



黑龙江省生活方式病学术研讨会在哈医大二院举办

发布时间：2014-07-14 10:43:00 来源：[人民网](#)

摘要：俗话说，一方水土养一方人，一个地区的风土人情、地理特点、历史沿革等决定了当地人民的生活方式，而生活方式和饮食方式又会很大程度上影响人们的健康程度。

人民网哈尔滨7月14日电（方圆、通讯员李华虹）俗话说，一方水土养一方人，一个地区的风土人情、地理特点、历史沿革等决定了当地人民的生活方式，而生活方式和饮食方式又会很大程度上影响人们的健康程度。近日在哈医大二院召开的黑龙江省生活方式学术研讨会上，黑龙江省的多领域专家在会上提出了新的观点，专家提倡，科学的饮食结构和方式可以很大程度上预防多种慢性疾病的发生，其中，“地中海式饮食结构”已得到业界的普遍认可和推崇。特别是对于心脑血管疾病和肿瘤等疾病相对高发的北方，慢性病越来越多地影响人们的生活质量和生命健康，因此应该从改善生活方式入手，增加国民体质，降低疾病对人的伤害。

据哈医大二院老年病科专家滕宗艳教授介绍，黑龙江省近年来心脏疾病发病率每年递增5%至10%，是全国心脏疾病患者人数最高的省份之一。由于北方人饮食高盐、高脂、高热量，加之吸烟饮酒的习惯，已经有越来越多的人患有肿瘤、心脑血管疾病、风湿病、糖尿病、高血压等慢性疾病。专家介绍，中老年患者甚至很多都有“一人多病”的情况发生，即一个患者身上患有多种慢性疾病。

对此，专家提出，人们应培养良好的饮食习惯，多吃鲜水果和蔬菜，以及坚果，鱼类和橄榄油等来加强预防。同时，这种健康的饮食还有利于防止冠状动脉硬化，高血压和2型糖尿病的发生。饮食习惯要从孩子的教育开始，这对维持健康的晚年至关重要。这可能会需要很多年的时间，但是绝对有必要。比如癌症，依然是世界上的头号死因，现在已经确认的癌症有200多种，每年全球有1270万人诊断为癌症，有760万人死于癌症。但是，通过改善生活方式和饮食方式，就可以预防30%-40%的癌症，此外有1/3的癌症通过早期诊断和治疗可以治愈。

医生强调，在临床上，治疗的过程中都会建议患者进行清淡饮食，近些年也会为患者推荐和定制地中海式饮食结构，对其饮食结构进行调整。因为科学健康的饮食结构不仅防病，也会对患病人群起到明显的作用，常规的治疗加上健康的生活方式，患者会更快走出疾病的困扰。但医生指出，健康的生活方式需要常年保持，而非一时热血的盲目追捧。

相关新闻：

[哈医大二院妇产科主任李佩玲教授荣获第九届“中国医师奖”](#)

[哈医大二院急诊科收治多例胃肠炎患者 医生提醒夏季饮食需谨慎](#)

[哈医大二院对口支援走出省](#)

[哈尔滨市一工地内钢筋坠落 扎穿女子头胸](#)

责任编辑：

[延伸阅读](#)

[集团邮箱](#)

·

[贵阳网介绍](#)

·

[广告服务](#)

·

[友情链接](#)

·

[联系方式](#)

·

[集团简介](#)

·

[晚报广告](#)

·

[集团投稿通道](#)

Copyright © 2008-2013 Gywb, All Rights Reserved

贵阳网 版权所有

黔ICP证030609号 增值电信业务经营许可证B2-20030024 广播电视节目制作经营许可证(黔)字第803号 网络文化经营许可证文网文【2010】136号

