

人老先老腿？

# 小心，下肢缺血可不是小问题

俗话说“人老先老腿”，不少年纪大的人误认为出现腿脚发冷、无力、酸痛、麻痹等症状是由于年纪大而出现的自然现象，殊不知，这些病症可能是由下肢缺血导致的，延误诊治情况严重者可能会需要截肢。《海南日报》介绍，下肢缺血发病率在大于40岁的人群中约占4%~10%，而在70岁以上的人群中可高达15%~20%。那么，什么是下肢缺血？下肢缺血的症状有哪些？我们应该如何判断是否患有这种疾病呢？

金羊网介绍，下肢动脉硬化闭塞症俗称下肢缺血，是老年人常患的疾病，该病的主要症状是下肢无力，间歇性跛行，皮温降低，感觉麻痹，严重者甚至出现下肢疼痛和肢体坏死，需要及时到有血管外科专科的医院进行诊治。《今日早报》介绍，下肢缺血按症状轻重程度可分为三期，一期时，下肢会感觉到发冷、发麻，主要是冬天比较明显；二期时会出现间歇性跛行，病人每走一段距离，小腿就会酸胀，稍微休息一会儿可恢复；到三期时则会出现缺血性疼痛，严重起来连普通的止痛药都无法克制。

当出现下肢缺血的症状时，老年人可能会采用泡脚的方式去缓解，然而这种方式可能会加重病情。北方网采访了第四中心医院血管外科主任刘一东，他介绍，

当下肢出现缺血，血液供应就会变少，一旦外界增加温度，氧消耗会更多，温度越高，氧消耗就越大。下肢缺血者的神经末梢都不敏感，尤其是对于温度的感觉，不到普通人的三分之一。如果水温很烫，常人泡脚进去，觉得烫会立刻拿出来，但是对于下肢缺血者来讲，可能感觉不到这种温度，就容易造成烫伤。一旦发生烫伤就会导致破溃，会加速下肢缺血造成坏死。

人民健康网建议，生活中，我们可以通过观察脚部汗毛、按压脚趾、感受脚部温度以及摸足背动脉来检测是否出现下肢缺血。下肢缺血早期，脚部汗毛会出现脱落。正常情况下，用手指按一下脚趾，脚趾按压部位马上由白变红，如果患者有下肢缺血的症状，脚趾按压部位则需要经过几秒后才能恢复。此外，患者还可以通



过感受足背动脉的跳动强度，与上肢脉搏或者对侧足背动脉的跳动相比较，若是波动相对较弱，也表明腿部血管狭窄或者堵塞。

如果下肢缺血症状严重，应到医院做进一步的检查，接受治疗，切不可放任不管，延误病情。

(综合)

## “解锁”人工影响天气

随着科技的发展，现代人类掌握了足够丰富的气象学知识，不仅可以及时预报天气，还能采用人工手段影响天气。

### 人工增雨

人工增雨就是生活中最为常见的人工影响天气的类型，在有利于降水的天气条件下，采取人工干预的方法，在自然降雨之外再增加部分降雨的一种科学手段。人工降雨是很有意义的举措，可以有效地进行农业抗旱，解决人畜用水以及森林防火，同时也合理开发和利用了空中云水资源。它的原理是根据空中云的性质、高度、厚度、浓度、范围等，向云体播散致

冷剂、结晶剂、吸湿剂和水雾等，以增加云中冰晶浓度，弥补云中凝结核的不足，加强云中碰并活动，促使云滴增大，改变云滴的大小、分布和性质，加速雨滴的生长过程，从而达到增加降水的目的。

### 人工消云减雨

除了通过人工手段增加降水，也有人工消云减雨。某种意义上，这种形式是人工增雨的扩展和延伸，通过在降水云团的上游地区实施大范围、大规模、超常规的人工增雨作业，使天气系统的能量加速扩散，同时使空中水滴快速形成，让移进目标区的降水云团提前降雨；或者在目标区的上风方地区，往云层里超量播撒冰核，使云中无法形成足够大的雨滴，阻止和延缓强降水。

### 人工防雹

冰雹灾害是我国主要的气象灾害之一，具有形成和发展快、雹粒动能大等特点，往往给农业生产、建筑、电力、交通以及人民生命财产带来巨大损失。作为冰雹防御的重要手段之一，人工防雹作业可以有效避免和减轻冰雹灾害，对防灾减灾有着积极作用。人工防雹即采用人工方法对一个地区可能产生冰雹的云层施加影响，使云中冰雹胚胎不能发展成冰雹，或者使小冰粒在变成冰雹前就降落到地面。人工防雹的常见方法主要有两种，一是利用高射炮或火箭发射架向空中冰雹云中发射含有碘化银的炮弹，产生过量的人工冰核，通过“争食”云中的过冷水来达到防雹目的。二是飞机直接飞入云中，在

云中适合的部位播撒碘化银等催化剂，增加云中的冰晶，产生过量人工冰核。

### 人工消雾

雾是接近地面的云，主要分为冷雾、暖雾和冰雾。针对不同类型的雾，人工消除的方法也有所不同。消冷雾主要是向雾中播撒碘化银成冰剂或者干冰、液氮、丙烷等制冷剂，由此产生大量冰晶，使其迅速增长沉降，降低雾的浓度。消暖雾主要有三种方法：一是在雾中播撒氯化钙溶液和盐粉等吸湿剂，以形成沉降物，从而降低雾的浓度；二是向雾区喷射高温气体，以加热蒸发雾滴；三是用螺旋桨搅动，使上下干湿空气混合，消除雾气。消冰雾原则上也使用加热法。

(来源:科普中国)

## 年轻人也长老年斑？

### 做好防晒、每天“干洗脸”很重要

老年斑在医学上称为脂溢性角化病，是角质层细胞增生所致的表皮良性增生，为临床最常见的良性皮肤肿瘤，好发于老年人的头部、手背及光照部位。有种说法称“出门防晒不到位，年轻人也会长老年斑”，事实真的如此吗？导致年轻人长老年斑的因素都有哪些？又该如何预防呢？

年轻人患此病可能与日光照射、遗传、不良习惯等因素有关，皮肤白皙、经常日晒者尤其明显，如建筑工人、农民等室外工作者。预防老年斑，建议年轻人应该：

1.做好防晒。日晒是老年斑形成的主要原因，建议夏天尽可能避免在上午十点

到下午两点间外出，平时外出时可选择戴帽子、打遮阳伞及涂防晒霜等。

2.每天“干洗脸”。经常干洗脸能加速血液循环，减缓面部皮肤老化，也可以预防老年斑的生成。具体方法是：双手手掌上下推擦面部肌肤20~30次，用中间三指指腹左右推抹前额20~30次，再轻拍整个面部肌肤1~3分钟，之后再用清水洗脸。每天早、中、晚各1次为宜。

3.养成良好的生活习惯。良好的生活习惯包括规律的清淡饮食、保持愉快的心情和保证充足的睡眠。在饮食方面，可在注意血糖的基础上补充含维生素C、维生素E等抗氧化食品；保持心情愉快，需注意在生活中不要过于焦虑；另外，需保证每

天至少7小时的充足睡眠，并且尽量在晚上10点半之前睡觉。

4.加强运动。运动可以促进机体的血液循环和新陈代谢，排出有害毒素以防止或延缓老年斑的发生与进展。另外，运动还可使身心放松，也能帮助预防老年斑。

值得注意的是，肝肾疾病、内分泌紊

乱可能会影响新陈代谢功能，进而导致老年斑的发生，所以发现此类疾病要积极治疗。此外，老年斑一般不影响健康，只影响美观，但如果发现老年斑突然增多、增大，则说明身体可能伴有胃肠道、乳腺等恶性内脏肿瘤，需提高警惕、及时就医。

(来源:科普中国)



主办单位：  
滁州市科学技术协会 滁州日报社