

Смарт-часы для отслеживания качества сна и не только

Я использую часы — Galaxy Watch 4. И не только для сна, но и для отслеживания других метрик. Но сейчас конкретно о сне.

Учет сна в Самсунгах происходит за счет [методологии AASM](#) (American Academy of Sleep Medicine) от 2007г. У нее есть ряд **преимуществ** над другими:

- отображение влияния на сон отвлекающих факторов
- прогнозирование состояния после сна
- чёткое разделение по фазам в зависимости от их роли в восстановлении организма


И так как Самсунг сотрудничает с профильными учреждениями в США, занимающимися изучением этой тематики, то ни Гармин, ни Апле, ни Ксиаоми, или Хуавей такого не покажут. База знаний про сон у Самсунг — [отсюда](#)

Так же часы измеряют уровень кислорода в крови во время сна на постоянной основе. Происходит это за счет измерения вариабельности пульса — изменение интервала между последовательными сердцебиениями. И так как вариабельность отображает качество работы парасимпатической нервной системы, то анализируя степень ее вмешательства в работу сердца, мы можем оценивать такие параметры, как:

- Измерение уровня стресса
- Измерение максимального потребления кислорода (VO2max)
- Определение нагрузки на организм
- Расчет времени восстановления организма
- Учет сна (о чем мы и говорим)
- Оценка качества дыхания и мн. др.

Все это Самсунги делают. Ниже скриншот из программы Самсунгов по моему крайнему сну:

Sleep time

 **8 h 20 m**

Time in bed 3:36 AM - 11:56 AM
Actual sleep time 7 h 37 m

Sleep score >

Excellent
85

Sleep score factors

Total sleep time > **8 h 20 m**



Sleep cycles > **5 times**



Wakefulness > **8%**



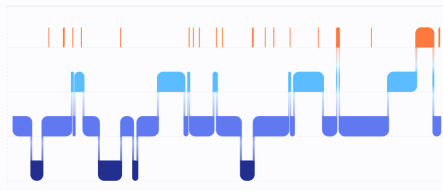
Physical recovery > **67%**



Mental recovery > **59%**



Sleep stages >



3:30 AM 6:20 AM 9:10 AM 12:00 PM

8% Awake 43 m

22% REM 1 h 52 m

59% Light 4 h 49 m

11% Deep 56 m

 Typical range

Blood oxygen during sleep >

Never below 90%



3:30 AM 6:20 AM 9:10 AM 12:00 PM

— 90%

Автор **заметки**: Владимир

Revision #1

Created 2 March 2024 12:58:15 by Тимур

Updated 2 March 2024 13:02:52 by Тимур