

# Helo<sup>®</sup>

簡易版使用說明書

## 壓力等級





- 壓力
- 壓力與健康
- 心率變異性和壓力
- 為什麼要使用 Helio 穿戴裝置來測量壓力？



## 壓力

- 壓力是身體對社會和環境因素的威脅和刺激所做出的防禦機制，對壓力的大多數反應都是自發性的，由自主神經系統控制，試圖識別、應對和減輕壓力可以帶來改善的健康結果，因為慢性壓力被認為是心理疾病和其他疾病的危險因素，包括心血管疾病，研究表示，低變異性與高壓力有關。
- 心率變異性 (HRV) 是衡量相鄰心跳之間時間變化的數據，可作為評估壓力的有用數值，使用光體積變化描記圖法 (PPG) 這種光學技術，可以精確有效地測量HRV，PPG用於監測組織中血容量變化。



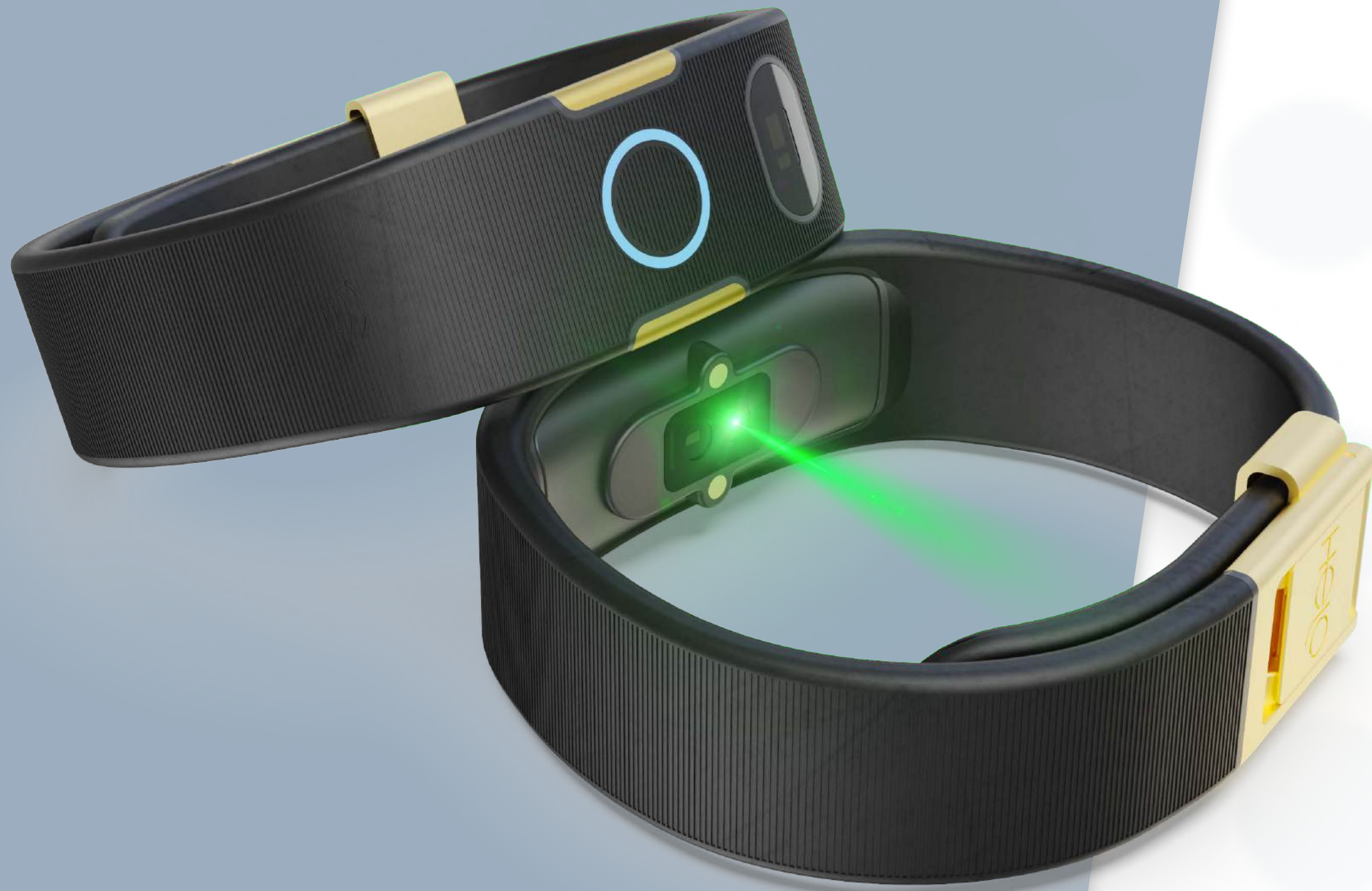


## 壓力與健康

- 壓力是生物對環境刺激的生理、生物和心理的防禦機制。
- 人類的行為有許多是由自主神經系統 (ANS) 觸發的，旨在保護身體免受傷害，自主神經系統是一個主要在無意識下運作的控制系統，調節身體功能，包括心率。
- 由於壓力對健康會產生有害影響，早期識別和管理壓力，可以幫助人們更好地應對困難並預防有害的健康影響，這意味著擁有更強的工具和知識，比單純希望消除壓力更具實踐性。







## 心率變異性和壓力

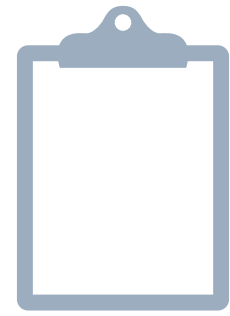
- 心率變異性 (HRV) 是一個實用的健康衡量指標，特別是對壓力而言，心率變異性 (HRV) 是一個生理數值，可幫助監測和診斷慢性疾病，如心血管疾病、抑鬱症和心理壓力。
- 光體積變化描記圖法 (PPG) 利用多種光波照射皮膚，並使用光學二極體監測反射光，從而透過分析光吸收，來推估血容量變化，即能更容易地記錄 HRV 數據。



## 為什麼使用 Helo 智能生活手錶測量壓力？

Helo 獨特的穿戴裝置，採用 PPG 功能進行壓力監測，這款穿戴裝置具有 PPG 功能，可判定多種偵測壓力的因素，包括心率變異性 (HRV)，Helo 穿戴裝置，使用由 Helo 開發的專有算法分析 HRV 數據，以區分的壓力等級並透過裝置通知用戶。用戶可以應用壓力和心理健康管理，實踐最佳健康狀態，這些資訊還可以鼓勵用戶在必要時諮詢他們的醫生以獲得協助和建議。



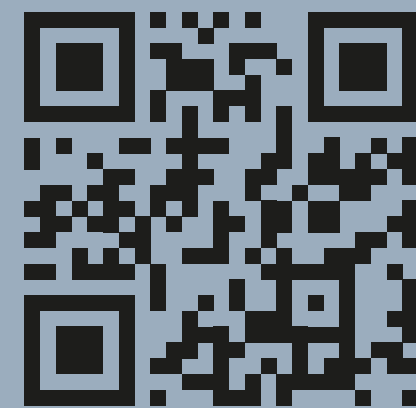


## 溫馨提醒

特定功能在部分國家並不適用。Helo 裝置與相關服務並非醫療設備，目的不在於診斷、治療或預防任何疾病。如果您原先有任何可能受到商品或服務使用狀況影響的疾病，請在使用前先諮詢醫生。

HELO<sup>®</sup>

為生命感知科技™ 喝采



現在就探索 Helo!

[www.helohealth.com](http://www.helohealth.com)