

健康教育对预防新兵军事训练伤的效果

屈 静 霍倩文 贺 芳

联勤保障部队第九四一医院 810000

【摘要】目的探讨在新兵军事训练中采取健康教育对预防新兵军事训练伤的效果。方法选择本单位2022年-2023年度新兵98名参与研究,随机分为观察组与对照组,每组各49例。对新兵进行为期三个月的军事训练,对照组不采取健康教育,观察组采取健康教育干预,在训练结束后,利用调查问卷对两组进行调查,统计两组的健康行为发生率与健康知识知晓率,对比两组的训练伤情况。结果 对照组的科学训练方法、心理调节与训练伤防治知晓率,明显低于观察组, ($P < 0.05$)。干预后,观察组掌握训练技巧与训练科学性发生率比对照组高,训练伤发生率比对照组低, ($P < 0.05$)。结论 对新兵进行专业性的健康教育,可以提升新兵的健康知识知晓率,增加新兵健康行为的发生率,减少或避免训练伤的发生,值得应用与推广。

【关键词】健康教育; 预防; 新兵; 军事训练伤; 效果

军事训练伤就是在军事训练中造成的、骨骼、系统与肌肉的急、慢性损伤。而通过在训练中发生的胃肠功能紊乱、腹痛、脱水等功能性病症,与偶尔由于意外事故而导致的脏器等部位损伤不属于训练伤^[1]。伴随人们对军事训练伤的重视,在后来由于军事活动而导致的伤病都被认定为军事训练伤,均属于军人的职业性危害范畴。概括来说,在训练中出现的损伤都被纳入训练伤。研究表明,部队新兵军事训练伤具有较高的发生率,其中,骨骼肌肉系统损伤最多,比如髌膝关节损伤等。若发生训练伤后没有进行及时地治疗,可能会错过治疗的最佳时机,造成伤情加重或导致康复时间的延长^[2]。因此,在伤后进行快速、科学地治疗非常重要。一般情况下,骨折、肌腱断裂等严重的训练损伤,应及时到医院就诊。其他轻度训练损伤,比如肌肉拉伤等,可以利用自治互治技术对症状进行缓解,达到较好的治疗效果^[3]。本实验选择本单位2022年-2023年度新兵98名参与研究,探讨其训练伤情况,报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择本单位2022年-2023年度新兵98名参与研究,随机分为观察组与对照组,每组各49例。两组均为男性,对照组49例,年龄(18~24)岁,均值(21.32 ± 1.25)岁。观察组49例,年龄(18~23)岁,均值(21.36 ± 1.24)岁。经统计学分析,两组数据对比差异不明显($P > 0.05$)。

1.2 实验方法

1.2.1 对照组不采取健康教育,两组的训练领导相同,对照组新兵没有受专门的健康教育。

1.2.2 观察组采取健康教育干预,在新兵开始集训时,即邀请医疗小组对其实施健康教育,医疗小组成员包括护理人员、内科医师与外科医师。医疗小组需要从心理层面、生理层面、卫生层面等对新兵的训练方案、时间与内容安排等进行合理的指导,发放健康知识手册,健康教育的内容涉及训练伤预防、心理健康、疾病防治、饮食卫生等方面,教育重点内容:①心理教育:新兵刚到部队时,因其对环境比较陌生、不适应部队生活等,军事训练的承受能力会明显降低,因此,医疗小组需要从心理层面对新兵进行心理干预,帮助新兵树立自信心,尽快适应部队的的生活,减少或避免训练伤的发生;②训练伤指导:医疗小组要对新兵进行训练伤预防知识的指导,内容包括:常见骨折、关节损伤等知识,使新兵了解训练伤的相关知识,从而有效避免和减少训练伤的发生;③饮食指导:医疗小组还要从饮食方面对新兵进行指导,饮食中以高蛋白、低脂肪饮食为主,多食用水果与蔬菜,不要暴饮暴食,在饱餐后要避免训练。健康教育干预的时间为三个月,训练结束后3个月终止随访。

1.3 观察指标

利用问卷调查对两组的健康知识知晓率进行记录,内容包括:科学训练方法、心理调节与训练伤防治。观察两组的健康行为发生率和训练伤发生情况。

1.4 统计学分析

数据用SPSS24.0处理,计量数据($\bar{x} \pm s$)用t检验,计数资料n(%)用 χ^2 检验, $P < 0.05$ 说明差异明显。

2 结果

2.1 对比两组的健康知识知晓率

对照组的科学训练方法、心理调节与训练伤防治知晓率，明显低于观察组，(P<0.05)。见表 1:

表 1 对比两组的健康知识知晓率 (n, %)

分组	例数	科学训练方法	心理调节	训练伤防治
观察组	49	48 (97.96)	47 (95.92)	46 (93.88)
对照组	49	40 (81.63)	39 (79.59)	38 (77.55)
χ^2		7.127	6.078	5.333
P		0.008	0.014	0.021

2.2 对比两组的军事训练行为和训练伤的发生率

干预后，观察组掌握训练技巧与训练科学性发生率比对照组高，训练伤发生率比对照组低，(P<0.05)。如表 2:

表 2 对比两组的军事训练行为和训练伤的发生率 ($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	例数	掌握训练技巧	训练科学性	训练伤
观察组	49	47 (95.92)	48 (97.96)	5 (10.20)
对照组	49	39 (79.59)	40 (81.63)	20 (40.82)
t		6.078	7.127	12.082
P		0.014	0.008	0.001

3 讨论

在军队训练中新兵军训伤具有较高发病率，其主要表现为骨折和关节损伤等，严重影响了军队作战能力的提高。随着军队的变革和发展，军队的训练也变得越来越严格，新来的士兵，如果不能在较短的时间里，很好地适应部队的训练与生活，在生理与心理上不能以最佳的状态来进行训练，会严重影响训练的效果，无法达到较高的训练水平，而且在训练中很容易受伤，所以，做好新兵训练伤的医疗保健工作十分重要^[4]。当前对新兵的军事训练伤进行了大量的研究，从各院校和部队医院的专家的多项研究中，可以发现军队训练伤发生情况比较多，涉及多个领域，对风险因素的研究比较多，主要有新兵的个体体质、新兵的心理素质、训练的组织实施、各项目的熟练程度等，都和新兵的训练受伤有很大的关系。然而，对于新兵军事训练伤进行健康教育的研究还比较少，在查阅相关资料的基础上，可以发现一些研究是对比新兵前半年和后半年的训练，由于训练环境与训练程度的差异，可能会影响最终的研究结果^[5]。

训练伤的影响因素较多，比如，慢性病史、睡眠情况、疲劳程度等都会使训练伤的发生率增加。在本次实验中，对比两组的健康知识知晓率、军事训练行为和训练伤的发生率，对照组的科学训练方法、心理调

节与训练伤防治知晓率，明显低于观察组，(P<0.05)。干预后，观察组掌握训练技巧与训练科学性发生率比对照组高，训练伤发生率比对照组低，(P<0.05)。说明观察组实施健康教育，能够明显减少军事训练伤的发生率，提高新兵的健康知晓率，从而减少与避免自己在训练中受伤。通过健康教育的实施，总结如下：①训练伤的预防对新兵训练效果具有积极的影响，因此，要注重预防教育。在开训初始阶段，就向新兵普及常见训练伤知识，从医学角度对训练伤知识进行健康宣传，解答新兵的问题，并根据不同的训练内容，开展针对性的培训，让新兵能够更好地了解各种训练伤的发病机理、防护措施等。②注重心理辅导，如果新兵出现不良情绪，就会影响其精神状态，身心的压力比较大，在训练中容易出现失误，导致训练伤增加，因此，在训练中做好新兵的心理辅导，提高新兵应对压力的能力，使新兵树立自信，尽快地融入到部队生活中，从而降低训练伤的发生。③养成良好的行为习惯，医学研究显示，健康行为对身心健康具有重大影响，因此，要引导新兵合理饮食、规律作息与运动等，养成良好的生活习惯对预防训练伤具有重大的作用^[6]。

总之，对新兵进行专业性的健康教育，可以提升新兵的健康知识知晓率，增加新兵不良行为的发生率，减少或避免训练伤的发生，值得应用与推广。

参考文献:

[1]王刚, 宋永飞, 胡绪, 陈振, 雷恩宇, 孟涛. 军人身体关节功能筛查对新兵军事训练伤的预测效度研究[J]. 陆军军医大学学报, 2023, 45(20): 2189-2194.

[2]李晓芳, 高远, 李欣璐, 皮红英. 新兵军事训练性肌骨损伤现状及影响因素的横断面调查[J]. 解放军医学院学报, 2023, 44(09): 979-985.

[3]林岩崑, 林洪伟. 体医融合背景下新兵军事训练伤防治及筛查工具的研究进展[J]. 当代体育科技, 2023, 13(11): 43-47+52.

[4]吴杰, 刘道宏, 齐远博, 李志锐, 毕娜, 罗小波, 卢恒志, 陶笙. 新兵下肢训练伤现状调查及影响因素分析[J]. 临床军医杂志, 2022, 50(08): 776-779.

[5]陶永, 方响琴, 廖伶艺, 金可心, 高长越. 陆军某旅伞降军事训练对新兵心理健康影响的研究[J]. 华南国防医学杂志, 2022, 36(05): 388-392.

[6]孙鲁琨, 范真真, 彭霏, 尚明富, 范维玲, 杨晓娟, 高瑞, 钟萍. 功能动作筛查(FMS)预测新兵军事训练伤的队列研究[J]. 解放军医学院学报, 2022, 43(05): 602-606.