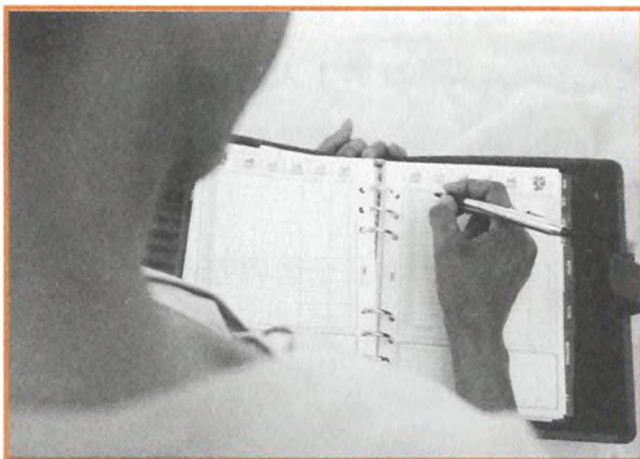




那些可改变的危险因素，降低患病风险。

健康风险评估的基本做法是：对某人的各种健康危险因素进行分析，然后运用评估模型进行计算，就可以知道这个人在未来若干年内患某种慢性病的风险。评估结果通常用概率表示，如 3%。



把某人的结果与参考人群（如同龄、同性别人群）的数值进行比较，就可以判断出这个人患病风险的高低。通过健康风险评估，还可以计算出“可改变的健康风险”。

第二步，健康风险控制——制订具体计划。

健康管理师可根据评估结果，为高风险人群制订控制危险因素的具体计划，降低患病风险。制订有针对性的个性化的健康管理计划，是有效控制个人健康危险因素的关键。健康管理师往往会根据每个人自身的需求、动机、环境，以那些可改变或可控制的指标为重点，提出健康改善的目标，提供行动指南和相关的健康改善模块。

第三步，改善健康状态——付诸行动。

这是整个健康管理的关键一步，即将计划付诸行动。如果一个人有多项危险因素，可以先选择 1~2 项作为行动目标。事实上，一种生活方式的改变可能化解好几个危险因素。例如，参加运动既能降低体重、改变腰围，又能降低血压和血糖。事实证明，健康管理大有可为。它不仅可以挽救生命，还可以节省大量医疗费用。