

Ученые из Северо-Западного университета (США) разработали беспроводное устройство для мониторинга сна, которое клеится на кожу и может стать более точной альтернативой привычным браслетам и кольцам. Разработка описана в журнале *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

В отличие от привычных трекеров, новый сенсор размещается на шее, ближе к артерии и центральной части тела. Это позволяет отслеживать важные параметры сна — дыхание, сердечный ритм, положение тела, температуру и даже храп. Устройство считывает, в какой позе человек спит, а при храпе может мягко вибрировать, чтобы побудить его изменить положение.

Сенсор определяет разные стадии сна, включая бодрствование, фазы медленного и быстрого сна. Он считывает более 140 сигналов от организма и передает данные по Bluetooth в специальную нейросеть. Алгоритм обрабатывает информацию и выдает подробный отчет с индивидуальной оценкой качества сна, доступной на телефоне или планшете пациента. Эти данные могут использоваться как самим человеком, так и его лечащим врачом.

В клинических испытаниях участвовали 35 человек в возрасте от 19 до 75 лет, в том числе девять с апноэ сна. Устройство подтвердило свою точность при сравнении с данными из лабораторной полисомнографии.

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