Kas kell võib muuta su elu? Anu Saagim pidas tohtriga nõu

1 aasta tagasi - 30.05.2025 Autor: AM

(Sisuturundus)

Kui keegi ütleks, et üks nutikell võib aidata loobuda alkoholist, parandada und ja vähendada stressi, kõlaks see nagu reklaam. Aga kui seda ütleb inimene, kes prooviski ja nägi, kuidas tervisenäitajad iga päev silme ees muutuvad – siis isegi kui on, võib jutus peituda tõetera. Anu Saagim ja dr Sergey Saadi räägivad saates, kuidas Huawei Watch 5 annab inimesele tagasi kontrolli oma keha üle.

Tervis on kõigile oluline ning selle üle kontrolli aitab omada nutikell, mis suudab enamat kui ainult samme lugeda. Huawei tõi turule uue nutikella Watch 5, mis ühendab stiilse välimuse ja põhjalikud tervisemõõtmised, aidates sul enda tervist paremini mõista.

„Kõik algab elustiilist," ütleb ennetava meditsiini ekspert dr Sergey Saadi, kes räägib sellest teemast ka oma patsientidega. Podcastis Anu Saagimiga selgitab ta, et seadmed nagu Huawei Watch 5 annavad reaalajas infot, mille põhjal saab teha teadlikke otsuseid. „Kella võiks kasutada, et aru saada, mis sinu tervisega toimub – selle põhjal saad vajadusel muuta oma harjumusi," lisab ta.



Watch 5 kasutab uut X-Tap tehnoloogiat, mis võimaldab mõõta vere hapnikutaset eriti täpselt, otse sõrmeotsast. „Health Glance” funktsioon annab vähem kui minutiga ülevaate kuni üheksast olulisest tervisenäitajast, näiteks pulsi muutusest ja arterite seisundist. Need andmed pakuvad huvi ka Anu Saagimile, kes tunnistas, et ka teda huvitab teaduslik ja isiklike tervisenäitudega seotud lähenemine



Lisaks jälgib Watch 5 sinu unekvaliteeti, stressitaset, aktiivsust ja teeb ühekanalilist EKG-d. See aitab mõista, kuidas su keha reageerib igapäevastele tegevustele ja pingetele. „Parem uni annab energiat trenni tegemiseks ning sageli tehakse siis ka muid tervislikke valikuid, näiteks toitutakse paremini," märgib dr Saadi.

Tema hinnangul võiks nutikellasid meditsiinis kasutada palju laiemalt. „Kellaga kogutud info on hea algus, mida koos professionaaliga edasi analüüsida," rõhutab ta ning lisab, et tervise võti on mõõdukus ja mõistlikkus. „Nutiseadmed on osa mõistlikust tervisekäitumisest."



Huawei Watch 5 on loodud lihtsaks kasutamiseks, toetades tervislikku eluviisi ilma liigse keerukuseta. Tänu eSIM-ile saad kella kasutada helistamiseks või navigeerimiseks ka ilma telefonita. Kuni 11 päeva kestev aku tähendab, et pidevat laadimist pole vaja karta. Kasutajaliides on lihtne ja selge, sobides ka neile, kes uutesse tehnoloogiatesse skeptiliselt suhtuvad.

Video URL

Vaata ja kuula täispikka videopodcasti, kus Anu Saagim ja dr Sergey Saadi selgitavad, miks tervise jälgimine on muutunud kättesaadavaks ja kuidas nutikell võib aidata sul elada paremini ja kauem.

5 olulisemat punkti podcastist

1. **Pikaealisuse ja tervise võti on elustiilis, mitte ainult meditsiinis.**
   Dr Saadi rõhutab, et ennetava meditsiini eesmärk ei ole ainult elu pikendamine, vaid tervena elatud aastate lisamine. Peamine vastutus on inimesel endal – oma harjumuste ja teadlikkuse kaudu saab tervist suunata.

2. **Biofeedback-seadmed (nagu Huawei Watch 5) aitavad luua seoseid elustiili ja tervisenäitajate vahel.**
   Kellad ja sensorid võimaldavad jälgida unekvaliteeti, südamerütmi, stressitaset ja muud. Reaalajas andmete kaudu saab inimene paremini mõista, kuidas tema käitumine (nt alkoholitarbimine, trenn, unerutiin) keha mõjutab.

3. **Seadmete mõju sõltub inimese valmisolekust vastutust võtta.**
   Mõne jaoks võivad andmed tekitada ärevust, teise jaoks olla motiveerivad. Teadlik inimene kasutab infot enda kasuks ja teeb teadlikumaid valikuid. Näiteks suutis inimene kella abil alkoholist loobudes üle saada väsimusest ja parandas une.

4. **Kellad ei asenda arsti, aga toetavad personaalset meditsiini.**
   Arstid või pereõed saavad kasutada seadme kogutud andmeid (nt HRV, uneandmed, pulsikõikumised) tervisemurede selgitamiseks. See võimaldab kiiremini seostada enesetunnet reaalsete muutustega kehas.

5. **Vanemaealisi saab tehnoloogia kasutusse kaasata huvi äratamise, mitte hirmutamise kaudu.**
   Hirm ei toimi, kuid huvi ja mõistlik juhendamine aitavad. Nutiseadmed ei ole moevidinad, vaid potentsiaalsed abivahendid, mille abil vanemad inimesed saavad paremini oma tervist jälgida ja vajadusel kiiremini reageerida.

- Uudised

- Sisuturundus

Pilt

