



# 防控高血压,学会低钠盐膳食

专家表示,血压控制达标,与高钠、低钾膳食也有很大关系,世界卫生组织建议减少饮食中钠盐的摄入

据全国统计资料,我国高血压人群达3亿,平均每4个人就有一位是高血压患者,高血压病可以引起包括冠心病、心力衰竭、脑卒中、肾脏病等脏器损害。但是我国目前高血压的控制率只有16.8%,也就是五个高血压患者中还不到一个血压控制达标。引起血压高的原因很多,其中高钠、低钾膳食是重要的因素之一。

为此,世界卫生组织(WHO)建议减少饮食中钠盐的摄入,2024年中华预防医学会也发布了《中国低钠盐推广使用指南》,推荐对低钠盐的使用。

## 以钾代替部分钠,低钠盐咸味不减

多,而钾摄入量仅约为推荐量的一半。

低钠盐是一种特殊工艺处理的食用盐,其特点是在保持咸味的同时,降低钠的含量并增加钾的含量。就是将食盐中的部分氯化钠替换成等量氯化钾的盐,其比例通常为:75%

的氯化钠+25%的食品级氯化钾。

那低钠盐安全性如何?低钠盐在各国得到广泛应用已有40多年的历史。美国FDA将低钠盐的风险评估为“一般公认安全”,这意味着日常可以放心使用低钠盐膳食,笔者

自己在实际生活中已经使用低钠富钾盐多年了,味道上感觉和普通钠盐没有明显区别,价格贵一些,但也在普通居民可承受范围内。

目前,在我国的大型商超及网上购物平台,都可以方便买到低钠盐。

## 多数人群适合低钠盐膳食,肾功能不全者不推荐

群,甚至血压正常的健康人群也低钠盐膳食,可以减少新发高血压的发生率,进而减少冠心病、心力衰竭、脑卒中等心脑血管事件。

指南不但建议家庭低钠盐膳食,也建议养老院、

餐厅和外卖、食品加工企业均用低钠盐代替常规钠盐。有专家指出,推广低钠盐的公共卫生意义,是任何降压药物所不能比拟的。

是不是所有人都适合低钠盐膳食呢?当然不

是,对于肾功能不全患者,由于排钾能力下降,低钠盐膳食容易引起高钾血症。特别是已经确诊高钾血症的患者,亦不建议低钠盐膳食,避免出现心律失常等风险。

### 小贴士

## 控盐小妙招 还要注意“隐形钠”

许多食物“隐形”含钠,如各种调味品(味精、鸡精、酱、调味酱)、熟肉蛋制品、海产品、烘焙类食品、各种面制品、咸味零食,甚至甜味饮料,不但含有食盐钠,还有各种添加剂,都含有隐形的钠。

按我国法规,所有包装食品都要注明其中的钠含量,所以买回来的食品中,可参考包装后面的“营养成分表”看钠的含量,可以把钠转化为食盐的含量。一般来说,1000毫克钠≈2.5克食盐,我们每日5g食盐是要扣除这些隐形钠换算出的盐量。同一类型的食物,尽量选含钠少的品种。

此外,还有一些含钠高的蔬菜,如芹菜茎、茼蒿、小茴香等,在烹饪时也要适当少放食盐。

另外,改变嗜咸习惯。耐受重口味,其实是味蕾敏感性下降的表现,坚持清淡饮食,我们的味蕾也会重新恢复敏感性。购买1g或2g的标准勺来放盐,可以帮助我们精确控制每日全家美餐的钠盐量。

当然还可以用风味食物来代替食盐调味。比如,利用洋葱、青椒、番茄、香菇等蔬菜本身的风味来调味,也可以利用醋、柠檬汁、番茄汁等各种酸味调味汁来增添食物味道,以减少钠盐的摄入。

(本文由福建省级机关医院心内科林建珍副主任医师撰稿)

# 全省首个“海上120”在连江启用

渔政船上配置呼吸机、除颤仪等医疗设备,同时陆上设立指挥部,“双向奔赴”式救援,救援时间减少50%以上

海都记者 李嘉琪 通讯员 李宁伟

10月16日,连江县“海上120”在黄岐国家中心渔港揭牌,成为全省首个“海上120”。据介绍,连江县卫健局与县海渔局达成合作,在渔政船上配置呼吸机、除颤仪、心电监护仪等医疗设备,使其在紧急救援时充当救护船。同时,在黄岐镇中心卫生院设立“海上120”项目指挥部,增设床位、配备海上专业急救医疗设备,提升急诊科、手术室、抢救室等功能科室硬件设施,实现“平急结合”,配合救护船进行联动救援,构筑“海上120”绿色通道,全力保障渔民生命财产安全。



渔政船上配置了医疗设备(连江县融媒体中心供图)

## “双向奔赴”式救援

相较传统海上救援完成后交由陆上进行医疗救治的单向救援,此次揭牌投用的“海上120”采用“双向奔赴”救援方式,即接到海上紧急医疗救援信息后,黄岐镇中心卫生院医护人员直接乘船前往海上进行救治,最大程度减少对接时间,将医疗救援时间减少50%以上。同时与连江县可门港医院(福州市第一总医院共建单位)、县总医院加强联动协作,开通绿色通道,对无法在黄岐

镇中心卫生院接受救治的患者直接进行转院治疗,做到呼叫即救治、上车即入院。

“之前渔民在海上发生意外,医患交流只能通过电话和微信,渔船靠岸后才能对其进行救治,现在‘海上120’投用后将构建一个‘覆盖海陆、反应迅速、救治有效’的急救体系,确保渔民在海上作业发生意外时,能够得到及时、专业的医疗救助。”连江县卫健局有关负责人表示。

## 将推动与马祖海上救援合作

作为全国海洋大县,连江拥有238公里海岸线、3112平方公里海域,海上医疗救援需求大,“海上120”的投用将有效填补这一领域的空白。

“目前,我们建立了应急响应机制,与县海渔局、县应急管理局、福州海事局连江海事处等部门实现信息共享与联动协作,一旦接到求救信号,就能够迅速确定位置、规划救援路线,在最短时间内抵达

现场,形成海上应急救援工作合力。”黄岐镇中心卫生院院长陈飞说。

连江县有关负责人表示,将继续推动黄岐半岛医疗资源融合,进一步扩大海上医疗急救团队,改善医疗设备设施,逐步完善“海上120”医疗急救中心”建设,并推动与马祖县立医院开展海上医疗联合救援合作,实施环马祖澳海上人道主义医疗常态化巡诊,不断提升海上医疗救援能力。

## 捐献造血干细胞

# “90后”女孩圆儿时救人梦



杨静完成造血干细胞采集

海都讯(记者 林涓) 2024年7月,杨静接到红十字会的初筛电话。激动之余,杨静开始认真准备捐献。年过八旬的外婆理解并支持她的捐献决定,父母亲主动帮忙照顾家中幼儿,让她捐献之行没有后顾之忧。

10月14日,在长汀县红十字会工作人员的陪同下,杨静来到福建省肿瘤医院签署捐献同意书,并开始接受为期4天的“动员剂”注射,于17日完成了造血干细胞采集。得知自己捐出的造血干细胞顺利送达患者所在的医院,她十分感慨:“希望每个人都不需要被病痛折磨,不幸真的降临的时候,也真实希望每个人能遇见自己的奇迹。”

1991年出生的杨静自小梦想成为医生,遗憾的是报考大学时与医学专业失之交臂。不过救人的初衷从未改变。2011年11月,杨静献血时主动预留了血样,填写了资料,如愿登记成为一名造血干细胞志愿捐献者。符合无偿献血的条件后,她便开始了献血之旅,目前献血量已达4100毫升。