快把家里的盐换了，可以帮助控血压！

“爸，这个菜也太咸了吧！”“还好啊，我还觉得有点淡。”

有没有发现，随着年纪增长，爸妈做的饭菜越来越咸？这是因为上了年纪，味觉敏感度下降，需要吃得更咸才能吃出味道来。但是，吃偏咸的饭菜易导致钠摄入超标，而钠摄入过量又是导致高血压的主要膳食危险因素之一。

今天给您介绍一个生活中的好方法：将盐换成低钠盐就能控制血压。



低钠盐是“救命盐”

低钠盐也被叫做富钾盐，本质是用氯化钾替代食盐中的一部分氯化钠。

在一项研究中，研究者纳入了21000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。排除了使用影响钾排出的药物、使用钾补充剂、有严重肾脏疾病的人。

整个实验，把这2万人随机分成两组，将其中一组家里的盐换成低钠盐。

研究结果显示：与吃普通盐的人相比，吃低钠盐的人脑卒中风险降低了14%，总心血管事件风险（合并了脑卒中及心脏病发作）降低了13%，过早死亡的风险降低了12%。

低钠盐是安全的，可以放心吃

低钠盐最早发明，就是为了降低血压。通过用部分的钾替换了钠，低钠盐不仅让大众吃盐时少吃了升高血压的钠，也补上了吃得往往不太够的、能预防血压升高的钾，实现了双倍收效。

对于大部分人来说，低钠盐可以放心选用。

研究发现：不论吃的是否为低钠盐，高钾血症发生率都差不多，且发生率都非常低，约为2%。与此同时，与高钾血症相关的死亡，吃低钠盐组也并没有比吃普通盐组更高。

研究中使用了含有25%氯化钾的低钠盐，而现有科学进展认为，只要低钠盐的氯化钾含量不高于30%，对于大部分人来说就是容易接受的。

低钠盐即使吃多一点，同样有益

研究中，并没有限制低钠盐用量，每天甚至提供了平均20克的低钠盐（现有数据发现，中国居民的普遍盐摄入在11克左右/天）。

这意味着参加试验的人如果愿意，完全可以吃到平时吃盐的咸度，而即使在如此宽松的条件下，依然让过早死亡风险降低了12%。

低钠盐尤其适合这几类人

高血压患者

2024年《中国预防医学杂志》发布的《中国低钠盐推广应用指南》推荐，高血压患者使用低钠盐替代普通盐。低钠盐在该人群中（无论是否服用降压药）具有明确的降压作用，并具有减少心血管病事件和死亡的作用。

心血管病高危人群

指南推荐心血管病高危人群使用低钠盐替代普通盐。包括曾经罹患脑卒中、冠心病、外周血管病或未来10年发生心血管病的风险≥10%的人群。

中老年人

指南还推荐中老年人群使用低钠盐替代普通盐。

血压正常的健康人

低钠盐在血压正常的健康人群中有降压、减少新发高血压的作用，且不增加低血压。推荐家庭烹饪使用低钠盐替代普通盐。

买低钠盐前先了解这几件事

低钠盐虽好，但有少部分特殊人群在食用前应听从医生建议。

肾功能异常者

包括肾小球滤过率、尿蛋白等指标有没有异常，有没有被确诊慢性肾病；肾小球滤过率低于60mL/(min·1.73m²) 或尿蛋白阳性者，尤其小心。

食用会影响钾排出药物的人群

尤其是高血压和心衰患者常用的肾素-血管紧张素-醛固酮系统抑制剂（RAAS 抑制剂，如普利类、沙坦类、阿利吉仑等）。如果没有吃RAAS抑制剂，而只是在吃一些药物降压、抗心衰，则没什么特别的问题需要注意。

除非有严重肾病或者在服用比较明确的阻碍钾排出药物的人，大部分人选用低钠盐，都是安全且可以预防高血压的。

买低钠盐，氯化钾含量别超过30%

低钠盐在各大超市、电商平台都可以买到，购买时注意参考配料表，选择氯化钾含量不超过30%的低钠盐。

这些控盐小技巧要知道

最新版《中国居民膳食指南》建议每天吃盐控制在5克以内。为了更准确地计量调料，下面几个小工具非常值得尝试。

控盐勺

一平勺装2克盐，健康成年人每天最多有3勺盐的额度。如果食材含盐或用酱油、味精、鸡精调味，还要适当扣除额度。

电子控盐勺

常见的调味品除了盐，还有酱油和鸡精，电子控盐勺不仅可以称盐的重量，也可以测量酱油的容量。比如一道菜放了2克盐、15毫升酱油、2克鸡精，根据配料表可以算出这份菜中的钠相当于6克盐。

定量盐罐

这种罐子的好处是储存和控制一体化，可以设置定量出盐，比如按一次出盐0.5克。

据新华社微信公众号综合央视新闻微信公众号等

膝周慢性疼痛 试试PRP疗法

膝周慢性疼痛，可采用PRP疗法。PRP是“富血小板血浆”的简称，PRP疗法主要通过提取自身血液中的血小板浓缩物注射到损伤部位，利用生长因子促进组织修复。

PRP疗法的核心优势在于“修复”而非仅仅是“止痛”，所以对于膝盖组织存在轻微至中度损伤且炎症反复的人群更为适宜，具体情况如下：

早中期膝骨关节炎患者 PRP疗法在这类人群中最为多见且成效显著。要是你感觉膝盖隐隐作痛、酸胀不适，在上下楼梯、下蹲的时候疼痛比较明显，休息过后疼痛便能有所缓解，经影像学检查发现软骨存在轻度至中度的磨损情况，并且没有明显的关节畸形现象，尝试过吃药、贴膏药但效果欠佳，同时又不想长期用药，那么PRP疗法就能发挥作用了——它能够对磨损的软骨进行修复，减轻关节部位的炎症，进而从根源缓解疼痛。

膝周慢性软组织损伤者 像那些经常参与运动的人、长期从事负重工作的人，较易出现髌腱炎、滑膜炎，或者是半月板出现轻度损伤的情况，其表现为膝盖下方、外侧部位产生疼痛，在活动的时候疼痛会加剧，而在休息之后疼痛并无明显减轻。此类慢性损伤依靠传统理疗方式很难实现彻底修复，PRP疗法能够对肌腱、滑膜起到促进修复的作用，进而减少炎症的反复发生。

不能接受手术的人群 对于那些身体状况不太好，承受不了膝关节置换手术，或者对手术有恐惧心理的重度膝骨关节炎患者而言，PRP疗法可以作为保守治疗的一种选择方式。它能够帮助减轻疼痛，延缓病情发展，还能改善日常活动能力，患者不用一直依靠拐杖辅助行动。

PRP疗法具有一定安全性，然而并非适用于所有人。首先是绝对禁忌的情况，凝血功能出现异常状况的人，例如存在血小板减少或者患有出血性疾病等，注射部位存在感染现象的人，患有败血症的人，这些人严禁使用PRP疗法。如果使用了PRP疗法，那么，就有可能引发出血、感染加重等一系列风险。其次是相对禁忌的情况，近期（48小时以内）服用过消炎止痛药的人、在2周之内使用过皮质激素的人，有造血系统或者骨骼系统肿瘤的人，血红蛋白、血小板计数没有达到标准的人，这些人需要先停止用药或者进行调理之后，再由医生来评估是否能够接受治疗。

据大河健康报