Kuidas nutikell saab asendada vererõhuaparaati?

1 aasta tagasi - 14.11.2024 Autor: Marko Habicht

(Sisuturundus)

Südameprobleemid on mureks kogu maailmas. Intensiivne elutempo, stress ja ebatervislikud elustiilivalikud koormavad südant, mistõttu on oluline märgata muutusi terviseseisundis varakult. Üks mugavaim abivahend on selleks nutikell, mille võimaldab ööpäevaringselt randmelt olulisi andmeid salvestada.

Huawei on toonud turule nutikella – Huawei Watch D2, mis pakub täpset ööpäevaringset vererõhu jälgimise võimekust, mis on samm terviseseire tulevikus. See kell annab kasutajale reaalajas tagasisidet tervisenäitajate kohta. Saame muutusi märgates õigel ajal arsti juurde pöörduda ning teha teadlikke otsuseid oma tervise osas.

Huawei Watch D2 on üks esimesi käekellal baseeruvaid vererõhu jälgimist võimaldavaid seadmeid. See teeb vererõhu jälgimise mugavaks ja kättesaadavaks nii tööpäeva jooksul kui ka une ajal.

Sh on kella aku sedavõrd hea, et peale 24h, iga poole tunni tagant vererõhku

mõõtes, kestab see ikka veel ligi nädalapäevad.

Uue nutikella abil on võimalik koguda andmeid, mis aitavad mõista vererõhu kõikumisi ööpäeva lõikes. Vererõhk võib muutuda emotsionaalse pinge ja elustiili mõjul. Pidev vererõhu jälgimine võimaldab tuvastada riske – näiteks öine vererõhu tõus võib viidata suuremale südamehaiguste ohule ning lisaks vererõhule jälgib nutikell ka pulssi, vere hapnikusisaldust ning muid tervisenäitajaid.

Teele Teder

Toitumine ja tervisliku eluviisi roll

Toitumisnõustaja Teele Teder rõhutab, et südame tervise toetamiseks on toitumine võtmetähtsusega. „Esmalt peaks piirama soola tarbimist ning hoiduma alkoholi liigtarvitamisest ja suitsetamisest. Regulaarne liikumine on südame jaoks hädavajalik, kuid oluline on ka mitmekesine toitumine, mis sisaldab rohkelt köögivilju,“ soovitab Teder.

Nutikellad annavad ka ülevaate energiakulust ja üldisest aktiivsusest. Tihti on nutikellad suureks abiliseks, et toitumist tasakaalustada ning igapäevaseid tegevusi ja nende mõju kehale ning tervisele jälgida. Samuti on mitmel juhul silme ees olevad andmed heaks motivatsiooniks.

Varajane avastamine ja ennetus

Tänapäeval on kõrgvererõhutõbi paljude jaoks asümptomaatiline, mistõttu on haiguse varajane avastamine üliioluline. Huawei Watch D2 võimaldab pidevat vererõhu jälgimist ilma vahepealsete katkestusteta – see võimaldab tuvastada muutusi, mis võivad viidata riskiteguritele juba varases etapis.

Nutikella abil kogutud andmeid on ebaregulaarsuste korral hea arstile ülevaatamiseks anda – see võib näidata olulist infot selle kohta, mida arstikabinetis ühekordsel mõõtmisel kohe ei pruugi tuvastada.

- Uudised
- Nutikellad

Pilt

30
78