

3/4 高血压患者钠摄入量超标

早前，一项研究 [1] 显示，我国高血压患者中约 83.3% 钠摄入量超标。2016 至 2019 年间，全国 23 个省（自治区，直辖市）130 家医院招募了 10043 名（最后纳入分析 9501 名）高血压患者，并测量了他们 24 小时尿钠排泄量后得到上述结论。

我国高血压患者钠摄入量达到 156.8 mmol，其中约 26.7% 高血压患者钠摄入量低于 100 mmol，以及有约 25.4% 高血压患者钠摄入量超过 200 mmol。而《中国高血压防治指南（2018 年修订版）》建议需要管理血压的患者每天摄入钠不超过 100 mmol。

由于饮食文化的原因，我国居民钠摄入量普遍较高（论文 [1] 引用参考文献显示每日高达 180 mmol），而钠摄入量超标，钾摄入量不足可能引发高血压等疾病。世界卫生组织建议，钠摄入量每天不超过 85 mmol，钾摄入量每天不低于 90 mmol。

相比之下，我国高血压患者每日钾摄入量仅有 39 mmol [1]。

我国居民钠摄入量超标，除了受饮食文化影响外，公众对钠摄入与健康认知不足，低钠调味产品（例如低钠酱油）供应品种少，价格高等因素有关。

[1] 10.1111/jch.14355

This article is licensed to the 5GH Foundation under a CC BY-NC-ND 4.0 International License.