

老年人,请悉心呵护您的脚

□刘笑喜

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行性变化。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、发病率,可因各人的体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量,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,可见人的双脚对人体的健康之重要性了。但随着老年人双脚退行性变化的出现,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。人的足底就像一个拱形桥,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



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,但如果平时不注意,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的大小的鞋,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,如在发生下肢动脉栓塞时,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。



其检查方法是:脚沾水后踩到比较干燥的地方,观看足印,如果脚底和地面接触的面积非常大则为平足,而老年人足弓塌陷时常表现为平足。

三看灵活柔韧性:其检查办法有:

1.在地上放一块毛巾或布,用脚趾去抓,能抓起来就说明足的灵活性好。抓不起来,就说明足的灵活性差。

2.先用前脚掌站在台阶上,再把脚跟往下放,此时跟腱会受到牵拉,如果感觉疼痛,说明踝关节的活动已经受限了,不要继续做动作;如果受牵拉后跟腱痛得厉害,就不要做这种练习;如果只是觉得比较紧张,足跟部和小腿受牵拉,但不很痛,就说明还有余地,经锻炼,踝关节的活动能够改善;如果能把脚部放下去,不受任何限制,说明您的踝关节的柔韧性和灵活性都很好。

四查足部感觉:糖尿病会导致末梢神经炎,使足部感觉变得迟钝。

其检查方法是:拿一支带橡皮头的铅笔,用橡皮头擦擦足内、外侧的皮肤,体验自己的感觉是否一致,也可以对比一下两只脚、手或其他部位的皮肤感觉,是否对称、一致。如果有明显的感觉差异,提示可能有腰椎病变。

五测平衡能力:我们的双足有稳定和平衡身体的作用。

其检测方法是:闭上双眼,单脚站立,记录站立的时间。50岁左右且没有特殊疾病的人应该能站立10秒钟左右,50岁以上的人应该能站立7秒钟左右。但是年龄较大、身体不好的老人不要做这种检查,以防摔倒。

要坚持足部保健

人的双脚天天要负重前行,在劳累之余自然要加强自我保健,促使其尽快恢复体力。

劳累过度又得不到休整,继续负重活动时就可能受伤,必须请医生诊治治疗。

篮球明星姚明就是因为跟骨受伤做了手术治疗,才重返赛场的。百米跨栏世界冠军刘翔亦因为脚跟肌腱等损伤,才不得已痛失了家门口的奥

运比赛,目前正前往美国接受手术治疗。长期以来,我国民间积累了足保健的丰富经验。如劳累一天之后用热水泡脚,以促进足部血液循环,消除疲劳。享有“脚都”之称的长沙城,近些年在原有“修脚”基础上,“足疗”、“足保健按摩”遍地开花,形成了足保健特色产业,颇受市民青睐。因为传统的中医足底按摩,可有效调整足部功能,有益身心健康。

老年人在注重自我保健的同时,还应该加强足部锻炼。

人们常常去健身房相互比较二头肌、背肌锻炼得怎么样,却很少有人比较脚的锻炼情况。其实,我们的双足也有锻炼方法。

北京的张建中主任医师特别嘱咐老年人要注意足部锻炼的两个要点:

一是要强化静脉泵。他说,老年人要堅持经常散步。人在站立时,脚部的血液要从地面的位置返回到心脏。靠什么力量返回去呢?一靠动脉的压力,二靠平时的运动。在我们的足底有个“泵”,医学上把它叫做静脉泵。行走时,通过肌肉的收缩和挤压将血液泵回心脏。所以,老人经常散步,对促进下肢的血液循环非常有益。但要坚持安全第一的原则。从安全、简便的锻炼要求看,走路散步这种方式最为适合。老人一般每周走3次,每次行走20分钟比较适宜。

这个“安全”5标准,可用220减去人的年龄数来表达。例如一个50岁的人,在走路锻炼时的最大心率(每分钟心跳次数)是220-50=170。如果走路后心率超过170就是危险的。人的最高峰率为最大允限心率的60%~70%。老人可在身体状况比较好时用这个标准作为判断标准。但这不是唯一的标准,自己的身体状况更准确。

二是要增加柔韧性。主要晨法有:

1.足踩在地上,把足跟抬起来,站5秒钟,然后用足尖张地,再用足背侧着地,坚持5秒钟,这是一组动作,主要是锻炼足部关节的折曲、背伸能力。

2.在必板上放一块毛巾或一块布,用足趾去弄,这样可以锻炼足部肌肉的伸缩能力。还可以用足趾逐一将20个玻璃球夹住,然后放到一个盒子里,每天做两次。

3.在四个足趾间隙各放一个直径为1~1.5厘米的圆柱,然后用手指去挤压足趾,再用手指活动足趾。圆柱可使用布或卫生纸制作。

4.把两趾用宽一点的橡皮筋套起来,向外牵拉,也可捲用橡皮筋。

癌症,让人们谈虎色变的一个名词,没有人愿意与它扯上关系。大家都希望拥有健康的体魄,享受高质量的生活,然而癌症却使很多人及他们的家庭失去了幸福。癌症已是全球性的公共健康问题,它是人类健康长寿的大敌,不仅加重了社会的负担,更是人类文明进步的祥脚石。

如果癌症能得到阻遏,人们就能获得更幸福的生活。但是,近年来由于不健康的生活方式、不良的环境因素和人口老龄化,导致癌症的发病率急剧增加,严重危害了人类的健康,给国家和社会造成了沉重的经济负担和精神压力。

来自本中心一组最新的统计数据显示:在2008年度的72683万名健康体检者中,发现癌症302例,发病率为0.4%,明显高于中国癌症的发病率0.16%~0.2%。该统计资料还提示,排在前10位的高发肿瘤及其发病率分别为:乳腺癌(0.115%)、直肠癌(0.045%)、结肠癌(0.036%)、鼻咽癌(0.034%)、肺癌(0.030%)、膀胱癌(0.025%)、胃癌(0.014%)、前列腺癌(0.009%)、肝癌(0.009%)、食管癌(0.002%)。这些癌症人群的平均年龄为62.3岁,年龄最小者27岁,最大者88岁。而新发现癌症达33例之多,其中女性15例,男性18例。在这些新发的癌症中,有肺癌12例,乳腺癌10例,肝癌5例,胃癌2例,结肠癌、胰头癌、子宫内膜癌、甲状腺癌各1例。

这些触目惊心的数字给我们敲响了警钟。癌症加快了侵犯人类健康的脚步,离我们也越来越近了,它展开了黑色的巨翼,将我们以及家人、好友统统笼罩在它的阴影之下。难道我们能放任不理,眼睁睁地看着好不容易建立起来的幸福生活毁于一旦吗?当然不行,我们一定要主动地遏制癌症的靠近。

癌症虽然可怕,但也不是完全无敌,定期的健康体检、良好的生活方式就是对付它的强大武器。很多癌症在早期是没有明显症状的,患者完全感觉不到它的存在。在不知不觉中,它迅速发展,当患者感觉到不适的时候,癌症往往发展到了中晚期,失去了治疗的最佳时机。即使马上积极治疗,却也远不如早期的治疗效果。这实在令人惋惜,若能早日治疗该多好啊!

世界卫生组织(WHO)早就发表了著名的三个1/3论断,1/3的癌症可以预防,而根本就不让其发生;1/3的癌症患者,就现有的医疗技术,完全可以早期诊断,而得到治愈;1/3的癌症患者可以通过有效的治疗而达到减轻痛苦,延长生命。也就是说2/3的癌症是可以预防和治疗的。

可是,问题在于现在的绝大多数人都缺乏起码的防癌知识和意识,还有意无意地保留着许多不良的生活习惯。

早期癌症往往因为没有明显的症状或不适,又没有进行定期体检,而错过了早期发现的机会。现在有很多人认为没有症状就是健康,不需要进行癌症的筛查,不需要定期进行体检,殊不知这本身就是个误区,它加大了早期发现癌症的难度。

定期的健康体检,它不仅仅是威力巨大的武器,更是足智多谋的军师。孙子兵法中有句名言,说“知己知彼,百战不殆”。意思就是说,要对付敌人,一定要了解对方。我们对付癌症也是一样的,一定要了解它,掌握相关的常识。社会中大部分的人,没有学习过医学方面的知识,他们了解癌症的途径多半是通过电视、报刊杂志或者网络。这些途径还远远不够,很多人在癌症的危险来临时,不知所措,甚至相信所谓的“专家”和“灵丹妙药”,这样很容易吃亏。进行健康体检,也不仅仅只是检查而已,它包括了健康知识普及教育方面的内容。通过健康体检,可以获得更多健康方面的常识,可以针对性地了解预防癌症的相关知识,为我们提供重要的健康情报,以调整自身的生活方式,提高生命质量。因此,要把普及防癌知识与癌症治疗摆在同等重要的位置,不仅要帮助癌症患者解脱痛苦,而且要帮助广大民众远离癌症。现提供以下几点日常生活防癌知识,希望可以帮助您、我、他(她)撑开一片健康的晴朗天空,让大家共同远离癌症,享受健康人生。

日常生活中如何预防癌症

1.养成良好的饮食习惯,饮食有节,不暴饮暴食,食物多样化,确保营养平衡,控制脂肪摄入。

2.养成漱口和刷牙的习惯,保持口腔卫生,及时治疗龋齿和慢性口腔疾病。

3.不吸烟、少喝酒,不熬夜,按时作息,避免过度劳累。

4.加强体育锻炼,注意个人卫生和慢性疾病的防治。

5.保持心情舒畅,避免忧伤、思虑、愤闷等情绪。

6.发现肿瘤信号和症状及早检查诊治。

7.少吃脂肪、肉类和易使身体发胖的食物。吃新鲜的绿叶蔬菜、水果、谷类等食物。少吃盐制品、油炸、烧烤及亚硝酸处理过的食品。多吃含粗纤维和维生素、微量元素丰富的食品。不吃霉变、烧焦、烟薰及毒素污染过的食物。

很多人都知道,如果人的骨骼出现问题,失去造血功能,就可能不得不接受造血干细胞移植。但是成功接受造血干细胞移植后,患者的身体方面会发生什么变化,一般人恐怕都不了解。有人提出:进行移植后,两个非常非亲非故的陌生人的相貌越长越像。还有一种比较流行的说,认为患者的性格会发生变化。这种说法有科学性吗?造血干细胞移植到底改变了什么?造血干细胞移植是经大剂量放疗或其他免疫抑制预处理,清除受体体内的肿瘤细胞、异常克隆细胞,阻断发病机制,然后把自体或异体造血干细胞移植给受体,使受体重建正常造血和免疫,从而达到治疗目的的一种治疗手段。造血干细胞移植后,患者的身体确实会有一些变化。根据现有的已经被普遍接受的研究资料显示,接受造血干细胞移植者,最常见的改变是血型,移植后患者的红细胞血型会变成供体红细胞血型。比如供者是A型,移植后不论移植前患者血型为何型,均变为A型。内分泌系统也会改变:由于移植前处理为大剂量照射和化疗,这种治疗对身体器官有很大的损伤。移植后很多器官组织短期内得到恢复,但是性激素分泌变化显著。男性患者出现精子数量减少,但其性功能(性生活)不受影响。女性患者常常出现闭经。另外,由于移植后的免疫反应,部分患者会出现口腔溃疡、皮肤色素沉着。人的一生很多关键的生长发育是在胎儿期间完成的,一个器官的形成需要非常复杂的发育过程。因此,单纯通过造血干细胞移植改变人的性别是不可能的。不过也有专家认为在相貌上也许有“越来越像”的可能。因为传统观念认为,不同组织种类的干细胞是“世袭终身制”,不可逆转,而在1999年,美国科学家首先证明人体干细胞具有“横向分化”的能力,比如造血干细胞可能转化为肌肉细胞、神经细胞、骨细胞等等,反之亦然。因而相貌的“移植”恐怕不仅仅是猜测或者空想。对于国内的造血干细胞移植而言,这些话题可能都还不是“主角”,扩大中华骨髓库捐献者数量,匹配我国造血干细胞移植的需求才是最迫切的事情。

再谈造血干细胞移植

□血液科 刘克

最近湘血液科开展的首例异基因造血干细胞移植获得成功,病人平稳地从造血干细胞移植病房的层流仓中出来,转到普通病房,经骨髓穿刺涂片细胞学检查,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。这标志着湘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放疗后,通过静脉输注移植入患者体内,以替代原有的病理性的造血干细胞,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带血干细胞移植。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,是指将患者自身的造血干细胞采集出来,经体外培养扩增后回输到患者体内,从而达到治疗的效果。

二、如何获得造血干细胞?

骨髓移植用骨髓的造血干细胞,供者要进行全麻,还要在他的骨髓上做一个洞抽集骨髓。目前,通常获得的是外周血造血干细胞,很少采集骨髓造血干细胞。首先是先用三四天的外周血动员剂,让骨髓中的造血干细胞大量释放到血液中去,骨髓中的造血干细胞动员入血,这个过程称为“动员”。然后,通过血细胞分离机分离获得大量造血干细胞用于移植,这种方法称为“外周血造血干细胞移植”。这种方法供者没有什么痛苦。因此,现在捐献造血干细胞一般情况下已不再抽取骨髓,而是“献血”了。而且,由于技术的进步,现在运用造血干细胞“动员”技术,只需采集分离约50~200毫升外周血即可得到足够数量的造血干细胞。

三、捐献造血干细胞移植会不会影响身体健康的?

现在很多人对于造血干细胞捐献不了解,认为捐献出去会对自己的身体造成影响。其实,通过对全球已实施移植的供者的身体状况进行监测,到目前为止,没有发现对捐献者身体有影响的个例。正常人骨髓总量约为3000克,移植时只需10克,相当于采集干细胞10毫升。在采集时,从一处静脉引出血,通过仪器把需要的细胞提取出来用于移植,不需要的成分再“送”回供者的体内。采集过程中,供者只需要躺在床上约4个小时,整个过程只需要一个星期。由于造血干细胞具有自我复制功能,捐献造血干细胞后人体将在短时间内恢复原有的造血细胞数量。所以,人不会感到任何不适,对供者很安全。造血干细胞的捐献者通常不用作任何额外的休息和调养。

四、造血干细胞移植与输血有什么不同?

不论是骨髓移植还是外周血干细胞移植,说到底都是造血干细胞移植。按照造血一元论的观点认识,人体的造血细胞都是来源于一种最原始的血细胞,由它不断地增殖、分化,生生不息产生出多种多样的血细胞,如红细胞、白细胞和血小板。既然这样,人们又管它叫种子细胞。把它播到另外的有机体内(受者),在合适的环境下,就能不断地增殖、分化,将有病的细胞取而代之。输血就不一样了,输的都是成熟的成分,只能暂时帮一下忙,慢慢地就被受者破坏分解掉了。

五、造血干细胞移植的三个必要条件是什么?

一是移植前的预处理。这是为了使受者能够接受外来的造血干细胞和减少本身肿瘤细胞的负荷采取的措施,经典的方案是大剂量

的化疗药物或加全身淋巴结照射。这种方案对病人损伤较大,多用于原来身体较好、年龄较轻、病程较短、主要脏器功能良好的患者。为了使儿童和年纪稍大、体质较弱的患者也可以接受造血干细胞移植,于是有了对上述经典方案的改良方案,称之为非清髓性骨髓移植预处理方法,通常是减少使用细胞毒药物的数量和剂量,不加或减少全身照射剂量。这对于病人来说相对比较安全。二是受者和供者应有相匹配的人类白细胞抗原(HLA)系统。它存在于人类第六对染色体上,其为HLA-A、B、C和DR位点,在移植能否成功上,HLA-DR位点关系尤其大,必须相合,这样成功机会大,风险比较小。三是要有一定量的造血干细胞数。这点不理解,既然作为种子细胞,就要到适合于它的新的“土壤”环境中去生根、发芽、开花和结果,就不会是一帆风顺,其过程会有损失,没有一定数量是不行的。这些主要是对异基因造血干细胞移植而言。它带给移植患者以生存的机会,同时又受屏障和条件的限制而埋伏着风险,诸如出血、感染、排斥、抗宿主病和肝静脉栓塞等并发症。但随着科技的不断创新,不完善的逐渐完善,没认识到的规律逐渐被认识,经验越来越丰富,相信会有越来越多的患者得到合理的救治从而获得健康。

六、造血干细胞移植是否会有排斥反应?

有的。造血干细胞移植本身也可以说是一种器官移植,不过它不是大的组织、大的器官,而是人体的细胞。人体本身的免疫功能,都有一个认识自己、排异别人的东西,自己体内的东西都可以和平共处,不是自己身体里面的东西都要千方百计的排异出去。机体有两个屏障:一个是个体发育屏障,一个是免疫屏障。为什么会有这样的屏障,最重要的理由就是生物的多样性,人和人不同。具体到造血干细胞移植,除了同卵双胞胎外,其他的人都存在着差别,只不过差别有大有小而已。现在已经知道胎儿发育到3个月以后,胎肝便有造血干细胞,胎儿开始自己造血。但这种造血功能还很不完善,各种细胞成分的比例还很不稳定,红细胞系造血比较旺盛,免疫功能细胞不够完善,抗体数量不足,这时如果作为造血干细胞移植给别人,则有不易植入而易被排斥的可能,对于受者而言即个体免疫屏障,而成