



GEOMEDICAL

EGÉSZSÉG PERCE



OKOSESZKÖZÖK
TÉRHÓDÍTÁSA

2026

A VÁLTOZÁS ÉVE

EGÉSZSÉG TANÁCSOK ÖNNEK

szívritmus, alvás, vér-oxigén,
testtömeg összetétel, vérnyomás



Hogyan használjuk okosóráinkat az otthoni és rendelői diagnosztikában?

Fontos mérések a rendelőn kívül (is)

Okosóráink és -telefonjaink rengeteg adatot tárolnak rólunk. Ezek az orvosi diagnosztika során is fontosak lehetnek, függetlenül attól, hogy közvetlenül az okosóra méri vagy egy külső kiegészítőt (pl. okosmérleg, pulzus-, ritmus- vagy vérnyomásmérő).

Éppen ezért szakorvosaink kardiológiai szakrendelés keretén belül okosóra konzultációt tartanak pácienseinknek.

“

Megkönnyíti a diagnózist, hogy a beteg meg tudja mutatni az adott időben rögzített vérnyomás- és pulzusadatait.

Dr. Duray Gábor
kardiológus főorvos, szívritmuszavar
specialista



SAMSUNG OKOSÓRA KONZULTÁCIÓ 5 LÉPÉSBEN

1. A páciens beszámol a panaszairól. (Pl. extra szívdobogásérzés, szabálytalan szívverés, szabálytalan légzés.)
2. A páciens vizsgálata a panaszok figyelembe vételével.
3. Nyugalmi, 12 elvezetéses EKG-t készítünk.
4. Átnézzük az okosóra mérési adatait (pulzusszám, ritmuszavar riasztás, stb.) összevetve a panaszokkal.
5. A kórtörténet és a rögzített adatok alapján további kivizsgálásra teszünk javaslatot.

Ha ön is szeretne részt venni okosóra konzultációnkon, kérjen időpontot most:



Nézzük meg, hogy az egyes okosóra-funkciók hogyan segíthetik mindennapi jólétünket és egészségi állapotunkat!

Tudta?

Az olyan okosórák, mint pl. a Galaxy Watch4 nemcsak a jobb teljesítmény elérésében segítenek, hanem a napi tevékenységek nyomon követésében is. Mindezt három fő funkcióval:

- optikai pulzusmérés,
- egyérintéses EKG,
- testösszetétel analízis (BIA).

Ezekkel mérhető a vérnyomás, véroxigénszint, érzékelhetőek a szívritmuszavarok, és ellenőrizhetőek a test folyadékeloszlásának, továbbá zsír- és izomarányának értékei. Sőt, az alvási mintázatról és alvásminőségről is pontos képet adnak.



GEO MEDICAL

SAMSUNG

PULZUSMÉRÉS



A nem, vagy nem megfelelően kezelt pitvarfibrilláció szövődményekhez vezethet, mint az szívelégtelenség, vagy a szélütés (stroke). A fel nem ismert pitvarfibrilláció akár négy-ötszörösére is emelheti a szélütés kockázatát.

A hordható technológiák fejlődése új lehetőségeket ad a szív- és érrendszeri betegségek és kockázati tényezők diagnosztizálásában és kezelésében. Még akkor is, ha ezeket egyértelműen nem tekinthetjük 100%-ban biztos eszközöknek.

Az okosórák által készített EKG-k többsége egyvezetetéses regisztrátumot készít. Ez nagyban segíti a szívritmuszavarok felismerését. Szívinfarktusgyanú esetén azonban a jelenleg elérhető technológia megbízhatatlan.

Az okosórák képesek a túl alacsony (tartósan 60 ütés/min nyugalomban), vagy túl magas (tartósan 100 ütés/min nyugalomban) pulzus mérésére és kiszűrésére. Ez intő jel is lehet, hogy orvoshoz, specialistához érdemes fordulni.

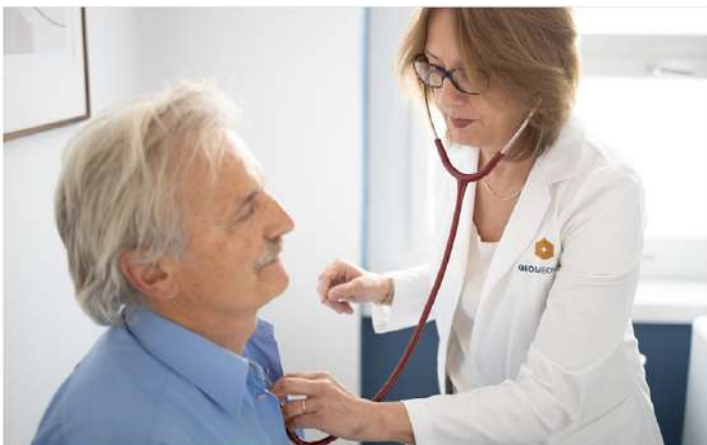
Miben tud igazán segíteni az okoseszköz pulzusmérés esetén?

A szívritmuszavarok közül a pitvarfibrilláció (Afib) kiszűrésében a leghatékonyabbak az okosórák. A pitvarfibrilláció a népesség 1-2 százalékát, Magyarországon konzervatív becslések alapján 200 000 embert érint. Előfordulása az életkor előrehaladtával növekszik. 80 év feletti korban a gyakorisága körülbelül 8 százalék. Férfiak között gyakrabban fordul elő.

Mit kell tudni a pitvarfibrillációról?

A pitvarfibrilláció a leggyakoribb ritmuszavar. A kamrák szabálytalan ritmusban és legtöbbször túl gyorsan húzódnak össze. A lakosság körében az alacsony észlelés igen komoly egészségügyi problémát jelent a pitvarfibrilláció gyanújában szenvedő betegek esetében.

A legújabb eredmények szerint az okosórák igen hatékonyak az úgynevezett néma (beteg és orvos által nem észlelt) pitvarfibrilláció szűrésében az általános populációban. A szív működési zavar felismerésével megkezdhető a megfelelő kezelés, így a szövődmények és a halálozás esélye is csökkenthető.



VÉRNYOMÁSMÉRÉS

A vérnyomás a szív- és érrendszeri betegségek diagnosztizálásának alapvető markere. A kezeletlen magas vérnyomás számos, szív- érrendszeri megbetegedés okozója, így kiemelkedően fontos az időben történő felismerés és a megfelelő kezelés.

Gyakori tévhit, hogy mivel a magas vérnyomás jellemzően nem okoz zavaró tünetet, nem is igényel kezelést. Sokan csak a következményes problémák, megbetegedések miatt fordulnak orvoshoz, holott a kezeletlen magas vérnyomás alattomosan károsíthatja az egész szervezetet.

Mit okozhat a magas vérnyomás?

- Szívinfarktust és a szívelégtelenséget is.
- Hozzájárul a stroke és az érrendszeri eredetű demencia kialakulásához.
- Vesekárosodást – ami tovább emeli a vérnyomást.
- Perifériás keringési elégtelenséget, ami többek közt a lábakat érintheti. (A hideg, zsibbadó lábak és a járás közbeni fájdalom hívhatja fel rá a figyelmet.)
- A szem kapillárisainak szűkületét, megvastagodását előidézve nem feltűnő látásromlást, fejfájást, szédülést, kettős látást okozhat.

Az okosórába épített vérnyomásmérő folyamatos, kényelmes és könnyen használható eredményt nyújt, és nem igényel felhasználói beavatkozást.



A rendszeres vérnyomásmérés elengedhetetlen a szív- és érrendszeri betegségek diagnosztizálásához és kezeléséhez. Az okosóra a nap 24 órájában képes adatokat szolgáltatni, beleértve az éjszakai mérést is. A folyamatos mérési eredmények jobb eséllyel előrejelezhetik bekövetkező szív- és érrendszeri eseményeket.



“

A kezeletlen magas vérnyomást okkal nevezik csendes gyilkosnak. Évek alatt, tünet nélkül súlyos károkat okoz szerveink, érrendszerünk területén, mely gyakran visszafordíthatatlan.

Dr. Papp Leticia
kardiológus, szívritmuszavar specialista



GEO MEDICAL

SAMSUNG

VÉROXIGÉN SZATURÁCIÓ



“

Ha fulladás, nehézlégzés esetén kéznél van egy véroxigénmérő, alacsony érték esetén azonnal orvoshoz kell fordulni, hiszen ennek hátterében súlyos, akár életveszélyes kórkép is állhat.

Dr. Duray Gábor

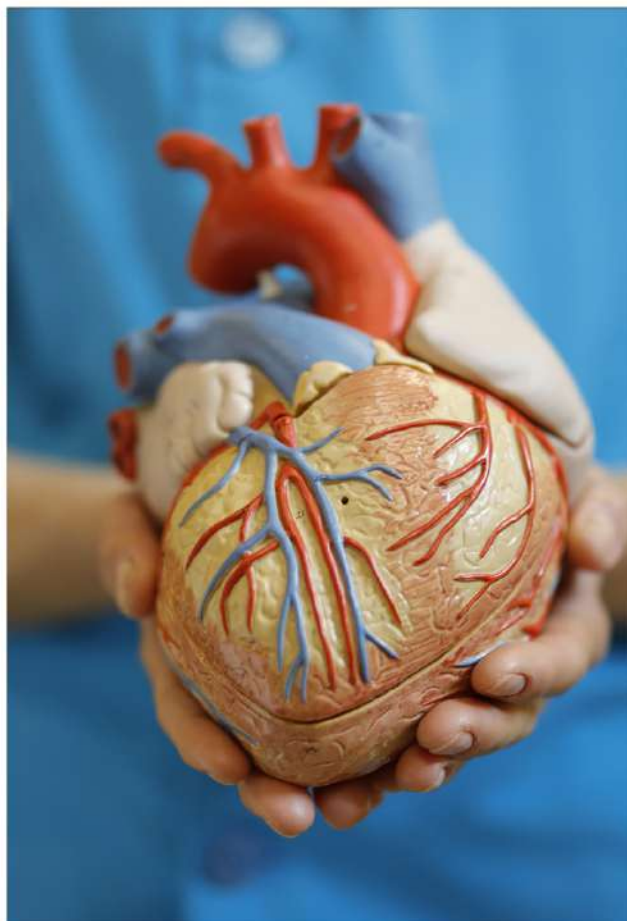
kardiológus főorvos, szívritmuszavar specialista



A vér oxigénszintje (vagyis az oxigén szaturáció) megadja, hogy az artériás vérben található oxigénszállító fehérjének (hemoglobin) hány százalékához kötődik oxigén. Egészségesekben ez az érték normálisan 96% feletti, míg a dohányosok, krónikus tüdő- és szívbetegséggel élők akár 90% körüli értékeket is mérhetnek. 90% alatt oxigénellátottsági zavarról beszélünk, ez azonban csak a klinikai tünetekkel (fulladás, rosszullét) együtt értékelhető.

Számos tüdőbetegség (krónikus bronchitis, tüdőgyulladás, tüdődaganat, asztma stb.) esetén a tüdő nem képes elegendő oxigén felvételére.

Friss adatok szerint a COVID-19 fertőzést az oxigén szaturáció csökkenése már a tünetek megjelenése előtt jelezheti. Az ilyen esetekben a szaturáció értéke a normálnál (96%) alacsonyabb.



TESTTÖMEG ÖSSZETÉTEL

Az elhízás globális egészségügyi problémát jelent. Magyarországon 2019-ben a lakosság 58,3 százaléka volt túlsúlyosnak tekinthető. Világszerte ez a szám 2,1 milliárdra tehető.

A kóros elhízás számtalan súlyos szövődményt képes okozni, így:

- inzulinrezisztenciát,
- szív- érrendszeri problémákat,
- hormonális és anyagcsere betegségeket,
- ízületi problémákat.

Testünk négy alkotórészből áll: a teljes testvíztartalom, fehérje, ásványi anyagok és zsír. Az analízis számba veszi a testet alkotó összetevőket, és alapvető információkat ad testi kondícióról. Eredménye a megfelelő fizikai aktivitás, diéták és alakformáló programok alapjául szolgálnak az életmód javítása érdekében.



A Galaxy Watch4 képes kiszámítani a testzsírszázalékot és az izomtömeget. Az óra a testösszetételt a bioelektromos impedanciaanalízis (BIA) nevű technikával méri, amely gyenge elektromos áramot küld át a testen. Kiszámítja a testben lévő víz mennyiségét – a jel gyorsabban halad át a nagyobb százalékos víztartalmú szöveteken. Mivel a zsírnak alacsonyabb a víztartalma, mint az izomnak, ezzel a módszerrel megbecsülhető az emberi test zsír és izom aránya.



Bár nagyon fontos adat, a testtömeg önmagában nem jelzi, hogy hány kilogramm zsír, és hány kilogramm a zsírintes tömeg. Ezért a testösszetétel is legalább olyan fontos, mint a testtömeg. Az összetevők közötti arány elsőrendű egészségjelző.



ALVÁSMINŐSÉG

Az alvásminőség sokat árul el az egyének általános egészségi állapotáról és jólétéről. Számos tényező befolyásolja, így a viselkedési szokások, stressz és különböző betegségek. Az alvászavarok negatívan befolyásolják a szervezet működését (pl. szív- és érrendszert, immunrendszert és hormonháztartást).

Az okosórák fejlődésének köszönhetően lehetőség nyílik a közép- vagy hosszú távú otthoni alvásfigyelésre.



A szakirodalomban a leggyakoribb alvászavarok az álmatlanság, az alvási apnoe, a nyugtalan láb szindróma, a narcolepszia, a horkolás, az alvajárás. Mindezekben nagy segítséget nyújtanak az okosórák, hiszen a különböző beépített szenzorral egyszerre képesek monitorozni a különböző vitális funkciókat, melyek utána összevetve kiértékelhetők.



“

Az alvászavarok általában alulértékelték. Ezek a tünetek komoly rizikófaktorok jelentenek a szív-érrendszeri betegségek szempontjából.

Dr. Papp Leticia
kardiológus, szívritmuszavar specialista



Okos eszköz konzultáció egyedülállóan a Geomedicalban

1066 Budapest Jókai utca 6. Corner Six Irodaház
+36 1 999 9500



SAMSUNG





SAMSUNG

A Google Maps a Google védjegye. A színes óraszíjak külön vásárolhatóak meg. A kép illusztráció.

Galaxy Watch4 Classic