



北京大学临床研究所武阳丰教授与澳大利亚乔治全球健康研究院布鲁斯·尼尔教授团队的最新研究发现，中国人只要在做饭时将厨房里的普通食盐换成低钠盐，就可以显著降低罹患卒中、

心脏病和全因死亡（即无论什么原因引起的死亡）风险。这项具有重大意义的研究近期在欧洲心脏病学会的“热线研究”上公布，并同时发表在《新英格兰医学杂志》。

吃低钠盐可显著降低卒中、心脏病和全因死亡风险——

吃盐这件“小事”，您做对了吗？

付东红 金奥铭



入2.1万名有脑卒中史或年龄大于60岁且血压未控制的高血压患者作为研究对象。在平均近5年的随访中，有大约3000人新发脑卒中。与吃普通盐的对照组相比，使用低钠盐的干预组卒中风险降低了14%，总心血管事件风险（合并了脑卒中及心脏病发作）降低13%，死亡风险降低12%。

食物中咸味最主要的来源是食盐，而吃盐是有学问的。吃对了，人与健康相伴；吃错了，疾病与人纠缠。吃盐有学问，为什么建议吃低钠盐？听听低钠盐与脑卒中研究项目中方负责人、北京大学临床研究所常务副所长武阳丰怎么说。

历时多年，一项可挽救上百万人生命的科学发现

武阳丰介绍，在全球范围内，过量摄入食盐（每天摄入超过5克）导致每年300万人死于心脏病、脑卒中等相关疾病。其中，4/5来自中低收入国家，近一半的人年龄在70岁以下。吃盐过多导致大量的高血压患者，后者又进一步导致脑卒中、心脏病以及过早死亡频发。

根据历年的全国营养调查数据，与世界多数国家相比，中国居民钠摄入量偏高，而钾摄入量偏低。中国千百年形成的饮食习惯和饮食文化，使许多人很难改掉高盐饮食习惯和口味。因此，低钠盐尤为适合中国人群。

“通过把普通食盐换成低钠盐，我们可以挽救中国乃至全球上百万人的生命，同时让他们吃得香且活得长。”武阳丰介绍，低钠盐与脑卒中研究由北京大学医学部和澳大利亚乔治全球健康研究院牵头，河北省疾病预防控制中心、中国医科大学、宁夏医科大学、山西省长治医学院和西安交通大学共同完成，在中国河北、辽宁、宁夏、山西和陕西的600个村庄开展。

从2014年至2021年，这项研究共纳

减钠增钾，低钠盐可发挥“双重降压”作用

武阳丰介绍，低钠盐与脑卒中研究采用的低钠盐含有大约75%的氯化钠和25%的氯化钾，是一种低钠高钾的食盐替代品。

“由于高钠和低钾摄入都与血压升高以及发生脑卒中、心脏病的风险相关，低钠盐可以同时发挥减钠降压和增钾降压的‘双重降压’作用。”武阳丰指出，研究结果表明，低钠盐不仅是有效的，也是安全的，应大力鼓励食盐生产商和零售商生产销售低钠盐。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。

“由于我国人群钾摄入量偏低，平均摄入量仅1.7克/天左右，不足世界卫生组织推荐量的一半，因此使用低钠盐不仅有助于减少钠的摄入，还能增加人体所需要的钾元素。”武阳丰介绍，目前市面上销售的低钠盐都是按照国家标准生产的加碘低钠盐，在制作过程中添加氯化钾，使得氯化钠的含量降低到70%左右。

“即使按照平时口味来食用低钠盐，钠的摄入量也是减少的。不会因为低钠盐吃上去淡一些而增加钠的摄入，因为氯化钾也是咸的。”武阳丰介绍，过量摄入盐对于人体健康会造成一定损害，虽然很多人主张限制食盐的数量，但是长期的饮食习惯想要一下子改变比较难，所以专家提倡大家食用低钠盐，低钠盐里的氯化钠含量比普通的精盐低20%—35%，



今年10月8日是第24个“全国高血压日”，江苏省中医院当日举办高血压病义诊活动，宣传高血压防治知识。图为义诊现场。苏阳摄（人民视觉）

只要将家里的精盐更换成低钠盐，就可以在无形中减少氯化钠的摄入量。

目前，低钠盐的用量尚没有标准。武阳丰指出，按照世界卫生组织推荐的成年人每天摄入普通盐不宜超过5克的标准，更换成低钠盐可以每天吃6—7克，这样钠的摄入量仍可以达到每天5克以下。

低钠盐最适合心血管病高危人群，肾功能不佳者需谨慎

“低钠盐最适合中老年人和高血压等心血管病高危人群。”武阳丰指出，需要注意的是，肾脏病人使用低钠盐需要先征求医生的意见。虽然食用低钠盐可降低高血压、心血管疾病的风险，但低钠盐中钾离子的摄入量相对增加，患有高钾血症、肾脏病、肾功能不佳者仍需谨慎。

“对于肾功能出现障碍（例如尿毒症）的患者，不推荐使用低钠盐，普通盐也要少吃。”武阳丰强调，肾功能出现

障碍时，患者的水盐代谢会受到严重影响，体内的钠钾平衡就不容易维持。

“有些高血压患者可能同时伴有肾脏疾病，这部分人如食用低钠盐应遵医嘱。”武阳丰指出，此外，卡托普利等ACEI（血管紧张素转换酶抑制剂）类降压药、ARB（血管紧张素II受体拮抗剂）类降压药、安体舒通等保钾利尿剂、氯化钾等补钾药物、非甾体类抗炎药等影响钾代谢的药物，本身可以造成血钾升高，使用这些药物的人也不宜食用低钠盐或在医生指导下使用。

“对于健康人来说，食用低钠盐能够减少钠离子的摄入，从而减少罹患高血压等疾病的风险。”武阳丰强调，低钠盐的健康益处已经得到严格的科学验证，在中国进行过的几个低钠盐研究，都给受试者发放了足量食用的低钠盐，结果均显示钠摄入量下降，钾摄入量增多，有显著的降压效果，“广大市民可积极食用低钠盐，不要轻信没有科学依据的说法。对自身健康状况不十分了解的市民，可以先咨询医生，再决定是否更换使用低钠盐。”武阳丰说。

养生杂谈

国庆期间，一则新闻冲上热搜——山东威海一名女医生凌晨4点多下班回家开始化妆准备结婚，被周围人调侃“抽空结婚”。在为她送上祝福的同时，网友们纷纷表示心疼我们的医护人员。

近年来，类似的新闻并不鲜见：四川达州一位医生在连续两周每天多台手术后，站着睡着摔倒并磕断了两颗门牙；陕西西安一名医生半夜做完手术后又饿又渴又累，“豪饮”一瓶葡萄糖水补充体力；海南一位妇产科医生在术中下肢突然失去知觉，用尽全身力气坚持完成手术，胎儿顺利降生后，她却浑身瘫软被抬下手术台……

这些新闻让更多人读懂了医护人员的辛苦，也从侧面反映出医护行业的职业特点。根据中国医师协会发布的《中国医师执业状况白皮书》，医师每周平均工作时间为50小时左右。工作时长，忙起来甚至顾不上吃饭、喝水，是不少医护人员的真实写照。因此我们在日常就医时应该多一点体谅和理解，医生也是普通人，累了需要休息，饿了需要吃饭。在医疗资源相对紧张的现实下，医生或许无法时刻保持最好的状态对待每位患者，但无论有多大的理由和情绪，都不能使用暴力伤害医生，这应当成为文明社会里每一位公民的共识和底线。

近年来，中国医患关系总体趋好，但暴力伤害医务人员、扰乱医院安全秩序依然时有发生。日前，国家卫健委等八部门联合印发《关于推进医院安全秩序管理工作的指导意见》，要求逐步构建系统、科学、高效、智慧的高水平医院安全防务体系。这将进一步维护正常医疗秩序，保护医务人员人身安全，为医患双方营造良好的诊疗环境。

保护我们的白衣天使，构建安全防务体系固然必要，但也应进一步思考，本是命运共同体的医患双方，关系何以如此紧张？

一段时间以来，医疗技术的发展进步和形形色色的医疗广告，将不少人引入了医疗万能与康复完美的误区，不恰当地拉高了公众对医学的功能、治愈率、康复程度等方面的期许。实际上，虽然现代医学发展一日千里，但对于人类疾病来说，医学仍是有限的技术，无法包治百病。如果患者认定医生就应该治愈自身的疾病，一旦医生没有达到患者的治疗目的或预期，患者就会大失所望，甚至怀疑医护人员无能和失职，很多医患矛盾由此产生。可见，患者需要尊重医学的局限性和不确定性，客观对待医疗潜在的风险，医患关系才有良好发展的前提。

话说回来，医生也要多换位思考，理解和体谅患者面对疾病的无助和恐慌。有位医学教授曾说：“病中的治疗窗口是狭小的、转瞬即逝的，药物的效应是有限的、随时间而递减的，而情感抚慰的天地是宽广永恒的。”传统的医学教育多注重医学专业知识的培养和知识的传授，在医学人文关怀精神上相对欠缺，常常忽视医患沟通技巧的培养。事实上，好医生虽然不能彻底消灭疾病和战胜死亡，但能让病人在面对疾病与死亡威胁时依然感受到关爱和温暖。以心交心，何愁医患关系不和谐？

无法忘记，当新冠病毒突袭之时，医务工作者白衣为甲，逆行出征，用血肉之躯筑起了阻击病毒的钢铁长城。作为亲历并见证这段历史的中国人，我们都能切身感受到医务人员的大爱与担当。尊重并保护医护人员，就是保护我们自己，多一点相互理解和体谅，才能让和谐的医患关系形成良性循环。

医患之间应当多一些理解和体谅

话枚

完全有办法让六七十岁人的骨头像二三十岁时一样——

骨质疏松重在早筛早防

本报记者 王美华

上了年纪的人，最怕什么？跌倒。在中国，跌倒是65岁以上人群因非故意伤害死亡的首要原因，而跌倒与老年人的骨密度下降、骨量降低有密切关系。但您知道吗？骨质疏松不是自然现象，而是一种可防可治的疾病。

每年的10月20日是国际骨质疏松日。由国家卫健委疾控局、中国健康教育中心和中华记协办公室等联合发起并指导的中国健康知识传播激励计划——2021年健康骨骼大会日前在京召开。会上，中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会正式发布2021年度国际骨质疏松日中国主题：骨量早筛查，骨折早预防。

骨密度越低、骨量越低，越容易骨折

“青春期为骨量快速增长时期，30岁左右到达峰值，而后随着年龄增长，骨量随之下降。”北京协和医院内分泌科主任夏维波教授强调，骨质疏松不是自然现象，而是一种可防可治的慢性病，如果尽早开始预防，比如发现有骨质疏松症就开始治疗，完全有办法让六七十岁人的骨头像二三十岁时一样。

夏维波指出，中老年人应该从生活方式入手预防骨质疏松，首先要均衡饮食，增加饮食中钙及适量蛋白质的摄入，钙质的摄入对于预防骨质疏松症具有不可替代的作用。而嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和碳酸饮料会增加骨质疏松的发病风险，应尽量避免。其次要规律运动，尽量避免或少用影响骨代谢的药物。再者要保证充足的日照。

“我国饮食结构中所含维生素D非常有限，经常接受阳光照射对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。”夏维波强调，正常人平均每天至少需要20分钟日照。“骨密度越低、骨量越低，骨量越下降，越容易骨折。”上海交通大学附属第六人民医院骨质疏松和骨病专科主任章振林教授提醒，早筛查才能了解自己的骨量状态，一旦发现骨质疏松，就要及早干预，这样才能预防骨折。

“强烈建议花100元，40岁先做一次骨密度检测，了解自己的骨量处于什么状态，50岁以后每年检测一次。”章振林强调，了解自身骨量状态、发现骨质疏松症后进行有效治疗，可预防50%以上的脆性骨折。骨质疏松症引发的脆性骨折可防可治，降低其风险最有效的方法就是对高风险患者进行正规的骨质疏松症治疗，包括基础措施、康复治疗、药物治疗等方式。

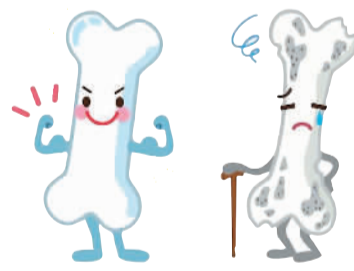
专家强调，相对于不治疗而言，骨质疏松症任何阶段开始治疗都不晚，但早诊断和早治疗会大大受益。

50岁以上人群有近半骨量减少

“全国骨质疏松流行病学调查研究显示，50岁以上的人群中有1/5已经患上骨质疏松症，如果要从疾病的早期即骨量减少开始进行防治，50岁以上的人群中已经有46%的人骨量减少。”北京协和医院内分泌科副主任李梅教授建议，骨量要早筛查，以预防后续的脆性骨折等相关危害。

如何早期识别骨质疏松的症状？李梅介绍，骨骼疼痛、身高变矮、轻微外力下骨折、骨骼变形，都可能是骨质疏松的表现，也有许多骨质疏松症患者在疾病早期没有明显的感觉。

“倡议女性绝经以后、男性50岁就要开始关注骨量筛查。”李梅说，倡议骨密度检查纳入常规体检，尤其倡议女性65岁以上和男性70岁以上者、女性65岁以下和男性70岁以下有一个或多个骨质疏松危险因素者、有脆性骨折史的成年人、各种原因引起的性激素水平低下的成年人、X线影像已有骨质疏松改变者、接受骨质疏松治疗并进行疗效监测者、患有影响骨代谢疾病或使用影响骨代谢药物史者、IOF（国际骨质疏松基金会）骨质疏松症一分钟测试题回答结果阳性者等重点人群一定要知晓自己的骨密度，学习骨质疏松症知识，防骨松、防骨折。



新华社发 王鹏作

老年人居家时避免穿露脚趾的鞋

骨关节是骨骼重要的枢纽，关节相关疾病同样可以预防。北京协和医院外科学系主任翁习生教授指出，骨关节炎的晚期临床症状是疼痛、僵硬、活动受限，当关节出现怕风、怕上下楼、怕下蹲的早期症状时，需要警惕并及时就医。翁习生结合临床经验强调，居家跌倒是老年人骨折的重要场景。对此，他建议老年人居家时要避免穿露脚趾的鞋，以避免鞋前部插入地毯、防滑垫后发生跌倒。

“预防跌倒意义重大。”中国疾病预防控制中心慢病中心伤害防控室主任段蕾蕾提出防跌倒的12字口诀——“要锻炼，要服老，要适老，早治疗”。她表示，老年人任何时候开始适合自己的功能性锻炼都不晚，同时要服老，善于借助拐杖等用具。同时，提倡家庭进行适老化改造，避免摔倒，老年人如有不适提倡早治疗。

第四届中国硬皮病大会举行 国内首份硬皮病群体报告发布

本报北京电（倪一灵）第四届中国硬皮病大会日前在北京举行。国内首份硬皮病群体生存现状报告在会上发布，北京协和医学基金会硬皮病关爱项目同时宣告启动。专家表示，期待汇聚医学、科研、社会公益的力量，为硬皮病群体的诊疗保障、疾病研究带来新突破。

硬皮病是一种以局限性或弥漫性的皮肤增厚和纤维化为特征、可累及内脏器官的结缔组织病，位列国家《第一批罕见病目录》，轻者毁容致残，重者威胁生命，可分为局灶性和系统性两种类型。前者表现为局限性的皮肤硬化、萎缩，后者可累及皮肤、滑膜及内脏，引发多种并发症，目前均难以治愈。

香港中文大学深圳研究院董咚教授在会上发布《中国硬皮病患者生存现状》，揭示了硬皮病群体易误诊、医疗负担重、融入社会难等困境，提出今后应从科研、医疗保障、社会接纳等不同角度，针对两大硬皮病群体的不同具体需求提供相应支持。

本届大会开设了5场专题论坛，来自海内外的硬皮病专家共聚线上，从系统性、局灶性、儿童青少年硬皮病和中西医结合、院外疾病管理的角度，对硬皮病的诊疗、康复进行全方位探讨，为广大病友带来深入的科普宣教，倡导社会各界力量关注支持这一罕见病群体。本届大会由成都紫贝壳公益服务中心主办、中国罕见病联盟指导、北京协和医学基金会特别支持、病痛挑战基金会战略支持。