



健康话题

中国军队是联合国维和行动的关键力量。“蓝盔”勇士用青春和热血,为世界和平与发展作出贡献。维和一线环境复杂,可能会给官兵带来一些健康问题,需要高度重视。本期我们邀请中国第13批赴南苏丹(瓦乌)维和医疗分队军医,针对维和官兵容易发生的疾病进行科普,希望对战友们有所帮助。

——编者

送维和官兵一份“健康指南”

■张杰卫阔 本报特约通讯员 胡楠

发生腹泻莫大意

腹泻是消化系统疾病中的一种综合征,起病急剧。腹泻患者常会出现全身不适、疲乏无力、腹胀、腹痛、恶心呕吐等症状;消除病因后,一般1~3天可以痊愈。

引发腹泻的原因有很多。日常饮食、个人精神状态和气候环境变化等,都可能引起腹泻。维和任务区的主副食供应相对单一,如果饮食搭配不科学,暴饮暴食或食用生、冷、硬等食物,容易导致胃肠功能紊乱,进而引起腹泻。地域转换和气候变化也会增加官兵发生腹泻的风险。维和任务区与国内气候环境有较大差异。有的战友转换环境后,容易出现水土不服的情况,致使体内胃肠蠕动增强,进而引起腹泻。此外,如果精神过度紧张、心理压力较大等,可能造成机体自主神经功能紊乱,导致胃肠黏膜分泌和吸收、消化腺分泌功能失调,进而诱发腹泻。

预防腹泻,建议维和官兵注意以

下几点:讲究个人卫生,不要乱吃生、冷、硬的食物。饮水尽量干净、清洁。水源供应不足时,也不要随意喝生水,可就地寻找含水分较多的水果,如甘蔗、芒果、香蕉、野葡萄等,一定程度上能起到补充水分及解渴的作用。外出作业时提前准备好防雨装备,衣服汗湿或淋湿后及时更换。带兵人要善于观察身边战友的身体和心理状况,及时帮助战友缓解过度紧张的情绪和心理压力。

如果战友出现腹泻情况,随队医护人员要及时诊断病因,精准对症治疗,改善腹泻引起的失水、电解质紊乱和酸碱平衡失调。常用的治疗腹泻的药物有黄连素、蒙脱石散、藿香正气水、保济丸等。如果是因精神紧张引起的腹泻,服药的同时可进行必要的心理治疗。此外,如果确诊为感染性腹泻,需要根据病原体,选择针对性的抗生素进行治疗。

高温环境防中暑

中暑往往在气温超过35℃或强热辐射,以及从事户外活动、体力劳动,且无足够的防暑措施等情况下发生,是热区的一种常见病。非洲维和任务区地理位置多靠近赤道,地面热辐射强烈,加之空气湿度大,如果官兵长时间进行户外作业,较容易发生中暑。

根据中暑的轻重程度,可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。先兆中暑在临床上也称为中暑前期,主要表现为头晕、头痛、口渴、大汗、乏力、注意力不集中、动作不协调等。如果对防暑知识掌握不够,可能会将先兆中暑与一些普通内科疾病(如感冒、头痛、神经系统疾病)混淆,不能及时有效进行处理,从而导致重症中暑(如热痉挛、热射病)发生,威胁官兵生命健康。因此,做好先兆中暑的防治尤为重要。

先兆中暑的诱因包括环境因素和机体因素。环境因素多指长时间暴露在高温环境下,是先兆中暑的主要诱因。例如,在气温40℃以上、风力10m/s的环境中工作时,可能因人体汗液蒸发太快,造成出汗衰竭,进而发生中暑。空气湿度过大,影响人体散热,造成体内热蓄积,也会增加中暑风险。机体因素包括身体缺水缺血、劳动强度过大、对热气候未习服、居住地温度高且散热不良、睡眠不足、身体抵抗力下降等。

先兆中暑患者的症状较轻,如果在此阶段能够及时识别诊断,迅速脱离高热环境,大都能较快治愈。因此,一旦出现先兆中暑症状,应及时停止作业,就地或到阴凉处休息。同时,解开腰带、敞开衣服,用湿毛巾擦去身上的汗滴,或者涂抹清凉油、风油精等。皮肤温度高的患者,可用冷水擦拭身体,有条件时及时冲凉。此外,应及时补充含有盐分的液体(如淡盐水),或自制解暑饮料(在1000ml凉开水中加入100g白糖、5g食盐、5g小苏打),也可以口服藿香正气水等解暑药物。

预防先兆中暑,要注意以下3方面:一是加强防暑知识教育。各维和任务分队可以通过定期组织专业培训、科普讲座等,让官兵掌握防暑知识,尽量避免官兵长时间在高温环境下进行户外作业。二是养成良好的饮水习惯。如果每日饮水量不足,身体长期处于慢性缺水状态,新陈代谢和其他生理功能会受到损害。建议官兵结合工作训练强度,适量饮用淡盐水。剧烈运动后不要一次性大量饮水,防止发生水中毒。三是科学组织气候习服训练。积极的气候习服,可以提高身体的应激能力。建议官兵刚到热带地区时,进行2~3周的耐热适应能力训练。同时,合理安排作息时间,以缩短习服时间。

蚊虫叮咬须警觉

不少维和任务区地处热带,雨季时蚊虫大量繁殖。官兵被蚊虫叮咬后,可能会出现局部软组织炎症及全身过敏反应等急症,严重的还可能导致疟疾等疾病的传播流行。因此,做好蚊虫叮咬的防治工作十分重要。

被毒虫蜇伤后,要妥善处理伤口。被黄蜂、毒蝎、毒蜘蛛等毒虫蜇伤后,可先用胶布粘除遗留在皮肤上的毒毛。若伤口周围出现皮炎,如起丘疹、风团或红肿,并伴有不同程度的瘙痒、刺痛,可用肥皂水、苏打水或炉甘石洗剂,清洗局部皮肤,并在患处涂抹花露水、藿香正气水、碘伏或止痒膏。

处理好伤口后,要及时进行药物治疗。如被蜂类蜇伤,可口服季德胜蛇药片。若被黄蜂蜇伤咽喉、口腔等部位,还要用0.5%~1%麻黄碱或0.1%肾上腺素,喉喷、咽部位。注意观察患者的呼吸情况,警惕因蜇伤导致的喉头水肿。若出现肌肉痉挛症状,可用葡

萄糖酸钙输液治疗。若出现全身瘙痒、荨麻疹等过敏反应,可在医生指导下口服氯苯那敏。若产生过敏性休克等较为严重的过敏反应,可遵医嘱适当使用糖皮质激素。

如果被蚊虫叮咬后出现寒战、高热、大量出汗等症状,很可能是疟疾感染,应尽快检查化验。抗疟药物治疗越早越好。因此,在疟疾流行地区,无论是否有蚊虫叮咬史,一旦出现不明原因的寒战、高热、大量出汗等疟疾感染症状,应及时就医,第一时间进行治疗,以免错过最佳治疗时机。

预防蚊虫叮咬,战友们可注意以下几方面:保持环境卫生,清除杂草及污水;室内通风时关好纱窗;蚊虫活动高峰期(黄昏、夜间),尽量减少户外作业,出门时穿长袖长裤,身上可以喷涂驱蚊花露水;注意保护驻地附近的食蚊动物。汗腺分泌较为旺盛的人,更容易被蚊子叮咬,建议此类人群加强自我防护。

妥善处置蛇咬伤

有的维和任务区常年高温炎热、潮湿多雨,地形和植被适合啮齿和爬行动物的生长繁衍。维和官兵在户外巡逻、施工、训练时,如果不注意防护,可能会被毒蛇咬伤。

被蛇咬伤后,要迅速判断伤情,及时准确进行急救处理。战友们可以通过牙痕、局部伤情及全身表现,来判断是否为毒蛇咬伤。被无毒的蛇咬伤后,患处一般留有两排锯齿形牙痕。被毒蛇咬伤后,患处常留有1对或3~4个毒牙痕迹,且伤口周围肿胀明显,伴疼痛或麻木感,或仅有轻微痒感,随后出现头昏、恶心、呕吐、乏力等症状,严重的还会出现吞咽困难、声嘶、失语、眼睑下垂及复视(视觉重影)等症状。

如果是被无毒的蛇咬伤,应尽量挤出伤口处的血液,并对伤口进行冲洗、消毒,避免引发细菌感染。如果是被有毒的蛇咬伤,应尽可能阻止和减缓毒液吸收,并促使毒液排出。常见的减缓毒液吸收的方法包括绑扎法、冰敷法和伤肢制动。绑扎法。被毒蛇咬伤后,立即用布条或绷带,将伤肢近心端或伤指(趾)根部扎紧,以减少静脉及淋巴液回流,从而起到暂时阻止蛇毒吸收的作用。将伤员转送医疗机构途中,每隔15~20分钟解开1次,每次1~2分钟,防止肢体瘀血及组织坏死。冰敷法。有条件的情况下,可

在绑扎的同时冰敷伤肢,收缩血管及淋巴管,以减缓蛇毒吸收。也可将伤肢放在4℃~7℃的水中,浸泡3~4小时,而后用冰袋间断冷敷(每次冷敷半小时,每隔20分钟冷敷1次)。局部降温的同时注意全身保暖。伤肢制动。被毒蛇咬伤后要保持冷静,不要奔跑,以免加速毒素吸收和扩散,并尽快到专业医疗机构就诊。尽可能记住蛇的样貌,便于医护人员辨别毒蛇种类。

促使蛇毒排出,最简单的方法是用嘴吸吮,每隔1次后用清水漱口。使用此方法前,要保证吸吮者的口腔黏膜及唇部无破溃。此外,也可用拔火罐等物品吸出伤口内的蛇毒。若伤口较深,且伴有污染,应先对伤口进行彻底清创,再以牙痕为中心,在伤口处做“+”或“++”形切口,便于残存的蛇毒流出。切口不宜过深,以免伤及血管。

为避免户外作业时被毒蛇咬伤,建议战友们注意以下几点:进行户外作业前,带好相关急救用品及药物;在森林、草丛等蛇类常出没的地方行走时,尽量避免将皮肤直接暴露环境中;在草丛、密林等环境中作业时,最好带一根棍棒“开路”,以达到驱蛇赶蛇的目的;如条件允许,可随身携带绳子、小刀、三棱针、蛇药成药等自救药械;夜间出行时带好照明工具,露营时可携带驱蛇粉。



特色医院巡礼·医学部

“不出血、无痛感,这个手术能快速精准地治疗肺结节,您不用太担心。”在解放军总医院第五医学中心的病房内,肿瘤医学部主任胡毅向一名军属患者介绍手术前的相关事项。

该名患者体检时,发现左肺上叶有一个大小约2.8cm的肺结节,高度怀疑为恶性肿瘤。由于患者的肺功能重度障碍,且病变位置较大,无法进行传统的手术治疗。经过充分的手术前论证和准备,该医学部决定采用“电磁导航+微波消融”的创新技术,为患者治疗肺结节。术后第3天,患者出院。

用“电磁导航+微波消融”的技术治疗疑难疾病的做法,是该医学部以关键性诊疗技术创新为牵引,不断提升医疗服务水平,增强卫勤保障能力的缩影。该医学部成立后,整合优化医疗、技术、人才资源,对恶性肿瘤的诊疗模式和关键技术进行创新,使肿瘤患者得到更为综合和全面的治疗。

放射治疗是治疗恶性肿瘤的三大手段之一,大约70%的恶性肿瘤患者,需要应用放射治疗。有的恶性肿瘤,尤其是肝癌,起病隐匿、易复发,导致早期诊断率低,且晚期治疗效果不佳。为破解这一难题,该医学部放射治疗科专家团队提出应用人工智能(AI)模型辅助治疗,建立多模态影像引导肝癌精准诊疗体系,有助于降低漏检率,实现癌症的早发现和早诊治。

大部分恶性肿瘤患者在手术后需要进行化疗,以进一步杀死癌细胞,延长生存时间。面对化疗效果不明显的肿瘤患者,该医学部创新性开展“以CAR-T为代表的免疫治疗”方法,通过免疫作用高效杀灭肿瘤细胞,降低患者治疗后的复发率。

一次,一位霍奇金淋巴瘤患者因多次化疗效果不理想,出现感染情况,来到解放军总医院第五医学中心就诊。该医学部生物治疗科专家团队应用双靶点CAR-T疗法,为患者进行治疗。一个月后,患者体内大部分肿瘤细胞被消除,治疗效果明显。

除了创新医疗技术,提升疑难重症的诊治能力,该医学部还组织专家团队深入基层一线,提供疾病诊治和健康咨

创新诊疗技术 守护患者健康

解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部

■谷雨 韩早延

询服务,将健康理念和高质量的医疗服务送到官兵身边。

“全力保障患者健康是我们义不容辞的责任。”该医学部将继续推动“医教研战保”综合能力转化,用高水平的医疗技术,守护军地患者的健康。

下图:该医学部胡毅教授团队为患者进行手术。 作者供图



心理讲堂

有效沟通 激发潜能

■国家二级心理咨询师 刘晓林

【案例回顾】某连文书小马在一次军事训练考核中成绩不理想,导致情绪低落,心理压力较大。值班的赵排长了解情况后,帮他分析了成绩不理想的原因,并拍着他的肩膀说:“你身体素质不差,领悟能力也比较强,这次负重组合练习的考核成绩只差了几秒钟,可以通过加强力量练习、熟练动作技巧来提升。只要坚持训练一段时间,我相信你一定能达标。”在赵排长的鼓励下,小马重拾信心,精神饱满投入到训练中。

【心理解读】心理学认为,当个体遭遇失败后,可以通过有效的鼓励和沟通,帮助他跨越心理障碍,激发内在潜能。案例中,赵排长先接纳和理解了小马的情绪,然后帮他找到改进方法,促使小马增强信心,并积极付诸行动。这种沟通方式也叫“赋能式沟通”。当战友遇到挫败时,带兵人不妨尝试这种沟通方法,帮助战友增强心理能量。

理解接纳、化解情绪。心理学研究显示,当负面情绪和具体问题同时存在时,先调整情绪,更有利于解决具体问题。带兵人在与有负面情绪的战友沟通时,可以先用恰当的方式接纳他的情绪和感受。比如,通过讲述自身类似的经历,激发情感共鸣,化解战友心中的抵触或消极情绪;还可以通过轻拍肩膀、目光关注等肢体语言,拉近彼此的心理距离。当对方平复了情绪,沟通就能够在轻松的氛围中顺利进行。案例中的赵排长与小马沟通时,就是通过轻拍肩膀、分析成绩不理想的原因等方式,化解小马心中的焦虑、挫败等不良情绪,再注入积极情绪。

改变视角、提升自信。心理学研究发现,当人们的心理状态处于低谷期时,经常会自我怀疑和自我否定。如果战友有类似情况,带兵人可以适当多给其一些正向反馈,比如发现战友身上的优点和闪光点,让他感受到被欣赏和被信任,从而改变自我认知,激发内在动力。需要注意的是,正向反馈不是简单的表扬,而是通过具体事例,让战友感到被关注和被肯定。案例中,赵排长指出小马“体能基础并不差”“领悟能力也比较强”“仅仅差了几秒钟”等实际情况,让小马发现自己有提升成绩的能力。这种及时正向的肯定和表扬,有助于激励战友不断取得进步。此外,带兵人平时可以引导战友们发挥自己的特长,让其在肯定自我中建立自尊心和自信心,并逐步形成良好的心理素质。

总结经验、聚焦改变。赋能式沟通的目的,主要是让对方在正确认识和评价自我的基础上,制订切实可行的目标,进而逐步实现自我提升。当战友遭遇挫折,出现沮丧、低落等情绪时,带兵人可以帮助战友分析失败原因、总结经验,进而寻找解决方法。比如,询问战友“哪里做得好”“这次结果不太理想的原因是什么”“有哪些可以改进的地方”等。通过这样的问答过程,可以帮助战友对问题进行客观合理的分析,进而调动战友的主观能动性。

此外,带兵人在日常带兵过程中,要对战友们出现的异常情绪保持敏感,及时了解战友们的心理状态。如果发现有战友存在不良心理,可以通过及时、有效的沟通,帮助战友调节和干预。



近日,新疆军区某团为出现高原反应的来队家属提供氧疗服务,并进行高原环境下的血压血氧监测,帮助家属尽快适应高原环境。图为军医为家属测血压。
李江摄