低钠盐可预防中风

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/15499.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

低钠盐可预防中风。日前在2021年欧洲心脏病学会年会上公布并发表在《新英格兰医学杂志》的最新突破性研究显示，用低钠盐替代食盐，可降低高血压患者或既往中风患者的中风风险。

钠摄入量的增加和钾摄入量的减少都与高血压、心血管疾病和过早死亡的风险增加有关。盐替代品，即用氯化钾代替普通食盐中的部分氯化钠，已被证明能降低血压，但其对心脏病、中风和死亡的影响还不确定。此外，人们还担心慢性肾病患者会出现高钾血症，导致心律失常和猝死。

盐替代品和中风研究（SSaSS）比较了盐替代品和常规食盐对中风、心血管事件、死亡率和临床高钾血症的影响。SSaSS是一项开放、集群随机研究，在2014年4月至2015年1月期间招募参与者。研究对象为有既往中风史或60岁及以上血压控制不佳的成年人。

这项澳大利亚、英国、美国和中国科研机构联合参与的研究，在中国5个省的600个农村地区进行。从每个村庄招募了大约35人，总共有20995名参与者。参与者按村庄以1：1的比例进行整群随机分组，使用盐替代品或继续摄入普通盐。参与者的平均年龄为65.4岁，其中49.5%为女性。72.6%的人有中风史，88.4%的人有高血压史。

干预组的参与者获得了免费的盐替代品（约75%的氯化钠和25%的氯化钾），并被建议在所有烹饪、调味和食物保存中使用它。他们还被鼓励更多地使用盐替代品，从而更大限度地减少钠的摄入。另一组参与者则继续他们的用盐习惯。

在平均4.74年的跟踪调查中，超过3000人中风、超过4000人死亡、超过5000人发生重大心血管事件。与普通盐相比，盐替代品降低了中风风险。在次要结果方面，盐替代品降低了主要心血管事件（非致死性中风、非致死性急性冠状动脉综合征等）发病率以及总死亡率。

在安全性方面，与常规盐相比，盐替代品引起的临床高钾血症并没有增加严重不良事件的风险，也没有发现任何其他风险。

这项研究为一种干预措施提供了明确的证据，后者可以非常低的成本迅速实施。澳大利亚悉尼乔治全球健康研究院首席研究员Bruce Neal说，最近在中国进行的这项模拟研究预计，如果盐替代品被证明有效，中国每年可避免36.5万中风病例和46.1万过早死亡病例。我们现在已经证明，它是有效的，盐替代品可以被更多人使用，带来更大的好处。

试验结果特别令人兴奋，因为食盐替代是改变人们饮食中盐含量的少数实用方法之一。其他减少盐摄入的干预措施难以取得巨大和持续的效果。Neal补充道。

重要的是，盐替代品很容易制造，而且不贵。Neal说，主要是低收入和弱势群体在食物准备和烹饪过程中添加了大量盐。这意味着盐替代品有可能减少与心血管疾病相关的健康不平等。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：https://doi.org/10.1056/NEJMoa2105675

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Bruce Neal 来源：《新英格兰医学杂志》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发