



Лекция 29. Мобильные приложения для гигиенического обучения и воспитания

Габидинова Гульназ Фаезовна, ассистент кафедры гигиены, медицины труда ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения РФ



Мобильное здравоохранение



Казанский Государственный
Медицинский Университет

INNOPOLIS
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

Мобильное здравоохранение (англ. mHealth) – реализация организационных, клинических, эпидемиологических, профилактических и образовательных аспектов здравоохранения посредством комплексного использования мобильных устройств связи, сетевых информационных ресурсов, прикладного программного обеспечения (мобильных приложений) и персональных (носимых) устройств.

В условиях масштабной цифровизации использование такого инструмента становится необходимостью



Мобильные приложения



Казанский Государственный
Медицинский Университет

innopolis
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

Мобильные приложения – это программы для мобильных устройств:
смартфонов или планшетов

- Упрощенное взаимодействие с пользователем
- Возможность более точной персонализации
- Использование уникальных функций устройств



Направления mHealth



Казанский Государственный
Медицинский Университет

INNOPOLIS
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

Направления мобильного здравоохранения



Приложения для лечения
и ухода за пациентами

Wellness-приложения



Wellness



Казанский Государственный
Медицинский Университет

INNOPOLIS
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

- **Wellness** - это концепция здорового образа жизни, основанная на сочетании физического и ментального здоровья, правильного питания, разумных физических нагрузок и отказа от вредных привычек.

Именно wellness-приложения являются основой гигиенического обучения и воспитания населения.



Категории мобильных приложений



Казанский Государственный
Медицинский Университет

INNOVOPOLIS
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

- Физическая активность
- Питание
- Сон
- Стресс-менеджмент
- Мониторинг состояния здоровья

- Женское здоровье
- Здоровье детей



Физическая активность



Казанский Государственный
Медицинский Университет

INNOPOLIS
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР



Приложения для контроля
физической активности
(шагомеры и др.)

- Геймификация процесса



Фитнес-приложения
(силовые тренировки, йога и др.)

- Подробное описание предлагаемых упражнений с правильной техникой и противопоказаниями



Питание



Казанский Государственный
Медицинский Университет

INNOPOLIS
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

Мой здоровый рацион

Дневник питания и тренировок

★★★★☆ 129

ДиетПро - Питание Ди...

Здоровье, Беременность, Ди...

★★★★☆ 49

Вода, здоровье и водн...

Напоминание пить воду

★★★★★ 25 тыс.

Дневник питания

Сб 3 июля 2021

1413.2ккал Белки 71.2г Жиры 81.4г Углев. 94.3г

Завтрак

	Кол-во	ккал	Белки
Яйцо куриное, г ***	100	157	12.7
Оливковое масло, г ***	5	44.9	0
Помидоры (томаты), приготовленные, г ***	60	10.8	0.6
Пармезан Молодой [Зеленая Линия], г ***	50	179	15.9
Хлеб Даниловский Ржано- Пшеничный Бездрожжевой [Коломенское], г ***	50	115	3.5
Итого	265	506.7	32.6

Заметка Оценка Избранное Ещё

Обед

	Кол-во	ккал	Белки
Рис белый длиннозерный, пропаренный, приготовленный, г ***	160	196.8	4.7
Щупальца Кальмара [Моремания], г ***	100	82	17.6
Нут (турецкий горох), консервированный, с соусом, г ***	60	83.4	4.2
Оливковое масло, г ***	5	44.9	0

Курс здорового похудения

① Знакомство

- Персональная настройка курса
- Желаемый вес
- Срок достижения цели

② Теория энергообмена организма

- Энергия пищи
- На что тратится энергия
- Модели энергетического баланса
- Адаптация метаболизма
- Другие способы похудения

③ Практика и анализ калорийности

- Начинаем вести дневник питания
- Анализируем калорийность рациона
- Определяем фактический расход энергии
- Корректируем калорийность рациона
- Выявляем продукты с "пустыми калориями"
- Что съесть, чтобы похудеть

④ Макронутриенты

- Макронутриенты пищи
- Нормы белков, жиров и углеводов
- Соотношение Б/Ж/У
- Подсчитываем пищевые волокна

Питание по разделам

ЖКТ

Холестерин

Кардио

Урология

Почки

Диабет

Фитнес

Лактация

Дети

Инфекция

Аллергология

Беременность

0/1500

Чай Вода Кофе

200 мл

Нажми, чтобы
добавить воду



Сон и психологическое благополучие

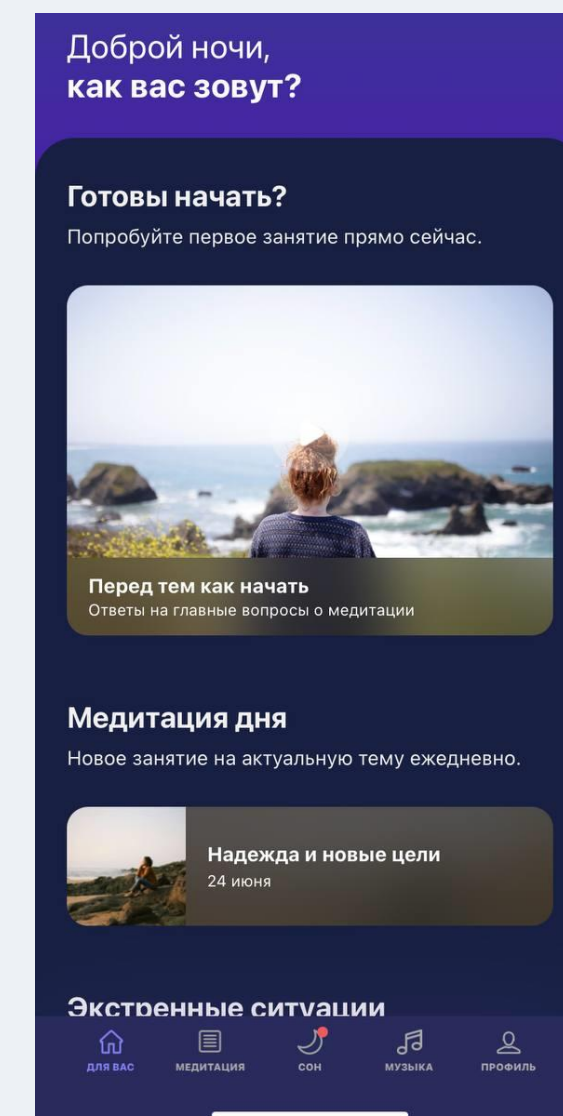
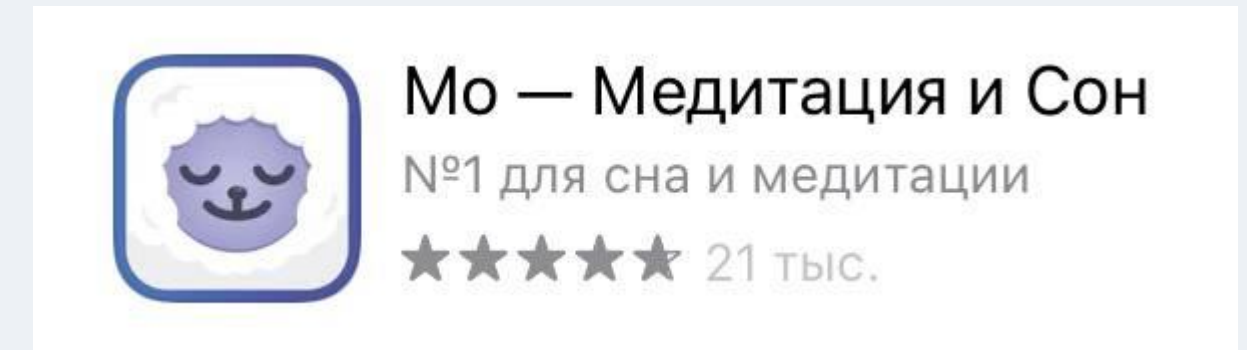


Казанский Государственный
Медицинский Университет

INNOPOLIS
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

- **Трекеры сна** отслеживают циклы сна и помогают выработать оптимальный режим сна
- **Дневники настроения, приложения для медитаций** помогают справляться со стрессом



Женское здоровье

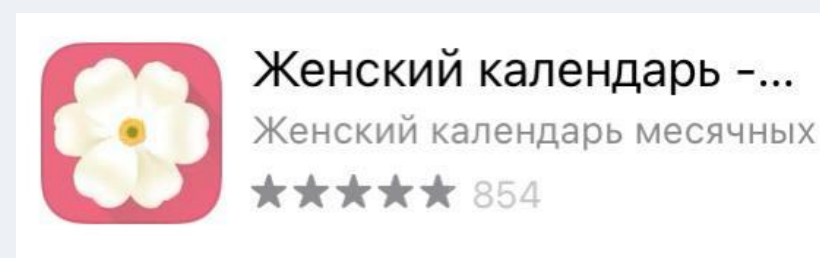


Казанский Государственный
Медицинский Университет

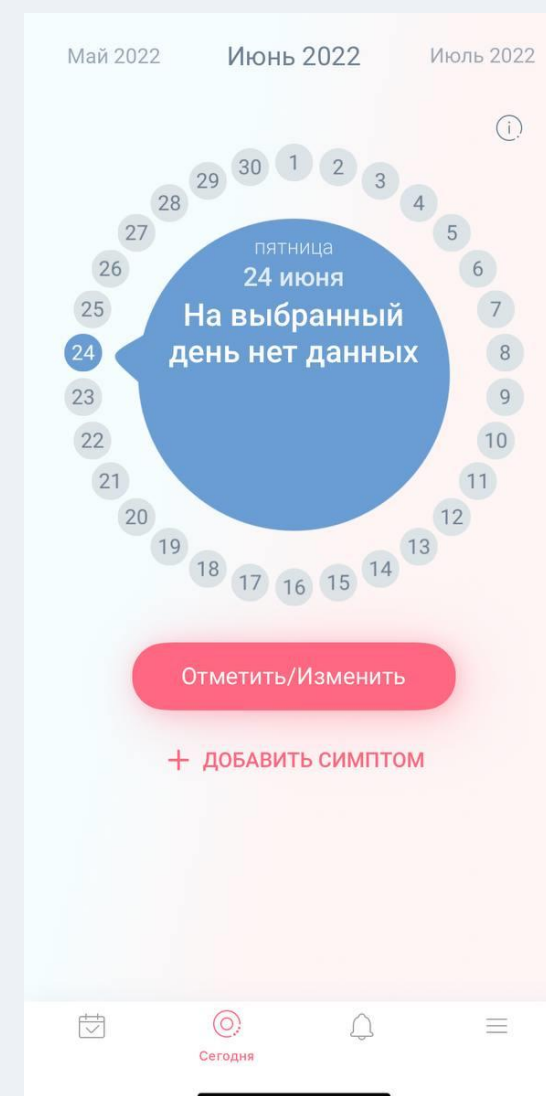
INNOPOLIS
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

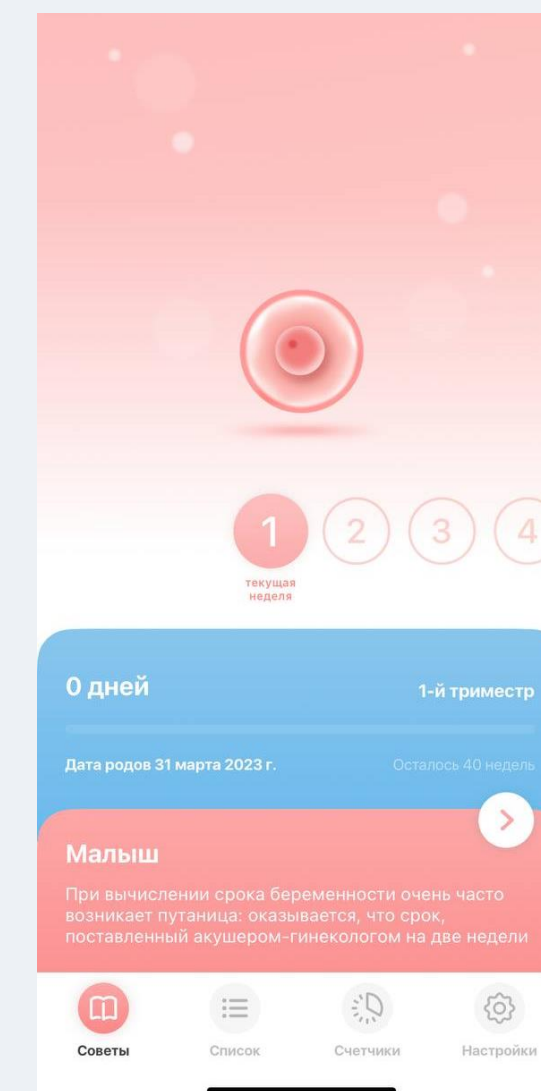
- Женские календари
- Приложения для беременных
- Приложения для наблюдения за развитием ребенка



Женский календарь -...
Женский календарь месячных
★★★★★ 854



Моя беременность по...
Календарь беременности, ро...
★★★★★ 7,1 тыс.



Общее управление здоровьем

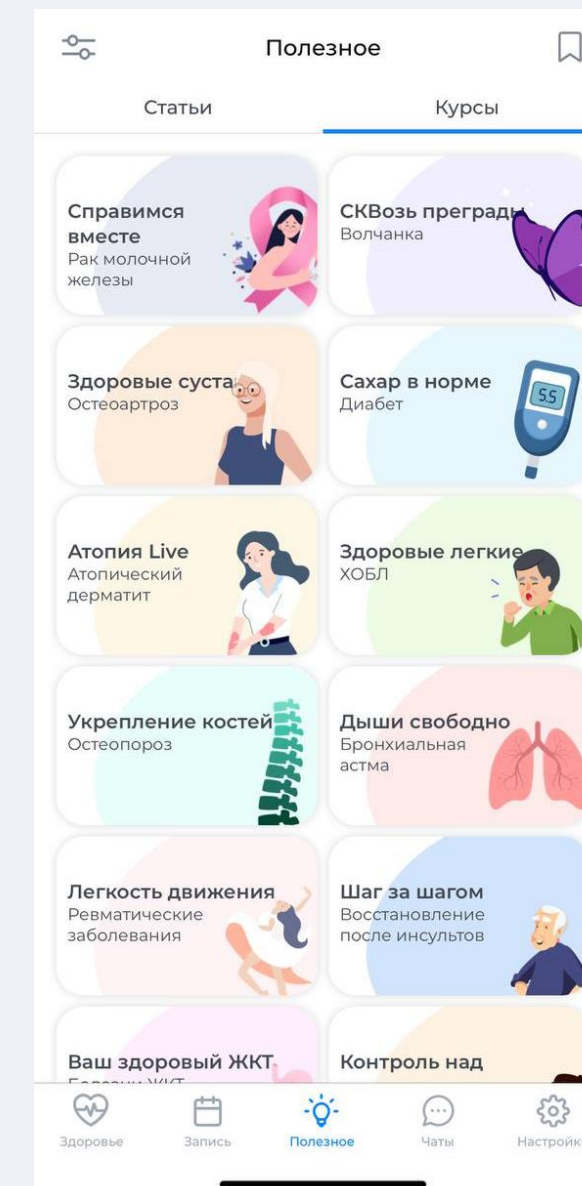
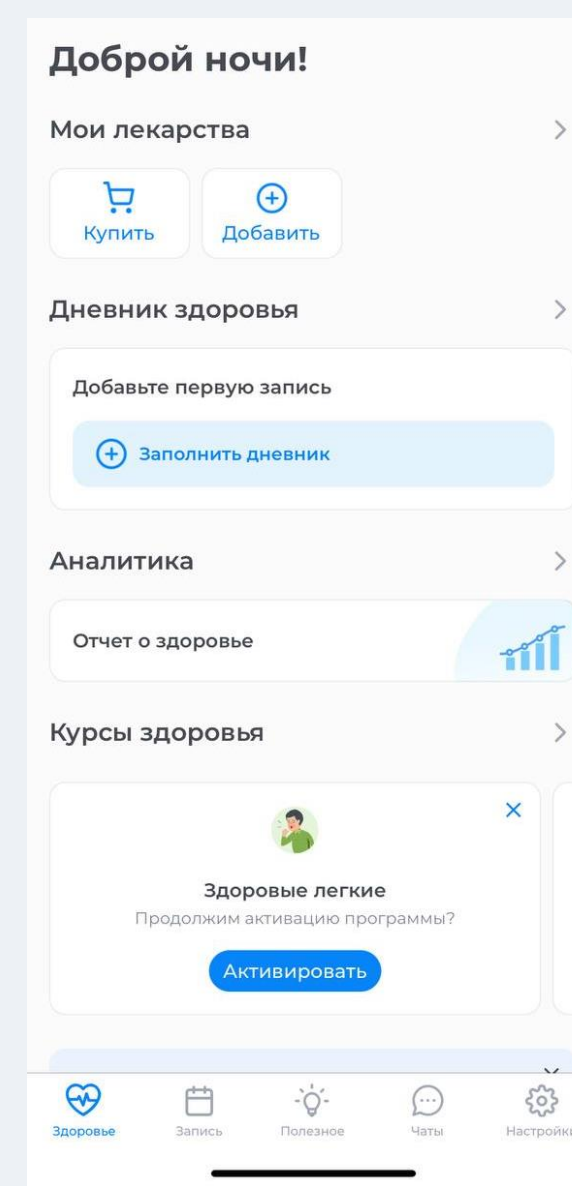
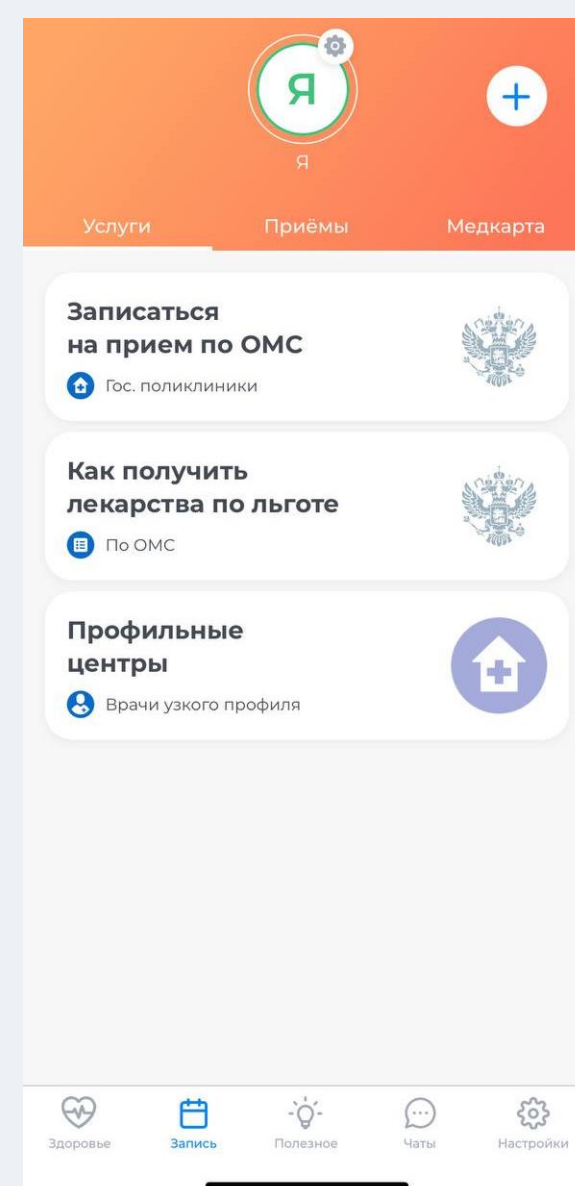
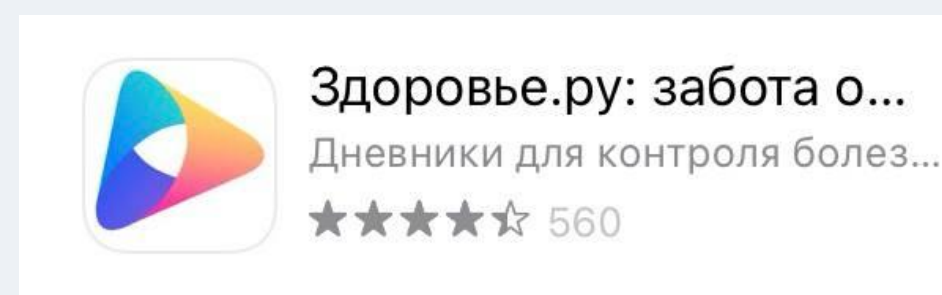


Казанский Государственный
Медицинский Университет

INNOPOLIS
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

Данная группа приложений позволяет накапливать и отслеживать данные о своем здоровье (жизненно важные показатели и другие показатели жизнедеятельности/активности), хранить медицинскую информацию.



Телемедицина



Казанский Государственный
Медицинский Университет

INNOPOLIS
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

- **Телемедицина** - это дистанционное взаимодействие пациента с врачом при помощи технологичных средств коммуникации



СберЗдоровье телемедицина

Онлайн консультации 24/7

★★★★★ 14 тыс.



Яндекс.Здоровье – в..

Консультация врача 24/7

★★★★★ 8,7 тыс.



Рекомендации



Казанский Государственный
Медицинский Университет

INNOPOLIS
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

1. Геймификация
2. Push-уведомления
3. Образовательная функция
4. Ограничение самостоятельности пользователя





Спасибо за внимание!
До следующей встречи!