

关注老年腿

人老了,为何腿没劲?

在运动器官中,腿的工作负担最大,它是人体的重要支柱,不仅支撑全身的重量,还需完成行走、跑、跳等功能。俗话说“人老腿先老”,意思是人一到老年,腿部会较上肢等运动器官衰老得早。腿脚会感觉沉重、发软、无力,关节僵硬不听使唤,行动会不利索,无法长时间站立,甚至会患骨质疏松、骨关节炎等,因而,有人叹息着说:“岁月不饶人啊!人老腿先知。”那么,怎样才能有效地延缓腿足衰老?如何保养才能有效地预防骨质疏松、骨关节炎呢?



本报记者 徐洁

腿是主要承受重量的肢体,因此,腿中有人体中最大、最长、最结实的肌肉和骨骼,它们能够连续几个小时承受比人的体重大几倍的压力,结实的肌肉可以使我们跑步、弹跳。

下肢肌几乎占人体骨骼肌总重量的一半。人体的骨骼肌不仅是重要的运动器官,也是机体最大的储能和耗能“机构”。人进食的糖类物质经消化吸收后转为葡萄糖,80%左右以肌糖原的形式被储存于骨骼肌内,以供人体运动之需。人老后参加体育活动的机会日趋减少,下肢肌耗能降低,存储在肌内的能量就会随之转为脂肪,导致腿脚越变越沉,如果偶尔运动,腿脚就会出现发飘和软弱无力的感觉。

肌肉和骨骼的强壮,来自持之以恒的运动锻炼,如果不进行积极运动的话,从20多岁以后,每10年预计可丧失5%的肌肉组织。然而,即使积极运动,肌肉和骨骼也会出现不同程度的“丢失”,且年龄愈大丢失得愈多。

济南市中医医院副主任医师张宝峰说,人的一生中,30岁以前,骨质量不断上升,30岁至40岁之间是骨质量最好的时候,40岁以后钙质流失严重,骨质量开始走“下坡路”,60岁之后尤其应预防骨折。

人老了,为何腿总感觉没劲?张宝峰说,原因还有很多,除了生理性的衰老以外,还有许多是疾病导致的,骨质增生、骨性关节炎引发疼痛,运动减少了,肌肉功能发生紊乱,也会感觉腿部软弱无力;此外,患有腰椎管狭窄的病人也会常常感觉腿部无力,有一位患有此病的女性,50多岁,每走200米就要停下来休息,更严重的走二三十米就走不动了;还有早期的脊髓性颈椎病病人,虽然感

觉不到麻和晕,但由于压迫脊髓,腿部也会经常无力;静脉曲张的病人会感觉“酸、木、沉、肿”。

还有研究认为,人老后心脏功能和血管弹性减弱,血液循环减缓,腿脚部最容易发生循环不良,所以腿脚较手臂等组织更容易疲劳,更容易发生衰老。

中老年腰背痛

警惕骨质疏松症

山东大学第二医院创伤骨科主任宫明智说,骨质疏松和退变性骨关节炎是影响老年人腿部健康的两大主要原因。

骨质疏松的人骨微结构退变、骨量减少,骨的脆度增高而强度下降,容易骨折。宫明智说,骨质疏松容易导致老年人骨折,而骨折后长期卧床会出现肺部感染、泌尿系统感染、褥疮等许多并发症,影响老年人的寿命和生活质量。有临床数据统计,其中三分之一的人会在1年内死亡。有临床数据统计,50岁以上的女性,大约有1/3会因骨质疏松而骨折,由于没有明显早期症状,骨质疏松很容易被人们忽视。

张宝峰说,骨质疏松的人大多会腰背痛,直立时后伸或者久坐、久立时疼痛加剧,夜间和清晨醒来时感觉疼痛更重,糖皮质激素类激素药物的作用、雌激素和睾酮缺乏都将加速骨量丢失,快速减肥会影响骨密度,减脂的同时骨量也会减少,吸烟、酗酒、浓茶、咖啡因造成钙的流失。

随着年龄的增长,骨关节软骨的退变也不可避免,就像出现裂纹的陶瓷,退变到一定程度软骨会一片片地从骨骼上脱落,只是有的人退变的年龄早,有的人退变的年龄晚一些,有的有症状,有的症状不明显。

张宝峰说,常见的慢性

退行性膝关节病患者通常是中国老年人,发病缓慢,有劳累史;膝关节疼痛和发僵,活动后减轻,上下楼梯疼痛明显;膝关节活动受限,甚则跛行;膝关节屈伸活动时有摩擦音。

他曾经接诊过一位70多岁的农村女性,家在临沂山区,要供孩子上大学,长期以来一直从事重体力劳动,直到膝关节疼得受不了才来就医,此时关节已经伸不直了,关节的软骨组织即半月板严重退变,骨头之间没有了缓冲,直接摩擦,损伤严重,只能手术治疗。

日积月累的负重劳累,体重超重,导致了膝关节软组织损伤;曾经的膝关节损伤,如骨折、软骨、韧带的损伤,也会导致膝关节炎。张宝峰打比方说,一辆货车长期超载行驶,轮胎将会由于过大的压力快速磨损,使轮胎慢点老化的一个办法就是减轻货车的载重,回到人体就是——减肥。

锻炼股四头肌

稳定膝关节

“自从吃了XX钙片,腰不酸了腿不疼了,爬楼也有劲了!”这一补钙药品的广告想必很多读者耳熟能详,它带给人们这样的印象:补钙能治所有的腰腿病。事实上,老年人腿病的治疗与预防远非“补钙”这样简单。

张宝峰将预防老年骨病总结为:适量日晒,适度运动并合理膳食,阳光中的紫外线具有促进维生素D合成的作用,促进钙质吸收;运动能刺激骨组织对摄入体内的钙及其他矿物质的充分吸收和利用,巩固骨微细结构;除了从牛奶等优质钙来源中补钙外,还应增加维生素的摄入量,维生素C不足易导致骨胶原合成受阻;维生素A参与骨基质的合成;增加维生素E的摄入可降低吸烟者髋骨

骨折的风险。

以下几个小运动,可帮您强筋健骨:

动动脚:坚持散步、快走、慢跑、走跑交替等运动,能使腿脚部位的肌肉、穴位、神经末梢等组织更多地接受刺激,促进腿脚部的血液循环。时间和运动量应根据自身情况而定,以运动时和运动后无明显疲劳不适感为宜,早晚各一次。

揉揉腿:呈站立位弯腰或坐位双腿下垂,先用双手掌指同时轻轻拍打双腿,由上至下,再由下至上,反复拍打数遍,再用双手握拳置于双大腿和腿肚处,旋转揉动数十次,而后再重复拍打动作,一日数次。拍打按揉腿部肌肉,可促进下肢肌肉的血液循环,增强局部肌肉力量,提高神经系统的兴奋性和传导性,强化下肢生理机能,有益于强身健体和延缓衰老。

扭扭膝:双膝并拢,屈膝微下蹲,双手置于膝盖上,先顺时针方向旋转30次,再逆时针旋转30次,反复三遍,扭完双膝后再随意地活动活动肢体,如抖抖肢腿,或下蹲起立,或原地踏步等,一日数次。进行膝部扭动旋转,可增强膝部关节韧带等组织的血液循环和柔韧灵活性,可防治膝关节病变和活动不利,可使下肢强健有力,步履稳健。

泡泡脚:中医认为,人的双脚是人体的三条阴经和三条阳经交汇之地,其中足少阴肾经行循足底,肾为人之根本,主人的生长、发育、衰老。每晚睡前用热水泡足,洗完脚后搓搓脚心,搓到发红发热为止,双足一泡一搓,容易打通足心涌泉穴,足上经脉一通,全身经络就通,促进气血运行和新陈代谢,加快下肢血液循环。

张宝峰说,静止时还可以有意识地收缩股四头肌,即大腿内外侧和前侧肌肉,锻炼肌肉强度,可以保持膝关节稳定,避免受伤。



主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心
养生堂 本期堂主:王婷

王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖2项。近几年在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

余肉?胬肉!

翼状胬肉俗称“余肉”,是眼科常见病和多发病,中医称“胬肉攀睛”。可以单眼发病,也可双眼同时发生。表现为白眼珠鼻侧或颞侧粉红色或红色膜状物增生,并有部分“肉膜”爬到黑眼球上,早期黑眼球看起来不圆,进一步发展表现为黑眼球上有粉红色膜遮挡,容易出现眼干、异物感,发红,尤其洗澡、“上火”、喝酒等之后明显,严重者影响外观和视力。

翼状胬肉的发病与遗传、营养缺乏、泪液分泌不足、过敏反应等有一定关系,有的患者父母或兄弟姐妹同时发病,但大多数还是因外界刺激引起,如眼部长期受到风沙、烟尘、热、紫外线、花粉等过度刺激,所以多见于渔民、农民、海员、砂石工人等长期户外劳动者。

翼状胬肉胬肉生长较快或已明显进入黑眼珠必须手术治疗;如因翼状胬肉而反复眼红影响外观,也可以考虑手术治疗。

翼状胬肉的手术治疗要求应该达到3个主要目的:①应安全地将胬肉切除干净;②减少角膜瘢痕的形成,达到良好的光学效果;③避免复发。因此,在选择手术方法时要特别慎重。过去有很多翼状胬肉患者因为惧怕术后复发而延误了最佳手术时机,导致术后角膜残留白斑,视力不能恢复。目前开展的翼状胬肉切除术联合自体结膜干细胞移植术大大降低了术后胬肉复发的风险。

翼状胬肉是一种需要手术的眼部疾病,过去的老手术方式术后复发率高,但只要选择正确的手术方式,复发的几率可以降到很低,术后外观可恢复正常。

如何预防翼状胬肉发生?首先可以尽量减少紫外线和风沙刺激,如强光下佩戴防紫外线墨镜。其次,如果患有干眼症也容易刺激胬肉生长,需要应用治疗干眼症的药物。