

关注新兵下连的“心”情况

■向徽阿昕

健康话题

新兵下连后,会产生哪些“第二适应期”的“心”问题?近日,国家二级心理咨询师唐国东来到某部,开展“圆桌谈心”团体辅导活动。活动中,新战友提出困扰自己的问题,心理咨询师从专业角度进行分析、给出建议,帮助新战友尽快适应新环境、融入新集体、胜任新岗位,顺利度过“第二适应期”。

【战友心语】经过新兵连的锤炼,我终于佩戴上了闪闪发亮的列兵军衔,努力从一个地方青年向一名合格军人、合格战斗员转变。但下连后,我有些茫然,不知道自己能否融入新集体。

【愈心招法】马斯洛需求层次理论认为,人们除了基础的生理安全需求外,还有更高层次的需求,就是被尊重、归属感及自我实现的心理需求。归属感需要能得到积极的心理支持。如果归属感没有得到满足,容易引发焦虑情绪,难以形成稳定的自我认同,不利于个人成长和集体凝聚力。新兵下连后,进入一个新环境,需要建立新的人际关系和交往模式,尽早得到集体的接纳和认可。如果这个过程没有及时完成,可能使新战友产生心理压力,出现人际关系敏感、融入集体困难等不同程度的适应问题。

提升新战友的归属感,既需要集体层面的努力,也需要个人主动融入。一方面,连队应做好相关工作,营造温馨的“大家庭”氛围。比如组织官兵开展读书会、体育竞赛等形式多样的文体活



姜晨绘

动,为战友们互相了解、增进感情建立良好的交流平台;班长骨干可以与新战友结成对子,帮助新战友尽快步入正轨。另一方面,新战友自身要积极参加集体活动,主动与战友沟通交流,有困难时及时向组织和信任的战友述说自己的想法和心事。随着对集体越来越了解,集体归属感也会逐渐增强。

二

【战友心语】我知道下连后要尽快融入新环境、适应新岗位,可面对高强度、快节奏的军营生活,我不知道该从何下手,总是担心自己在训练、工作中表现不好。

【愈心招法】我们常说,知易行难。不少新战友经过新训,对下连后的工作、生活,有了相对清晰的认知,这就是从“不知”到“知”的过程。而把计划付

诸行动,则是从“知”到“行”的过程。在这一过程中,战友们可以通过设置目标的方式,提高自己的行动力,促使自己不断进步。

设置目标要合理。有的战友来到军营后,会给自己定一个目标。但如果目标定得太高,导致长时间不能实现,容易产生焦虑情绪和挫败感,从而丧失信心。因此,建议大家结合实际,设置具体可行的目标。在实现目标的过程中,可以将大目标细化成小目标;通过实现一个个小目标,不断提升自己的能力素质,进而靠近理想目标。比如,为自己设定“半年内五公里武装越野成绩达到优秀”的大目标,然后将这个大目标分解为一个个小目标,每达到一个小目标,就给自己一个小奖励。

在日常工作、训练以及实现目标的过程中,战友们不可避免地会面临困境与挑战,有时可能因此出现畏难和挫败

情绪。面对挫折时,首先要稳定情绪,积极进行心理调适,提升对挫折的耐受力。比如,遇到困难时,可以先在心里暗示自己“我一定能克服”“锻炼的机会来了,我能行”;还可以多和家人、战友聊天,学习他们的经验和应对方法。待情绪稳定后,再全面客观地分析原因,寻找解决方法。

三

【战友心语】下连后,我离开了熟悉的新兵连战友,奔赴新岗位。连队的老兵都对我很好,但我还是有些怀念新训时光,心中难免有失落和失落。我该如何缓解这种心情呢?

【愈心招法】不少人面对分离,会产生焦虑、失落等情绪,这在心理学上称为分离焦虑。分离焦虑是大多数人都会出现的正常心理反应。新战友离开熟悉的环境,进入一个相对陌生的环境,安全感和归属感会明显降低,容易产生分离焦虑。一般情况下,分离焦虑可通过自我调节缓解。若出现长时间的失眠、悲伤等情况,则需要寻求心理帮助。

当出现分离焦虑时,战友们可以通过积极的心理暗示,帮助自己减轻焦虑感,保持正能量情绪。如反复暗示自己“分离意味着成长和独立”“我会越来越适应新环境”等;也可以适时与新战友的战友联系,在互相鼓励中共同进步。克服分离焦虑还要把注意力转移到新环境中来。比如,记录“个人成长足迹”,把每天的收获和感悟以日记的形式记录下来;主动与身边战友沟通交流,建立良好的人际关系;当战友遇到困难时积极伸出援手,在被需要的过程中逐渐增强集体认同感和归属感。

科学合理开展康复运动

■彭楠

有的战友疾病初愈,会立即恢复高强度运动,这样不仅不利于机体恢复,还可能诱发其他疾病。疾病初愈能进行运动吗?实践证明,疾病稳定后尽早开展康复运动,不仅可以促进机体康复,还有助于降低恢复正常训练的安全风险。因此,在疾病稳定恢复期,可根据身体情况,适当开展康复运动。

开展康复运动时应因人而异,并遵循循序渐进的原则,逐渐增加运动量和运动强度。一般情况下,运动强度以第二天不感觉疲劳为宜。建议疾病恢复期的运动心率,维持在最大心率(最大心率=220-年龄)的60%~70%。战友们可以通过佩戴运动手环或自测脉搏(10秒钟的脉搏次数乘以6可估算出心率)的方式,对心率进行监测;也可通过主观疲劳感受,评估心率(运动时感觉轻松,心率为100~110次/分;有点吃力,心率为110~130次/分;吃力,心率为130~150次/分;非常吃力,心率为150~170次/分)。如果运动过程中,疾病复发或出现新症状,如呼吸困难、胸闷、胸痛、心悸、头晕、头痛、视物不清、大汗、站立不稳等,应立即停止运动。若休息后不能很快缓解,应及时就医,并在症状消失后重新进行身体评估,调整康复运动方案。需要注意的是,如果在身体未完全康复的情况下进行高强度的运动,可能导致病情反复。因此,战友们生病后切忌过度运动。

疾病的类型不同,康复运动的形式也有所区别。如果发生骨折、外伤或手术后需要卧床休息,在病情允许的情况下,可以在床上开展早期康复锻炼,如踝泵运动、臀桥运动、下肢直腿抬高、双臂上举、床上蹬车等,以维持关节活动度,尽量避免肌肉萎缩和下肢血栓形成。需要减重或患有冠心病、糖尿病的人群,建议以有氧运动为主,如快走、慢跑、骑自行车、游泳等,以达到增加机体能量消耗、改善全身代谢状况和提高心肺耐力的目的。慢性阻塞性肺疾病患者常伴有气短、喘息、呼吸困难等不适。如果患者感觉疲乏无力,可先开展呼吸康复训练,提高呼吸效率,再进行有氧训练和抗阻训练。缩唇呼吸法是常用的呼吸康复训练方法。吸气时用鼻吸入,呼气时缩嘴唇呈口哨状,将气体慢慢呼出,吸气与呼气的比例为1:4。

开展康复运动时还要保持充足的能量摄入,为机体活动提供能量支持。运动后可进食富含蛋白质的食物,如肉、蛋、奶等,以促进肌肉蛋白质合成,加速机体修复,有条件的还可饮用乳清蛋白粉。多吃新鲜水果和蔬菜,

以补充足够的维生素、微量元素和膳食纤维。此外,运动时要注意补水。补水应遵循积极主动和少量多次的原则。运动结束后尽量不要立刻饮水,心跳趋于平稳后再饮水。饮水时保持速度平缓,间歇多次进行,不要一次性快速大量饮水。如果运动时长超过60分钟,建议饮用含电解质和糖的运动饮料。

疾病初愈的人群身体较为虚弱,在进行康复运动时还要注意以下几点:在室外运动时注意防寒保暖,防止受凉。运动前可适量吃点食物,既能增加身体热量,也有助于避免低血糖发生。运动前后做好热身和拉伸,有助于提高运动能力,增加肌肉和肌筋膜的延展性与柔韧性,避免发生运动损伤。运动后不要立即洗澡。如果运动后立即洗澡,血管迅速扩张,可能造成脑供血不足,出现恶心、头昏、全身乏力等不适。因此,建议运动后休息20分钟左右再洗澡。

巡诊日记

甲沟炎可尝试垫棉花疗法

■朱广闻

“医生,我跑步时脚趾疼痛难忍,麻烦您帮我看看。”一天,战士小李来到驻训场门诊点就诊。根据小李的描述和患处症状,我判断小李得了甲沟炎。

甲沟炎是由多种原因引起的指甲周围软组织炎症,临床表现为甲周组织红、肿、热、痛,严重的还会出现化脓症状。修剪指甲的方式不正确、鞋子太紧等,容易使指甲刺入甲周皮肤,进而引起炎症。有的战友患甲沟炎后,觉得是小毛病,未及时进行处理,这样可能加重患处炎症。如果不慎患了甲沟炎,可尝试垫棉花疗法,对治疗早期甲沟炎有较好疗效。

垫棉花疗法就是在甲床下垫棉花,主要能起到两个作用:一是将甲沟的指甲前端与甲沟软组织进行物理隔离,避免指甲反复刺激周围软组织;二是逐渐抬高甲床,使甲沟的指甲前端超过下方甲床,避免指甲嵌到周围软组织中。

垫棉花疗法的具体操作方法如下:用酒精或碘伏对患处指头进行消毒。若甲沟有明显肿胀,消毒后可局部涂抹鱼肝油软膏或红霉素软膏,同时口服头孢或阿莫西林等消炎药。炎症明显减轻后,清除指甲下面的污垢,并适当修剪指甲。然后,用消毒过的镊子从无菌棉签上撕下适量棉花,垫在甲沟处指甲的下方。每晚洗脚后对患指进行消毒,并更换棉花。

使用垫棉花疗法治疗甲沟炎时,要注意以下几点:如果治疗过程中症状加重,应及时就医;患指沾水后应及时消毒,并更换棉花,保持患部干燥;修剪指甲时保留适当的长度;选择大小合适的鞋子,避免甲沟炎复发。



近日,第77集团军医院紧贴实战要求,组织应急队员进行抗休克、保温、抗感染等应急救援能力训练。图为队员在演练救治“重症患者”。潘用胜摄

春季护眼ABC

■余鹏 朱广平

健康小贴士

春季气温回升,各类病原体的活性提高,容易在人群中传播,引发过敏性结膜炎、急性卡他性结膜炎等眼病。陆军军医大学陆军特色医学中心眼科主任刘廷针对春季易发眼病,总结了一些防治措施,分享给战友们。

春季,空气中的扬尘、花粉、真菌等常见过敏源的浓度升高,容易导致过敏性结膜炎发生或复发。过敏性结膜炎主要表现为眼痒,同时伴有流泪、灼热、畏光及分泌物增加等症状,严重的还可能引起视力下降的情况。过敏性结膜炎容易反复发作,脱离过敏源后,症状一般可以自行缓解。因此,建议容易过敏的人群尽可能避免接触过敏源,如注意床品卫生,定期将被子放在阳光下暴晒;花粉传播季节尽量减少接触花草;少吃辛辣刺激的食物等。如果发生过过敏性结膜炎,可以冰敷或冷敷眼部,以收缩血管,减少血管

内炎症介质渗出,进而缓解痒痒症状。病情严重时,可以口服抗过敏药物。注意不要用手揉眼睛,否则会加重结膜充血水肿的症状。

急性卡他性结膜炎俗称红眼病,传染性强,多见于春秋两季,主要表现为眼红、有异物感、分泌物增多等。当病变侵袭角膜时,会有畏光、眼痛及视觉减退等症状,少数患者伴有上呼吸道感染或其他全身症状。红眼病发病急,潜伏期一般为1~3天,两眼同时或相隔1~2天发病,发病3~4天时炎症最为严重,之后逐渐减轻,病程通常不超过3周。一旦发生红眼病,要及时治疗,防止再次发作。红眼病发病早期,可遵医嘱做分泌物或结膜刮片检查,以确定致病菌。如果是细菌性的红眼病,可用抗生素眼药水滴眼,如左氧氟沙星滴眼液或妥布霉素滴眼液等。睡前还可涂抹氧氟沙星眼膏或妥布霉素眼膏等抗生素眼膏。如果是病毒性的红眼病,可用抗病毒的药水滴眼,如阿昔洛韦滴眼液、更昔洛韦滴眼液等。分泌物多的患者,还可用3%硼酸溶液或生理盐水冲

洗结膜囊。平时注意个人卫生,勤洗手,不用脏手揉眼睛,勤剪指甲,不共用毛巾、脸盆等。

干眼症也是春季多发眼病。防治干眼症可注意以下几点:增加眨眼频率,条件允许时可每日用温水或热敷眼罩热敷眼睛;保证环境湿度,在有供暖设施的室内,可使用加湿器或放一盆水;多食用富含维生素与蛋白质的食物,增强身体免疫力;避免长时间使用电脑、手机等电子产品,建议每连续用眼1小时休息15分钟。

紫外线长时间照射眼睛也容易引发眼疾。如果眼部长期受紫外线照射,且未进行有效防护,容易造成眼角膜和结膜上皮损伤,引发电光性眼炎。电光性眼炎主要症状表现为眼红、眼痛、异物感等,有时伴有畏光、流泪、睁眼困难、视力下降等症状。长期在强紫外线环境中工作、训练的战友,应按要求佩戴防护镜,以减少强紫外线对眼睛的刺激。如果出现眼部不适,建议及时求助军医,症状严重者应到医院进一步检查治疗。

特色医院巡礼·医学部

解放军总医院第八医学中心结核病医学部

构建结核病防治屏障

■郝云龙

“如果72小时后,手臂皮试部位出现超过15毫米的硬结和水疱,请主动向医务室报告。”在某部礼堂,解放军总医院第八医学中心结核病医学部的医护人员正在为官兵进行科普。

“肺结核的早期症状不明显,不易被发觉,如果诊治不及时,会降低人体机能。而且,肺结核有很强的传染性,一旦随空气、呼吸道、食物等途径扩散,会增加防控难度。”该医学部主任安慧茹说。为了把结核病疫情消灭于萌芽,保护广大官兵的身心健康,该医学部坚持“重在治、防在先”的原则,努力构筑符合基层部队实际的结核病疫情防治体系。每年春秋两季,该医学部都会组织结核病防治队,深入基层部队开展结核病筛查工作,并对高危人群进行预防用药,对易感人群接种卡介苗等。

每次到基层筛查,结核病防治队

还会指导基层部队对常见病、传染病的防治工作,开展呼吸道传染病防控知识健康科普等活动,同时对卫生人才和骨干进行业务培训,助力提升基层部队的结核病防控水平。

随着大数据技术的广泛应用,如何让大数据成为结核病防治“利器”,满足官兵的卫勤保障需求,是该医学部专家一直探索的新课题。从筹划到调研,从构建模型到病例数据收集,从科研立项到实际操作……该医学部正努力建成全军结核病样本资源库,可以在确认疫情性质、追踪传染来源、明确潜在传染源、为感染者寻找有效的治疗措施等方面,发挥重要作用,进一步提高全军结核病的早期预警和早期预防能力。

下图:该医学部开展健康巡诊活动,为基层官兵送医送药。

张龙摄

