

ระดับ ความเครียด



- ความเครียด
- ความเครียดและสุขภาพ
- ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจและความเครียด
- ทำไมต้องวัดความเครียดด้วยอุปกรณ์สวมใส่ของ Helo

ความเครียด

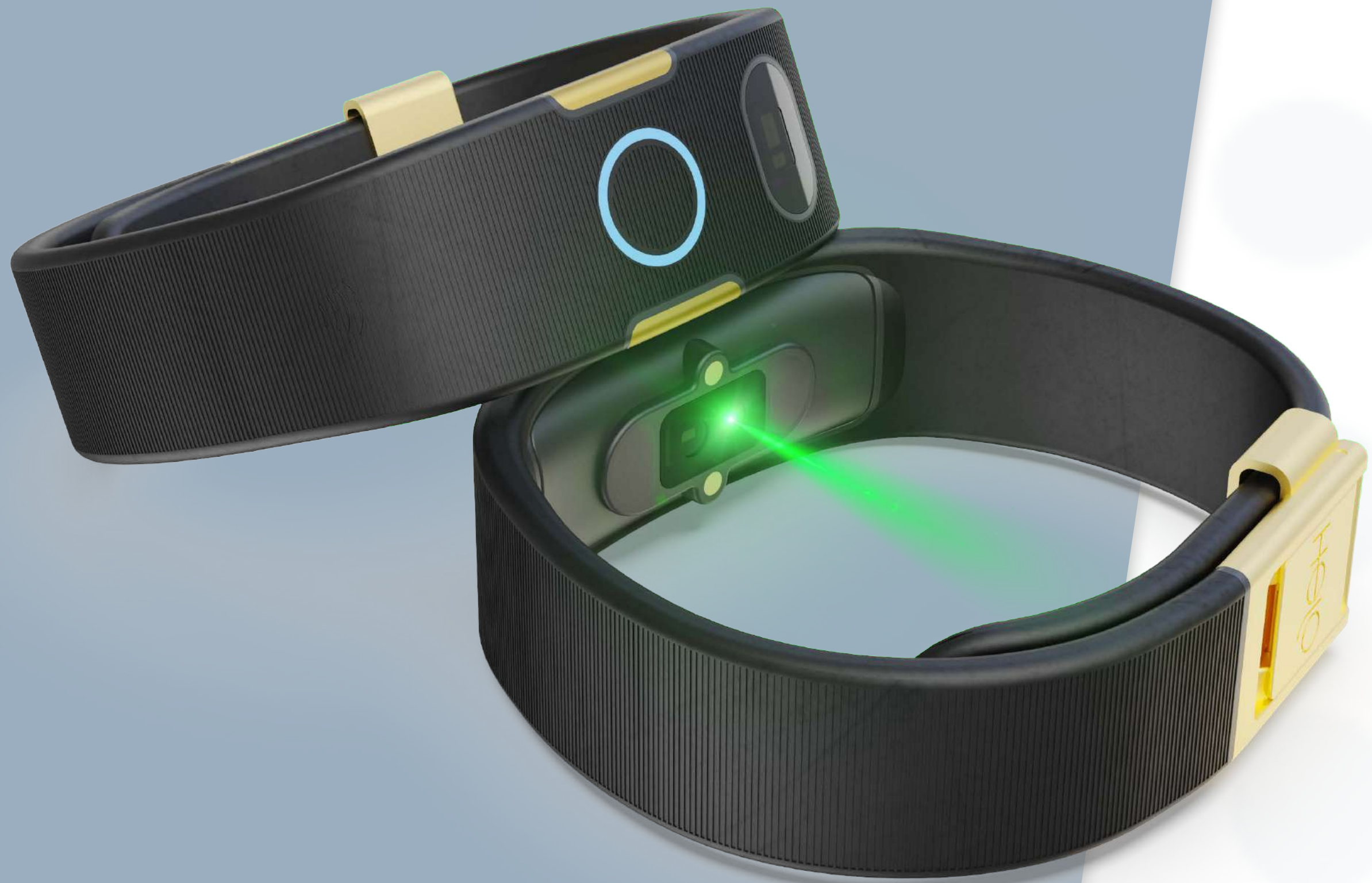
- ความเครียดเป็นกลไกการป้องกันร่างกายต่อการคุกคามและสิ่งเร้าจากปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม การตอบสนองต่อความเครียดส่วนใหญ่จะเป็นไปโดยอัตโนมัติและควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งวิธีการในการจัดการและลดความเครียดจะส่งผลดีต่อสุขภาพ เพราะความเครียดสะสมถือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางจิต และภาวะโรคต่างๆ รวมถึงหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย การวิจัยระบุว่าความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจที่ต่ำถูกเชื่อมโยงมาจากระดับความเครียดที่สูง
- ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจเป็นการวัดความแปรปรวนของช่วงห่างของเวลาระหว่างจังหวะการเต้นของหัวใจแต่ละครั้งที่ต่อเนื่องกัน เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการประเมินความเครียด HRV มีความแม่นยำในการวัดและมีประสิทธิภาพสูงด้วยเทคนิคการใช้แสงวัดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นเทคนิคออปติคอลลที่ติดตามการเปลี่ยนแปลงของปริมาณเลือดในเนื้อเยื่อได้



ความเครียดและสุขภาพ

- ความเครียดเป็นกลไกการป้องกันทางสรีรวิทยา ชีววิทยา และจิตใจของสิ่งมีชีวิตจากสิ่งเร้าของสิ่งแวดล้อม
- การกระทำหลายอย่างของมนุษย์ถูกสั่งการด้วยระบบประสาทอัตโนมัติ (ANS) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อปกป้องตัวเองจากการเจ็บปวด ANS เป็นระบบควบคุมที่ทำงานโดยอัตโนมัติเป็นส่วนใหญ่ โดยควบคุมการทำงานของร่างกาย และอัตราการเต้นของหัวใจ
- เมื่อพิจารณาถึงผลเสียต่อสุขภาพของมนุษย์ การช่วยให้ผู้คนรับรู้และจัดการกับความเครียดตั้งแต่เนิ่นๆ จะช่วยให้สามารถรับมือกับความยากได้ดียิ่งขึ้น และป้องกันผลกระทบที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ นั่นหมายความว่า การเสริมข้อมูลด้วยเครื่องมือและความรู้จะช่วยรับมือกับสิ่งกระตุ้นต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมกว่าการคิดที่จะหาวิธีจัดการความเครียด





ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจและความเครียด

- HRV เป็นตัววัดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยทั่วไป และเฉพาะอย่างยิ่งกับความเครียด ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจและความเครียด (HRV) เป็นข้อมูลทางสรีรวิทยาที่ช่วยในการติดตามผลและวินิจฉัยความผิดปกติเรื้อรังได้ อย่าง โรคหัวใจและหลอดเลือด อากาศซึมเศร้า และความเครียดทางจิตใจ
- เทคนิคในการใช้แสงวัดการเปลี่ยนแปลง (Photoplethysmography หรือ PPG) นั้นจะใช้ความยาวคลื่นต่างๆ ของแสงในการส่องผิวหนัง และโฟโตไดโอดเพื่อตรวจสอบแสงที่สะท้อน จึงอนุมานการเปลี่ยนแปลงของปริมาตรเลือดด้วยการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงในการดูดกลืนแสง จึงทำให้บันทึก HRV ได้โดยง่าย

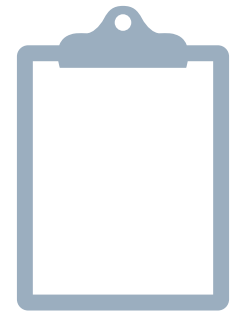
Helo[®]

ระดับความเครียด

ทำไมต้องวัดความเครียดด้วย Helo Life Watch

อุปกรณ์สวมใส่ที่เป็นเอกลักษณ์ของ Helo ได้รวบรวมการตรวจสอบความเครียดด้วยฟังก์ชันของ PPG ไว้ ซึ่งอุปกรณ์สวมใส่นี้มีความสามารถของ PPG ในการวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ รวมถึง HRV อีกด้วย อุปกรณ์สวมใส่ของ Helo วิเคราะห์ข้อมูล HRV โดยใช้อัลกอริทึมที่เป็นกรรมสิทธิ์ที่พัฒนาโดย Helo เพื่อระบุระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้นและแจ้งเตือนผู้ใช้ผ่านอุปกรณ์ เพื่อเป็นแนวปฏิบัติที่ดีที่สุดสำหรับผู้ใช้ที่สามารถประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียดและสุขภาพจิตได้ ข้อมูลนี้อาจสนับสนุนให้ผู้ใช้ปรึกษาแพทย์เพื่อความช่วยเหลือเพิ่มเติมและคำแนะนำตามความจำเป็น



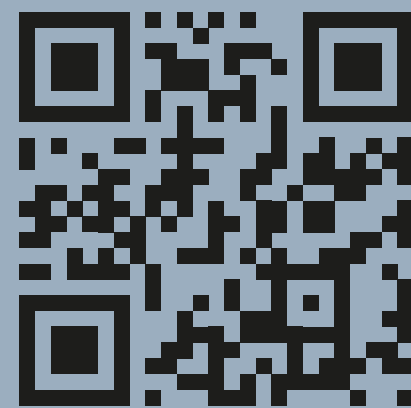


หมายเหตุ

พีเจอร์บางอย่างอาจไม่สามารถใช้ได้ ในบางประเทศ ผลิตภัณฑ์และบริการของ Helo ได้รับการออกแบบมาเพื่อสนับสนุนสุขภาพและไม่ใช้สำหรับการวินิจฉัย รักษา บรรเทา หรือป้องกัน โรคหรือภาวะทางการแพทย์อื่น ๆ ผู้ใช้ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่มีคุณสมบัติเหมาะสมก่อนตัดสินใจทางการแพทย์ใด ๆ

HELO[®]

ยืนดีกับ Life Sensing Technology[™]



ค้นคว้าเพิ่มเติมกับ
Helo!

www.helohealth.com