

MỨC ĐỘ CĂNG THẲNG



Helo[®]

MỨC ĐỘ CĂNG THẲNG

- **Căng thẳng**
- **Căng thẳng và Sức khỏe**
- **Sự thay đổi nhịp tim và căng thẳng**
- **Tại sao nên đo lường căng thẳng bằng thiết bị đeo Helo**

Căng thẳng

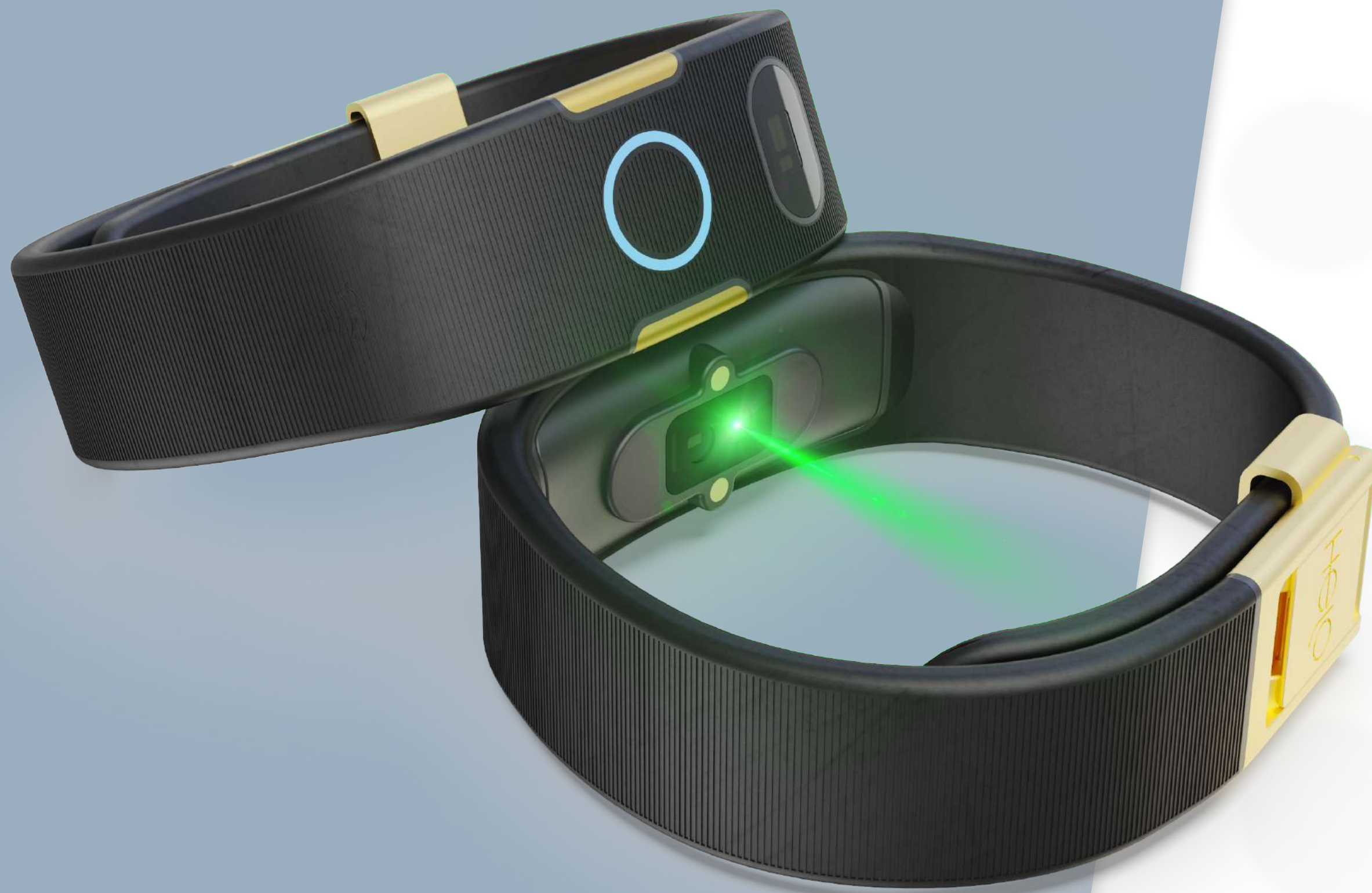
- Căng thẳng là cơ chế bảo vệ của cơ thể chống lại các mối đe dọa và kích thích từ các yếu tố xã hội và môi trường. Hầu hết các phản ứng với căng thẳng đều diễn ra tự động và được kiểm soát bởi hệ thống thần kinh tự chủ. Nỗ lực xác định, giải quyết và giảm căng thẳng có thể giúp cải thiện kết quả sức khỏe vì căng thẳng mãn tính được coi là yếu tố nguy cơ gây ra các bệnh tâm thần và tình trạng bệnh, bao gồm cả bệnh tim mạch. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng độ biến thiên thấp có liên quan đến căng thẳng cao.
- Sự thay đổi nhịp tim, một chỉ số đo thời gian thay đổi giữa các nhịp tim liên kế, có thể là một đại diện hữu ích để đánh giá mức độ căng thẳng. HRV có thể được đo chính xác và hiệu quả bằng phương pháp đo thể tích quang học, một kỹ thuật quang học để theo dõi sự thay đổi lượng máu trong một vùng mô.



Căng thẳng và sức khỏe

- Căng thẳng là cơ chế phòng vệ vật lý, sinh học và tâm lý của một cơ thể đối với các tác động môi trường.
- Nhiều hành động trong số này ở người được kích hoạt bởi hệ thần kinh tự động (ANS) và được thiết kế để bảo vệ chủ thể khỏi tổn thương. Hệ thần kinh tự động là một hệ thống điều khiển hoạt động chủ yếu một cách vô thức và điều chỉnh các chức năng cơ thể, bao gồm cả nhịp tim.
- Do tác hại của nó đối với sức khỏe con người, việc giúp mọi người nhận biết và quản lý căng thẳng từ sớm có thể giúp họ xử lý khó khăn tốt hơn và ngăn ngừa các tác động có hại đến sức khỏe. Điều này có nghĩa là việc trao quyền cho các cá nhân bằng các công cụ và kiến thức để đối mặt với thách thức là cách hiệu quả hơn là hy vọng loại bỏ hoàn toàn căng thẳng.





Sự thay đổi nhịp tim và căng thẳng

- HRV là một thước đo hữu ích về sức khỏe nói chung và đặc biệt hơn là mức độ căng thẳng nói riêng. Biến thiên nhịp tim (HRV) là một tham số sinh lý có thể hỗ trợ theo dõi và chẩn đoán các rối loạn mãn tính như bệnh tim mạch, trầm cảm và căng thẳng tâm lý.
- Photoplethysmography (PPG), sử dụng nhiều bước sóng ánh sáng khác nhau để chiếu sáng da và đi-ốt quang để theo dõi ánh sáng phản xạ, từ đó suy ra những thay đổi về thể tích máu bằng cách phân tích những thay đổi trong khả năng hấp thụ ánh sáng, giúp ghi lại HRV một cách đơn giản.

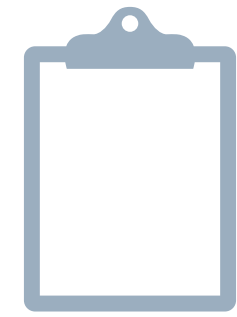


MỨC ĐỘ CĂNG THẲNG

Tại sao nên đo lường sự căng thẳng với Helo Life Watch

Các thiết bị đeo độc đáo của Helo kết hợp tính năng theo dõi mức độ căng thẳng bằng chức năng PPG. Thiết bị đeo này có khả năng PPG để xác định nhiều yếu tố khác nhau, bao gồm cả HRV. Thiết bị đeo Helo phân tích dữ liệu HRV bằng thuật toán độc quyền do Helo phát triển để xác định mức độ căng thẳng tăng cao và thông báo cho người dùng thông qua thiết bị. Sau đó, người dùng có thể áp dụng các phương pháp hay nhất để kiểm soát sự căng thẳng và sức khỏe tâm thần. Thông tin này cũng có thể khuyến khích người dùng tham khảo ý kiến bác sĩ để được hỗ trợ và tư vấn nếu cần thiết.



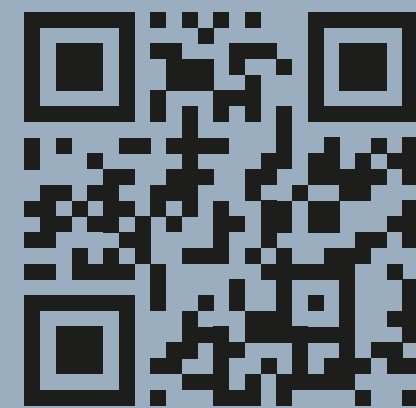


Lưu ý

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

Phiên bản 1.0 - 1.2023

Copyright © Helo Health™ | Đã đăng ký Bản quyền