

Yeni Akıllı Saat Ölçümü Genel Kalp Sağlığını Gösteriyor (the All of Us research program)

Günlük Ortalama kalp atım hızının ortalama adım sayısına bölünmesi kardiyovasküler risk markeri olabilir

Akıllı saatler gibi giyilebilir teknolojiler, doktorlara hastalarının sağlıklarını izlemek ve kardiyovasküler risk faktörlerini tespit etmek için yeni yollar sağlıyor.

Günlük adım sayısı ve ortalama dinlenme kalp hızı gibi ölçümler, kardiyovasküler sağlığı tahmin etmek için halihazırda kullanılıyor. Ancak kalp sağlığının daha güvenilir bir göstergesi olabilecek yeni bir birleşik ölçüm geliştirdi.

Bulgular Amerikan Kardiyoloji Koleji (ACC) Bilimsel Oturumu 2025'te sunuldu

Günlük adımlar, kardiyovasküler sağlığın bilinen bir göstergesidir.

Sadece ne kadar hareket ettiğini gösterir ve bunun sonuçları tahmin etmeye dönüşmesi umuluyor

Bu tür indirek veriler asla tam bir resim sunmaz. Örneğin, iki kişi günde 10.000 adım atabilir, ancak birinin kalp atış hızı çok daha yüksekse bu, kalbinin olması gerekenden daha fazla çalıştığının bir işareti olabilir. Benzer şekilde, bir kişinin fizyolojik egzersizi bağlamının dışında bir kalp atış hızı da eksik hissedilir.

- Bu iki ölçümün, - **günlük ortalama kalp atış hızının günlük atılan adım sayısına bölünmesiyle** - birleştirilmesinin daha derin bir içgörü sağlayabileceğini söylendi. Bu iki ölçüm birleştirildiğinde - kalp atış hızı ve adım sayısı - bu, kalplerinin nasıl çalıştığının tek başına bu iki ölçümden daha iyi bir göstergesidir.

ABD Araştırma Programı

Araştırmacılar, Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH- *National Institutes of Health*) tarafından desteklenen ülke çapında bir prospektif çalışma olan *All of Us* araştırma programına(the *All of Us research program*) 'Fitbit' akıllı saatlerinden ve elektronik sağlık kayıtlarından veri sağlayan 7000 yetişkinden veri kullandı.

- Adım başına günlük kalp atış hızı yüksek olan kişilerin (en üstteki %25'lik kesimdekiler) en alt çeyrektekilere göre daha kötü kardiyovasküler sonuçlara sahip olduğunu buldular.
- Tip 2 diyabet olma olasılıkları iki kat, kalp yetmezliği olma olasılıkları 1,7 kat, yüksek tansiyon olma olasılıkları 1,6 kat ve koroner ateroskleroz olma olasılıkları 1,4 kat daha fazlaydı.
- Adım başına günlük kalp atış hızının yükselmesi ile inme veya kalp krizi riski arasında bir ilişki bulunamadı.

Bu yeni ölçümün daha ayrıntılı, randomize veya prospektif çalışmalar kullanılarak doğrulanması gerekse de, giyilebilir teknolojinin gelecekte insanların sağlığını iyileştirmek için nasıl kullanılabileceğine dair umut verici bir işarettir. Eğer birçok şeyi doğru bir şekilde ölçebilirsek örneğin; kan basıncı, oksijen saturasyonu, kalp hızı, günlük aktivite ve uyku; bu riskin tahmini açısından çok daha güçlü olacaktır.

Araştırmacılar, yeni ölçümünün daha ileri çalışmalarda doğrulanacağını ve şu anda “insanların zindeliğini veya diğer çevresel ve fizyolojik faktörlerini” dikkate almayan kalp hastalığı riskinin klinik hesaplamalarına dahil edilebileceğini umuyorlar.

Giyilebilir cihaz verilerini kardiyovasküler hastalık risk tahminlerine dahil etmek düşünebilir