



新加坡国立大学杨潞龄医学院推出亚洲首个营养与生活方式医学硕士课程，将科学知识、实践培训和全球合作相结合，培养面向未来的专才，以提升个人和人口层面的健康和全民生活质量。（档案照片）

国大新增医学硕士课聚焦 以营养与生活方式促健康老龄化

赵世楚 报道
zhaosc@sph.com.sg

心血管疾病、糖尿病和肥胖等慢性病日益增多，新加坡国立大学杨潞龄医学院推出亚洲首个营养与生活方式医学硕士课程，培养更多医疗专业人员从事预防医学，侧重于生活方式和营养，以促进健康老龄化，降低医疗成本。

国大杨潞龄医学院日前发文告指出，营养与生活方式医学硕士项目（Master of Science in Nutrition and Lifestyle Medicine）将科学知识、实践培训和全球合作相结合，培养面向未来的专才，以提升个人和人口层面的健康和全民生活质量。

这门课程聚焦预防医学，通过跨学科视角，侧重生活方式和营养，以应对非传染性疾病，希望促进人们在整个生命周期中的健康和福祉。

就读这个专业的学生将有机会通过讲座、研究项目和实习，向来自美国哈佛大学、法国巴黎西岱大学和美国烹饪学院等世界一流院校、学术和研究中心的导师学习并与他们合作。

课程的申请截止日期为今年9月30日，公众可上杨潞龄医学院官网了解更多详情。

对妊娠期糖尿病史妇女 五习惯可降心血管病风险

另一方面，由杨潞龄医学院及哈佛大学陈曾熙公共卫生学院研究人员联合开展的一项研究发现，通过持续保持健康的生活习惯，可以显著降低有妊娠期糖尿病史妇女，未来患心血管疾病的风险。

这项研究长期追踪了4300多名妇女。她们都有妊娠期糖尿病史，但在研究开始时没有心脏病和糖尿病。

研究显示，她们当中，长期坚持五种健康生活习惯，包括保持健康体重、不吸烟、规律运动、高质量饮食和适度饮酒的群体，比不注意这么做的女性，患心血管疾病的风险降低了86%。

国大杨潞龄医学院全球亚洲女性健康中心创始主任张翠林教授受访时指出，在新加坡，心血管疾病占2023年所有死亡人数的30.9%，而且妊娠期糖尿病几乎使后续心血管疾病的风险增加一倍。

“我们的研究表明，心血管疾病并不是有妊娠期糖尿病史女性的必然结局。”

同个中心的高级研究员杨嘉西博士，是这项研究的共同第一作者。

她说：“即使是怀孕后，适度的生活方式改善，也能显著降低未来心脏病风险。”