

远离“高压”，低盐先行

文 / 首都医科大学附属北京天坛医院 柳鑫

高压电流很危险，心理高压现在也颇受关注——不过，这些“高压”都需要专业人士讨论，今天我们只说说高血压。

一、高血压的发生率

高血压是一种容易被忽视的慢性病，被称作人类健康的“隐形杀手”。根据《中国心血管健康与疾病报告2021》推算，我国高血压患病人数约为2.45亿，平均每4个成年人中就有一个高血压患者；但是，约有40%的人从未测量过血压。可见，人们防治高血压的意识亟待提高，高血压防治刻不容缓。

二、低盐饮食防治高血压

在高血压的治疗中，药物治疗作为传统的治疗方式被公众广泛接受。随着医疗技术的发展，治疗方法也日渐多元化和人性化——比

如，除了经典的药物治疗，生活中也可以采用减少钠盐摄入的方法来降低血压。

1.食盐与血压

研究显示，膳食钠（盐）摄入过高和钾摄入过低是导致高血压的明确证据，已被写入各个高血压、心血管疾病及脑血管疾病防治指南。其实，早在2007年，WHO便将减盐（减少钠摄入）列为预防慢性病的最佳措施之一，建议成年人每日钠摄入量应低于2000 mg，折合成食盐的摄入量应低于5 g，每日钾摄入量不低于3510 mg，并号召各成员国到2025年前达到人群钠摄入量减少30%的目标。

然而，大多数国家的大多数人每天摄入的钠含量都超过这个标准。我国是钠摄入量最高的国家之一，仅来自食盐的钠摄入量就约为WHO推荐量的2倍；相反，钾摄入

量约为WHO推荐量的一半。事实上，减少钠盐摄入对于任何类型的高血压都是有效且必要的，且应贯穿高血压防治的全过程。

2021年，中国营养学会发布的《中国居民膳食指南科学研究报告》显示：2015年家庭烹调用盐摄入量平均为每人9.3 g/天。而且，这仅是来自烹调时加入的盐，并不包括人们从食物中摄入的钠。“健康中国行动”启动后，中国推荐成人每天摄入食盐不超过5 g；同时明确提出，要在2030年前实现居民食盐摄入量下降20%的目标。

2.传统限盐措施

限制钠盐摄入的具体措施包括：①在可接受的情况下，要尽量减少烹调过程中加入的食盐量；②尽量购买有低钠包装标签的食品；③加大宣传力度，呼吁学校、医院、工作场所和养老院等公共机构



限制采购高盐食品；④调整食物配方，减少盐含量；⑤烹调过程中减少加入酱油、生抽、蚝油等含盐量高的调味品；⑥减少食用咸菜、火腿和各种腌制品；⑦烧菜时临出锅时再放盐，这样能在口味不变的情况下，减少盐的摄入量；⑧使用限盐勺；⑨降低炒菜频率，多采用蒸或煮的烹调方法。

3.减盐新策略：使用低钠盐

限盐也可以采用以富钾低钠盐（下称“低钠盐”）取代常规盐的方式，其通过在普通食盐中混入一定比例的氯化钾制成食盐替代品，以达到减钠不减咸的目的。这种低钠盐在减

少钠摄入的同时，还会增加钾摄入，可以起到“双重”降血压的作用。

关于使用低钠盐的益处，临床研究方面已经取得了一些进展。2021年，北京大学临床研究所武阳丰教授团队的研究，在巴黎举行的欧洲心脏病学会（ESC）的“热线研究”上公布，并同步发表在《新英格兰医学杂志》。这项历时六年、具有重大意义的研究证实，采用低钠盐可以有效降低血压，显著改善心脑血管事件结局，同时能使心脏病、脑卒中和全因死亡（即所有的死亡，无论什么原因引起的死亡）风险均显著降低。

“低钠盐=富钾低钠盐”——对此，或许有人会提出疑问：使用低钠盐是否会导致高钾血症的风险增加呢？

为了解答这一疑问，2023年，武阳丰教授等在中国的48家养老院开展了DECIDE-Salt研究，并将研究结果在*Nature Medicine*杂志发表。这项研究进一步指出，老年人应用低钠盐能够有效降低血压和预防心血管事件，虽然血钾水平有所升高，但心血管预后未受到影响。研究还发现，老年人使用低钠盐后，血钠水平得到降低，这也是迄今国际上首个证实低钠盐可以显



著降低血钠水平的研究，而这可能也是使血压下降的直接原因。

事实上，如何有效地降低人群钠摄入量，一直是困扰全球公众健康领域的难题。此前有学者提出了一种方法：逐步小量减少食盐的使用，让人们在不知不觉中适应低盐食物，从而实现减盐目标。国外据此开展过相关研究，研究者一次性地减少面包中使用的盐达25%以上，而受试者毫无察觉。这种方法听起来很有潜力，但面包毕竟不是国人的主要食物；如果改为减少饭菜中的烹饪用盐，是否也能取得同样的成功呢？

2023年，武阳丰教授团队总结DECIDE-Salt随机对照试验数据，在国际著名期刊*BMC Medicine*上发表了题为“逐步减少给养老院厨房供盐的2年干预经验-挑战与未来研究”，对上述问题给予了回答，为寻找简单有效的减盐措施提供了重要的科学证据。该研究充分说明，对于中老年人群来说，一旦改变了饭菜或食物的口味，简单的减盐措施可能较难取得成功，减盐之路漫漫，坚持不懈至关重要。

除此之外，武阳丰教授还曾撰文指出，如果能使用低钠盐代替普通盐，全中国每年将减少10%以上

的死亡——粗略估算，推广低钠盐能够减少每年约100万人死亡。

三、小结

从生活入手，才能从根本上防治高血压。广大消费者，特别是高血压患者，应考虑使用低钠盐来代替普通食盐进行烹饪、调味和腌制食物。通过把普通食盐换成低钠盐，我们可以活得更健康，同时吃得更香。“中国心脏健康膳食”预防和控制心血管病的潜力巨大，值得大力推广，希望在社会界的共同努力下，高血压与心血管疾病防治能取得新的突破。**医药与人**