Nie ma przyszłości bez „zdrowego człowieka w przedsiębiorczości". Pomocą w budowaniu zdrowych nawyków mogą być technologie

Tomasz Chomicki
Dyrektor ds. rozwoju biznesu, Samsung Electronics Polska



Poruszanie się po systemie opieki zdrowotnej nastawionym na leczenie chorób, a nie ich zapobieganie, utrudnia budowanie zdrowych nawyków. Nowoczesne technologie pozwalają je budować

W dobie globalnego przepracowania, pośpiechu i otaczających nas chorób cywilizacyjnych, ważnym i potrzebnym działaniem jest dbanie o dobrostan. Dziś technologia, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, może wspomagać i kontrolować nasze nawyki oraz dbać o poprawę naszego zdrowia. Przeżywamy przełomowy moment w historii. Rozwiązania elektroniczne stały się centralną siłą napędową naszego codziennego życia jak nigdy dotąd, a tempo innowacji i zmian jest niezwykłe. W tym szybko zmieniającym się świecie pierwiastek ludzki – nasze myśli, emocje, aspiracje i potrzeby – liczą się bardziej niż kiedykolwiek. Nawet gdy technologia przejmuje inicjatywę, wierzymy, że naszą największą siłą jest empatia i troska. Projektanci rozwiązań dążą do tego, aby misja wykraczała poza tworzenie innowacyjnych produktów. Ich celem jest podnoszenie jakości życia ludzi — projektowanie narzędzi i doświadczeń, które pomagają żyć lepiej, dłużej i bardziej racjonalnie, poprzez wykorzystanie technologii w służbie ludzkości.

Jednym z ważnych elementów funkcjonowania pracowników i obywateli jest ocena naszych parametrów życiowych. Z ogólnodostępnych badań wynika, że wiele ludzi boryka się z bezsennością lub złym snem. Spędzamy ok. 30 proc. naszego życia, śpiąc, a jednak nieregularny harmonogram dnia i nieoptymalne otoczenie wciąż utrudniają odpoczynek. Sen zajmuje znaczną część życia, ale jego jakość łatwo zaburzają stres i szybkie tempo dnia. Technologia wychodzi temu naprzeciw. Urządzenia mobilne, dzięki analizie faz snu i otoczenia, identyfikują problemy i podpowiadają działania, które pozwalają odzyskać pełną regenerację. Regularność dobrego snu to podstawa dobrego wypoczynku.

Jednym z najważniejszych zdrowych nawyków jest jakościowy sen

Długość snu jednak nie zawsze idzie w parze z jego jakością. Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom mamy możliwość monitoringu m.in. ruchu ciała, oddechu, tętna czy poziomu natlenienia krwi, a rano możemy zapoznać się z przejrzystym podsumowaniem monitorowanych parametrów.

Analiza warunków panujących w sypialni, takich jak temperatura, wilgotność, poziom CO_2 czy natężenie światła, pomaga łatwo wskazać, co sprzyja regeneracji, a co ją zaburza, ułatwiając dostosowanie warunków do potrzeb organizmu.

Nowoczesne narzędzia śledzą każdy ruch, każdą czynność i każdy oddech w nocy. Każdego ranka otrzymuje się szczegółową analizę snu opartą na fazach snu, tętnie, temperaturze skóry i poziomie tlenu, wskazującą, co pomogło w odpoczynku, a co w nim przeszkadzało. Można również uzyskać dostęp do raportu o środowisku snu, który wykorzystuje dane z innych urządzeń Smart do analizy temperatury, wilgotności, stężenia CO_2 i natężenia oświetlenia. Dzięki tym danym można łatwo zoptymalizować warunki w swoim pokoju, aby zapewnić sobie lepszy sen.

Technologie pomagają w budowie zdrowych nawyków

Sen znacząco wpływa na wydajność pracy, poprawiając koncentrację, pamięć, kreatywność i zdolność do podejmowania decyzji, a także zwiększając energię i motywację. Niedobór snu prowadzi do osłabienia funkcji poznawczych, błędów, wolniejszego reagowania i zwiększonego ryzyka wypadków w pracy i w codziennym życiu. Odpowiednia ilość snu, zazwyczaj siedem-dziewięć godzin na dobę, jest niezbędna do regeneracji mózgu, utrwalania pamięci i efektywnego rozwiązywania problemów w pracy.

Wszyscy wiemy, że lepiej jest zapobiegać, niż leczyć. Poruszanie się po rozproszonych danych zdrowotnych i systemie opieki zdrowotnej nastawionym na leczenie chorób, a nie ich zapobieganie, utrudnia nam budowanie zdrowych nawyków i priorytetowe traktowanie długoterminowego dobrostanu. Jak więc odzyskać kontrolę?

Wyposażone w najnowocześniejszą technologię czujniki zapewniają holistyczny, bieżący podgląd stanu naszego zdrowia, skupiający się na profilaktyce. Dostarczają jasnych, praktycznych informacji opartych na stylu życia, pomagając lepiej zrozumieć swoje ciało i umysł, wyrobić zdrowe nawyki i wcześnie identyfikować ukryte zagrożenia, np. takie jak zaburzone skurcze serca.

Przykładowo pomiar EKG z możliwością różnicowania przypadków częstych uderzeń zaburzeń rytmu serca zapewnia wczesne informacje wspomagające profilaktykę, a tym samym daje wiedzę, że należy się przebadać przed pojawieniem się chorób cywilizacyjnych, takich jak udar czy zawał. W Polsce w 2023 r. odnotowano 74,7 tys. przypadków udaru niedokrwiennego mózgu, a ogólnie szacuje się, że rocznie dochodzi do 80–90 tys. udarów, z czego ponad 30 proc. pacjentów ma mniej niż 65 lat. Udar mózgu jest trzecią najczęstszą przyczyną zgonów i pierwszą przyczyną trwałej niepełnosprawności u dorosłych po 40. roku życia w Polsce.

Ogromną wartość w życiu człowieka ma kompleksowe zrozumienie historii zdrowia.

Według opinii profesora Myung Jin Chung, dyrektora Centrum Badawczego Sztucznej Inteligencji Samsunga w Samsung Medical Center, pełne zrozumienie stylu życia oraz kluczowych czynników wpływających na dobre samopoczucie, takich jak wzorce snu czy nawyki żywieniowe, jest kluczowe. Dane gromadzone za pomocą urządzeń noszonych, takich jak zegarek lub Galaxy Ring (nowoczesny pierścień), mogą być pomocne w opiece zdrowotnej i profilaktyce medycznej, pozwalając lepiej zrozumieć pełny kontekst historii zdrowia.

Sztuczna inteligencja może również wspierać lekarzy w procesie stawiania diagnozy oraz kontynuacji leczenia z korzyścią dla pacjenta czy pracownika. Przyszłość sztucznej inteligencji to wydobywanie istotnych spostrzeżeń z życia codziennego, aby zapewnić głębsze zrozumienie stanu zdrowia człowieka w oparciu o ciągły monitoring za pomocą urządzenia noszonego. Doktor Michael Blum, lekarz, dyrektor generalny i współzałożyciel BeeKeeper AI, uważa, że ciągły monitoring staje się kluczowym narzędziem wczesnego wykrywania i przewidywania potencjalnych chorób oraz ich leczenia już od wczesnego stadium, np. w przypadku schorzeń takich jak migotanie przedsionków i nadciśnienie tętnicze.

Narzędzia oparte na sztucznej inteligencji mogą z łatwością przekształcić dane w użyteczne wnioski i praktyczne wskazówki, umożliwiając jednostkom podejmowanie proaktywnych kroków w celu zmniejszenia potencjalnych zagrożeń dla zdrowia.