

ریسک فاکتورهای سبک زندگی؛ مرز جدیدی برای ارزیابی ریسک

سبک زندگی پرمشغله امروزی، آثار زیادی را به همراه دارد که بر ابعاد فیزیولوژیک سلامت افراد اثر می‌گذارد. این موارد که فاکتورها یا عوامل سبک زندگی نامیده می‌شوند، شامل خواب، ورزش، سلامت روان، محیط زیست و مصرف مواد مخدر هستند. البته بسیاری فاکتورهای دیگر هم وجود دارند که این شش مورد در این تحقیق مورد بررسی قرار می‌گیرند.

ریسک فاکتورهای یادشده، با ریسک‌های بیمه‌ای مطابقت دارند. شواهد نشان‌دهنده نحوه اثرگذاری فاکتورهای سبک زندگی بر سلامت افراد، رو به افزایش است و ابزارهای پوشیدنی و دستگاه‌های دیگری ساخته شده‌اند که می‌توانند این فاکتورها را اندازه بگیرند و در تئوری، رفتار حاصله را بهبود دهند.

هم‌زمان، فشار زیادی نیز بر صنعت بیمه وارد است که ریسک مرگ‌ومیر و سلامت را با استفاده از منابع جدیدتر داده‌ها ارزیابی کند. هدف از این کار، صدور بیمه‌نامه‌های کمتر برای افراد پرریسک، بهبود تجربه مشتری و دسترسی بهتر به خرید بیمه‌نامه است.

داده‌های مربوط به سبک زندگی تناسب خوبی با نسل جدید بیمه‌گری دارند؛ زیرا نه تنها پیش‌بینی‌کننده هستند، بلکه با ریسک‌های بیمه‌پذیر هم دارای رابطه علت و معلولی می‌باشند. به علاوه، بخشی حیاتی در طرح بسیاری از بیمه‌گرانی هستند که می‌خواهند مشارکت بیشتری با مشتری داشته باشند. ایده ایجاد وفاداری یا کمک به مشتری در بهبود سلامت وی، یک راهبرد کلیدی برای بسیاری از نقش‌آفرینان صنعت بیمه است.

شاخص‌های بالینی ریسک نیز با اطلاعات سبک زندگی اصلاح می‌شوند (اغلب ضمیمه برخی برنامه‌های تندرستی هستند). مخازن ریسک که منطقی به نظر می‌رسد از لحاظ ریسک فاکتورها همگن باشند، ممکن است از نظر سبک زندگی‌های سالم (یا ناسالم)، کاملاً ناهمگن باشند. با قراردادن اطلاعات سبک زندگی، می‌توان این مخازن را به گروه‌های بیشتری تفکیک کرد.

البته این فاکتورهای سبک زندگی می‌توانند تغییر هم داشته باشند و بر اساس نحوه تغییر رفتار افراد، فرصتی را برای اصلاح ارزیابی ریسک و قیمت‌گذاری در طول زمان فراهم کنند. به علاوه، درک بیمه‌گران نیز از این فاکتورها بهبود می‌یابد و منابع داده‌های دیگری هم در دسترس قرار خواهند گرفت که می‌توانند جایگزین کامل یا جزئی مدل صدور بالینی فعلی باشند.

ایده مطرح‌شده، هیجان‌انگیز است؛ اما چالش‌های جدیدی را با خود به ارمغان می‌آورد که از آن جمله می‌توان به مواردی چون اعتبار داده‌ها، دشواری ظرفیت انسان برای تغییر پایدار و مهم‌تر از همه، کمی‌سازی دقیق نحوه اثرگذاری فاکتورهای سبک زندگی بر پیامدهای بلندمدت سلامتی، به ویژه در ترکیب با ریسک فاکتورهای سنتی بالینی اشاره کرد.

ریسک فاکتورهای سبک زندگی؛ مرز جدیدی برای ارزیابی ریسک

شش ریسک فاکتور سبک زندگی

چشم‌انداز ریسک‌های سبک زندگی، گسترده است و بنابراین اولین گام مهم این است که بدانیم بر کجا باید تمرکز شود. جدول زیر، نگاهی دارد به این ریسک‌ها، علت اهمیت و نحوه کمی‌سازی آن‌ها. البته این لیست کامل نیست. زیرا متغیرهای بی‌شماری وجود دارند که یک روز عادی زندگی شخصی ما را شکل می‌دهند و ممکن است ریسک‌های دیگری هم باشند که در آینده مورد بررسی قرار گیرند تا دقت ارزیابی ریسک افزایش یابد.

ریسک فاکتورهای سبک زندگی	اهمیت	پارامترهای بالقوه قابل کمی‌سازی
فعالیت فیزیکی	شاخص اساسی برای تعیین متابولیسم پایه. موثر بر حساسیت به انسولین. بهبوددهنده سلامت قلب. قوای جسمی و تحرک، کلید سلامتی در دوران سالمندی.	تناوب تمرینات ورزشی، طول و شدت فعالیت فیزیکی.
خواب	دارای اهمیت مستقیم برای عملکرد شناختی افراد. خواب کمتر از میزان بهینه، مستقیماً منجر به خستگی ذهنی مزمن و اختلال عملکرد سمپاتیک مربوط به فشار خون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.	متوسط طول خواب، میزان و تناوب انحراف از خواب باکیفیت و ایده‌آل.
تغذیه	ارتباط شدید با بسیاری از مسیرهای زیستی مرتبط با چاقی، ذخیره چربی، واکنش‌های ایمنی، دیس‌لیپیدمی (چربی‌پریشی)، مقاومت به انسولین، دیابت، چاقی، بیماری‌های خودایمنی و سرطان.	نسبت و مقدار گروه غذایی اصلی مصرفی، مصرف غذاهای فراوری شده یا فوق‌فراوری شده، روزه‌داری، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی دریافتی.
سلامت روان	ارتباط نزدیک با سلامت جسمی، بهبود بیماری و عارضه‌های جدی روانشناختی. استرس مزمن، عامل اختلال اعصاب سمپاتیک.	استرس ذهنی، اضطراب، غم و اندوه، سازوکارهای مواجهه و هدفمندی.
مصرف مواد مخدر	اهمیت قابل توجه در عملکرد شناختی، روان و بسیاری از متابولیت‌هایی که سم‌های مربوط به کبد، قلب و سایر اندام‌ها را ایجاد می‌کنند.	تناوب مصرف داروهای غیرمجاز، کافئین، الکل، تنباکو و سایر مخدرها.
محیط زیست	ارتباط با طیف وسیعی از آثار آسیب‌شناختی. مثلاً، سرطان‌زا بودن (اشعه)، بیماری تنفسی (آلودگی هوا یا سیگار کشیدن)، کمبود ویتامین D (عدم قرار گرفتن در معرض آفتاب).	تناوب قرار گرفتن در معرض عناصر مضر، مانند آلاینده‌های هوا از جمله دود سیگار، سموم دفع آفات و اشعه.

ریسک فاکتورهای سبک زندگی؛ مرز جدیدی برای ارزیابی ریسک

گام‌های بعدی

تحلیل ریسک‌های مرتبط با سبک زندگی یک نفر، پیچیده و دارای ارتباط متقابل عمیقی است. مثلاً میزان خواب فرد بر فعالیت فیزیکی او اثر می‌گذارد که این هم به نوبه خود بر تغذیه و انتخاب غذای او موثر است. درک آثار علی این ریسک‌ها و نحوه امکان یا عدم امکان به کارگیری آن‌ها در فرایند بیمه‌گری، دشوار، اما لازم است.

اصطلاح ریسک در ادبیات سنتی بیمه، مبتنی بر مطالعات بلندمدت مرگ‌ومیر، تجربه خسارات و پرتفو است. اما وقتی ریسک‌های سبک زندگی تحلیل می‌شوند، تمرکز بسیار بیشتری بر عناصر انسانی و تغییر و تحولات بسیار زیاد آن وجود دارد. گستره وسیعی از عوامل مرتبط به هم وجود دارند که هر یک بر مجراهای متعدد زیستی و مولکولی اثر می‌گذارند. همه این‌ها با فاکتورهای بالینی که به‌طور سنتی در بیمه‌گری استفاده می‌شوند، مانند شاخص توده بدنی و فشار خون، درهم تنیده و مرتبط هستند.

کلید موفقیت در این راه، اتخاذ رویکردی نوآورانه نسبت به تحقیقات این حوزه نهفته است. امروزه بیشتر تحقیقات، بر مطالعات طولی درباره یک عامل منفرد تمرکز دارند که متأسفانه با مداخله‌ها، مفاوضات تعدیل‌شده و اغلب، نتایج مشکوک همراه هستند. تحقیقات نقشه‌برداری مسیر بیومولکولی، به‌طور سنتی در پژوهش‌های مربوط به ریسک‌های بیمه‌ای انجام نمی‌شوند. با توجه به این که این‌ها فرایندهای بنیادین زیست‌شناختی هستند که پیامدهای سلامتی را پی‌ریزی می‌کنند، باید هنگام ارزیابی ریسک یک فرد مورد توجه قرار گیرند.

با ارزیابی مسیرهای علی زیست‌شناختی، نه تنها این امید وجود دارد که ریسک‌های مرتبط با فاکتورهای سبک زندگی فرد به دقت مشخص شوند، بلکه بینش بهتری درباره تعامل میان این فاکتورها با یکدیگر و با نشانگرهای بالینی سنتی ریسک هم ایجاد می‌گردد.

دنیایی از فرصت‌های پیش رو

ریسک فاکتورهای سبک زندگی فرصت‌های زیادی را برای صنعت بیمه فراهم می‌کنند که از آن جمله می‌توان به گزینه‌های بیشتر برای استفاده از داده‌ها، تجربه و مشارکت بهتر مشتری، توانایی بهبود سلامت مشتری و امکان صدور بیمه به روشی کاملاً جدید اشاره کرد. با پیشرفت در این فضا، اتخاذ رویکرد آزمون و یادگیری، موجب بهبودهای بیشتری هم می‌شود. داده‌های بیشتر به معنای تحلیل بیشتر و تحلیل بیشتر به معنی افزایش دقت و اعتبار تحقیقات است. ترکیب قدرت سخت‌گیری‌های علمی و تحلیل داده‌ها، روش بیمه‌گری ریسک‌ها را متحول خواهد کرد.

منبع: 

SwissRe: Life & Health Trend Spotlight: Lifestyle risk factors: A new frontier for risk assessment (2020).