

# 心血管疾病危险因素

## 高血压和盐摄入量调查结果(2019年)

心血管疾病在全球范围和中国都是主要死因。高血压是心血管疾病的主要风险因素之一,每年导致全球1000多万人死亡,仅2017年就在中国造成250多万人死亡。中国有23%的成年人患有高血压。这些高血压患者中,仅有15%的病情得到了控制。高盐摄入是导致高血压的主要原因之一,特别是在中国,平均每人每天的盐摄入量为10.5克,是世界卫生组织推荐量(每天5克)的两倍多。2017年,中国有160多万人因过量摄入食盐

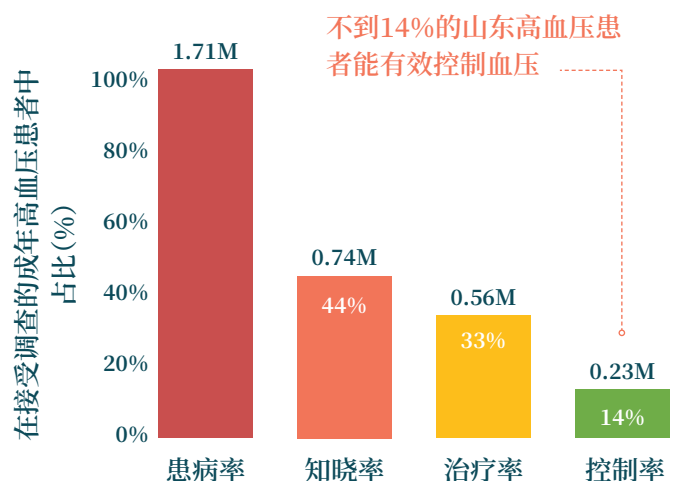
死于心血管疾病。

2019年,山东省疾病预防控制中心在省内10个县进行了一项血压和盐摄入量的基线调查,该调查由卫健策略旗下的“决心工程”项目提供资金,由世卫组织和美国疾病控制预防中心提供技术支持。

调查结果凸显了高血压诊断和治疗方面的重要缺口,以及支持减少盐摄入行为的机会。

### 高血压

在10个接受调查的县中,26%的18-69岁成年人(171万人)患有高血压。男性的患病率高于女性(30% VS. 22%)。平均收缩压为125.6 mmHg,平均舒张压为76.3mmHg。调查发现在诊断和治疗方面存在缺口。只有不到一半的高血压患者被确诊。虽然大多数确诊患者都在接受药物治疗,但仅有14%患者的血压得到了控制。



1. Zhou, M., Wang, H., Zeng, X., Yin, P., Zhu, J., Chen, W., Liu, J., et al. (2019). Mortality, morbidity, and risk factors in China and its provinces, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 394(10204), 1145-1158.

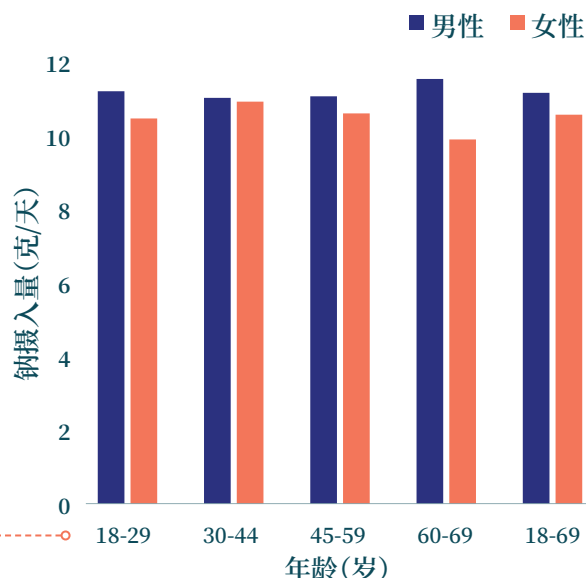
2. Wang, Z., Chen, Z., Zhang, L., Wang, X., Hao, G., Zhang, Z., Wang, J., et al. (2018). Status of hypertension in China: results from the China hypertension survey, 2012-2015. *Circulation*, 137(22), 2344-2356.

3. 原国家卫生计生委疾病预防控制局。中国居民营养与慢性病状况报告(2015)。北京:人民卫生出版社。

## 盐摄入量

在参与调查的县中, 18-69岁居民人均盐摄入量为10.6克/天(采用24小时尿钠排泄量测量, 钠排泄量为180.6 mmol/24小时), 该结果与2016年山东省省部联合减盐防控高血压项目的末期评估结果10.2克/天相似。

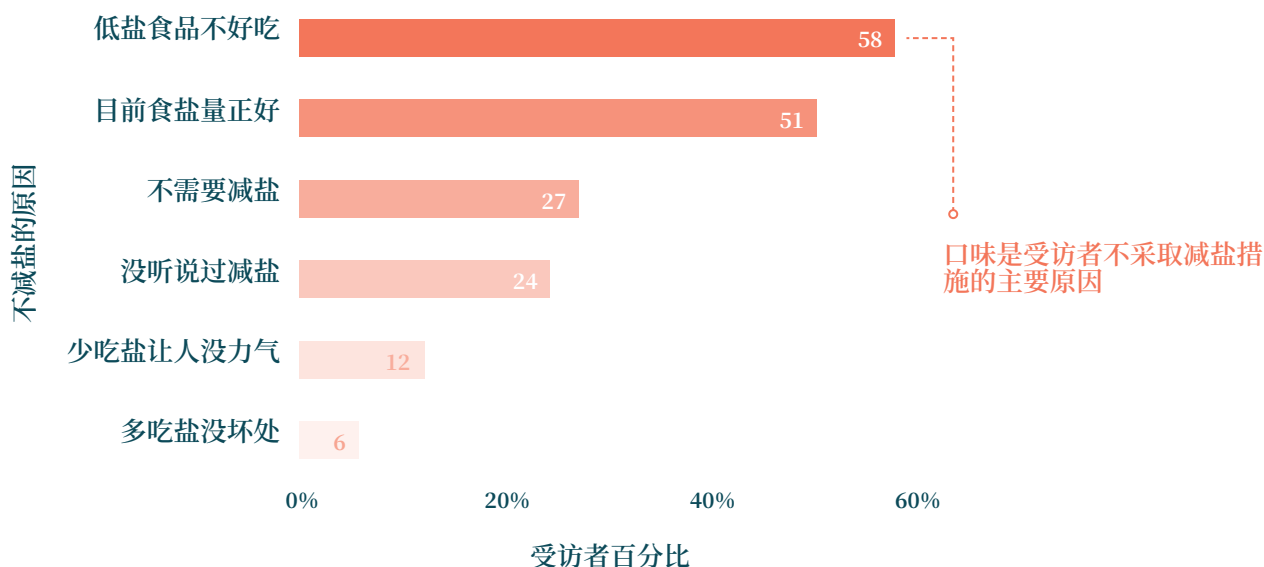
男性的盐摄入量高于女性, 这一特征不会随年龄变化而发生改变



## 与盐摄入量相关的知识、态度和行为

多数调查参与者了解盐会对健康带来的负面影响, 83%的受访者表示“咸味调味品对健康有害”, 66%的受访者认为“减少盐的摄入量可以降低血压”。一般来说, 女性的知识水平高于男性。然而, 受访者对减盐相关信息的知晓程度有限——只有31%的受访者了解中国政府推荐的每日食盐摄入量(6克, 根据世卫组织的建议后减少为5克), 只有44%的受访者听说过低钠盐。<sup>4</sup>

65%的受访者认为减少饮食中的盐是非常重要的(女性73%, 男性58%), 61%的受访者认为食品的盐含量应该降低。总体而言, 60%的受访者表示他们采取了一些减盐行动, 但具体行动有限: 只有18%的受访者在购买加工食品时, 会注意钠/盐的含量, 24%的受访者使用低钠盐, 29%的受访者在烹饪时, 会使用盐勺测量和限制盐量。受访者没有减少盐摄入量的主要原因, 如下图所示。



4. Xu, A., Ma, J., Guo, X., Wang, L., Wu, J., Zhang, J., Zhang, X., et al. (2020). Association of a Province-Wide Intervention With Salt Intake and Hypertension in Shandong Province, China, 2011-2016. JAMA Internal Medicine, 180(6), 877-886.