

# 眼外伤的防治与急救

■李朝辉

## 专家档案

李朝辉,解放军总医院第三医学中心眼科医学部主任,主任医师,解放军医学院和南开大学医学院博士生导师,国内知名眼科专家,长期致力于晶状体病学相关基础与临床、眼外伤与显微手术等领域的研究。

眼外伤包括眼球破裂伤、眼穿通伤、眼贯通伤、眼内异物等。非机械性眼外伤包括眼热烧伤、化学性眼外伤、放射性眼外伤等。通俗地讲,眼球被树枝划伤可归为机械性眼外伤;烹饪时热油溅入眼睛可归为眼热烧伤;洗发水、化工试剂流入眼睛可归为化学性眼外伤;紫外线消毒灯照射眼部引起的损伤可归为放射性眼外伤。

如果不慎发生眼外伤,可通过以下方法判断伤情的紧急程度。

**视力是否受影响。**如果发生眼外伤后,出现视力下降、视物变形、眼前有遮挡感等症状,表明伤势较重,应及时就医。战友们可通过比较伤眼与另一只眼睛的视力,比较伤后与伤前的视力,来判断视力是否受损。

**是否有角膜受损表现。**如果出现疼痛、流泪、畏光、难以睁眼等角膜受损的表现,不要自行处理,应及时去医院就诊。

**是否有眼睛红、肿等症状。**眼部受到机械性或化学性刺激时,可能会导致眼睑皮肤、眼表组织充血水肿。如条件允许,应及时去医院就诊。

**自觉“热泪涌出”。**发生眼外伤后,若感觉有温热的液体自眼内流出,可先判断是否为头部受伤或眼睑皮肤裂伤。如排除头部受伤和眼睑皮肤裂伤,可能是眼球存在开放性损伤,应使用眼罩保护眼睛,严禁压迫或加压包扎眼球。这里和战友们分享一个简易眼罩的制作方法:找一个干净的一次性纸杯,剪除上半部分,将剩余杯底反扣在伤眼上,再用绷带或胶布轻柔粘贴固定。

**眼球运动异常、复视。**复视指视物成双,此类表现往往提示眼部存在神经、肌肉功能的损伤,且不能排除外眼肌骨折,需要前往医院进一步检查确诊。

根据致伤物的特点,也能对伤情做出一定的判断。比如灰尘进入眼睛,在短暂流泪后疼痛症状缓解,说明经过泪液冲洗,异物已经流出眼外,无须进一步治疗。如果是铁屑、碎石子等异物进入眼内,即使当时视

力没有受到影响,也不能轻视,应立即进行治疗。

致伤环境也会对眼球产生一定的影响。野外环境卫生状况相对较差,如果出现眼部受伤的情况,可能会增加伤口的感染风险,应及时就医。

通常情况下,眼外伤需要专科医生进行救治。但是如果战友们发生眼外伤后,在对伤情做出初步判断的基础上进行自我急救,将大大提高眼外伤的救治效率。

如果发生化学性眼外伤,如化工制品(酸或碱)入眼,应第一时间对眼部进行彻底冲洗。建议在流动的自来水下反复冲洗眼睛,这样有助于降低眼部组织的损伤概率。若在野外环境中发生化学性眼外伤,可就地取材,用井水、河水等相对澄清的淡水冲洗,以减少化学物质对眼睛的损伤。冲洗时,受伤者可采取坐位或卧位,头偏向患侧,使受伤眼睛朝下,防止水流入另一只眼中。同时撑开眼睑,使眼球完全暴露,将眼表的化学物质彻底冲出。建议冲洗时间不少于30分钟。此外,眼部受伤后尽量不要揉眼睛,特别是开放性眼外伤,否则可能使眼球的组织脱出,加重伤情。这里和战友们分享一个眼外伤处理口诀:眼外异物,及时清除;眼内异物,尽早手术;眼球破裂,包扎送医;酸碱烧伤,彻底冲洗。

大多数眼外伤是可以预防的。战友们要提高个人防护意识,在从事有可能造成眼部损伤的作业时,务必遵守操作规范,佩戴好相应的防护用品。如从事舰艇除锈、电焊切割等作业时,应按要求佩戴好面部保护装置;进行体育运动和军事训练时,应佩戴好专业的防护用品。有眼部疾病史或做过眼部手术的战友,应遵医嘱参加军事训练和体育活动。在日常工作和生活中还要注意环境安全。管理好锋利的用具或物品,以防误伤;淋浴房、卫生间、厨房的地面及时打扫干净,避免摔伤;避免将滴眼液、滴鼻液和滴耳液等药物混淆。

# 常见疼痛可尝试穴位按压疗法

■罗学文 本报记者 孙兴维

## 健康讲座

穴位按压疗法是一种常用的中医按摩疗法,是以手指代针在身体的一定部位或穴位上进行刺激,以达到祛除病痛的目的。这一疗法不需要器具、药物,简单易学,战友们发生急慢性运动损伤或身体不适时,可通过穴位按压自我缓解。解放军总医院第六医学中心中医医学部专家王海军,为战友们整理了一些常用的穴位按压快速止痛方法。

**头痛。**头痛发作时,可用拇指指尖按合谷穴(虎口肌肉隆起处)和内关穴(前臂内侧,腕掌横纹上三指宽处)。点按时向下用力,使酸胀感向周围传导。如能两穴同时按压,效果更好。如果头痛严重,也可用手指点按痛点1~2分钟。这一方法对血管神经性头痛尤为有效。

**肩膀痛。**肩部长时间负重、受创或长期使用电脑等,都可能导致肩膀疼痛,甚至使肩关节活动受限,此时可以点按极泉穴(位于腋窝下方,屈肘时腋窝前方的外侧凹陷处)。如果左侧肩膀痛,可

以用力点按右腿的极泉穴,右肩膀可点按左腿的极泉穴,直至按压处有酸胀感,同时缓慢活动疼痛的肩关节,能有效止痛和改善肩关节活动度。

**腰扭伤。**战友们剧烈运动、抬重物、突然扭转身体等过程中,如果用力过猛或姿势不正确,可能造成腰扭伤。尤其是长时间伏案工作的战友,更容易发生腰扭伤。发生腰扭伤时,可以按压扭伤穴(肘关节屈曲90度,肘横纹中点向指端方向两横指处),同时缓慢活动腰部,一般几分钟后疼痛可缓解。

**足跟痛。**足跟痛主要是由于慢性劳损或急性损伤出现的足跟炎症反应,进而引起足跟深部疼痛。足跟疼痛时,可用拇指指尖用力点按涌泉穴(足底前部凹陷处)1分钟,稍放松后再点按,重复5~8次,直至酸胀感向全足扩散。然后,用拇指用力掐按太溪穴(足内踝与跟腱之间的凹陷处),使酸胀感向足跟部放射,按揉1~2分钟,放松后重复5~8次。

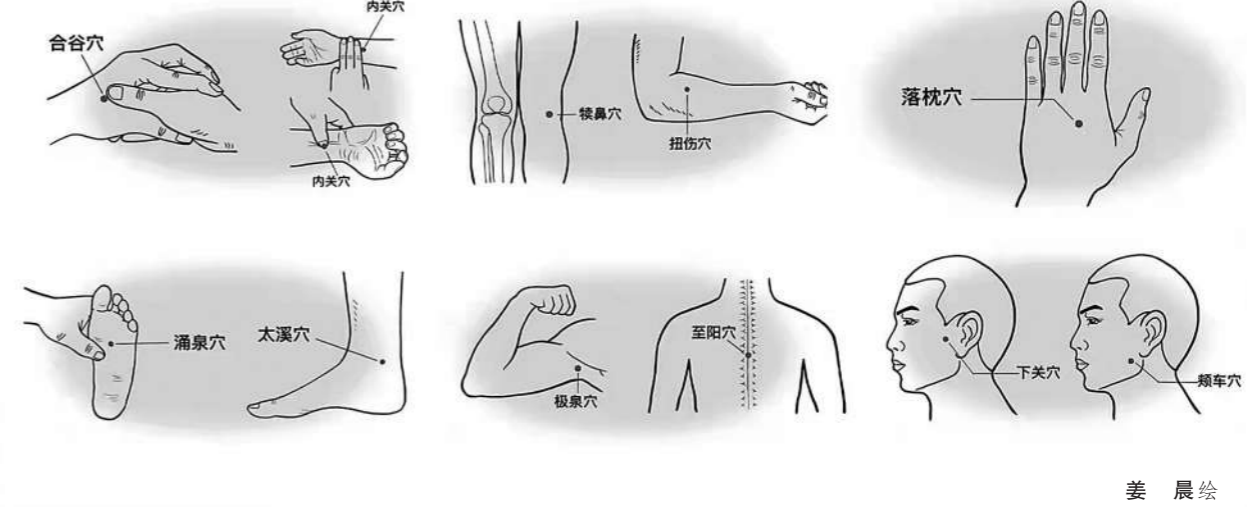
**心绞痛。**有心脏问题的人在激动、寒冷、饮食、吃得过饱时,可能会出现心前区疼痛不适。心绞痛发作时,可将手指插入左侧腋窝,适当用力地扳按极泉穴(位于腋窝顶点,腋动脉搏动处)。按

压20~30下后,右手握拳后伸,用中指的掌指关节按压至阳穴(位于两侧肩胛下角连线与脊柱中线的交界处)。按压至阳穴时,可将拳头抵靠在椅背上,上身向后靠,使拳头尖按在至阳穴处,也可由旁人用拇指点按。这一方法可用于心脏病的临时急救。

**脖子痛。**脖子受寒后可能会出现脖子僵硬疼痛的症状,此时可以点按落枕穴(位于手背,食指和中指根部之间向后约一横指处)。以按压部位周围出现酸胀感为宜,同时缓慢活动颈部,一般3~5分钟后疼痛可缓解。

**牙痛。**牙痛可能是牙齿本身的问题,也可能是神经性疼痛。如果是牙齿本身的问题,要尽快寻求专业医生的帮助。如果不是牙齿器质性病变,可以通过按压穴位快速止痛。在面颊上找出痛点,食指在痛点处用力按压,以局部感觉酸胀为度,一般数分钟内可止痛。如仍有疼痛症状,上牙痛可点按疼痛侧的下关穴(耳前颧弓下凹陷处),下牙痛可点按颊车穴(下颌角咬牙隆起处)。配合按压疼痛侧的合谷穴(虎口肌肉隆起处),效果更好。每个穴位点按1~2分钟。

下图:文中提到的穴位示意图。



姜晨绘

## 专家讲堂

眼睛是心灵的窗户,人体有80%以上的感觉信息是通过眼球获得的。眼球的结构极为精细,且暴露在体表,较易遭受外力打击。官兵在日常训练或执行任务的过程中,作业环境复杂多样,更容易导致眼外伤发生。

眼外伤是指机械性或化学性的外来因素作用于眼部,造成眼球结构及功能性的损害。眼外伤按照致伤原因可分为机械性眼外伤和非机械性眼外伤两大类。机械性眼外伤最为常见,可分为闭合性眼外伤和开放性眼外伤。闭合性眼外伤包括钝挫伤、眼球板层裂伤等;开放性眼

## 军医记事

# 守护在离官兵最近的地方

■李俊荣 本报记者 赵静轩

“报告团长,所有人员状态正常,无肺水肿症状!”军医王辉用冻得颤抖的手拿起对讲机,嗓音嘶哑地报告。

2020年,王辉所在单位接到前往高原腹地驻训的任务。当时,有高原医疗保障经验的军医正在休假,于是王辉主动申请执行随队保障任务。高原医疗保障不同于平原,复杂的自然环境和有限的转运条件增加了治疗伤病员的难度。一次普通的感冒如果得不到及时治疗,都有可能夺走宝贵的生命。

为弥补自己在高原医疗保障经验方面的不足,在长时间的机动途中,王辉就开始尽可能了解战友们的健康状况。部队组织休息时,他就背着硕大的军医背囊穿行在人群中,为战友们听心音、量血压、测血氧。在不同的点位,他挨个帐篷为战友们检查身体,督促大家吸氧,确保自己了解每一名战友的身体状况。凭借这样细致入微的筛查,在部队初上高原的一周内,他及时发现了两名肺气肿早期患者,并给予了治疗。

其实,王辉到连队工作的时间并不长。2014年,王辉从学校毕业后,主动申请分配到艰苦边远地区。“如何在现有条件下发挥自己的价值,守护好官兵的健康?”刚到单位,看着营区外荒凉的戈壁滩和卫生连简陋的设备,王辉心中充满迷茫。而后来的一次救治经历,让他找到了答案。

某次野外驻训期间,一名患感冒的战士病情突然加重,在持续吸氧和用药治疗后,血压仍在急速下降。必须马上转诊!他用最快的速度向单位领导汇报了情况,并带着战士上了救护车。开车到最近的野战医院需要

两个小时,给氧、给药、生命监测……一路上,王辉用了所有可采取的救治手段,可战友的呼吸依然越来越急促。看着眼前正在被病痛折磨的战友,王辉努力让自己镇静下来,拉住战士的手,轻声跟他说,让他尽量放松、保持清醒……万幸的是,野战医院在明确诊断后,利用先进医疗设备帮助战友转危为安。

回到营区,这名战士来到卫生连,真诚地对王辉说:“王医生,谢谢您。”考虑到现场自己的处置没有见效,王辉有点脸红,不好意思地说:“野战医院的技术和设备就是比咱们卫生连要强得多。”

“不是这样的。”战士很认真地说,“当时我喘不上来气,是您一直拉着我的手。您的手很温暖,慢慢地,我感觉没那么难受了。”说完,年轻的战士向他郑重地敬了一个军礼。

“有时是治愈,常常是帮助,总是去安慰。”王辉突然明白了自己上学时经常读到的这句话。面对疾病,医生不仅要运用医术救治病人、缓解病人的痛苦,更多的还要关怀患者,让他们感受到来自医者的心理安慰,给他们带去温暖和力量。卫生连与医院相比,条件虽然相对简陋,却是离官兵最近的生命守护者。

想到这些,王辉的工作劲头更足了。针对高原转诊较为困难的实际,他制订了“急危重症患者后送处置流程”,明确各级责任,极大提高了后送速度,为战友们争取了宝贵的抢救时间,相关做法还被其他单位借鉴。

“虽然我只是一根微小的烛火,但我想把自己烧到最旺。”望着窗外的茫茫雪山,王辉坚定地说。

## 心理讲堂

**【案例回顾】**某连排长王强发现新战友李东最近总是闷闷不乐。他几次想和李东聊聊,都被委婉地拒绝了,“我没什么事,一切都挺好的,谢谢排长关心。”听说李东酷爱武术,王强为了拉近与他的心理距离,有意在训练间隙表演了一套太极拳,行云流水的动作让李东敬佩不已。王强见李东对太极拳很感兴趣,便经常与他一起交流武术方面的心得见解。慢慢地,李东逐渐打开心扉,说出了自己的心事。王强了解后,不仅对李东进行了心理疏导,还帮助他解决了困难。之后,两人的关系迅速拉近。最近,他们还结成对子,一起参加了比武竞赛。

**【心理解读】**信任是一方对另一方的主观信心和安全感受,常影响着人们的行动意愿和合作行为。对部队官兵来说,建立积极正向的信任关系有助于团结内部关系,形成心理合力,提升行动质效。新战友进入军营后,与战友们的关系一般会经历5个阶段:认识、熟悉、喜欢、信任、战斗情谊。案例中的排长王强面对新战友接触之初的警觉和防备心理,通过找到双方共同的兴趣爱好、分享心得体会、帮助解决

# 建立良好的人际信任关系

■国家二级心理咨询师 唐国东

实际困难等方式,与新战友李东建立了情感信任关系,并通过结成对子参加比武竞赛,将个人的情感信任关系进一步转化为能力认同信任和任务信任关系。

一般而言,影响官兵建立信任关系的因素主要有6个:能力素质、岗位职责、所处情境、利益冲突、共同兴趣、信守承诺。基层带兵人在带兵过程中,可充分运用表达尊重、发现相似、自我暴露等心理方法促进信任关系建立。

**表达尊重。**尊重需求是一种较高层次的心理需求。心理学家阿伦森和林德通过实验发现,保持坦率而真诚的态度,建立积极正向的信任关系有助于团结内部关系,形成心理合力,提升行动质效。新战友进入军营后,与战友们的关系一般会经历5个阶段:认识、熟悉、喜欢、信任、战斗情谊。案例中的排长王强面对新战友接触之初的警觉和防备心理,通过找到双方共同的兴趣爱好、分享心得体会、帮助解决

以及可能会给集体带来的变化。当新战友发生失误或表达观点、意见时,带兵人可以从对方的内心世界和思维观念出发,了解他们的真实想法,不轻易批评否定。通过表达尊重,可以让新战友感受到被接纳和被信任,从而获得自我价值感和安全感。

**发现相似。**亚里士多德曾说,“我们喜欢那些与我们相似的人,以及那些与我们有共同追求的人。基层带兵人在带兵过程中,可以通过行为观察、档案查阅、聊天谈话等渠道,发现自己和新战友身上的相似之处,如相似的经历、兴趣爱好、行为模式等。找到相似之处后,可以围绕共同感兴趣的话题进行探讨交流,以此建立情感交流通道,促进双方深入了解。”

**自我暴露。**自我暴露是指个体向他人适当的自我揭露。心理学研究发现,适度自我暴露有助于拉近情感距离,快速建立信任关系。自我暴露的内容包括

基本信息、兴趣爱好、态度看法、人际关系等。基层带兵人在与新战友交往过程中,可以适当表露自我。自我表露时要注意把握时机、场合和分寸,不要过早、过多地倾诉个人成长经历和负面信息。面对战友的自我表露时要给予积极回应,少说“别想太多”“我当初也是”“你应该这么做”等话,多用“发生什么事了”“后来呢”“那你怎么办的”“怎么会这样”等话语表达理解共情,让对方愿意敞开心扉。如果不太认可对方表露的想法,不要主观评判对错,可以告诉对方,“谢谢你对我的信任,我能理解你此刻的感受,但我有一些其他理解,我们可以进一步探讨交流”。这种方式可以让双方增进共识,促进信任关系提升。

此外,信守承诺也是建立信任关系的重要因素。带兵人在承诺前,要认真思考承诺的可行性,及能否激发对方的积极性,同时严格要求自己,防止因违背承诺导致信任关系破裂。



近日,新疆军区某团组织开展健康筛查,并为战友们建立个人健康档案。图为医务人员通过便携式B超机为官兵检查身体。

陈尚庚摄