

送高原官兵一份优生优育“宝典”

■张琪

健康话题

2021年新修订的《中华人民共和国人口与计划生育法》中提到,国家提倡适龄婚育、优生优育。如何才能做到优生优育,是每个育龄家庭关心的话题。对于长期在艰苦自然环境中驻守的高原边防军人来说,同样想要孕育一个健康的军娃。本期健康话题,我们聊聊高原边防军人、军嫂在备孕过程中应掌握哪些常识、注意哪些事项、做足哪些准备,让军娃从孕育之日起就能健康茁壮地成长。

调理身体机能 科学有效备孕

科学备孕,才能优生优育。高原边防军人长期工作和生活在高海拔地区,高原环境中紫外线辐射、缺氧、高寒等因素,可能会对生理机能产生一定程度的影响。建议高原边防军人在生育前,给生理机能一个适应和调整的过程。比如,充分利用休息时间,先在低海拔地区生活一段时间,待身体各项生理指标恢复正常后再备孕。科学备孕要做好以下3点。

主动学习孕产知识。不管是备孕期间还是孕期,建议军人、军嫂系统学习和掌握孕产知识,了解各阶段需要完成的检查及注意事项,并配合医生完成孕产期保健,保障孕产期安全。同时,掌握怀孕后应该做什么、如何应对孕产期常见病及分娩应该注意哪些问题等知识。当面临突发情况时,能够用专业知识进行应对,从而在很大程度上减轻

心理负担和压力。

及时进行孕前体检。对于计划备孕的家庭来说,孕前开展一次全面系统的医学检查非常必要。通过孕前体检,可以及早发现夫妻双方是否有不适于生育的疾病和生理缺陷,并在以后的生育过程中予以干预。因此,要摒弃“孕检没有必要”的想法。孕前体检主要包括血压、血常规、尿常规、肝功能、传染病等基本检查。女性增加妇科检查、妇科超声、宫颈筛查、口腔、甲状腺、乙肝、TORCH等检查。男性增加睾酮、泌尿系统彩超等检查。

科学准确监测排卵。备孕中的女性对排卵期进行精准监测,有助于成功受孕。这里为大家介绍几种监测排卵期的方法:①根据生理期监测。若生理期规律,排卵期一般在下次月经前的12~16天。②根据基础体温监测。每天清晨醒来后测量体温并记录,持续14天左右,直至生理期前。一般情况下,排卵后体温会上升0.3℃~0.5℃。③根据排卵试纸监测。建议在生理期后5天开始监测。④根据B超监测。生理期后5天可以进行B超监测,根据卵泡生长情况推测排卵期。

健康作息饮食 保持身心愉悦

良好的身体状况和营养储备,是成功孕育新生命的重要条件。备孕期间,夫妻双方应保持好的卫生习惯和健康的的生活方式,可重点从以下3方面入手。

合理搭配膳食。备孕女性的营养状况,会对自己和军娃的健康产生长期影响。备孕期间,可适当补充高蛋白

食物,如瘦肉、乳制品、蛋类、水产类、豆类等。同时,多食用新鲜果蔬,以补充维生素和膳食纤维。在孕前三个月,可开始补充叶酸(每天以0.4mg为佳,不宜过多),有利于降低胎儿出现神经管缺陷和生长发育畸形的风险。

保持规律作息。在计划怀孕前1年内,夫妻双方应尽量停止吸烟和饮酒,保持规律作息,避免熬夜。备孕时,夫妻双方应避免接触放射线和有毒有害物质,如农药、化肥、杀虫剂等,以免使胎儿患上白血病、恶性肿瘤等疾病。男性在备孕期间及女性在怀孕初期,应避免经常接触高温环境,防止影响精子质量,甚至导致胚胎发育异常。

重视心理健康。如果长期处于焦虑状态,会影响男性精子或女性卵子的质量,直接关系到未来宝宝的健康。因此,备孕期间,夫妻双方应尽量保持身心愉悦,营造轻松有爱的家庭生活氛围。

出现不孕症状 早早就医治疗

一般来说,夫妻双方在未采取避孕措施的前提下,1年未孕者,称为不孕症。不孕症包括原发性不孕和继发性不孕。原发性不孕指从未有过妊娠者,继发性不孕指既往有过妊娠史者。由于高原边防军人长期驻守在相对特殊的自然环境下,不孕症可能成为困扰个别官兵的难题。当出现不孕不育症状时,不要过度焦虑,应及时就医治疗,并保持健康的生活状态和良好的心态,争取早日恢复健康。

对症下药、找准病因,是治疗不孕症的关键。如果发生不孕症,建议及时

就医,在专业医生的指导下进行排查及治疗。目前,治疗不孕症的方式主要包括药物治疗和手术治疗。经过排查及治疗后,部分患者可能成功自然受孕。如果通过多种方法都不能解决问题时,可选择人工授精等辅助生殖技术助孕。

关心军娃成长 弘扬军人家风

当一个健康宝宝顺利诞生后,如何养育呵护是摆在官兵面前的另一门“功课”。不少高原边防军人在孩子的成长教育中参与相对较少。“身虽隔远心相亲”。即使距离遥远、任务繁重,也不能遗忘父母职责,更不能忽略孩子的情感。建议高原边防军人尽可能增加与孩子相处的时间和沟通交流的机会,休息时间可以利用电话、视频等方式,线上陪伴子女。同时,关注孩子的衣食住行等细微问题,让孩子真切感受到来自家长的关心关爱,增强孩子的安全感。

陪伴时间不多,更应追求陪伴质量。军人一般在休假或家属来队时,与孩子的相处时间较多,此时应注重时间的利用效率,切不可做“低头族”,跟孩子缺乏互动;应多花时间接近孩子,加深彼此间的感情,如多陪孩子看动画、做游戏等,让孩子感受到浓浓亲情。

保卫祖国职责所系,教育子女义不容辞。父母的一言一行往往会对孩子产生很大的影响。军人家庭的特殊性,也是教育熏陶子女的良好契机。高原边防军人可将军人风骨融入家风,培养孩子良好的行为习惯。

(作者系解放军医学院研究生院博士研究生)

新战友,请查收『习服指南』

■刘小云 陆翔宇

新兵入伍后,生活环境会发生一定的变化。不同兵种、不同地域的新兵,还可能面临缺氧、寒冷、眩晕、噪声等挑战。如果不能很好适应,可能会影响身心健康,降低军事训练效率。循序渐进开展有针对性的习服训练,可以逐渐增强新兵对环境的适应能力,从而以良好的身心状态投入到军事训练中。西部战区疾病预防控制中心的专家整理总结了一些习服训练的方法,分享给战友们。

缺氧习服。高原低氧环境会导致机体组织和细胞携氧或用氧能力不足,进而引起机体呼吸、循环、血液等多系统生理或病理性改变。初进高原者如不遵循科学习服策略,如心理状态不佳、进驻速度过快、过早开展高强度运动等,都可能引发急性高原病,甚至危及生命。新战友进驻高原时,可以采取以下措施进行环境习服。

一是阶梯式进驻。控制登高速度是预防急性高原病的有效措施。战友们初次进驻高原时,尽量避免乘坐飞机直达高海拔地区,可以先在中海拔地区进行习服。当机体对低氧环境有一定的习服后,再到达预定高度。抵达3000米以上的高海拔地区后,建议每天登高尽量不要超过500米。

二是适应性训练。官兵到达高原后,应遵循循序渐进的原则开展军事训练。初期多休息、少运动,待身体逐渐适应高原环境后,量力而行开展体能训练。

三是心理测评与心理干预。心理过度紧张焦虑也是急性高原病的诱发因素之一。因此,对上高原前有焦虑、紧张等负面情绪状态的战友,适时开展心理测评和心理干预,也是高原环境习服的有效措施。

四是适当用药促习服。对于需要急进高原的战友,通过合理用药,有助于促进低氧习服。官兵在急进3500米以上的高海拔地区时,可遵医嘱提前1天应用乙酰唑胺或地塞米松,并在到达目的地2天后停药,以预防急性高原病发生。

寒冷习服。驻高原寒区的战友和从事潜水专业的战友分别面临寒区环境和水下低温的挑战,可提前进行冷习服训练。冷习服是机体长期接触寒冷环境后产生的一种适应现象,表现为人在寒冷环境中的作业时间延长、精细操作能力增强、冷损伤发病率降低等。冷习服训练方法包括耐寒体能训练、冷水浸泡训练、冷空气锻炼等。冷习服训练应该具备足够的寒冷刺激强度,如进行冷水浸泡训练时,可用3℃~5℃的冷水浸泡手、足,每次10分钟;进行冷空气锻炼时,建议在室外活动时间超过6小时,锻炼过程采取动静结合的方式,避免发生寒冷损伤。进行冷习服训练时,还要遵循环境温度逐渐降低、训练时间逐渐加长、体力负荷逐渐增加等循序渐进的原则。获得冷习服后,要继续坚持耐寒锻炼,以巩固冷习服效果。同时,在冷习服训练期间,合理调整膳食结构,适当增加脂肪、维生素、优质蛋白和微量元素的供应,以保证冷习服的营养物质基础。

噪声习服。急性暴露于枪炮脉冲噪声,或慢性暴露于不同类型军用装备的高噪声环境,可能会造成不同程度的听力损失。增强处于噪声环境人员的抗噪声危害潜能,是预防听力受损较为有效的措施。研究发现,中等强度噪声反复刺激导致的听觉疲劳可逐渐恢复;进行低强度非损伤性噪声习服,对处于

高强度噪声环境中的听觉系统有一定的保护作用。建议新战友进入强噪声作业环境前,先接受85~95dB(A)声压级、中心频率约0.5kHz的低强度娱乐噪声(建议每天4~6小时,连续进行7~10天),以增强对高强度噪声的耐受性。

前庭习服。在飞行器、舰艇、装甲车等舱内作业的新战友,可能会遭受晕动症的困扰。晕动症是因环境异常运动刺激引起前庭功能短暂性障碍,进而导致的一系列生理反应,如恶心、呕吐、冷汗、头晕等。前庭习服训练,是缓解晕动症的有效方法,主要是让机体不断接受外界刺激,逐渐降低前庭功能的敏感性,从而改善晕动症状。前庭习服训练主要包括抗晕操、旋转秋千、弹跳板、固定旋梯、固定滚轮、浪桥等。训练场地和训练器材受限时,也可采用前庭功能训练,改善中、重度晕动症。前庭功能训练主要包括凝视训练(在眼球正前方约90厘米处设固定靶靶,头部以一定的频率左右或者上下摆动,保持眼球紧盯靶靶)、静态姿势稳定性训练(睁眼双足站立、闭眼双足站立、睁眼单足站立、闭眼单足站立)和动态姿势稳定性训练(坐姿左右侧屈、双腿连续纵跳、抱膝前后滚、仰卧左右侧滚、抱膝左右滚、抱膝螺旋滚)。需要强调的是,前庭习服训练具有时效性,习服产生后只存在数周至数月。只有持续训练、不断刺激,才能长期保持习服效果。

漫说健康

野战生存小常识

■茅文宽 张佳豪



采摘野菜时做到不识不吃。



取水时首选上游流动水源。



生火做饭后确保火源熄灭。



在平坦空旷位置搭设帐篷。

巡诊日记

膝关节损伤的防治方法

■杨捷

官兵在训练时,下肢关节、肌肉及关节周围韧带须保持良好的功能状态,否则易导致下肢训练伤。其中,膝关节损伤在下肢训练伤中较为常见。笔者根据巡诊经历,总结了两种常见膝关节损伤的防治方法,希望对战友们有所帮助。

膝关节痛。战友们进行跑步训练或队列训练时,如果动作要领掌握不到位(如踢腿后身体未能及时前倾)或重复进行单一动作训练,会影响膝关节自身的协调性,使膝关节内滑膜遭到损伤,形成非感染性创伤性滑膜炎,进而导致膝关节疼痛、肿胀、活动受限。如在跑步训练或较长时间的队列训练后出现膝关节痛的症状,建议暂停训练,在急性期(48小时内)采用冰敷、限制关节活动、喷涂云南白药气雾剂等方式缓解疼痛。如出现明显的关节疼痛、关节活动受限等情况,应及时就医,以明确诊断。

膝关节半月板损伤。半月板损伤是常见的膝关节损伤之一。半月板是膝关节内的软骨组织,平面似半月状,具有缓冲减震、保护关节表面软骨、增强膝关节的稳定性等作用。半月板急性损伤多发生在运动或训练时,患者突然感觉膝关节剧烈疼痛、膝关节伸不直,按压膝关节内外侧时疼痛明显。发生半月板急性损伤后,应立即停止活动、原地休息、抬高患肢、尽早冰敷,情况严重的要及时就医治疗。

增强膝关节的稳定性,是预防或减轻膝关节损伤的有效方法。建议战友们加强下肢力量训练,尤其是加强股四头肌的力量训练。在这里,为大家介绍两个可以增强下肢力量的动作练习:①自然端坐于高度适中的椅子上,膝关节屈曲呈90度,两腿交替抬高伸直,伸直时保持2秒。②平躺在硬板床上,一条腿缓慢抬高至45度左右,保持2秒后缓慢放下,换另一条腿重复相同的动作。建议每个动作练习10~20次。此外,战友们还要注重训练前后的热身和放松,掌握日常训练防护技巧,也有助于降低膝关节损伤发生的概率。



近日,北部战区海军某潜艇基地组织开展救护综合技能演练,锤炼官兵的卫勤保障能力。图为官兵对“伤员”进行止血包扎和心率监测。

治疗咽炎有门道

■汪卫东 王卉

分为急性咽炎和慢性咽炎两类。急性咽炎起病急、进展快,一般在短时间内会出现较为严重的咽部症状,如咽部干痒、灼热、肿胀、疼痛、吞咽时疼痛加剧等。由于急性咽炎多在秋冬或冬春季交替时发病,容易被误认为是季节性流感。战友们可通过症状表现,区分急性咽炎和流感。急性咽炎发作时以咽部症状为主,一般不伴有其他症状。流感主要症状表现为鼻塞、流涕等,同时伴有发热、乏力等全身症状。当出现疑似急性咽炎的症状时,应及时就医,遵医嘱治疗。一般情况下,可服用清咽利咽的含片。如果是过敏引起咽炎,可口服抗过敏药。如果是致病菌侵入导致的细菌感染,应遵医嘱使用抗生素。此外,急性咽炎患者应尽量避免接触刺激性环境,不要大声说话,并按时间休息、补充足够的营养和水分,以便及早治愈及预防急性咽炎复发。

如果急性咽炎治疗不及时,很可能发展为慢性咽炎。慢性咽炎病程长,易复发,一旦患上很难彻底治愈。慢性咽炎主要症状表现为咽部不适、有异物感(感觉喉咙里有东西,但吐不出来也咽不下去),并伴有轻微疼痛。如果出现以下症状,很可能是患了慢性咽炎,要及时就诊:咽部异物感明显,导致频繁吞咽;经常清嗓(干咳),但不易咳出痰液;夜间张口呼吸,晨起时常出现刺激性咳嗽、有恶心想吐。

慢性咽炎的主要治疗原则是尽量祛除病因(刺激因素),并注意养成良好的生活习惯。慢性咽炎患者可以在医生指导下使用药物,以缓解咽部不适症状。症状严重的患者,还可遵医嘱接受超声雾化或者微创手术等治疗。需要注意的是,慢性咽炎患者应按时间接受治疗,遵医嘱坚持用药,防止疾病反复发作。

健康小贴士

有的战友在春季出现嗓子痒、有异物感、分泌物黏稠等咽喉不适症状时,误以为是季节性流感。其实,这很可能是咽炎所致。

东部战区总医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师薛飞介绍,咽炎的发生与外界环境的刺激(如季节变化、空气污染、食物刺激和病毒感染等)密不可分。咽炎的常见诱因包括以下3种:病毒和细菌等感染咽部;急性鼻炎、鼻窦炎、扁桃体炎等上呼吸道感染性疾病累及咽部;环境中的致敏原或刺激性物质接触咽部黏膜。此外,不良的生活习惯,如吸烟、饮酒、喜食辛辣食物、咀嚼槟榔、熬夜等,也可能引发咽炎。

根据病情进展快慢,咽炎通常可以