年男性和女性的肺活量分别约为4000ml、2400ml。如果低于这个数值,应该引起足够的重视。建议经常进

行高强度训练的30周岁以上的战友,每年进行1次肺功能检测;长期在粉尘较多的环境中训练或是经常吸烟的战友,

一定要定期进行肺功能检测。如果战友们在训练中经常出现咳嗽、胸闷、气短等现象,也应进行肺功能检测,否则容易引发意外情况,甚至危及生命。如果检测时发现慢阻肺、支气管哮喘等呼吸系统病变,应根据医生建议对症治疗。

先天肺活量较小、肺功能相对较弱的战友,如进行潜水、长途拉练等训练时,经常出现呼吸急促、困难等症状,应当先暂停高强度训练,待肺能得到改善后再进行。肺功能较弱的战友可以通过增强呼吸肌肌力、加大呼吸深度、减少呼吸次数等方式,增强肺功能。如采用呼吸练习法,先深吸气,憋气3~5秒后再缓缓呼出。建议每分钟进行7~8次,每次练习15分钟。此外,肺功能较弱的战友还可适度进行游泳、跳绳、爬山等运动,这样可使肺部扩张收缩更有力度,起到增加肺耐力和肺活量的作用。有条件的战友,在进行潜水等跟肺功能密切相关的训练前,可以通过高压氧舱进行模拟训练,从而减少和降低安全风险。

健康讲座

当好自己健康的第一责任人,筑牢疫情防控第一道防线,是守护个人健康最直接有效的方法。官兵在探亲休假期间,如何安全顺利出行?解放军疾病预防控制中心的专家提出以下建议。

出行前做足防疫准备。出行前准备好个人防护包,包括口罩、体温计、手消毒液、消毒湿巾、常用清热镇痛类药物等。在交通方面,尽量选择中转次数少的交通工具;尽量购买一站到底的车次/航班;尽量错峰错时出行;短途出行时尽量乘坐私家车/出租车等。及时了解目的地疫情情况,掌握目的地家人、友人等的身体状况。

出行途中加强个人防护。乘坐公共交通工具出行时,随身携带口罩、手消毒液(湿巾)等防护用品。出行途中全程佩戴口罩(尽量佩戴N95/KN95口罩),尽量减少与其他人员的接触与交流。出行途中,随时做好手卫生,尽量避免直接触摸门把手、电梯按钮等公共设施;尽量减少在公共场所及交通工具上饮食、饮水和如厕,减少在地铁、车站、机场等人员密集场所的停留时间。在公众场所中,不要用手触摸嘴、鼻、眼睛,不要用手擦嘴、挖鼻孔、揉眼睛等。回到家后第一时间洗手、换口罩、换外衣等。

休假期间减少聚集。第一,休假期间尽可能居家活动,尽量减少跨区域探亲访友,减少出行时间和次数;节假日少聚集、不扎堆,不参加人数多的聚餐、聚会活动。第二,尽可能不前往人群密集和空气流通不畅的公共场所。如需参加相关活动,应规范佩戴口罩、勤洗手、与他人保持距离。第三,家庭成员之间尽量不共用毛巾、浴巾、被褥等生活用品;保持家庭卫生和定期通风,建议以清洁为主,预防性消毒为辅,避免过度消毒。第四,做好自己及家人的健康监测,出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等轻微症状时居家治疗,症状危重时及时就医。第五,休假期间保持充足的睡眠。熬夜、失眠等行为会降低免疫力明显下降。

返营区时主动报备。官兵在返营前应主动向所在单位疫情防控领导机构报备,做好途中防护。返岗前按照防疫要求规定,做好健康监测等工作。一旦出现发热、干咳、鼻塞、流涕、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、结膜炎、肌痛、腹泻等症状,立即报告。平时保持积极乐观的心态,健康饮食,经常开展体育锻炼,提高身体免疫力。

探亲休假如何做好个人防护

■郭金鹏 本报记者 孙兴维

最后,专家建议官兵出行前可适当准备些防护物品,包括N95/KN95口罩或医用外科口罩;手消毒液,用于清洁双手;湿纸巾或消毒湿巾,用于洗手后擦手及咳嗽、打喷嚏、擤鼻涕时的口罩阻挡等;一次性塑料薄膜手套,可在开关门、调整公共交通的座椅、如厕时使用;塑料垃圾袋,用于妥善处置个人垃圾;包装食物、水,尽可能避免在聚集性区域用餐及饮水、饮食,尽可能食用密封包装食物、饮用水;建议随身携带降温、清热镇痛或止咳类等常用药品,一旦出现发热、干咳、流涕等症状,根据适应症按剂量服用。

天干物燥谨防“上火”

■贾伟通 刘奕麟

巡诊日记

“医生,我好像上火了,请给我开些败火药。”近日,联勤保障部队第967医院军医孙锋在接诊时发现,进入冬季后,不少战友出现了烦躁失眠、口腔溃疡、咽喉肿痛等“上火”表现。

现代医学认为,“上火”是易感人群在疲劳、精神紧张、辛辣饮食等一系列诱因的作用下,导致机体内环境紊乱,进而使口、舌、牙龈、咽喉、眼、鼻等部位,发生皮肤黏膜的炎症反应,出现红肿热痛、溃疡等表现,并可伴有全身症状。中医将“上火”分为五类。口舌生疮、心烦失眠为“心火”;鼻扇气喘、咳吐黄痰为“肺火”;牙龈肿痛、胃部灼热为“胃火”;目赤肿痛、口苦胁痛为“肝火”;头晕目眩、耳鸣不聪为“肾火”。

出现“上火”症状后应根据实际情况对症处理。一般情况下,如果出现比较轻微的“上火”症状,可以自行调节。但如果症状持续时间较长或反复出现,严重影响日常生活,应及时前往医院进行检查。

口腔溃疡、口角疱疹、牙痛等疾病都是常见的口周疾病,可由“心火”过盛引起。如果出现这些病症,可遵医嘱服用甲硝唑片、西地碘含片、西瓜霜喷雾等西药,或者服用三黄片、黄连上清丸、清热解毒口服液等中成药。此外,还可以通过饮食进行调节,如适当多食用些苦瓜,具有清心泻火的作用。秋冬季节,有的战友嘴角容易起疱,并伴有剧烈疼痛症状,影响进食和说话,此时可以适当补充维生素B和维生素C。

肺是人体内唯一直接与外界环境进行物质交换的器官,受环境的影响最大。干燥的冷空气通过呼吸道进入肺部时,会大量吸收肺中的水分和热量,产生“肺火”,进而引发上呼吸道感染和肺炎。主要症状表现为干咳、咳痰、咽痛、声音嘶哑等,严重时可导致发烧。如果出现上述症状,可采取卧床休息、止咳化痰等方式进行对症治疗。此外,还可以适当食用冰糖雪梨,可有效祛除“肺火”。将梨去皮后,放入梨体积2~3倍的水,然后放入1~2块冰糖进行熬煮,直至把梨熬软。

饮食不节制或过多食用辛辣食物可导致“胃火”。“胃火”会造成消化不良,导致胃酸分泌失常。当胃酸分泌不足时,食物分解不充分,就会出现胃部胀气、食欲减退、饱腹感强烈等表现。当胃酸分泌过多时,会出现胃部灼烧感、恶心反胃、吐酸水等症状。如果出现上述“胃火”症状,可遵医嘱服用健胃消食片、奥美拉唑肠溶片等进行缓解。此外,“胃火”还可造成便秘。如果出现严重便秘症状,可遵医嘱服用清胃黄连丸、牛黄清胃丸等清胃泻火的中成药。

“肝火”旺盛可能诱发高血压、糖尿病等慢性疾病。“肝火”旺盛时,人的情绪容易急躁,会给心脏造成压力,累积到一定的程度,就可能引发高血压。如果已经患上了慢性疾病,应及时前往医院进行治疗。“肝火”旺盛的人群平时可饮用菊花茶等清热的茶饮,不仅可以有效去“肝火”,还具有安神的功效。肝脏通常在凌晨1~3时进入排毒状态。经常熬夜容易导致“肝火”过旺,从而出现心烦易怒、耳鸣等症状。因此,建议战友们尽量规律作息,保证充足的睡眠时间,避免熬夜。

“肾火”的主要症状表现为腰膝腿软、口干烦躁、手心发热、头晕目眩、耳鸣耳背、牙齿松动、失眠多梦、形体消瘦等。如果出现“肾火”症状,可以遵医嘱服用知柏地黄丸、六味地黄丸、左归丸等滋阴清热的药物。此外,还可以用桑葚、枸杞煮粥,对去“肾火”也有不错的效果。

“上医治未病”。建议秋冬季战友们在以下几方面加强注意,避免引起“上火”。

保证室内空气湿度。在暖气房、空调屋内放置一盆清水或配备加湿器,将房间湿度维持在50%左右。注意开窗通风,保持空气清新,防止室内温度过高。

多补水。除维持体外湿度外,还要注重补充人体内的水分。多补水可以促进肾脏新陈代谢,将有害物质从体内排出。建议战友们每天至少饮水2000毫升。此外,还可以喝些薄荷、苦茶、菊花、柠檬、金银花等花草茶。

多吃蔬菜水果。蔬菜水果中富含纤维素,可以缩短“火、热、毒、邪”产物在体内的蓄积,加快新陈代谢。平时可以适当进食白萝卜。白萝卜味辛甘、性凉,具有清热化痰的作用,适当进食可以缓解“上火”症状。