83g kaaluv vererõhumõõtja aitab randmelt jälgida südame tervist

9 kuud tagasi - 28.10.2024 Autor: Marko Habicht

(Sisuturundus)

Südamehaigused ohustavad aina enam inimesi üle maailma. Regulaarne vererõhu ja pulsi jälgimine aitab varakult tuvastada terviseprobleeme ning ennetada tõsisemaid haigusi. Huawei Watch D2 nutikell mõõdab vererõhku ööpäevaringselt, ja aitab tuvastada varased ohumärgid.

Huawei Watch D2 teeb terviseandmete jälgimise lihtsaks ja kättesaadavaks kõigile. Seade võimaldab vererõhku ja pulssi jälgida ööpäevaringselt ning täpsed mõõtmistulemused on kättesaadavad igal ajal.

Vererõhu jälgimine mängib südame-veresoonkonna haiguste ennetamisel olulist rolli. Kõrge vererõhk ehk hüpertensioon on sageli märkamatu, kuna sel pole alati selgeid sümptomeid, kuid just see võib põhjustada tõsiseid terviseprobleeme. Samuti annab vererõhu näitaja üldise ülevaate südame tervise kohta. Huawei Watch D2 mõõdab vererõhku automaatselt, aidates tuvastada võimalikke muutusi ja riske. Samuti on see mugav lisaseade neile, kes oma vererõhku juba aktiivselt peavad jälgima.

Tervislikum elustiil aitab probleeme ennetada

Sageli on kõrge vererõhu põhjustajateks ebatervislik elustiil, stress, liigne kehakaal ja vähene liikumine, mida lihtsad harjumused elustiilis aitavad ennetada, räägib toitumisnõustaja Teele Teder.

- Regulaarne kehaline koormus langetab vererõhku, tõstab hea kolesterooli taset ning kaitseb südant ja veresooni. Lisaks aitab liikumine stressi vähendada. Liikumine on südame tervise seisukohalt äärmiselt oluline ning Teder soovitab järgida Euroopa Kardioloogide Seltsi soovitust – liikuda päevas vähemalt 30 minutit, et südame tervist tugevdada.
- Nutikell aitab jälgida, et liikumisaktiivsus oleks piisav ja tuletab kasutajale meelde, kui on aeg enda liigutamiseks, motiveerib seadma eesmärke – näiteks kindel arv samme päevas või teatud aktiivsuse saavutamine. Paljudele mõjub selline meeldetuletus ja tulemuste jälgimine motiveerivalt, aidates hoida järjepidevust ja saavutada regulaarset liikumisrutiini. Lisaks aitab nutikell jälgida, kas treening on sobiva intensiivsusega ja kui hästi keha puhkust vajab.

Oluline on märgata muutuseid

Huawei Watch D2 ka tervise jälgimise ülevaadete koostamise lihtsaks – kasutaja saab jälgida vererõhu ja pulsi muutusi nädalate või kuude lõikes, mis omakorda aitab tuvastada pikemaajalisi anomaaliaid. See on oluline teave ja arstiga konsulteerimisel ning tervise seisukorra kontrolli all hoidmisel. Lisaks vererõhule saab nutikella abil jälgida näiteks ka pulssi, vere hapnikusisaldust ja une kvaliteeti. Nutikell aitab jälgida üldist tervist, ilma lisatoiminguid tegemata ning võib anda olulise sisendi ka arsti jaoks.

Erinevalt traditsioonilistest vererõhumõõtjatest on Huawei Watch D2 kerge ja diskreetne, sobides igapäevaseks kasutamiseks nii tööl kui trennis. Tänu nutikale disainile on võimalik vererõhku jälgida automaatselt nii päeva kui öö jooksul, ilma et see häiriks igapäevaelu või und. Kes on kunagi kandnud 24h vererõhu jälgimisseadmeid teab väga hästi, mida see tähendab ning väike võru käeümber, mis teeb sama töö ära, kõlab lihtsalt imeliselt.

- Uudised
- Nutikellad

Pilt