

野外驻训健康话题③

夏季驻训谨防心血管疾病

■侯丹宁 本报特约通讯员 白天任

7月中旬,首次参加野外驻训的某部战士小李,在远程徒步军训中,突然面色苍白、呼吸困难。连队卫生员对小李检查后,发现他心跳过速、血压降低,初步诊断为快速性心律失常。卫生员立即对小李进行颈动脉按摩、咽部刺激等紧急处理,并及时将他送往医院治疗。入院后,经过心电图、心脏超声、心肌酶等相关检查,小李被诊断为阵发性室上性心动过速。

野外驻训期间,官兵在开展高强度训练时,可能会因劳累、疲惫等导致体内平衡失调,诱发心血管疾病。中国工程院院士、北部战区总医院心血管内科主任韩雅玲,结合部队野外驻训实例和临床诊治病例,为官兵讲解如何快速诊断、预防和治疗心血管疾病。

易发疾病应知晓

野外驻训期间,受驻训环境、训练强度、个人身体条件等影响,官兵可能出现心律失常、低血压、心肌缺血等心血管疾病。

心律失常的主要症状有心慌、心悸、胸闷、气短、乏力。剧烈运动后,人体内新陈代谢速率加快;训练过程中没有及时补充水分和电解质,造成体内水和电解质平衡紊乱;身体过度劳累和精神过度紧张,使交感神经兴奋度增加,都可能诱发心律失常。

有的战友在训练过程中还可能表现出低血压和心肌缺血,常见症状有黑矇、晕厥、出冷汗、胸痛等。夏季天气炎热,官兵在训练时大量出汗,丧失较多水分,使血液黏稠度增加,流动过缓,可能在血管壁内形成血栓,增大心脑血管疾病的患病风险。而且,高温会使皮肤毛细血管扩张,人体内有效循环血量降低,进而引发低血压、心肌缺血等疾病。此外,如果战友在训练中突破体能极限,超过心理最大负荷,还可能使人体生理功能紊乱,增加高血压疾病的发生率。

判断自己是否患有心血管疾病,可在训练后进行自我观察,看是否出现心慌、胸闷、胸痛、晕厥、呼吸困难等症状。同时,结合自己是否存在吸烟、饮酒、糖尿病、压力性失眠等危险因素,以及直系亲属是否有心血管疾病等情况,对患病概率进行评判。若感觉自己患病风险较高,可到医院进行心电图、心脏超声、运动平板试验等检查,进一步评估。

高效救治需对症

心血管疾病种类多、症状杂,发病时可能会对心率、血压、呼吸等多项生理指标产生影响。野外驻训期间,如果官兵出现心血管疾病,既要迅速缓解症状,还要了解发病原因,对症治疗。

若官兵在训练中出现头晕、乏力、心慌、胸闷等不适症状,卫生员应及时对病情轻重进行评估。如果战友只是轻度不适,且血压、心率在正常范围内,可以先不用就医,及时停止训练并休息,待人体机能恢复后,症状一般会消失。

若官兵因大量出汗导致人体血容量不足,引发低血压,应增加饮水量,以达到容量的补充。如果是严重脱水,则短时间内不宜大量饮水,否则容易使体内电解质紊乱,甚至引发水中毒。官兵在训练过程中可以分次、适量饮用淡盐水。

如官兵因过度劳累、精神紧张、体内离子紊乱诱发心律失常,应注意劳逸结合,保证充足睡眠,还要放松心情,舒缓情绪。高温下,有的战友在长时间高强度训练过程中或结束后,可能出现一过性心肌缺血,此时不必太过担心,休息调整后,症状会得到有效缓解。

若官兵情绪过度激动或体力严重透支,可能引发心肌损伤,甚至出现心力衰竭。官兵在训练期间,如发现身边战友出现烦躁、气短、呼吸困难等急性心力衰竭症状,要及时联系医护人员。同时,帮助战友保持坐立姿势,确保双脚下垂,减少血液回流;叮嘱战友保持镇静,确保呼吸平稳通畅,等待医护人员到来。

若有战友出现严重冠状动脉痉挛、体内酸碱平衡严重失调,爆发性心肌炎等罕见疾病,可能有心脏骤停的风险。如果训练时发现身边战友突然倒地,首

先要判定周围环境是否适合紧急抢救。如不适合,应立即将战友转移至相对宽敞地域。同时,观察战友体征,判断有无意识、呼吸和脉搏跳动。若没有,要立即请求医疗救援,并对其进行心肺复苏。

保障健康重预防

预防心血管疾病要注意科学训练、饮食习惯、易患因素等多个方面。

官兵在高温条件下开展训练应保证饮用水及盐分的摄入。每天至少摄入2000-3000毫升水分,但要避免短时间内大量饮水,防止造成体内电解质紊乱。

官兵在训练前后要做好准备活动和恢复性运动。训练前可通过慢跑、肌肉拉伸等运动提高心率、加快呼吸频率,增加供给肌肉的血流量,进而增大氧和营养物质的供应。训练后可以通过伸展运动或按摩,减轻肌肉张力,消除疲劳。

饮食要科学合理,既要保证充足的能量摄入,又要避免高盐高脂饮食,以防增加心血管负荷,诱发心血管疾病。

高血压、高血脂症、糖尿病等慢性疾病患者应坚持长期、规律的药物进行治疗。此外,积极调节生活方式、戒烟限酒等对心血管疾病的治疗也有很大的促进作用。

健康讲座

2020年7月28日是第10个“世界肝炎日”。本期,我们邀请解放军总医院第五医学中心肝病医学部杨永平主任,为官兵普及肝炎常识,介绍如何预防肝病。

认识肝炎:走出肝病识别误区

肝炎是指肝脏的炎症,根据致病因素可以分为病毒性肝炎、药物性肝炎、酒精性肝炎、脂肪性肝炎和自身免疫性肝炎等,其中病毒感染所导致的病毒性肝炎最为常见。

提起肝炎,人们常会误认为是乙肝。其实,通常我们生活中所说的肝炎是病毒性肝炎,它有甲、乙、丙、丁、戊五种分型,分别由各型病毒引起。乙肝和丙肝最为常见,还可能因病情迁延发展为肝硬化和肝癌;甲肝和戊肝多为急性发病,预后良好;丁肝病毒常与乙肝病毒相伴感染。

肝炎是否会传染主要由病因决定。病毒性肝炎有传染性,甲型和戊型病毒性肝炎主要通过消化道传播;乙型、丙型和丁型病毒性肝炎主要经血液等途径传播。其他非病毒性肝炎无传染性。

预防肝炎:四大诱因要记住

肝脏不仅是人体最大的消化器官,还是人体重要的解毒器官,具有解毒、代谢、分泌胆汁、免疫防御等功能。杨主任提醒广大官兵,造成非感染性肝炎主要有4大诱因。

酗酒易引起酒精性肝炎。酒精性肝炎是长期过量饮酒引起的肝脏损害。严重酗酒可能导致急性重症酒精性肝炎、肝衰竭等。

乱用药物易导致药物性肝炎。药物性肝炎主要是由药物或其代谢产物引起的肝脏损害,重者可危及生命。利福平、磺胺、红霉素及一些化疗药物等都易伤肝;生何首乌、黄药子、蟾酥、苦杏仁、北豆根、毛冬青、木薯等中药大剂量使用,也会引起肝脏损害。

高热饮食会使脂肪在肝脏内堆积,形成脂肪肝。脂肪性肝炎长期不在意,容易引起肝脏纤维化,甚至发展成肝硬化、肝癌。

熬夜伤肝。中医认为肝藏血,人只有躺下,血才能更好地回到肝脏,对肝脏进行滋养。11点至凌晨3点是肝胆排毒后的修复期,这个时间段熬夜,肝脏不断输出能量,就无法完成新陈代谢,实现排毒和滋养细胞的作用。

此外,病毒性肝炎的预防要控制原发病因。一是控制传染源。平时要注意饮食卫生,防止病从口入等。二是切断传播途径。使用一次性注射器,对病患的排泄物、血液、体液等进行消毒处理,加强粪便、水源管理。三是保护易感人群。甲肝和戊肝的易感人群主要是青少年和青壮年;乙肝的易感人群主要是周围密切接触者;丙肝的易感人群主要是输血、输血制品或者进行有创操作的人群。易感人群平时要做好防护,建议接种乙肝、甲肝和戊肝疫苗。

战友,收好这份护肝指南

肖蕾 韩早远

保护肝脏:日常养肝五步法

情绪、睡眠、饮食、药物等均会影响肝脏的疏泄功能,日常养肝护肝可做好以下五步。

第一步戒酒精。酒精进入人体后,经肝脏代谢产生有毒物质,长期过量饮酒会使肝脏不堪重负。

第二步少熬夜。长期过劳熬夜打破了肝脏的昼夜工作模式,使肝脏超负荷运转,加重肝功能的损伤。官兵平时应作息规律,保持充足的睡眠时间。

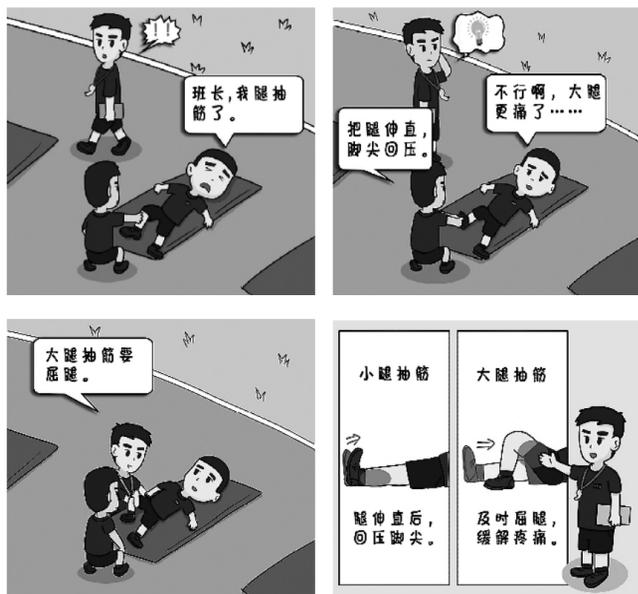
第三步安全合理用药。大部分药物都经过肝脏代谢,一般不会影响肝脏功能,但如果盲目服用保健品、不良反应未明的中药或已知对肝脏损害大的西药,可能会直接损伤肝脏,严重的还会引起急性肝衰竭。因此,官兵生病后不要盲目用药,应及时寻求医生帮助,根据医生的建议服用药物。

第四步健康饮食。饮食方面要营养均衡,少吃动物脂肪、油炸食品和甜食,多食水果蔬菜,增加膳食纤维的摄入。

第五步保持好心情。中医讲“怒伤肝”,不良情绪堆积体内,久而久之会伤及机体,特别是肝脏。保护肝脏要保持愉悦心情,有不良情绪时及时通过合理的途径宣泄。

漫说健康

腿抽筋,勾脚尖还是屈腿?



文/禄政 图/崔家堂

巡诊日记

藿香正气水不能随便喝

■高群 孙成成

7月上旬,戈壁滩气温持续攀升。为应对官兵在训练中的突发情况,卫生连增加了巡诊次数。下午14时,班长黄烈峰找到正在巡诊的刘军医,说列兵小徐出现出汗口干、头晕恶心、腹痛心悸的症状,怀疑是中暑。

“不仅是中暑这么简单。”刘军医询问情况后得知,由于当天天气较高,患有鼻窦炎的小徐在口服头孢后,为预防中暑,又喝了一瓶藿香正气水。根据小徐的情况,刘军医判断他是因同时服用头孢类药品和藿香正气水导致的乙醛中毒。

刘军医迅速将小徐的上衣解开,采用催吐法帮他排出未消化的药物,并为小徐戴上简易吸氧器。10分钟后,小徐的症状有所缓解。刘军医马上通知门诊部,对小徐进行综合治疗。

“炎炎夏日,藿香正气水成为不少战友解暑的必备药品,但藿香正气水不能随便喝,否则会造成严重后果。”小徐情况好转后,刘军医为大家讲解了服用藿香正气水的注意事项。

不能与头孢类抗生素同时服用。藿香正气水含有酒精成分,进入体内后经乙醇脱氢酶的转化变成乙醛。如果藿香正气水和头孢类、甲硝唑等药物同时服用,乙醇脱氢酶的活性被抑制,乙醛无法继续降解,在体内大量堆积,就会引发中毒。轻者会出现头痛、头晕、出汗等症状,严重的可能造成呼吸抑制、心跳过速、过敏性休克。

不要空腹喝。空腹服用藿香正气水容易刺激肠胃,导致呕吐、胃灼烧等不适症状,建议官兵在饭后1小时服用。此外,藿香正气水不能过量服用。有的战友认为多喝奏效快,其实多喝不仅容易使官兵出现醉酒现象,还可能导致肠胃不适。

不要睡前喝。藿香正气水中含有40%-50%的酒精,如果在睡前服用,可能会刺激大脑中枢神经,使人兴奋,从而降低睡眠质量。官兵如需喝藿香正气水,最好选择白天服用。

最后,刘军医告诉大家,生病后要及时咨询医生,遵医嘱选择药物,切勿胡乱用药,造成不必要的伤害。



近日,第72集团军某防空旅在远程投送途中,开展“车厢卫生防病”教育,通过开设卫生诊所、流动巡诊等方式,实时掌握官兵的健康状况。 王文周摄

调整状态 克服“阿伦森效应”

■孙佳兴 陈玉博

心理咨询室

走出营门,来到“硝烟味”浓厚的野外驻训场,列兵小郭十分兴奋,迫不及待地要一展拳脚。战术训练开展以来,小郭白天追着班长了解装备操作技巧,夜里还经常加练体能。

“小郭最近表现不错……”看到小郭不断进步,班长赵帅武常常当着战友的面为小郭“点赞”。可一段时间后,小郭遇到了训练“瓶颈”,成绩停滞不前,得到的表扬也越来越少。

“注意力要集中。”一次,面对小郭的失误,严格的赵班长指出问题。听到赵班长的批评,再联想到自己之前被表扬的情景,本就心情低落的小郭更加沮丧,训练时也提不起兴趣。

心理解码

小郭心情沮丧,训练时提不起兴趣其实是受“阿伦森效应”影响。在社

会心理学中,“阿伦森效应”指随着奖励减少而导致态度逐渐消极,随着奖励增加而导致态度逐渐积极的心理现象。简单来说,大多数人喜欢褒奖不断增加,批评不断减少。驻训初期,小郭训练热情高涨,成绩突飞猛进,得到的表扬自然不少。然而,随着成绩不再提升,表扬也会相应减少。这种递增的挫折感让小郭出现训练积极性降低的情况。

在“心理健康巡诊活动”中,心理咨询师陈莹发现,一些新战友较易受“阿伦森效应”影响。这是因为新战友初次参加野外驻训,心理上期待被外界认同。如果一开始寻求认同的心理得到满足,但后期因环境、压力等客观因素影响,没有持续强化,就会产生落差感。

克服“阿伦森效应”,陈莹建议从认知和行为两方面入手。

一方面合理认知。新战友要认识到内心的消极暗示和不良情绪带来的负面影响。带兵人可以及时和新战友

沟通交流,引导他们意识到自己的心理变化,帮助其稳定情绪,冷静分析如何继续提高。带兵人还要适当鼓励新战友,引导他们树立自信心,循序渐进找回状态。新战友要学会自我心理暗示,当遭遇批评时,可以暗示自己“状态起伏很正常,继续努力一定能行”,避免陷入失落、沮丧的情绪中。

另一方面强化正向行为。有的战友前期进步快可能是得益于一些积极因素,如训练技巧、学习心得等。战友们可以努力寻找之前做过的有效行为,并坚持下去。强化正向行为能够帮助战友提升信心,但过程中要保持专注,切忌盲目总结失败原因,以免影响强化效果。战友们平时可以多参加心理行为训练,如“超越自我”“勇攀高峰”“信任背摔”等,通过应对训练当中的“险情”“逆境”,提升心理承受能力。此外,新战友还要敞开心扉。当情绪波动较大时,可以主动与其他战友交流,及时解开心中结,不要陷入自我否定的恶性循环。