

我眼中的美国个人健康管理

○ 王波

健康管理的概念实际上是现代医学发展的产物。随着社会的发展和人民生活水平的提高，人们对生活的要求不单是有病治病，病好没事，对生活质量也有越来越高的要求。

上世纪初，人类致死的疾病是传染病，对传染源的控制和对传染性疾病的控制表明整个社会健康水平的提高。到了这个世纪，我们所应对的主要疾病已不再是传染病，而是心血管疾病、肿瘤、代谢疾病（如糖尿病）、高血压等。这些疾病的治疗是长期的，所幸这些疾病是可以早期诊断和治疗的。在这种情况下，个人健康管理的目的不单是为了治病，而是为了提高生活质量。

健康管理的工作通过什么来完成呢？需要通过系统工程。个人健康和医疗管理需要包括医生、理疗师、营养师、个人体能教练等来进行。个人健康和医疗管理场所不光在医院，在美国，更多的时候由你的个人健康管理师来进行管理。健康管理师的特点是对一个人进行全程一对一管理，可能从小开始，一直到老，终身管理。

在美国，健康管理师的培养需要严格的过程。大学毕业取得学位后，再经过三次严格的考试，健康管理的行为遵照统一的健康和医疗指南，从而保障健康管理水平统一、均衡和标准化。



定期体检是健康管理的重要组成部分

这个健康管理模式的优势在什么地方？一对一，有很好的连续性、私密性。有事不是找医院，而是找健康管理师，他给你提供建议和帮助，防止重复医疗、重复用药和过度用药。健康管理的最终目的是为你的生活和家庭带来快乐，让你能够健康地工作、生活以及领导。

健康管理师会定期对你的医疗、健康和身体状况进行评估，评估后对潜在的危险因素进行干预，比如肿瘤筛查。

美国女性从35岁开始做乳腺癌筛查，40岁以后每年一次。男性从50岁开始做前列腺癌筛查（美国黑人前列腺癌发病率比较高，是从45岁开始筛查）。依据规律、经常筛查，可以极大地提高肿瘤早期的发现率，从而降低肿瘤的危害和提高治愈率。对于心血管疾病也是这样。从30岁开始做心电图，然后定期体检，还要进行运动平板试验，筛查心血管疾病。目前结肠癌也很常见，在美国是从50岁开始做结肠癌筛查，如果发现早期的息肉，当时就可以拿掉，根据个人情况再确定复查时间。从某种角度来说，肿瘤能不能治疗，主要看发现得早晚，早期发现和控制癌前病变，根治也是可能的。

总体来说，健康管理是由一个健康管理师作为主要管理者，加之通过包括营养师、理疗师、健康运动等各方面、多层次的干预来改善一个人的健康状况。❶



王波

美国德克萨斯州华人医师协会会长