

量的脂肪产热量要高于蛋白质和碳水化合物,过量脂肪会导致肥胖,而后者是高血压的重要危险因素,因此高血压患者必须限制脂肪的总摄入量不超过每日热能供应的 25%。食物中的脂肪包括动物脂肪和植物脂肪。前者含饱和脂肪酸较高,能升高血中胆固醇,促进动脉硬化,增加高血压患者的心、脑及周围血管并发症。而后者主要含有多不饱和脂肪酸,其中的亚油酸可转化为花生四烯酸,再合成前列腺素,从而发挥扩张血管降低血压的作用。所以高血压患者应少食动物脂肪,并相应增加植物脂肪的摄入,使膳食中多不饱和脂肪酸之比(P/S 比值)≥1。

#### 4 适度运动锻炼

肥胖是高血压的重要发病因素之一,缺乏运动和饮食过量与肥胖有着不可分割的联系。肥胖引起高血压的发病机制可能与肥胖者脂肪组织扩增使血管床加大、血容量及心输出量增加有关;由于胰岛素的分泌代谢异常,影响动脉管壁的功能以及肥胖者肾血流量和肾小球滤过率的减少,抗利尿激素水平升高而导致水钠潴留等因素有关,故减肥不仅是对肥胖本身的治疗,而且对控制高血压也是十分必要的。运动锻炼是减肥的有效途径,运动锻炼的方式宜选择能提高体内有氧代谢水平的耐力性运动项目,以促进多余脂肪的代谢。包括步行、快走、慢跑、体操、骑自行车、游泳、划船、爬山等。运动的强度不宜过大,可根据身体情况及有无心、脑血管与其它合并症等而采取小运动强度(相当于最大耗氧量的 40%),或是中等运动强度(相当于最大耗氧量的 50%~60%),或以不超过运动时的最高心率[最高心率(次/min)=170-年龄(岁)]为限。每次运动的持续时间可在 15~60min,其中达到适宜心率的时间在 5~15min 以上。运动频度可每日或隔日 1

次,或每周 2 次,间隔休息 2d。高血压患者在进行运动锻炼时应注意以下几点:①运动疗法只适用于轻、中度高血压及临界高血压者,重度高血压患者在血压没得到有效控制时不宜做运动锻炼,以免发生严重并发症;②具体运动方式可根据个人条件选择,运动强度、时间和频度也应因人而异,量力而行,以运动后不感明显疲劳为度;③运动锻炼一定要循序渐进,运动量应逐渐加大,而不要一开始即达预定量,也不能无限或突然加大运动量;④运动锻炼贵在坚持,一定要持之以恒,长期锻炼,才能获得预期的疗效。

#### 5 戒除烟酒嗜好

饮酒是高血压的危险因素之一,饮酒后体内的肾上腺皮质激素及儿茶酚胺等内分泌激素升高,通过肾素-血管紧张素系统等使血压升高,因此高血压患者不宜饮酒。虽然近来有人提出少量饮酒(尤其是红葡萄酒)能改善血液循环的观点,但对高血压病患者仍以不饮酒为好。吸烟有害健康已是众所周知的常识,吸烟后可加快心率,促进动脉硬化,增加血液粘稠度等,并易发生心肌梗死、动脉硬化性闭塞症等与高血压相关的心血管并发症,所以高血压患者应戒烟。

#### 6 规范药物治疗

当高血压患者病情严重或单纯非药物治疗达不到理想的降压效果时,需要用药物治疗。患者应在专业医师的指导下根据高血压的危险分层进行规范化治疗,以达到相应的目标水平以降低心血管发病和病死总危险。

#### 参考文献

- 1 吴锦晖,张新军.原发性高血压非药物治疗的评价.华西医学,2003,18(2):203

[收稿日期 2006-04-05]

[本文编辑 汪 宣]

## ·短篇园地·

### 益口含漱液

孙淑艳 蔡秀娟

107 医院神经内科,山东烟台

应用益口含漱液治疗口腔溃疡 26 例。男 14 例,女 12 例,年龄 18~65 岁。对照组 21 例,男 9 例,女 12 例;年龄 18~65 岁。治疗组 26 例中单发溃疡 9 例,多发溃疡 17 例;13 例为单发溃疡,多发溃疡 8 例。溃疡好发于唇、颊黏膜及舌体前、中部,小者 0.2cm×0.3cm,大者 1.0cm×1.5cm。治疗组用益口含漱液(成都润兴消毒药业有限公司生产,鲁卫消字 2002 第 0045 号)之前先用消毒棉球

将溃疡面分泌物轻轻擦拭干净,然后用棉球蘸少许益口含漱液擦拭溃疡面后,再口含 15~20ml 含漱 5min,重者 4~6 次/d,轻者 2~3 次/d 即可;再辅助用维生素 B<sub>2</sub> 10mg+维生素 C

部分愈合 6 例,症状在 3~5d 才逐渐减轻 11 例,痊愈需要 7~10d。

益口含漱液治疗口腔溃疡见效快,在治疗时间上明显短于对照组。该药液是以三氯新为主要杀菌剂,辅以茶多酚、甘草提取物等配制而成的一次性口腔卫生用品。本品对金黄色葡萄球菌、白色念珠菌有强抑杀作用,适用于口腔常规护理。

[收稿日期 2006-03-10]

[本文编辑 姜秋盛]