

# 关于部队野外驻训保障缓解便秘工作的做法与体会

韩天鹤 刘柯巍<sup>通讯作者</sup> 杨东红 白亚哲 肖磊 邢昭仪

(解放军总医院京南医疗区 杜家坎门诊部 100038)

摘要: 该文基于部队野外驻训保障时针对受训官兵普遍出现严重便秘问题的实际, 详细阐述了部队野外驻训官兵出现便秘的原因、主要特点、缓解不同便秘的对策等, 以中医基本理论为指导, 以推拿按摩为手段, 从根本上改善习惯性便秘, 探讨日后驻训环境中习惯性便秘未病先防的具体方法, 以保障正常官兵野外训练教育为核心的需求。

关键词: 部队; 野外驻训; 医疗保障; 习惯性便秘

Abstract: This article is based on the actual situation of severe constipation problems commonly encountered in military field training support, and elaborates in detail on the reasons, main characteristics, and strategies to alleviate different types of constipation in military field training officers and soldiers. Guided by the basic theories of traditional Chinese medicine and using massage as a means, it fundamentally improves habitual constipation and explores specific methods for preventing habitual constipation before it becomes ill in future training environments. The core requirement is to ensure normal field training and education for officers and soldiers.

Keywords: troops; Field training; Medical security; Habitual constipation

当前, 全军在“一切从实战出发, 一切为了打赢”导向下, 牢固树立“练为战”标准, 部队组织“实战化”训练已成为常态。野外驻训期间, 受自然环境、作业条件、卫生保障等多样客观因素制约, 容易引起官兵情绪紧张、身体疲劳、认知能力下降等问题出现, 进而造成损伤甚至导致相关疾病的发生。笔者参加了多次野外驻训活动医疗保障工作, 在保障中遇到比较普遍的一个情况就是有很多官兵出现严重便秘问题。通过野外驻训卫生保障实践的开展, 进一步深化了军队医疗保障服务的再认识, 对身处其中的做法深有体会。

## 1 医疗保障任务的主要特点

部队医疗保障在非战争军事行动时的主要工作体现在加强军队卫生资源计划、组织协调与控制, 以及在机制运行的整体管理和协同配合, 给予军人伤病的救治、健康的维护, 提供方法指导、条件支撑等医务保障。笔者参加的医疗保障具有演习训练保障任务地域自然环境恶劣、生活保障条件有限、自我保障困难等特点, 对驻训官兵的身心、代谢、抵抗力以及认知能力都产生不同程度的影响。医疗保障务必优质、高效, 才能确保驻训时做到伤病救治的可靠。

## 2 便秘的症状及形成原因

### 2.1 便秘症状

便秘的产生是由于粪便在结肠的停留时间超过正常排出时间以致干结而出现排便困难。根据患者临床表现及引起的原因, 野外保障中便秘可分为排空迟缓型便秘、嵌顿型便秘和粘腻型便秘三种。排空迟缓型便秘的症状为排便失去规律, 持续几天无便意; 排便费力; 大便干燥且量少, 外形呈羊屎粪蛋样; 日

常自我感觉有腹胀、食欲不振, 口腔异味等。嵌顿型便秘的症状为有便意但大便干燥、排便困难; 排便时伴有肛周及小腹部剧烈疼痛, 不敢用力排便导致恶性循环。粘腻型便秘的症状为排便无规律不定时; 大便粘腻, 不成形, 并非便秘的感觉, 有排不尽之感。

### 2.2 便秘原因

排空迟缓型便秘是由于作息时间缺乏应有的规律, 精神高度紧张, 肠蠕动减弱, 排便反射弱化所导致。嵌顿型便秘的产生在于训练环境条件差, 便意时无法保障排便环境足够隐私; 每日出汗量大于摄入量及无法保障足够膳食纤维摄入量。粘腻型便秘者因为本身体质弱或肥胖, 素日贪食性凉、油腻食物或日常大便不规律而长期滥用泻药所致。

## 3 缓解便秘工作保障的主要做法

### 3.1 综合保障

根据野外驻地自然环境, 医疗保障组结合设施条件, 组织卫勤人员迅速开设救护所, 尽量做到要素、功能齐全, 满足驻训官兵的就诊需求; 并积极开展门诊、急诊、巡诊、健康管理、卫生宣教、医疗后送等各类卫勤服务工作。医护人员秉持主动服务、全方位服务的理念, 为任务官兵健康保驾护航, 确保训练任务圆满完成。

### 3.2 伴随保障

在部队演练中, 医护人员的卫勤服务跟任务执行过程同步进行, 送医送药到一线, 遇到伤病员第一时间处理, 不拖延不滞后, 随时保证救治的有效与高效。救护所向基层前移, 派医护人员在各宿营点巡诊, 随时跟踪, 使突发状况得到迅即处理,

把无法处理的伤病员及时带归救护所,从而提升治疗质量。

### 3.3 中医按摩

在保障过程中结合每位便秘患者实际情况,如无便意、有便意但是干燥难以排便、习惯性便秘者,通过中医推拿解决部分痛苦。针对排空迟缓型便秘者,采用拇指指腹按揉支沟穴与照海穴。支沟穴属于手少阳三焦经,位于前臂背侧腕背横纹的上3寸处;照海穴属于足少阴肾经,位于足内踝尖下方的凹陷点。操作时用拇指指尖端按压穴位,余指放穴位对侧部位,向下垂直用力按压,患者配合屈伸被按手腕关节,以充分刺激肌肉组织深层。每侧1分钟,左右各一次,根据患者情况每天1~2回。针对嵌顿型便秘者,选择商阳穴与合谷穴两组穴位采取切法。商阳穴为大肠经,在食指末节桡侧距指甲根角侧上方0.1寸;合谷穴即虎口穴,属手阳明大肠经,位于手背第一、第二掌骨之间。操作时用一侧食指指尖端有节律地揉动,由轻到重,垂直掐按,患者会产生特殊的刺痛感。每日每次10~20遍,于排便出现刺痛时应用。针对粘腻型便秘者,采用掌揉中腕穴与天枢穴之法。中腕穴属任脉,位于人体前正中线,当脐脐中上4寸;天枢穴属胃经,又为大肠经募穴,位于腹部横平脐中,前正中线旁开2寸。操作时用手掌掌心或掌根,点到穴上,以患者能承受的力度为准下压,松开再点压,坚持按揉3~5分钟。

### 4 中医穴位按摩对习惯性便秘的作用

#### 4.1 穴位按摩可帮助患者通便

按摩作为非药物的自然疗法,通过推拿作用于体表部位与特定腧穴,运用多样手法和力道,以达到疏通经络、推行气血、调和阴阳等功效。按摩支沟穴可宣通三焦气机,通调腑气,使津液得下,大肠传导功能恢复正常;再配合阴跷脉起点的照海穴按摩,可滋阴降火、利咽消肿、泻火通便。支沟、照海两穴佳配,支沟以通为主,侧重清火,照海以降为要,偏于滋润,两穴通降相依清润相滋,热得泄而肠道润。天枢穴能疏调肠道气机,其位近横结肠,属病所取穴,同支沟、照海二穴相合,远道取穴与病所取穴俱全,通便之力再胜一筹。按摩商阳穴能畅旺大肠经气血,可以促进肠道蠕动,调节消化道功能,加快新陈代谢。合谷穴是止痛特效穴,可以有效缓解因便秘造成的情绪烦躁、头晕和腹痛等症。点按中腕穴可促进胃肠蠕动,升清降浊,改善消化功能,有助于排便。按揉天枢穴可疏通肠腑、

理气消滞、通利大便。对腹部穴位进行按摩能直接牵拉腹内脏器和组织,可以加速血液循环,并激活胃肠神经感受,使迷走神经兴奋,并促使胃肠相应活动发生变化,进而提高消化、吸收和分泌功能等。

#### 4.2 缓解便秘可改善患者负面心理

中医认为功能性便秘的诱因多是情志不畅、肠胃受病、燥热内结、气血不足及阴寒凝结等,其中情志占主导因素。情志的异常变化可直接影响脏腑功能,导使气滞不行、气机逆乱。另外,患者便秘后常出现腹胀、腹痛等不适感,容易产生紧张、焦虑、抑郁等负面情绪。揉腹实践表明,患者在接受按摩护理以后,排便次数、规律获得很大的提升,伴随着便秘的缓解,患者的负面心理也得以有效纾解。

中医穴位按摩改善习惯性便秘可以有效减轻便秘患者的症状,从而减少缓泻剂的服用,降低因药物应用所产生的不良反应,具有易实施、成本低、效果好,对患者无创伤、可持续发展的优势。穴位按摩改善习惯性便秘,值得部队在野外驻训活动医疗保障中推广与应用。

### 5 结语

本文结合笔者野外驻训保障的切身经验,系统地分析了部队野外驻训中受训官兵容易出现的便秘类型,结合驻训环境特点对病患加以归因,针对性地提出基于实际情况的多种有效解决措施,并创新提出采用中医穴位按摩方法改善便秘的具体方法。

#### 参考文献:

- [1]孟斌,陈立军等.特战队员野外驻训期间健康状况分析[J].武警后勤学院学报(医学版),2021,30(2):57-59.
- [2]吴俊龙,刘曦.联勤部队医院卫勤建设的思考[J].解放军医院管理杂志,2021,28(7):640-655.
- [3]张国伟,孙磊,刘坤,等.特种作战军人疲劳及系统性劳动不耐受病发生状况调查[J].第三军医大学学报,2019,41(11):1018-1023.
- [4]张琪,王太武,左鹏,等.某部野外驻训期间疾病谱调查分析[J].解放军预防医学杂志,2018,36(11):1371-1373.
- [5]姚兴林.搞好部队野外驻训卫勤保障的做法[J].人民军医,2016,59(11):1187.