

Многие пользуются умными часами, чтобы отслеживать показатели здоровья. По данным нового исследования, расчёт ежедневной частоты сердечных сокращений на шаг (DHRPS) при помощи данных со смарт-часов помогает узнать больше о состоянии сердца.

Ежедневная частота сердечных сокращений на шаг (DHRPS) рассчитывается при помощи деления средней ежедневной частоты сердечных сокращений на количество шагов в день. И чем выше это число, тем выше риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

DHRPS, по данным исследования, опубликованного в Журнале Американской кардиологической ассоциации, — это лучший индикатор здоровья сердечно-сосудистой системы по сравнению с количеством шагов или частотой сердечных сокращений по отдельности.



AnnaStills / Getty Images

В рамках нового исследования команда учёных проанализировала электронные медицинские записи и данные примерно 7000 человек. Участники носили Fitbits. Обнаружилось, что у людей с высокими показателями DHRPS чаще были такие болезни, как диабет 2 типа, высокое кровяное давление, сердечная недостаточность, инсульт, коронарный атеросклероз, сердечный приступ. Распространённость этих шести состояний была как минимум на 56% выше у тех, кто имел высокий балл DHRPS, по сравнению с теми, у кого этот балл был низким.

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