В исследовании подчеркивается, что наблюдение за тем, как люди переходят от одного фенотипа сна к другому с течением времени, может дать важнейшие сведения о состоянии здоровья, таком как диабет, апноэ во сне и даже о таких заболеваниях, как COVID-19.

Исследователи обнаружили, что именно эти переходы, а не средний фенотип сна, дают ценную информацию о рисках для здоровья. Например, частые переходы от одного типа сна к другому были связаны с повышенным риском для здоровья, что свидетельствует о "прогностическом потенциале непрерывного мониторинга сна".

Ведущий автор исследования Бенджамин Смарр подчеркнул роль носимых устройств в улавливании этих нюансов, подчеркнув их важность для выявления рисков для здоровья, которые в противном случае могли бы остаться незамеченными.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены