



Persatuan Pengguna Pulau Pinang Consumers Association of Penang 槟城消费人协会 பினாங்கு பயணிட்டாளர் சங்கம்

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109
email: consumerofpenang@gmail.com

Website: (English, BM, Chinese & Tamil)
<https://consumer.org.my>

facebook.com/ConsumerAssociationPenang
twitter.com/consumer_penang
instagram.com/consumer_penang

槟城消费人协会
2025年5月17日 文告

高血压：沉默杀手

每年5月17日为“世界高血压日”，旨在唤起大众对高血压的警觉。今年主题为：“准确量血压，控好血压，延年益寿！”，强调预防、检测与治疗的重要性。

高血压之所以被称为“沉默杀手”，是因为它常无症状，却可能悄然引发中风、肾衰竭、早逝甚至长期残疾的风险。

2023年全国健康与流行病学调查显示，马来西亚29.2%的成年人患有高血压，近三分之一不自知，尤其以18至39岁族群最为显著，反映出高血压有年轻化的趋势。

近年来，我国高血压病例持续上升，尤其是在40岁以下人群中，有些患者甚至只有二十多岁。造成这一现象的因素包括遗传、生活习惯、饮食模式，以及缺乏运动、长期压力、抽烟、饮酒和糖尿病等其他并发症问题。

钠摄取过量，是导致血压升高的主因。钠会引水潴留，增加血容量，从而推高血压。马来西亚人平均每日摄盐8.7克，远高于世界卫生组织建议的每日5克高出1.7倍。主要钠来源为食盐（氯化钠）——一茶匙即含2000毫克钠，已接近上限。

以下为钠摄取过量的常见原因：

- 高钠加工食品泛滥，如罐头、速食、快餐、咸味零食、面包等。一包方便面就含2000毫克钠；
- 含钠添加剂无所不在，如味精、钠甜味剂、防腐剂等，市面上合法添加的钠类物质逾40种；
- 家常与餐饮烹调中频繁使用高盐调味料，如酱油、调味块；
- 高盐传统食品摄取频繁，如咸鱼、咸蛋、腌菜等；
- 某些罐装或瓶装水果饮品，为提升口感或防变色，也加入钠类成分。

钠摄取过量不只升高血压，也与胃癌、肾病恶化、尿路结石、气喘、骨质疏松等病症相关。

然而，钠已深藏于各类食品之中，单靠消费者“少吃咸”远远不够。槟城消费人协会呼吁政府正视此问题，并采取具体行动：

- 强制食品包装标示钠含量；
- 禁止高钠食品（如方便面）广告；
- 大力推动运动风气，以减低肥胖与高血压风险。

与此同时，消费者也应自我管理：

- 避免加工食品；
- 烹调时减少用盐，改用天然香料提味；
- 外出用餐时，尽量选择低盐餐点；
- 主动阅读食品标签，关注钠含量；
- 向政府倡议，推动钠含量标示法制化。

高血压虽无声，却不容忽视。守护健康，从“减盐”开始；珍惜生命，从当下做起。

槟城消费人协会主席
莫希丁阿都卡迪