维普资讯 http://www.cqvip.com

的电节律调节的，它们存在于人体胃肠道各部位。胃肠电起步点可被外加的不同频率的电流"驱动"。泰士WCH型胃肠起搏器模拟胃肠蠕动规律产生一个力的信号，该信号迫使胃肠部跟随起搏器电场力的变化规律而变化，促使患者不正常胃肠蠕动节律正常化。

应用泰士胃肠起搏器，明显缩短了胃肠手术后病人的排气时间，减少了病员留置胃管的时间，从而减轻了病人因置管时间过长而引起的不舒适感，同时也降低了口腔感染的机会。病人胃肠功能恢复后，可以进流食。静脉输入液体量也随之减少。一方面病员减轻了经济负担，另一方面也减轻了护士的工作负担，更是使病人的康复得以提前。

胃肠起搏器在临床应用阶段，我科对一例胃大部切除术后出现胃瘫的病人进行试用。以往胃瘫一旦发生，常持续数周甚至更长时间，患者需留置胃管。因此不宜用口服的胃动力制剂治疗，临床处理非常棘手，患者翟某，男，67岁，胃大部切除后病情稳定，5 d后进食，进食后发生胃食管反流，胃肠功能明显减弱，临床诊断为术后胃瘫。应用胃肠起搏器治疗，胃肠同时起搏，2次/天，每次1 h，7 d后症状好转，15 d病人出院。

胃肠起搏器的临床应用，改变了以往传统的胃肠手术后病人排气方法及治疗胃瘫的方法，促进了病员早日康复，具有显而易见的潜在的临床价值。

（收稿日期：2003－04－24）

浅谈高血压非药物治疗

郭桂荣* 王 吉* 任淑芹*

高血压是最常见的心血管疾病，是全球范围内的重大健康问题。血压水平与心血管发病率密切相关。据世界卫生组织预测，至2020年，非传染性疾病将占我国死亡原因的79%。其中，心血管疾病将占首位。为了遏止这一心血管疾病高峰的到来，保证人民健康，积极治疗高血压病，控制整个人群的血压水平，是一个刻不容缓的问题。

1 高血压发病的危险因素

随着社会进步，经济发展，生活逐渐富裕，食物中脂肪和热量增多；另外，交通发达，体力活动减少，脑卒中、冠心病的发病率、死亡率明显增加。而血压升高是心脑血管疾病发病的危险因素之一。国际上已经研究确定的高血压发病的危险因素是：体重超重、膳食高盐、中度以上饮酒。因此，预防及非药物治疗高血压尤为重要。其主要措施是改善生活方式，消除不利于心理和身体健康的行为和习惯，达到减少高血压以及其他心血管病的发病危险。

2 高血压的非药物治疗

2.1 减重

其方法是一方面减少总热量摄入，强调少脂肪并限制过多碳水化合物的摄入；另一方面则需运动锻炼，如跑步、练太极拳等。

2.2 合理膳食

2.2.1 减少钠盐：WHO建议每日每人食量不大于6.0 g。我国膳食中80%钠来自烹调或含盐高的腌制品。因此，要减少烹调用盐及含盐高的调料，少食各种咸菜及腌食品。

2.2.2 减少膳食脂肪：改善动物性食物结构，减少含脂肪高的猪肉，增加含PV较高而脂肪较少的禽类及鱼类。

2.2.3 补充钾和钙：有资料表明，钾与血压呈明显负相关。中国膳食低钾、低钙，应增加含钾多而含钙高的食物，如绿叶菜、鲜奶、豆类制品等。

2.2.4 多吃蔬菜、水果：经研究证明，增加蔬菜和水果的摄入，减少脂肪摄入可使血压有所下降。

2.2.5 限制饮酒：因为饮酒与血压水平以及高血压患病率之间呈线性关系，而且饮酒可增加服用降压药物的抗药性。

2.3 增加体力活动

但要根据自己的身体状况来决定自己的运动种类、强度、频度和持续运动时间。具体项目可选择步行、慢跑、太极拳、门球等。运动强度因人而宜，运动频度一般要求每周3～5次，每次持续20～60 min。如运动后自我感觉良好，且保持理想体重，则表明自己运动方式合适。

2.4 减轻精神压力、保持平衡心理

长期精神压力和心情抑郁是引起高血压和其它一些慢性病的重要原因之一。对高血压患者，这种精神状态常使他们较少采用健康的生活方式，如酗酒、吸烟等。因此，要与他们进行耐心的心理沟通，通过宣教和咨询使其保持乐观心态，提高应激能力。

3 小结

通过各种途径的健康教育和宣传，对高血压病人进行非药物治疗，可提高他们的健康知识、自信心和配合治疗的顺从性，并且可使与高血压有关的心脑血管疾病如脑卒中、冠心病的发病率、死亡率明显下降。

（收稿日期：2003－03－18）

* 作者单位：154002 黑龙江省佳木斯市铁路医院循环内科