

您真的了解腔隙性脑梗死吗？

很多人检查头颅CT或MRI后会发现自己有腔隙性脑梗死，这是脑梗死吗？需要治疗吗？危险吗？会导致半身不遂吗？菏泽市立医院神经内科有关专家帮大家答疑解惑。

腔隙性脑梗死，又称腔隙性卒中。腔隙(lacuna)，亦称“腔隙状态”，系指脑深部小穿支动脉发生闭塞而引起小缺血灶，继而在巨噬细胞吞噬后形成小腔隙或小洞。所以，腔隙和腔隙状态只是一个结果。

腔隙性脑梗死临床表现为：半身麻木无力(腔隙综合征)；反应迟钝、记忆力及计算力差(脑白质疏松综合征)；性格改变、容易激惹(神经递质紊乱综合征)；体位性低血压、便秘、小便困难，流涎(自主神经系统症状)。

造成腔隙性脑梗死病因有以下几种：

- 1、年龄：年龄是脑小血管病发生的独立危险因素；
- 2、高血压：高血压是脑小血管病发生的重要危险因素，最易累及这些决定血流阻力和自动调节功能的肌性小动脉和微动脉，可导致脑血流的自动调节机制改变及血管内皮细胞损伤；
- 3、糖代谢异常，包括糖代谢受损(IGR)、糖尿病(DM)和应激性血糖升高；
- 4、心脏病心房纤颤，是导致脑小血管病的重要病因之一；
- 5、不良生活方式，如吸烟、饮酒、腹型肥胖、生活生物钟紊乱等。

总体来讲，无临床症状的腔隙性脑梗死一般无须给予相应治疗，但对于有临床症状的腔隙性脑梗死病灶，必须积极治疗和干预，以免延误病情。这种情况包括：积极有效地控制高血压、高血糖，纠正高凝状态等；一般支持治疗，包括心电图、通气支持、体温控制等；静脉溶栓；抗凝治疗：虽然急性期一般不推荐，但对于伴有房颤患者，可在急性发病后4~14天启动二级预防，且具体时间可适当增减；其他治疗：清除氧自由基、扩容纠正低血容量状态等。

腔隙性脑梗死是很多老年人的“标配”，一半以上的老年人检查头颅CT或者磁共振都可以发现腔隙性脑梗死，高血压患者中尤为多见。这跟脸上的皱纹和头上的白发差不多，随着年龄增长这是难以避免的，是小动脉功能老化的表现之一，所以不用太过紧张。但长期高血压而不认真治疗是导致这种疾病的最重要原因之一，所以严格控制血压是预防腔隙性脑梗死的重要措施。此外，认真控制血糖、血脂、不吸烟也有助于维持血管的健康状况，降低发生腔隙性脑梗死的风险。

通讯员 李新果

预防疾病

健康同行

菏泽市疾病预防控制中心

传染病防控咨询电话：5315138、5316867 艾滋病咨询电话：5380196

肝病能引起脑病？市三院帮您解惑

对于有乙肝病史和长期饮酒的人群，当出现意识模糊、表情呆滞、动作迟缓、肢体震颤等症状时，一定要提高警惕。菏泽市第三人民医院专家提醒，有症状要及时做脑电图检查。

近日，家住牡丹区70岁的刘大娘，因突然再次出现反应迟钝就诊菏泽市第三人民医院。医生详细询问病史，得知刘大娘既往有乙肝病史，但从未诊治，出现突发反应迟钝的状况已有4年时间，每次输液治疗后，症状很快就缓解，一直也没能查出具体病因，但似乎每次发病前都与进食较多肉制品有关。刘大娘的家属非常疑惑，到底什么疾病能突然发作又能迅速缓解呢？

接诊医师给患者做了全面查体后，结合病史，考虑患者肝性脑病的可能性大。对于肝性脑病的患者来说，脑电图出现典型三项波(一种特殊的脑电波形)是非常有价值的诊断依据，再结合病史和相关检验，就能明确诊断。于是医生给患者立即做了动态脑电图检查，果不其然，脑电图结果就是典型三相波。肝脏彩超提示肝硬化，确诊肝性脑病。诊断明确治疗就相对简单了，很快患者就康复出院，困扰刘大娘一家多年的疑惑终于明了，一家人对市三院感激不尽。

肝性脑病是一种肝功能异常导致的以代谢紊乱为基础的神经精神异常综合征，乙肝、长期服药、饮酒都会导致肝功能受损然后出现肝硬化，最终出现肝性脑病的表现。

专家提醒：肝病患者食物的摄入应该是高能量和低蛋白质，主要是容易消化和少产气的食物，多吃蔬菜和水果，保持大便畅通；尽量不要吃粗糙坚硬的食物；严禁饮酒，谨慎使用中草药民间处方和保健品，避免服用肝毒性药物等。

通讯员 韩志娟

菏泽市牡丹人民医院庆祝“5·12”护士节

欢庆护士节

为庆祝第112个“5·12”国际护士节，菏泽市牡丹人民医院(菏泽市中心医院)举行庆祝“5·12”国际护士节文艺汇演暨脱帽仪式。全院护理人员通过歌曲、舞蹈、走秀、朗诵等多种表演形式，以动听的旋律、真挚的情感和优美的舞姿共同庆祝属于自己的节日，同时也为大家带来一场精彩的视听盛宴。

通讯员 陈国栋 摄

自主管理角度下的高中学生管理方法创新

一、遵循高中学生自主管理方法创新的原则

在高中学生自主管理中，原则是至关重要的。首先，学校应该明确自己的教育目标和教学理念，为学生提供一个良好的学习环境和发展空间。其次，学校需要建立一套完善的管理制度和监督机制，确保学校的各项工作有序进行。此外，学校还需要注重师生之间的沟通交流，及时解决学生的问题并给予适当的支持与帮助。最后，学校还应鼓励学生积极参与社会实践活动和社会服务，培养他们的综合素质和领导能力。同时，教师也要注意自身的言行举止对学生的影响，保持高度的责任感和职业道德素养。总之，高中学生自主管理的方法创新应该是基于一定的原则和规范性的展开的。只有这样才能够真正地实现自我管理的目标，提高学生的全面发展水平和竞争力。

二、丰富高中学生自主管理方法创新的内容

在高中阶段，学生的自我意识和责任感逐渐增强。因此，对于高中生的管理需要更加注重其自主性和创造性思维能力的发展。本研究旨在从自主管理的角度出发，探索一些新的管理方法，以提高高中学生的学习积极性和主动性。首先，我们提出一种基于目标设定与反馈机制相结合的新型管理方式——目标导向管理。该方法将学生的目标作为管理的核心内容，通过制定明确的目标并提供及时有效的反馈来引导学生更好地完成任务。这种方法可以帮助学生建立清晰的目标观念，激发他们的学习动力和成就感，同时也能够有效地促进教师与学生之间的沟通交流。其次，我们还提出一种基于合作共赢的团队管理模式——协作式学习小组管理。在这种管理模式

三、优化高中学生自主管理方法创新的效果

在高中阶段，学生们逐渐走向独立和自我认知。因此，如何帮助他们更好地管理自己成为一个重要的课题。首先，我们需要明确高中学生自主管理的目标应该是培养学生的责任感和自理能力，让他们能够有效地管理自己的学习生活。在这个过程中，学校应该提供一些支持和指导，但最终决策权应由学生本人来决定。其次，我们需要考虑采用何种方式进行自主管理。传统的管理模式主要是通过老师或家长对学生进行监督和控制的方式。这种方式虽然可以保证一定的纪律性和秩序性，但是缺乏灵活性和个性化的特点。而自主管理则更加注重学生自身的主动性和创造

力，鼓励他们在实践中探索和发展自己的能力。为了实现自主管理的目的，我们可以采取以下几种途径：一是建立良好的师生关系，让教师成为学生的良师益友；二是加强与家庭之间的沟通交流，让家长了解孩子的情况，并给予适当的支持和建议；三是利用信息技术手段，如电子教案、在线作业系统等，提高教学效率和学生参与度；四是开展多样化的课外活动，如社团组织、志愿服务等，促进学生全面发展。

淄博实验中学 潘延华

理论

研究