

# Review **Иновационное здравоохранение**

## Вы какими гаджетами пользуетесь?

— прямая речь —



**Алексей Кортнев,**

лидер группы «Несчастный случай»:

— У меня есть постоянно действующий «Шагомер». Он мне подсказывает, достаточно ли много я двигаюсь в течение дня или, наоборот, слишком обленился и засиделся. Вначале установил норму в 6 тыс. шагов, но быстро понял, что нужно больше. Сейчас у меня норма в 10 тыс. шагов, и в последние годы я успешно преодолеваю этот установленный параметр. Это оптимальный для меня параметр: пробовал больше, но часто не «доходил» до этого показателя, поэтому расстраивался — вот и вышел на норму в 10 тыс. Это оптимальные цифры для одного рабочего дня. Утром, вечером, как только появляется пауза в середине дня или почувствовал, что засиделся, начинаю двигаться. Если говорить о других гаджетах, помогающих следить за важными показателями здоровья, то пока ими не пользуюсь: нет необходимости, потому что раз в год обязательно делаю чек-ап организма. Пока с давлением, сердцем и другими органами у меня все в порядке. Но со временем, если возникнет необходимость, обязательно начну ими пользоваться — понимаю, что это очень полезные вещи. Не знаю, насколько сюда можно отнести гаджет «Напоминание», установленный на телефоне, но он очень сильно мне помогает. Напоминания о приеме каких-то таблеток или обязательном приеме воды у меня нет, а вот о разных встречах, звонках, оплате квартплаты и ЖКХ, зарплате водителям и многом другом есть. Это очень сильно бережет мою нервную систему. Так что и этот гаджет вполне можно отнести к медицинским.



**Николай Плавунов,**

главный врач станции скорой и неотложной медицинской помощи г. Москвы:

— Я с уважением отношусь к новым технологиям. Периодически сам использую фитнес-браслет для определения фаз сна, тонометр в коммуникации с мобильным телефоном. Чаще всего этими новыми устройствами меня обеспечивают дети. В последнее время часто выходят новинки, которые могут быть направлены не только на измерение активности, но и на аускультацию (физический метод медицинской диагностики, заключающийся в прослушивании звуков, образующихся в процессе функционирования внутренних органов). По моему мнению, в каждом доме как минимум должны быть термометр, тонометр, глюкометр, весы и сантиметровая лента. Человеку важно находиться в пределах нормы индекса массы тела, показателя артериального давления и глюкозы в крови, с нормой объема талии. Безусловно, удобно использовать мобильное приложение для расчета выпитой воды и калорий съеденной еды, а также для дневника давления и кольца OuraRing для измерения температуры тела и фаз сна. Но в моем расписании и образе жизни я организовал все так, что нет необходимости в частом использовании гаджетов. Главное — дисциплина и осознанный подход к своему здоровью. А вообще, сегодня представить жизнь без гаджетов невозможно. Помимо телефона есть электронные тонометры, которые можно синхронизировать через Bluetooth с мобильным телефоном и вести дневник артериального давления, уровня глюкозы в крови, бытового биоимпедансометр (диагностический прибор, измеряющий электрическое сопротивление участков тела человека), фитнес-браслеты для измерения фаз сна. Это самые полезные подарки. Даже маленьким детям можно дарить фитнес-браслеты и приучать их ложиться спать вовремя. Наши пациенты часто используют как минимум тонометры. У многих врачей в мобильных телефонах или электронных часах установлен измеритель количества пройденных шагов, и иногда медик выездной бригады за дежурство может пройти 12 тыс. шагов.



**Евгений Маргулис,**

заслуженный артист Российской Федерации:

— Я долго курил обычные сигареты, долго и много, но некоторое время назад понял, что это стало мешать жить, и перешел на IQOS. Вроде бы сделал вид, что бросил, но совсем порвать с этой привычкой не могу: просто я слабый. Пока это единственный электронный гаджет, который сопровождает меня практически повсюду. О приобретении других устройств для контроля за здоровьем и его коррекции пока не задумывался: слава богу, здоровье пока не подвело. Но не исключено, что скоро начну приглядываться и к ним, если жизнь заставит.



**Евгений Комаровский,**

детский врач, автор популярных книг и телепрограмм:

— Однозначно помогают, и, конечно же, я ими пользуюсь. Все свои гаджеты я приобретаю самостоятельно. Прежде всего речь идет о смарт-часах с функциями, которые позволяют контролировать количество пройденных шагов, этажей, расстояние, частоту пульса и так далее. Опять-таки мои смарт-часы эпизодически действуют мне на нервы и напоминают, что пора оторвать попу от дивана и сделать хотя бы несколько шагов. Скажу честно, что приобрел их не для того, чтобы контролировать состояние здоровья — просто удобно, когда на руке есть часы, на которых можно посмотреть и время, и кто звонит, и не нужно искать для этого телефон. По мере же пользования гаджетом пришло понимание, что очень круто использовать его для контроля за здоровьем. Однозначно рекомендую всем, кто может себе это позволить. А с учетом огромного выбора и диапазона цен позволить их себе могут практически все. Гаджеты — очень неплохой подарок, но все-таки мне кажется, что любой гаджет, который постоянно находится рядом с человеком, — это очень индивидуально. Дарить гаджет — это как дарить собаку: надо быть уверенным в том, что жизнь с ней не превратится в постоянный подвиг. Что же касается детей, то меня гаджеты волнуют не применительно к контролю здоровья — это далеко не всем нужно, вернее, очень немногим детям нужно. А вот контроль за безопасностью детей с помощью гаджетов — это круто и довольно реализовываться обязательно. Считаю, что после пятилетнего возраста ребенок вполне может иметь гаджеты.



**Игорь Никулин,**

военный эксперт, бывший член Комиссии ООН по биологическому оружию:

— Я использую специальную программу, куда я стараюсь регулярно заносить данные по пульсу, пройденному расстоянию в течение дня. Это полезно. Надо давать себе нагрузку и как-то это контролировать. Если видишь, например, что прошел меньше положенных 5 км в день, то на следующий день стараешься побольше. Такой гаджет, как AppleWatch, — это хороший подарок. В свое время я своей маме такой подарил, и сам бы от подобного подарка не отказался.



**Ирина Демина,**

основатель российской системы экстренного вызова помощи «Кнопка жизни»:

— Я активный и постоянный пользователь разных электронных устройств. Например, «умные» часы с ЭКГ, а у детей — носимый термометр с контролем порогов температуры в режиме реального времени. Носимые гаджеты просто и удобно использовать, при этом они дают массу полезной информации для мониторинга важных показателей. Поэтому я смело рекомендую их использование. Многие мои родственники, близкие и друзья являются клиентами компании. В последние годы жизни моя бабушка постоянно пользовалась «Кнопкой жизни» — она не раз спасала ей жизнь. Для детей старше 5 лет лучший подарок — наши «умные» детские часы Aimoto серии Disney. Для пожилых — «умные» часы Aimoto Senior с мониторингом местоположения, пульса, давления и кнопкой SOS.



**Инна Святенко,**

член Совета Федерации:

— Весь объем необходимых мне измерений происходит с помощью iPhone и установленных на нем программ: я точно знаю, сколько шагов прошла, определяю с его помощью уровень артериального давления — мне это достаточно. А если надо, то изредка обращаюсь к врачам. При этом понимаю, что рынок специальных бытовых электронных приборов для контроля за состоянием здоровья, профилактики и лечения заболеваний развивается. С моей точки зрения, и мы это обсуждали неоднократно на разных уровнях — от общественной палаты до парламента, важно в этой ситуации проводить тщательное изучение и сертификацию приборов, где было бы прописано, что они не наносят вред здоровью. Печально, но скорость развития и внедрения специальной техники в быт, замена на новые образцы идет быстрее, чем исследование ее влияния на здоровье людей, пациентов. На это нужно внимательно посмотреть.



**Елена Войцеховская,**

ведущая телеканала «Доктор»:

— Сегодня повсеместно в практику не только медицинскую, но и обычной человеческой жизни внедряются так называемые умные медицинские устройства, которые помогают следить за здоровьем в режиме онлайн, и, казалось бы, эти миниатюрные помощники могут находиться с нами круглосуточно, начиная от постели, отслеживая ритмы сна, заканчивая нашим правильным питанием. Сегодня люди с хроническими заболеваниями пользуются глюкометром, который позволяет быстро измерять уровень сахара в крови, а люди с проблемами сомнологического характера, с храпом и проблемами расстройства сна, могут пользоваться специальным ошейником, который мониторит качество и продолжительность сна, а также способен предотвращать апноэ. Есть интересные проекты, такие как электронные тонометры, которые измеряют давление и синхронизируются с гаджетом лечащего врача, что позволяет оперативно передавать показания и при необходимости оказывать необходимую помощь. Так как я не страдаю хроническими заболеваниями и не нуждаюсь в постоянном мониторинге здоровья и приеме медикаментов, вышеуказанные гаджеты я не использую. Я веду активный и спортивный образ жизни, поэтому мне инте-

ресны спортивные трекеры. Некоторые находятся в моем телефоне, например шагомер — все мы хорошо знаем, что в день нужно проходить минимум 10 тыс. шагов и подниматься на уровень десятиэтажного дома — это способствует профилактике многих заболеваний, поэтому я каждый день обращаюсь к тому приложению и слежу за количеством пройденных километров. Также на постоянной основе я занимаюсь плаванием — для этого у меня есть очень интересный гаджет, без которого своих занятий я не представляю. Это водный плеер: он фиксируется на руке и считает уровень пульса, километраж, который я проплываю, а приятным бонусом является плеер, куда можно загрузить музыку или электронные книги. После завершения тренировки, гаджет выдает результаты занятия, которые тут же попадают ко мне в телефон, тем самым позволяя оценивать и сравнивать свои результаты.



**Мосиф Райхельгауз,**

художественный руководитель театра «Школа современной пьесы»:

— Самостоятельно только регулярно замеряю уровень сахара в крови и артериальное давление, остальные доверяю делать врачам и пользуюсь только тем, что прописывают в медицинских учреждениях. Стараюсь как можно меньше туда обращаться, но все же делаю это для контроля за состоянием здоровья, ну а что там делают приборы — мне не подвластно. Я всегда доверяю специалистам и очень боюсь рекламы, которая со всех сторон назойливо рекомендует покупать то-то и то-то, пить, мазать, прикладывать и так далее. На меня реклама всегда действует в обратную сторону: я понимаю — раз они это делают, значит, не могут продать, и, следовательно, не все так хорошо с качеством их продукции.



**Левон Оганезов,**

пианист, народный артист России:

— Понятно, что жизнь не стоит на месте и нам изобретают все больше устройств, чтобы побыстрее узнать о своем состоянии, помочь со здоровьем. Когда-то это были тонометры с кучей батареек, сейчас — другое дело. Я новомодными электронными устройствами не пользуюсь по простой причине: в этом нет нужды. Утром встаю, делаю зарядку — и в путь! А вот мои приятели постоянно используют свои смартфоны или еще что-то электронное, и им сразу становится известно, какие у них давление и пульс, уровень сахара и прочее. Пусть на первых порах это только психологическая помощь: узнал — и сразу стало легче от этого знания, хотя уровень сахара-то при этом не понизился. Но ведь это и сигнал, что пора делать специальные упражнения, принимать лекарство, идти ко врачу, наконец. Хорошо бы, если бы большинство людей с проблемами здоровья научились определять изменения к худшему: высокое давление, уровень сахара и прочее без всяких электронных приборов, но все-таки с ними лучше. Хотя, как мне кажется, часто это примерно то же, что с погодой: вы чувствуете, что холодно, но обязательно лезете в телефон посмотреть на градусник. Мы перестали доверяться чувствам и доверяем только цифрам, хотя, по моему убеждению, чувства нас обманывают меньше, чем цифры.



**Николай Табашников,**

главный редактор телеканала «Моя планета»:

— Я не являюсь большим фанатом подобных гаджетов, тем не менее с большим интересом слежу за количеством пройденных каждый день шагов. Для этого мне достаточно приложения в телефоне. Мне кажется, оно иногда немного врёт, но в любом случае для меня это ориентир. Я очень радуюсь, когда прохожу за день более 10 тыс. шагов, и огорчаюсь, если меньше. Вообще, ходить пешком для меня огромное удовольствие, если есть возможность и время, иду пешком на работу или с работы. Что касается фитнеса, то в зале хожу на эллипсоиде 30 минут, потом столько же тренажеры, а после — 30 минут бассейн. Пока особой нужды в специальных трекерах или подобных устройствах не почувствовал. Может быть, и зря. Но тем не менее...



**Дина Гарипова,**

певица, участница «Евровидения-2013»:

— Наш мир быстро развивается, и благодаря этому стало намного проще вести здоровый образ жизни. Появились удобные девайсы, позволяющие следить за твоим состоянием здоровья. Я несколько лет назад задумалась о том, чтобы приобрести себе «умные» часы, которые считали бы количество шагов в день, помогали следить за питанием, напоминали о разминках, в общем, привели бы в порядок мой режим. Я прочитала несколько обзоров об этих устройствах, сравнила по цене и функциям, и мой выбор тогда пал на AppleWatch. Они в тот момент только появились. И до этого я достаточно редко носила часы и не была полностью уверена, что привыкну к ним. Но вскоре поняла, что они действительно помогают мне во многом. Кроме того, что они позволяют реже брать за телефон, поскольку звонки и сообщения я могла уже принимать с часов, я стала больше внимания обращать на то, сколько я двигаюсь, сколько шагов делаю за день. У них есть функция выставления цели с учетом твоего пола, возраста и параметров. Это оказалось увлекательно. Появился стимул. Я стала больше двигаться, потому что видела, что в дни, которые я проводила дома, своих целей я не достигала. И тогда я вставала и выходила прогуляться хотя бы ненадолго на улицу. Часы помогли мне при занятии спортом, потому что следили за моим пульсом. Таким образом я научилась контролировать нагрузку, чтобы не причинить себе вред и слишком не перенапрягаться и, конечно, чтобы не расслабляться тоже. Позже попробовала установить приложения, считающие калории. Они подсказывали мне в течение дня, что, например, нужно выпить стакан воды или пора пообедать, при этом напоминая, сколько калорий лучше употребить в определенном приеме пищи. Со временем я стала привыкать к режиму и вскоре отключила оповещения. Думаю, что подобные электронные помощники очень полезны. Особенно если человек только начинает приучать себя к правильному ритму жизни. Но доверяться только девайсам не стоит. Нельзя забывать, что есть индивидуальные потребности, которые тоже нужно учитывать. А для этого нужно проходить ежегодные обследования, чтобы быть уверенным, что организм в порядке, больше времени проводить на свежем воздухе, путешествовать, общаться с близкими и стараться получать только положительные эмоции. А электронные помощники — это только удобное дополнение на пути к достижению своих целей.



**Андрей Шапенко,**

профессор, академический директор программы MBA Московской школы управления «Сколково»:

— В управленческой практике есть правило: ты можешь управлять только тем, что ты можешь измерить. Это относится как к деятельности компании (управленческий учет), так и к личностному развитию (психометрические тесты) и здоровью (медицинские анализы, данные с носимых устройств). Hard data позволяет принимать более эффективные управленческие решения, а также менять поведение и привычки. Так, контроль сна показал мне, что я по факту сплю меньше необходимых семи-восьми часов, даже несмотря на то что пытался ложиться раньше. Тестирование пульсовых зон и использование пульсометра на тренировках позволило подготовиться к марафону, а напоминание на часах о том, что надо потянуться после часа сидения на месте, помогает держать тело в тонусе. Дома есть «умные» весы, которые отправляют данные по Wi-Fi в телефон, а также датчик CO2, который управляет вентиляцией воздуха. Все это — один большой тренд на увеличение роли «умных» вещей в нашей жизни. Мы идем к созданию единого киберфизического пространства, где все соединено со всем, и человеческий организм не исключение. Был интернет компьютеров, потом интернет вещей, сейчас мы идем к появлению интернета людей. Недалек тот миг, когда данные с носимых гаджетов будут подгружаться в нашу облачную медицинскую карту, ведь они могут рассказать о человеке гораздо больше, чем короткий разговор об анамнезе.