

非傳染病直擊

二零二二年 五月



鈉、鉀及高血壓

要點

- ※ 對成年人來說，若收縮壓持續處於 140 毫米水銀柱或以上及／或舒張壓持續處於 90 毫米水銀柱或以上，便屬患上高血壓。本港二零一四至二零一五年度人口健康調查顯示，有 27.7% 的 15 至 84 歲人士患有高血壓。
- ※ 研究顯示，鈉攝取量愈高，患上高血壓的風險愈大。根據世界衛生組織（下稱「世衛」）的建議，健康的成年人每日應攝取少於 2 克鈉（或少於 5 克鹽）。然而，本港 15 至 84 歲人士攝取過多鈉，平均每日攝取 8.8 克鹽。
- ※ 研究指出，增加鉀攝取量有助高血壓患者降低血壓。為妥善控制血壓，世衛建議一般健康的成年人每日應攝取至少 3.5 克鉀。然而，本港 15 至 84 歲人士攝取過少鉀，平均每日攝取 2.3 克鉀。
- ※ 要從飲食方面着手預防高血壓，市民除了限制攝取飽和脂肪和反式脂肪以有助維持血管健康外，還須減少鈉的攝取量，同時增加鉀的攝取量。 另外，市民亦應避免吸煙及飲酒，多做運動，並保持體重和腰圍適中。

鈉、鉀及高血壓

高血壓是最常見的慢性病之一。對成年人來說，若收縮壓持續處於 140 毫米水銀柱或以上及／或舒張壓持續處於 90 毫米水銀柱或以上，便屬患上高血壓¹。血壓居高不下而不予治理，可引致中風、心臟病和腎衰竭。

全球 30 至 79 歲高血壓患者數目，從一九九零年的 3.31 億名女性和 3.17 億名男性，增加一倍至二零一九年的 6.26 億名女性和 6.52 億名男性²。本港二零一四至二零一五年度人口健康調查顯示，有 27.7% 的 15 至 84 歲人士（男性為 30.1%；女性為 25.5%）患有高血壓。患病率隨年齡增長而遞增，由 15 至 24 歲人士的 4.5%，上升至 65 至 84 歲人士的 64.8%³。多個無法改變的風險因素（例如高血壓家族史和年齡增長）及與生活模式有關的風險因素（包括不健康飲食、缺乏體能活動、吸煙、飲酒及超重或肥胖）會令人較易患上高血壓¹。本文探討其中一項有關飲食的風險因素，即鈉（或鹽）和鉀的攝取量對血壓及高血壓風險的影響。

過量攝取鈉與高血壓

研究顯示，鈉攝取量愈高，患上高血壓的風險愈大⁴，其原因之一可能是腎臟未能透過完全排出多餘的鈉以調節體液容量⁵。體內積存過多鈉會導致水腫，增加血管阻力和令血管的壓力上升，長遠而言可導致高血壓^{5, 6}。根據世界衛生組織（下稱「世衛」）的建議，健康的成年人每日應攝取少於 2 克鈉（或少於 5 克鹽）⁷；兒童的建議攝取量則更少，每日僅為 0.8 克鈉（或 2 克鹽）^{7, 8}。然而，全球大多數人每日攝取近乎建議上限兩倍的鈉⁹。多種食物本身天然含有鈉，而加工食品（例如加工肉類、麵包、餅乾和零食）、調味料和醬料（例如豉油和魚露）更往往含大量鈉⁷。部分國家的民眾每日的鈉攝取量有高達 75% 至 80% 源自加工食品⁸。

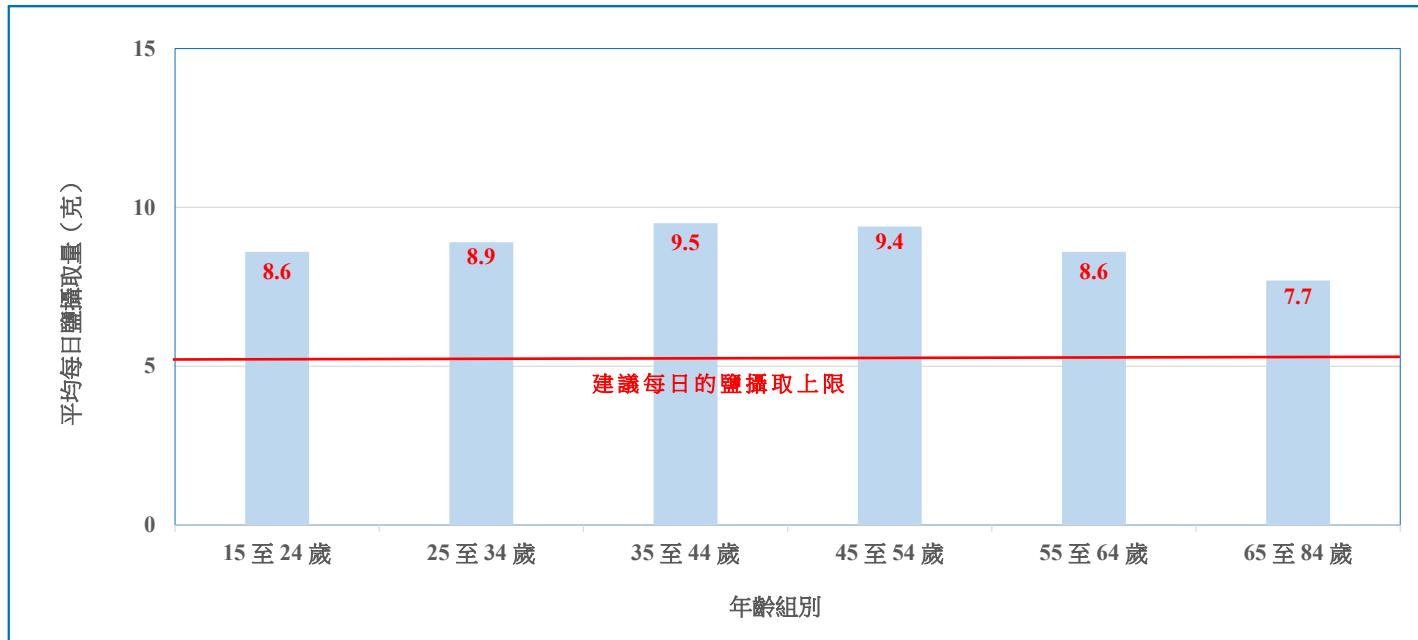
鉀攝取量有助降血壓

研究指出，增加鉀攝取量有助降低高血壓患者的血壓，這與過量攝取鈉會增加高血壓的風險相反¹⁰。原因可能是鉀有利鈉隨尿液排出體外，使體液容量有所減少，有助調節血壓。此外，鉀可令血管壁放鬆，從而降低患上高血壓的風險^{6, 11}。根據世衛的建議，為妥善控制血壓，一般健康的成年人每日應攝取至少 3.5 克鉀，而兒童的鉀攝取量則應按他們所需的能量而有所減少¹²。雖然鉀常見於蔬菜水果，全球大多數人口的鉀攝取量均低於建議水平^{12, 13}。

本港人口的鹽和鉀攝取量

香港人的情況亦如是：鹽攝取量過多，鉀攝取量則不足。衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查³測量了 15 至 84 歲人士 24 小時尿液中的鈉和鉀排泄量，估算出他們平均每日攝取 8.8 克鹽（男性為 9.8 克；女性為 7.9 克）和 2.3 克鉀（男性為 2.3 克；女性為 2.2 克）。如圖一及圖二所示，所有年齡組別均未達世衛設定的基準。35 至 54 歲人士平均每日攝取最多鹽（逾 9 克），而 15 至 24 歲人士平均每日攝取最少鉀（1.9 克）。整體而言，15 至 84 歲人士中，有 86.3% 的鹽攝取量超出世衛的建議上限（每日 5 克），而 91.5% 的鉀攝取量則低於世衛的建議下限（每日 3.5 克）³。

圖一：按年齡組別劃分 15 至 84 歲人士平均每日的鹽攝取量



資料來源：二零一四至二零一五年度人口健康調查。

圖二：按年齡組別劃分 15 至 84 歲人士平均每日的鉀攝取量



資料來源：二零一四至二零一五年度人口健康調查。

預防高血壓的飲食建議

要從飲食方面着手預防高血壓，市民除了限制攝取飽和脂肪和反式脂肪以有助維持血管健康外，還須減少鈉的攝取量，同時增加鉀的攝取量。

要減少攝取鈉，市民應¹⁴：

- 在家煮食時，盡量使用新鮮食材；
- 少吃高鈉或鹽醃食物，例如加工肉類、即食麵連湯包、罐頭湯、鹹蛋或醃菜；
- 減少使用鹽或其他含鹽醬料（例如豉油和蠔油）。可用大蒜、胡椒、檸檬汁、醋、羅勒、牛至、五香粉、紅椒粉等天然食材、香草和香料以增加菜式的味道；
- 以檸檬、番茄、甜椒、南瓜、菠菜等新鮮食材煮成醬汁，代替即食醬料；
- 用餐時避免額外添加鹽或含鹽調味料；
- 避免選用醃製或罐頭蔬菜作為食材；如選擇使用，應先沖洗及浸泡，能減低其鈉含量；
- 以新鮮水果、乾焗原味果仁等低鹽零食代替薯片、鹹味餅乾或其他高鹽零食；
- 出外用餐時，選擇以天然調味料調味、醬汁較少的餸菜，並要求侍應將醬汁分上；以及
- 購買預先包裝食物時，留意營養標籤，選擇鈉含量較低的產品。

一般來說，健康飲食足以使鉀攝取量符合建議¹⁶。市民應按照「健康飲食金字塔」（方格一）進食，包括每天吃最少五份蔬果。鉀含量特別豐富的食物包括香蕉、橙、牛油果、番茄、菠菜、南瓜、馬鈴薯、蘑菇、蠔菇、紫菜、燕麥、小米、奶製品、乾豆及其製品。

方格一：香港的「健康飲食金字塔」（成年人）



註：兒童、青少年和長者「健康飲食金字塔」載列於「活出健康新方向」網站 www.change4health.gov.hk/tc/healthy_diet/guidelines/food_pyramid/index.html。

維持理想血壓的健康生活模式

除了注意健康飲食外，市民亦應避免吸煙及飲酒，多做運動，並保持體重和腰圍適中。衛生署會繼續提高公眾的認知，使公眾更加明白健康生活對預防高血壓的重要性，並會與其他政府決策局／部門及社區伙伴緊密合作，共同建設健康的生活環境。

參考資料

1. Hypertension. Geneva: World Health Organization, 25 August 2021. Available at www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension.
2. Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. Lancet 2021;398(10304):957-980.
3. 香港特別行政區：衛生署。二零一四至二零一五年度人口健康調查。
4. Filippini T, Malavolti M, Whelton PK, et al. Sodium intake and risk of hypertension: a systematic review and dose-response meta-analysis of observational cohort studies. Current Hypertension Reports. 2022; Mar 4. doi: 10.1007/s11906-022-01182-9.
5. Adrogué HJ, Madias NE. Sodium and potassium in the pathogenesis of hypertension. New England Journal of Medicine 2007;356(19):1966-1978.
6. Meneton P, Jeunemaitre X, de Wardener HE, et al. Links between dietary salt intake, renal salt handling, blood pressure, and cardiovascular diseases. Physiological Reviews 2005;85(2):679-715.
7. Guideline: Sodium Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization, 2012.
8. News: 5 Recommendations to Reduce Salt Intake to Live Longer and Healthier Lives. Geneva: World Health Organization Regional Office for Europe, March 2022. Available at www.euro.who.int/en/health-topics/health-policy/pages/news/news/2022/03/5-recommendations-to-reduce-salt-intake-to-live-longer-and-healthier-lives.
9. Salt Reduction. Geneva: World Health Organization, 29 April 2020.
10. Aburto NJ, Hanson S, Gutierrez H, et al. Effect of increased potassium intake on cardiovascular risk factors and disease: systematic review and meta-analyses. British Medical Journal 2013;346:f1378.
11. Factsheet for Health Professionals: Potassium. Bethesda, MD: Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services, March 2021.
12. Guideline: Potassium Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization, 2012.
13. van Mierlo LA, Greylung A, Zock PL, et al. Suboptimal potassium intake and potential impact on population blood pressure. Archives of Internal Medicine 2010;170(16):1501-1502.
14. Calories and Different Nutrients in Foods: Salt. Hong Kong SAR: Change for Health Website of the Department of Health. Available at www.change4health.gov.hk/en/healthy_diet/facts/calories_nutrients/salt/index.html.
15. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025 (9th Edition). U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services, December 2020.

世界高血壓日

每年 5 月 17 日定為世界高血壓日，旨在提高市民對高血壓的認識，並推動相關預防、檢測及控制工作。要知道更多活動詳情，請瀏覽英文網站 <https://ish-world.com>。

高血壓甚少出現症狀，許多患者往往在出現併發症後才發現自己患有此「隱形」疾病。定期量度血壓有助及早發現高血壓。根據《香港高血壓參考概覽—成年高血壓患者在基層醫療的護理》（載列於網站 www.fhb.gov.hk/pho/main/frameworks.htm?lang=0）的建議，18 歲或以上的成年人應按下表所示的血壓分類定期量度血壓，以及早發現高血壓並接受治療。有關詳情請參閱上述文件。

血壓分類	收縮壓 (毫米水銀柱)	舒張壓 (毫米水銀柱)	建議
理想血壓	低於 120	低於 80	每兩年檢查一次 (75 歲以上人士每年 檢查一次)
正常血壓	120 至 129	80 至 84	每年檢查一次
正常高值血壓	130 至 139	85 至 89	每 6 個月檢查一次
高血壓	140 或以上	90 或以上	盡快約見家庭醫生 聽取建議

資料來源：二零二二年修訂版《香港高血壓參考概覽—成年高血壓患者在基層醫療的護理》。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編

何家慧醫生

委員

莊承謹醫生

李兆妍醫生

鍾偉雄醫生

李穎喬醫生

范婉雯醫生

盧艷莊醫生

何理明醫生

蘇佩熳醫生

林錦泉先生

尹慧珍博士