

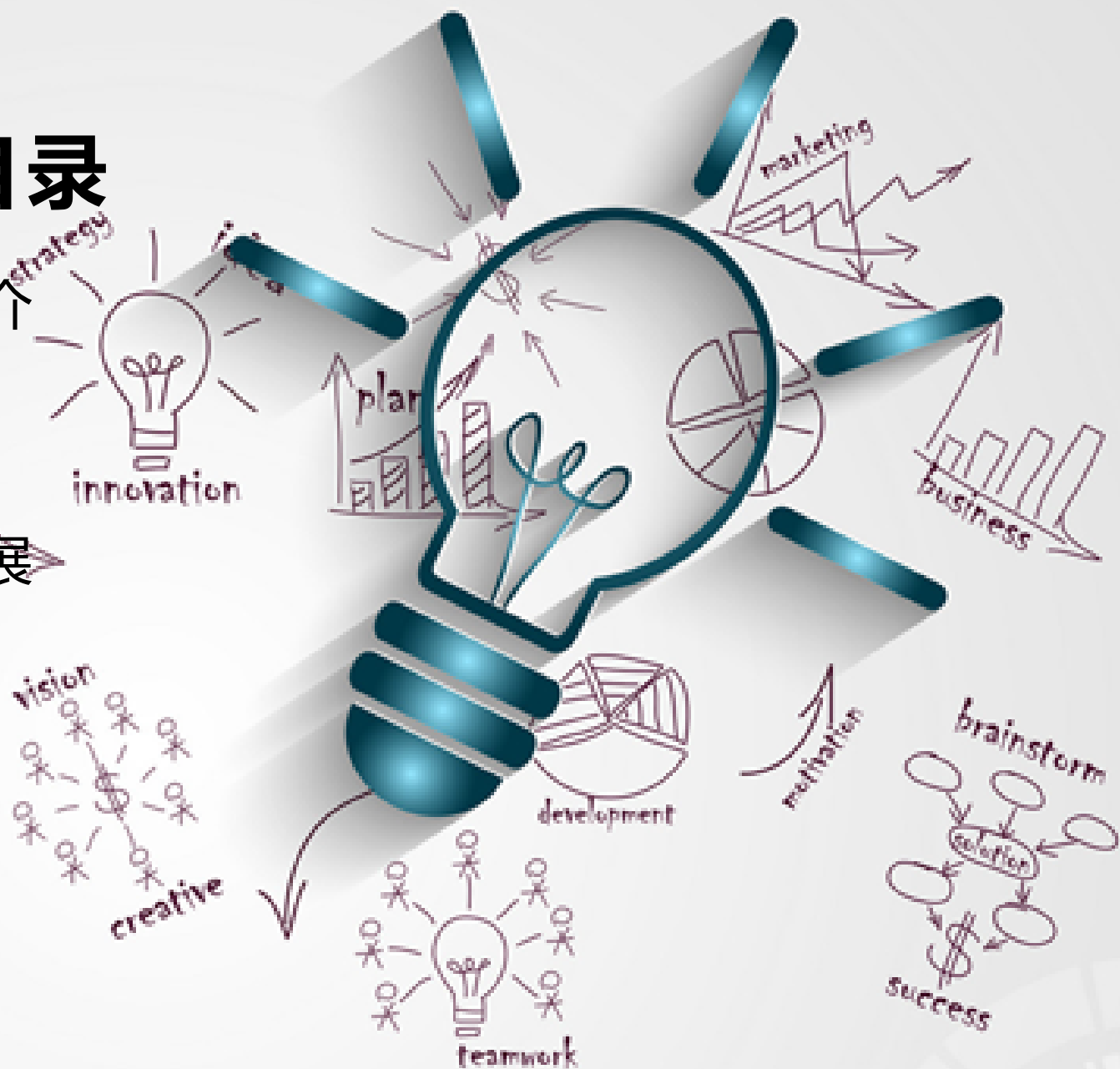
健康风险评估与控制技巧

汇报人：魏老师



目录

- 第1章 健康风险评估与控制技巧简介
- 第2章 健康风险评估方法
- 第3章 健康风险控制策略
- 第4章 健康风险管理的案例分析
- 第5章 健康风险评估技术的前沿发展
- 第6章 总结与展望



第1章 健康风险评估与控制 技巧简介

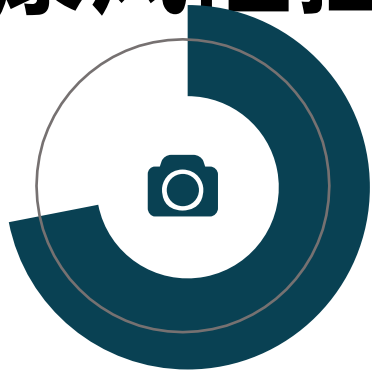




健康风险评估概述

健康风险评估是一种系统的方法，用于评估个体或群体可能面临的健康风险。评估包括收集个人健康信息、危险因素以及环境因素等，用以预测患病风险。

◆ 健康风险控制概述



行为改变

通过改变不良习惯来降低患病风险



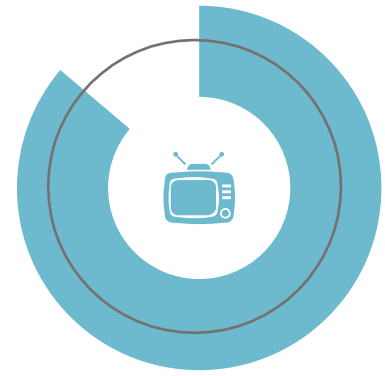
环境改善

创造健康的生活和工作环境



定期体检

及时了解自身健康状况



91%

健康教育

提高健康意识，预防疾病的发生



健康风险评估工具

01 健康问卷

了解个人生活习惯和健康问题

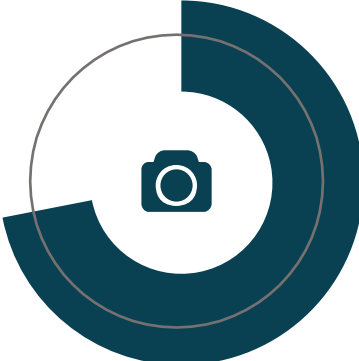
02 生物测量数据

身体指标数据收集和监测

03 实验室检测

血液、尿液等生化指标检测

◆ 健康风险控制策略



行为干预

戒烟戒酒
合理膳食
规律作息



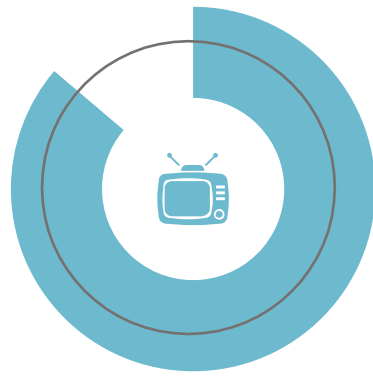
营养改善

均衡膳食
适量补充维生素
限制高糖高脂食物



运动促进

每日适量运动
多种运动方式结合
定期体能训练

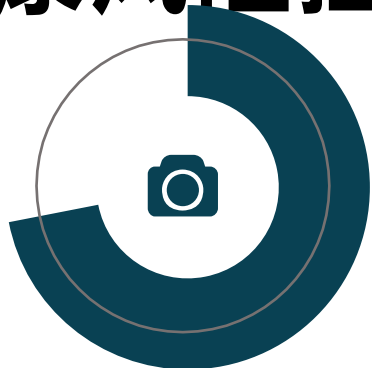


91%

心理健康

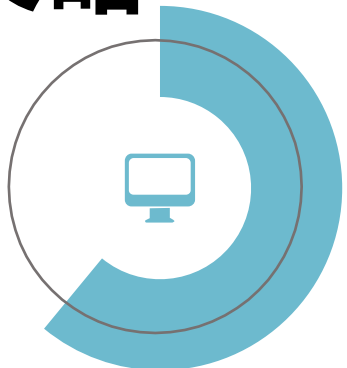
压力释放
心理咨询
保持乐观心态

◆ 健康风险控制策略



社会支持

获得家人和朋友的支持和理解



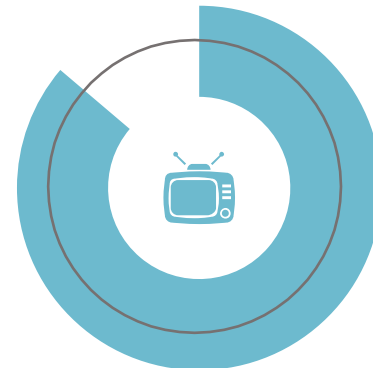
定期体检

及时发现健康问题并干预



自我监测

关注身体变化，纠正不良习惯



91%

环境改善

创造安全、舒适的生活环境

第2章 健康风险评估方法

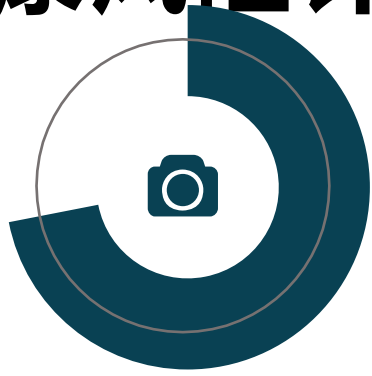




健康风险评估的 基本流程

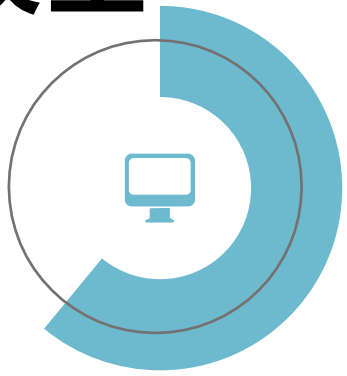
健康风险评估的基本流程是确定评估目标、选择评估工具、收集数据、分析数据、制定计划等步骤。各个环节都需要经过严格的科学分析和评估，确保评估结果的准确性和可信度。

◆ 健康风险评估模型



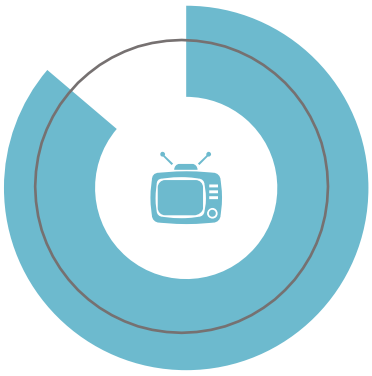
传统假设模型

预测患病风险



人工智能模型

智能风险识别



91%
机器学习模型

数据驱动预测



健康风险评估的数据分析方法

01

统计学分析

数据解读

02

机器学习算法

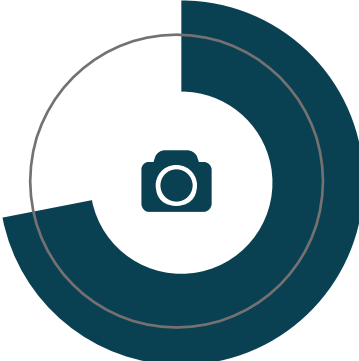
模式识别

03

人工智能技术

智能推断

◆ 健康风险评估质量控制



标准化评估流程

确保程序规范
减少误差发生



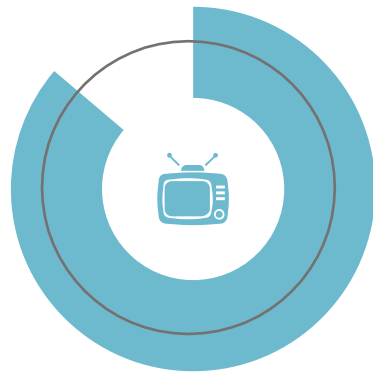
培训评估人员

提高专业水平
保证评估准确性



持续监测

定期评估质量
及时改进措施



91%

改进控制

根据反馈进行调整
持续提升评估质量

◆ 结语

创
INNOVATE

新
PRACTICE
思维

通过本章内容的学习，我们了解了健康风险评估的方法、模型、数据分析和质量控制等关键内容。在实际应用中，要严格按照评估流程，结合各种数据分析方法，保证评估的准确性和可靠性，进一步提升健康风险评估的效果。

第3章 健康风险控制策略



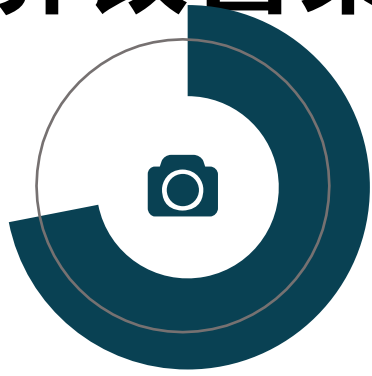
◆ 行为干预策略

创
INNOVATE

新
PRACTICE
思维

行为干预是通过教育、宣传、激励等手段，引导个体养成健康的生活方式。健康饮食、规律运动、戒烟限酒等都是行为干预的重要内容。

◆ 营养改善策略



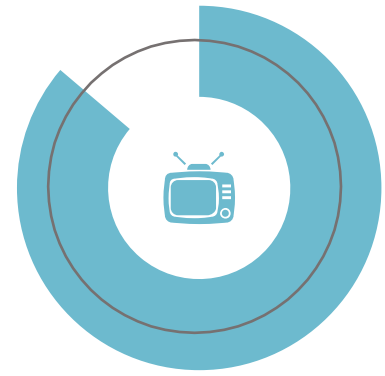
膳食多样化

摄入多种食物，
保证各种营养均
衡



避免过多油 脂

减少摄入高脂肪
食物，预防心血
管疾病



91%

膳食均衡

合理搭配各类食
物，保证身体健
康



运动促进策略

01 适量有氧运动

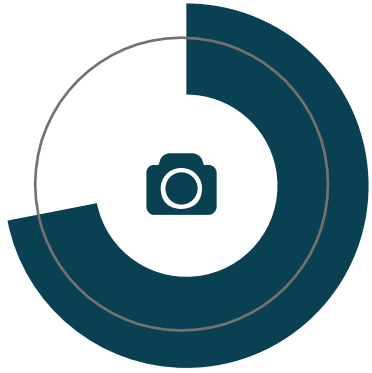
增强心肺功能，促进新陈代谢

02 力量训练

增强肌肉力量，改善身体形态

03

◆ 心理健康策略



及时排解压力

运动、读书、旅行等方式
缓解压力



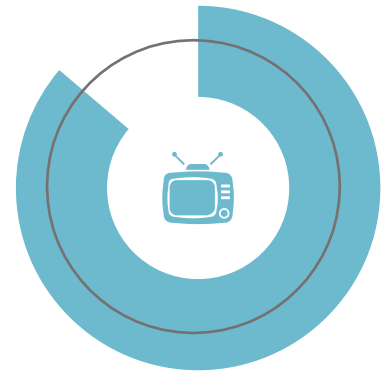
保持乐观心态

积极面对生活，看到问题
的积极一面



寻求专业心理辅导

定期咨询心理医生，寻求
帮助和建议



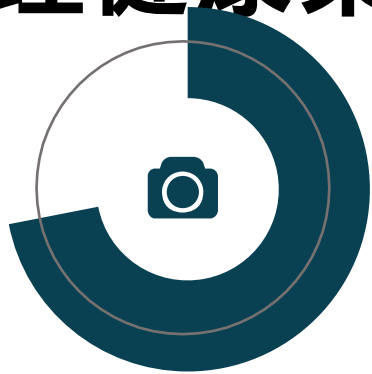
91%



营养改善策略

营养改善是通过合理的饮食结构，摄入足够的各种营养素，保证身体健康。膳食多样化、膳食均衡、避免过多油脂、糖分等都是重要的营养改善策略。

◆ 心理健康策略



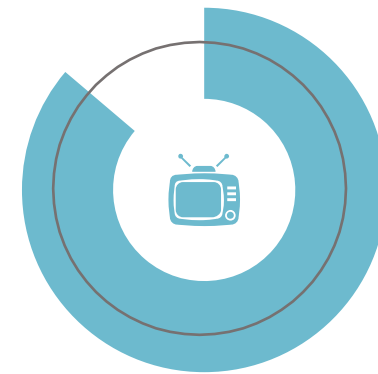
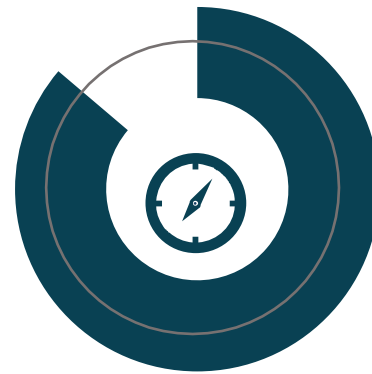
及时排解压力

运动、读书、旅行等方式缓解压力



寻求专业心理辅导

定期咨询心理医生，寻求帮助和建议



91% 保持乐观心态

积极面对生活，看到问题的积极一面

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/418056021125006051>