



科普之窗



老年人,请悉心呵护您的脚

□刘笑雪

常言道“人老脚先衰。”换言之,人要健康长寿,就要有一双强健的脚。然而,随着年龄增长,特别是步入老年之后,人体的各部分器官、组织功能都将发生退化性变化。如,眼睛看书、报时字看不清了,头发花白了,皮肤皱纹变粗、老年色素斑增多了,走路时关节不那么灵便了,等等,这些都是自然规律的变化,属于正常现象。这些退变来的迟早、发生程度,可因各人的身体素质与生活习惯而有较大差异。人们完全可以通过自我保健,科学地调整生活习惯,坚持合理饮食,开展适当运动锻炼等延缓其衰变进程。

要了解退变特点

人的双脚,不仅支撑着人体全部重压,足底各部位区域与身体各器官、组织相对应的有反射性联系,而且足心号称人的“五心”之一,参与维持人体整体协调平衡。也有人称人的双脚为人的第二心脏,可见人的双脚对人的健康之重要性了。但随着老年人双脚退化性变化的出现,也自然会影响脚的正常功能。人们脚的退变主要表现在以下五个方面:

一是脚变得更宽、更长了。二是足弓塌陷了。正常人的足有两个弓,即纵弓和横弓。随着老人的肌肉和韧带力量的减弱和退变,足弓也会发生塌陷。人的足底就像各种拱形桥,如果失去了这种结构,就容易发生足部肌肉疲劳和肌腱损伤。

人们行走时的步态周期是足跟先着地,然后全足着地。足跟着地时会承受很大的压力。在正常情况下,足跟的脂肪垫能缓冲和吸收地面对人体的冲击力,这对保护我们的大脑和脊柱具有十分重要的作用。可是老人的足跟脂肪垫变得萎缩了,保护作用也随之减弱,这就容易引起足部疼痛,自然对腰部和大脑也会产生不良影响。

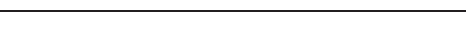
三是足关节僵硬了。很多老人的踝关节灵活度不像年轻时那样任意自如,脚趾的活动度也减小了。

四是协调能力变差了。随着足部肌肉、韧



我国素有“三九补一冬,来年无病痛”一说。祖国医学早在两千多年前就提出“冬藏精”和“秋冬养阴”的理论。随着气温的降低,滋补类中药备受人们青睐,尤其是天麻被做成各种药膳以进补身体。一其不法商贩也开始蠢蠢欲动。于是如何选购、辨别天麻也成了人们比较关心的问题。

在我国,天麻入药已有 1000 多年历史,具有镇痛、镇静、抗惊厥、降低血压、明目、增智等功效。《本草纲目》记载天麻无毒。但有报道,服用天麻后可出现恶心、呕吐、呼吸加快、皮肤瘙痒、神志不清等毒副作用,中毒剂



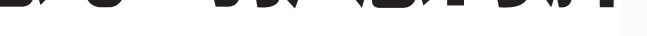
再谈造血干细胞移植

□血液科 刘克

最近髻血液科开展的首例异基因造血干O 胞移植获得成功,病人平稳地从造血干细胞移植病房的层流仓中出来,转到普通血液病房,经骨髓穿刺涂片数胞学检查! 染色体检查等多项V 标评9 , 该患者骨髓正常造血功能及免疫功能完成重建,与造血干细胞捐献者(患者的亲姐姐)完全一致,没有出现急性排斥反应。目前,患者已回家修养,接受追踪观察。这标志着血液科造血干细胞移植水平又上了一个新台阶。

造血干细胞移植是指将各种来源的正常造血干细胞在患者接受超大剂量化/放疗后,通过静脉输注植入患者体内,以替代原有的病理性造血干细胞,从而使正常的造血和免疫功能得以重建的过程。造血干细胞移植按造血干细胞的来源部位可分为骨髓移植、外周血干细胞移植和脐血干细胞移植。按造血干细胞来自患者自身与否可分为自体移植、同基因移植和异基因移植。自体造血干细胞移植,一般没有排斥反应的发生,但疾病复发率较高,因而疗效比异基因造血干细胞移植差,但异基因造血干细胞移植难度大,移植后排斥反应的发生率很高。 异基因造血干细胞移植又可分为血缘相关的异基因移植(无血缘关系,生产和储存的大部分在骨髓里,所以我们叫做骨髓造血干细胞。还有一部分在外周血,也就是在血管里面有少量的造血干细胞。第三就是人们所知道,当妈妈生完小孩之后,在脐带里有大量、丰富的造血干细胞。因此造血干细胞有骨髓的造血干细胞,有外周血的造血干细胞,有脐带的造血干细胞,现在我们提倡用外周血的造血干细胞来进行采集。

人们以前常说的骨髓移植、骨髓捐献到今天已经不准确也不科学,由于医学技术的高速发展,如今,我们真正要集、我们捐献的其实是造血干细胞。在我们人体哪些部位生产和存储造血干细胞呢?一般来说,有三个部位,生产和储存的大部分在骨髓里,所以我们叫做骨髓造血干细胞。还有一部分在外周血,也就是在血管里面有少量的造血干细胞。第三就是人们所知道,当妈妈生完小孩之后,在脐带里有大量、丰富的造血干细胞。因此造血干细胞有骨髓的造血干细胞,有外周血的造血干细胞,有脐带的造血干细胞,现在我们提倡用外周血的造血干细胞来进行采集。



带力量的减弱,老人足部的协调能力也变差了,所以,行走时容易摔倒或扭伤。

五是平衡力下降了。随着肌肉力量的减退和机体协调能力的下降,老人步行时足部的平衡能力也会降低。

了解了以上这些退变特点,对老人进行足部保健具有非常重要的意义。虽然这些退变现象都属正常,也不一定都引起不适,但如平时不注意,就有可能发生拇趾外翻、锤状趾、小趾骨囊炎、胼胝、鸡眼、跖间神经瘤和关节炎等病变。

要注重足部自查

为防患于未然,老人就要经常自我检查足部的变化,不要等到有了疾病再去医院治疗。那么,老人该怎样检查自己的脚呢?

一看皮肤外观:正常人的足部颜色与身体其他部位是一样的。如果穿的鞋小挤脚,大拇指的皮肤就会呈红色。如果不及时更换合适大小的鞋,脚还会受到压迫而导致破溃甚至感染。

此外,由于足部很容易发生一些血管病变,如在进行下肢动脉检查时,足部的颜色就会出现轻微的紫色,触摸时还会感觉两只脚的温度不一样。

其检查方法是:用手压脚趾尖,正常人的趾尖用手压下去甲床立即变白,放开后两三秒钟就能恢复如常。如果受压后甲床的颜色恢复得很慢,就说明足趾的血液循环不良。

二看有无足弓塌陷:如果第二趾跖骨头部位疼痛且有胼胝,说明老人的足横弓可能有塌陷了。此外,由于正常的拇指负重占前足的 30%,所以,当老人发生拇趾外翻时,拇趾负重降低,第二趾的负重就会增加。长此以往,第二或第三趾的跖骨下就会出现疼痛并出现胼胝体。这也提示老人的足弓塌陷了。足弓塌陷后,容易发生跟骨外翻和内踝下疼痛,时间长了还会引起踝关节的骨性关节炎。如果疼痛超过 72 小时,就应该看医生。



量为 40g 以上,中毒潜伏期为 1~6 小时。服用大量天麻会引起心律失常致死和出现少津、口干、咽燥、大便干结、虚损、筋脉失养等血虚阴虚的症候。

天麻为兰科植物天麻的块茎,通常呈圆形或长椭圆形,扁缩而略弯曲,长 4~12 cm,宽 2~6 cm,厚 1~3 cm。两端无根须,一端有残留的茎基或红棕色的枯芽(俗称“鹦哥嘴”),另一端有圆脐形痕(习称凹肝脐);外表可见毛须痕迹,多轮点环节,习称“芝麻点”。表皮呈淡黄色或土黄色,似干姜的皮,不容易被脱掉,俗称“蟾蜍皮”,略透明或不透明,有点状突起形成的横环纹,质坚硬,不易折断,断面略平坦,角质,味微辛而甜,嚼之发脆而带粘性。按地区讲,四川的广元、陕西的宁强、吉林的浑江、湖北的神农架,都出产优质天麻,被称为地道药材。经验丰富的药师将天麻的性状鉴定概括为:“天麻长圆扁稍弯,点状环纹十余圈,头顶茎基鹦哥嘴,底部疤痕似脐圆”。也就是说,辨认天麻的真品就看它有没有以下几个特征:①是否有鹦哥嘴和凹肚脐;②下端有无圆形痕;③看有无轮状排列成的痕。

