

PHÂN TÍCH TRỞ KHÁNG ĐIỆN SINH HỌC



- **Tầm quan trọng của hoạt động thể chất**
- **Tầm quan trọng của BIA**
- **Cách hoạt động của BIA trên thiết bị Helo**
- **Đo lường tổng lượng nước trong cơ thể**
- **Khối lượng mỡ và thành phần cơ thể**
- **Tỷ lệ trao đổi chất cơ bản và thành phần cơ thể**
- **Các kiểu sinh học**
- **Tỷ lệ Natri / Kali**
- **Tại sao nên sử dụng là BIA?**

Tầm quan trọng của hoạt động thể chất



Lối sống ít vận động mức độ hoạt động thể chất thấp thường dẫn đến căng thẳng và trầm cảm gia tăng (cũng như các yếu tố nguy cơ gia tăng liên quan đến bệnh tim).



Sử dụng trọng lượng cơ thể làm thước đo duy nhất để đánh giá tiến độ hướng tới mục tiêu thể hình là phản tác dụng vì nó chỉ báo cáo tổng trọng lượng chứ không báo cáo tỷ lệ cơ và mỡ.



BIA là thước đo ưu việt để hiểu rõ hơn về thành phần cơ thể, được mô tả là đo lượng mỡ trong cơ thể liên quan đến khối lượng cơ nạc. BIA cho phép phát hiện sớm sự mất cân bằng không đúng trong thành phần cơ thể, điều này có thể giúp thúc đẩy sự can thiệp sớm hơn và có lẽ là phòng ngừa. BIA cũng có thể cung cấp phép đo lượng chất lỏng và khối lượng cơ thể, đây có thể là công cụ đánh giá quan trọng để đánh giá tình trạng sức khỏe.





PHÂN TÍCH TRỞ KHÁNG
ĐIỆN SINH HỌC

Tầm quan trọng của BIA

- Tại Helo, chúng tôi đang giúp mọi người trở thành phiên bản tốt nhất của chính họ, bằng cách cung cấp cho họ những thông tin về cơ thể của họ, từ đó họ có thể hành động phù hợp với những gì cơ thể họ yêu cầu.
- BIA của chúng tôi sử dụng các tín hiệu điện an toàn và tần số rất thấp được gửi qua cơ thể, cho phép các thiết bị đeo Helo và Leggera thu thập dữ liệu để phân tích và tính toán thành phần cơ thể, dữ liệu này có thể được sử dụng để giúp quản lý và dự đoán các kết quả sức khỏe.



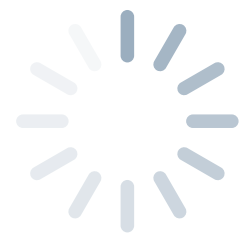


PHÂN TÍCH TRỞ KHÁNG
ĐIỆN SINH HỌC

BIA của Helo hoạt động như thế nào



Dữ liệu của người dùng được thu thập bằng cách sử dụng các điện cực cảm biến đặt ở mặt ngoài và mặt dưới của thiết bị đeo Helo và trên bề mặt của cân sức khỏe Leggera.



Trong quá trình đo BIA, các điện cực này tiếp xúc với da tại hai điểm, từ đó đóng mạch và cho phép dòng điện thấp đi qua trở kháng của cơ thể.



Đối với các thiết bị đeo Helo, dòng điện đi qua cánh tay và thân cho phép phân tích phần thân trên và cánh tay; trong khi với cân sức khỏe Leggera, dòng điện đi qua chân cho phép phân tích phần thân dưới và chân.

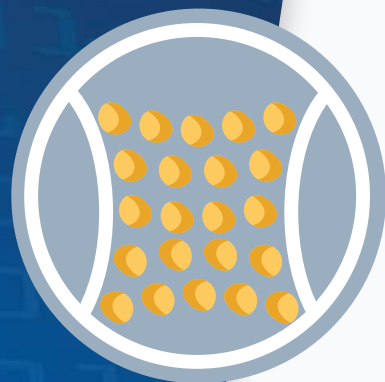
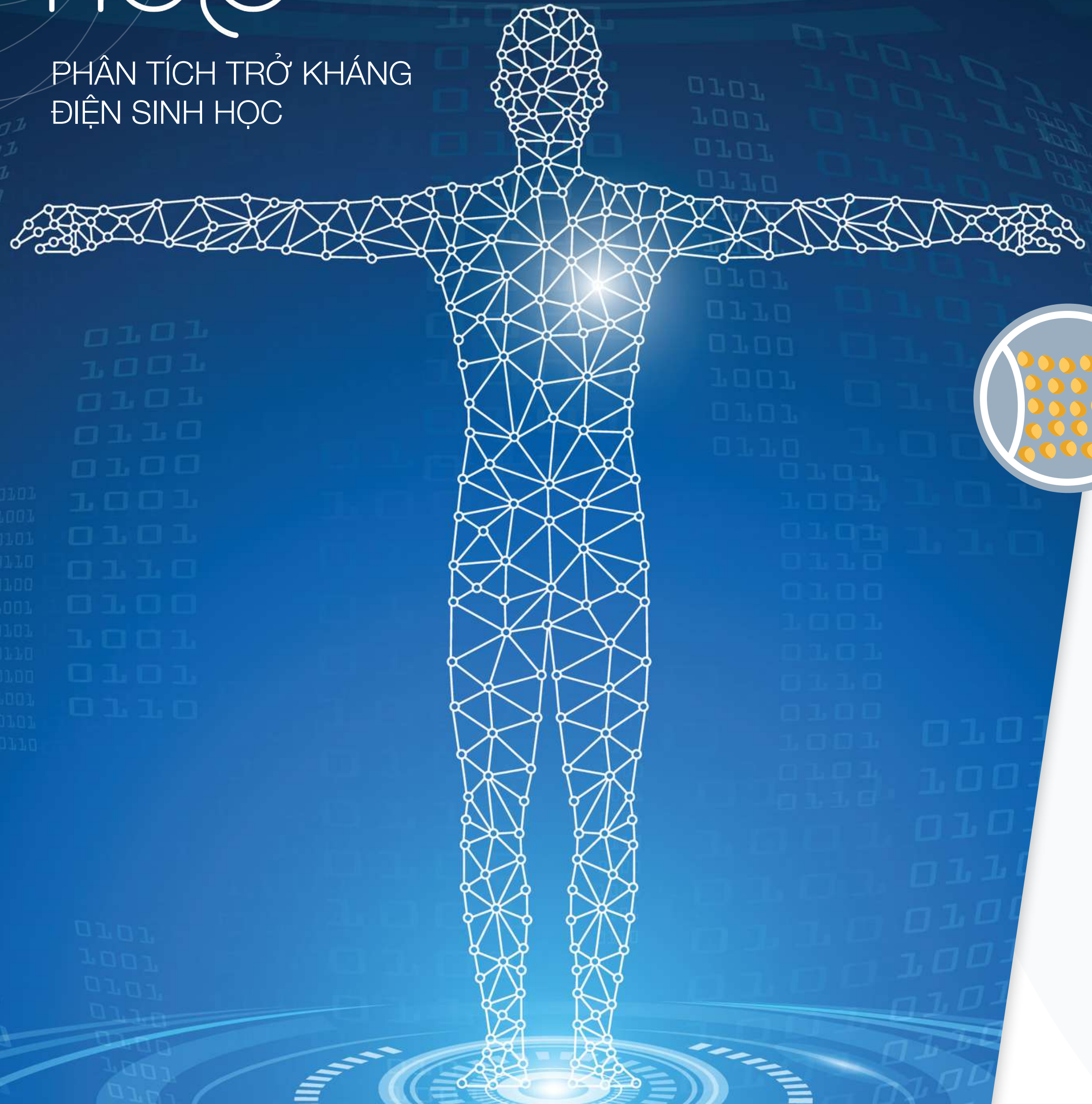




PHÂN TÍCH TRỞ KHÁNG
ĐIỆN SINH HỌC

Đo tổng lượng nước trong cơ thể (TBW)

- Tổng lượng nước trong cơ thể (TBW) là thước đo dùng để đo thành phần nước trong cơ thể và có thể ngoại suy để biểu thị mức độ cơ thể thực hiện các chức năng bình thường.
- Số liệu này là một chỉ số mạnh mẽ về lượng nước trong cơ thể và có thể giúp xác định thời điểm một người nên điều chỉnh hoạt động hàng ngày để có hành động thích hợp.
- Mức độ hydrat hóa thấp có thể dẫn đến mệt mỏi về tinh thần, không thể đưa ra những quyết định quan trọng và thậm chí là tổn thương não. Nó cũng có thể liên quan đến cảm giác đói sai lầm, gây ra hành động có thể dẫn đến tăng cân.



Khối lượng mỡ và thành phần cơ thể

- Khối lượng mỡ (FM) là thước đo mô mỡ. Chất béo dư thừa trong cơ thể là yếu tố nguy cơ gây ra nhiều bệnh như bệnh tim, tăng huyết áp, suy hô hấp và tiểu đường loại 2.
- Số liệu này hữu ích trong việc tìm hiểu sức khỏe và thành phần của cơ thể con người, đồng thời, dưới dạng tỷ lệ, được sử dụng để biểu thị tình trạng sức khỏe của bệnh nhân.

Tỷ lệ trao đổi chất cơ bản và thành phần cơ thể

- Tỷ lệ trao đổi chất cơ bản (BMR) được sử dụng để hiểu năng lượng cần thiết để thực hiện các chức năng cơ bản mà cơ thể con người thực hiện khi nghỉ ngơi (như hô hấp, tuần hoàn máu, tiêu hóa, duy trì nhiệt độ cơ thể, hoạt động của hệ thần kinh).
- Bằng cách theo dõi dữ liệu này, việc xây dựng một bức tranh đầy đủ về sức khỏe và thể chất của cơ thể sẽ dễ dàng hơn.





Khối lượng tế bào cơ thể

- Khối lượng tế bào cơ thể (BCM) là phép tính tổng khối lượng của tất cả các thành phần tế bào trong cơ thể, bao gồm tất cả các mô chuyển hóa hoạt động của cơ thể.
- BCM bao gồm mô cơ, mô cơ quan, nước nội bào và ngoại bào và mô xương.
- Việc theo dõi những thay đổi đáng kể về BCM có thể thể hữu ích trong việc cung cấp cảnh báo sớm về vấn đề sức khỏe tiềm ẩn.

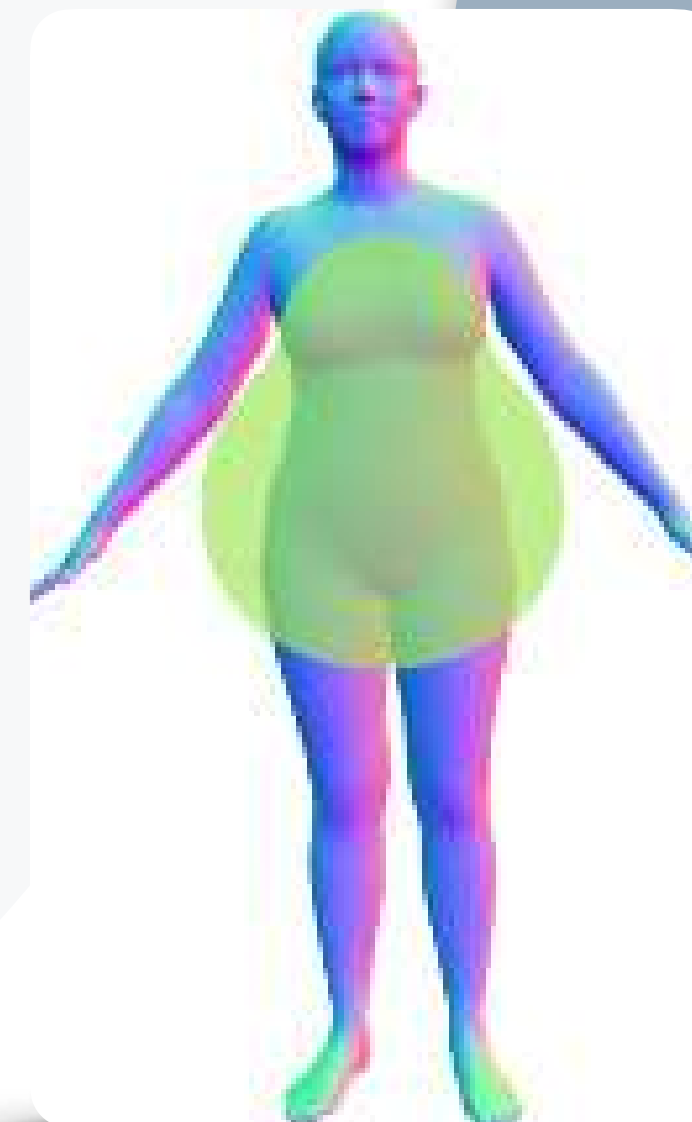
Các kiểu cơ thể (Android/Gynoid)

- Trong điều kiện sinh lý, nam và nữ được phân biệt bởi sự phân bố khác nhau của Khối Lượng mỡ. Hình dáng cơ thể liên quan đến mối quan hệ giữa hormone nam và nữ.
- Trong trường hợp tình trạng bệnh lý, những khác biệt này có thể trở nên trầm trọng hơn, phân biệt hai loại béo phì chính: **android**, điển hình ở nam giới; và **gynoid**, điển hình ở phụ nữ.

Bệnh béo phì nguy hiểm nhất liên quan đến các biến chứng về tim mạch và chuyển hóa là béo phì kiểu android, cho dù nó xảy ra ở nam giới hay xuất hiện ở nữ giới.



Béo phì Android thường biểu hiện ở nam giới. Nó liên quan đến sự phân bố mỡ thừa nhiều ở vùng bụng, ngực, lưng và cổ.



Béo phì kiểu Gynoid thường biểu hiện ở nữ giới. Nó được đặc trưng bởi sự phân bố của các khối mỡ ở nửa dưới của bụng, ở vùng mông và đùi.



Tỷ lệ Natri/Kali

- Tỷ lệ natri/kali (NA/K) của cơ thể cung cấp cái nhìn sâu sắc về khả năng của cơ thể trong việc duy trì sự cân bằng giữa natri và kali, cả bên trong và bên ngoài tế bào.
- Tỷ lệ natri-kali bất thường có thể là dấu hiệu của chức năng tế bào kém, bao gồm khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng, loại bỏ chất thải trao đổi chất và duy trì độ căng và co cơ bị suy giảm.



PHÂN TÍCH TRỞ KHÁNG
ĐIỆN SINH HỌC

Tại sao lại chọn BIA?

- Phân tích trở kháng điện sinh học (BIA) là một phương pháp đơn giản, không đau và không xâm lấn để đo thành phần cơ thể, đồng thời cung cấp các phép đo cho các chỉ số sinh học, khiến phương pháp này trở nên hữu ích hơn nhiều so với chỉ theo dõi cân nặng.
- Thiết bị Helo giúp việc thực hiện BIA trở nên dễ dàng, trong khi Ứng dụng Helo xử lý và trình bày báo cáo một cách thuận tiện cũng như theo dõi các số liệu được xác định bởi BIA.



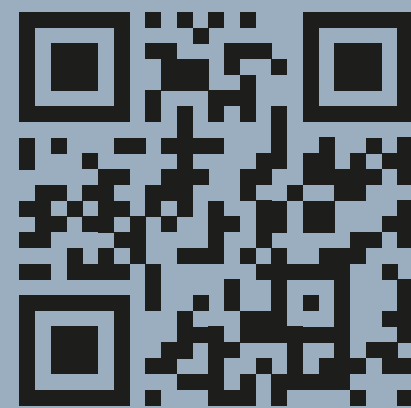


Lưu ý

Một số tính năng không có sẵn ở tất cả các thị trường. Các sản phẩm và dịch vụ của Helo được thiết kế để hỗ trợ sức khỏe và không nhằm mục đích chẩn đoán, chữa bệnh, giảm nhẹ, điều trị hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh nào hoặc các tình trạng y tế khác và người dùng nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe có chuyên môn trước khi đưa ra bất kỳ quyết định y tế nào.

HELO[®]

Chúc mừng Công nghệ
cảm biến cuộc sống[™]



Khám phá nhiều
hơn với Helo!

www.helohealth.com