

身体里“沉默的杀手”每3个成年人就有1人中招

# 调味品里藏着高血压的“元凶”

高血压是最常见的心血管疾病之一,但起病时常无症状或症状轻微容易被忽视。很多人觉得,血压高只要不头晕、不难受,就没啥大问题。这也正是医生为什么叫它“沉默的杀手”:趁你毫无感觉的时候,一点点磨损血管、冲击心脏、压迫肾脏、损伤眼底……国家心血管病中心2021—2022年调查显示,中国18岁及以上成年人中有31.6%患有高血压,差不多每3个成年人中,就有一人中招。5月17日是世界高血压日,今年的主题是:“共同控制高血压:定期测量血压,战胜沉默杀手。”

## 您知道您的风险吗?

如果以下情况符合,您的风险可能更高:

- 有高血压家族史
- 患有糖尿病或肾脏疾病
- 摄入过多盐分
- 吸烟
- 饮酒
- 超重或肥胖
- 身体活动不足



**定期测量血压, 防范未来风险**

## 你可以控制高血压:

**按医嘱服用药物**  
药物对长期控制血压是有效的。

**减少盐摄入**  
通过适当减少盐摄入或使用低钠盐可降低血压并预防并发症。

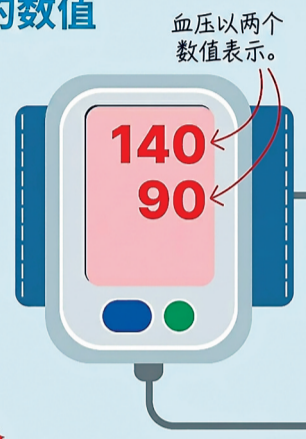
**保持身体活动**  
即使每天30分钟也有所不同。

**检查您的血压**  
定期监测可挽救生命。

**减少和管理压力**  
呼吸、休息和平衡有所帮助。

## 高血压:了解您的数值

如果您的数值为 **140/90** 或更高, 您可能患有高血压。



让卫生专业人员定期测量您的血压。

**立即行动!**

图据世界卫生组织微信公众号

## 别再搞混了:少盐≠少钠

事实上,除了食盐,酱油、味精、蚝油、鸡精等都是钠摄入的来源:

15克蚝油(约1汤匙)≈678毫克钠

10克豆瓣酱≈600毫克钠

1毫升酱油≈60—70毫克钠

更隐蔽的是,味精、鸡精中的谷氨酸钠、酱油和蚝油中的呈味核苷酸二钠等提供的是鲜味而非咸味——你不觉得咸,不知不觉就会多吃,提高了钠摄入超标的风险。

另外,挂面、蜜饯、炒制坚果、面包等看起来没什么咸味的零食点心,也是隐形的“高钠刺客”。一不留神,一顿饭下肚可能就超过了一天的盐摄入量!

## 不同药各有“助攻饮食”

高血压可以说是最常见的慢病之一,需要长期服用降压药的人不在少数。除了服药,饮食也是控压的重要一环。

近日,一项发表在国际期刊《高血压杂志》的综述,分析16种饮食因素和5类降压药后发现,多种饮食与药物“巧搭配”,可能增强药物的降压作用。

### “洛尔”类降压药:限盐

新研究显示,使用美托洛尔、比索洛尔等β受体阻滞剂类药物者,配合限制摄入钠盐,收缩压较单用药物可再低6.1—28毫米汞柱。高盐会促使身体潴留水钠、增加血容量和血管阻力,使药物更“费力”地发挥效果,而减盐相当于给药物的作用过程减负。

建议:把食盐逐步控制在每日5克以下,做菜多用醋、葱姜蒜

等香辛料提味。

同时,正在服用这类降压药者,不能因血压下降而自行减药,应先连续监测家庭血压并咨询医生后调整药物方案。

### 普利/沙坦类药物:得舒饮食

新研究提示,得舒饮食与血管紧张素转换酶抑制剂/血管紧张素II受体阻滞剂(ACEI/ARB)类药物合用,受访者收缩压较单药可再降低4.2—4.6毫米汞柱。

得舒饮食强调摄入蔬果、全谷物、低脂奶、豆类坚果、鱼禽,少摄入红肉、甜饮料和高饱和脂肪食物。这一组合的机制可理解为:普利、沙坦类药物会阻断“血管收缩信号”,而得舒饮食可通过低钠、高钾、富含膳食纤维和镁等的饮食结构,来改善血管状态。

提醒:肾功能不全、糖尿病、老年人群,或同时使用螺内酯等保钾药者,不宜自行大量吃高钾食物或换用低钠高钾盐,应定期检查血钾和肾功能。

### 利尿剂:低钠高钾饮食

噻嗪类或袢利尿剂通过排钠、排水来降压,但也可能带来低钾风险。新研究显示,在利尿剂基础上补钾或遵循低钠高钾饮食,收缩压可进一步下降1—9毫米汞柱。

建议:实践中,高血压患者不必迷信补剂,可优先选择通过新鲜蔬果、豆类等天然食物来补钾。

另外,服用螺内酯、依普利酮等保钾利尿剂者,也不能照搬“高钾”方案。

## 没有症状,也应该测血压

世界卫生组织提醒:定期测量血压,是发现高血压最简单、最有效的方法之一。尤其以下人群,更应定期检测:40岁以上成年人、超重或肥胖人群、吸烟、饮酒人群、高盐饮食人群、缺乏身体活动人群、有高血压家族史的人群、糖尿病、肾病患者。

即使没有任何不舒服,也建议主动检测血压。因为很多高血压,是在“完全没感觉”的情况下被发现的。

理想血压:低于120/80mmHg; 高血压:140/90mmHg及以上。

如果多次测量血压偏高,应及时咨询医生或前往医疗机构进一步评估。

测量血压前,应注意:测量前30分钟避免吸烟、饮酒、咖啡和剧烈运动;安静休息至少5分钟;坐姿测量;手臂与心脏保持同一水平;双脚平放地面;测量过程中不要讲话。

好消息是:高血压是可以预防、发现和控制的。

以下这些措施都有助于降低风险和改善控制:减少盐摄入、坚持规律身体活动、保持健康体重、戒烟限酒、规律服药、定期监测血压、接受长期随访管理。

同时,加强基层卫生服务及生活方式干预,让更多人能够更早发现、更方便获得规范治疗,十分重要。

综合央视、科普中国、《生命时报》报道