

Primjer nalaza

Analiza stresa (HRV) · iMediSync, prijevod na hrvatski

Što sadrži ovaj primjer

Na sljedećim stranicama je sažetak analize stresa i autonomnog živčanog sustava (HRV), kakav klijent dobiva nakon snimanja, preveden na hrvatski jezik. Osobni podaci klijenta su uklonjeni.

Uz HRV sažetak klijent dobiva i qEEG izvještaje (mape moždane aktivnosti i usporedbu s normativnom bazom prema dobi i spolu) te pisano objašnjenje nalaza jednostavnim jezikom.

Važno

Rezultate obrađuje softver iMediSync. Nalaz je dodatni uvid uz kliničku procjenu i ne zamjenjuje dijagnozu liječnika. Automatske procjene (npr. AI analiza emocija) treba tumačiti s oprezom i uz stručno objašnjenje.

Kontakt za stručnjake

mr. sc. Irena Brbić, prof.

Tel. +385 95 886 4873 · E-pošta: irena.brbic@gmail.com

Martićeva 31 A, 4. kat, Zagreb

Autonomni živčani sustav

Izvješće o analizi stresa (HRV)

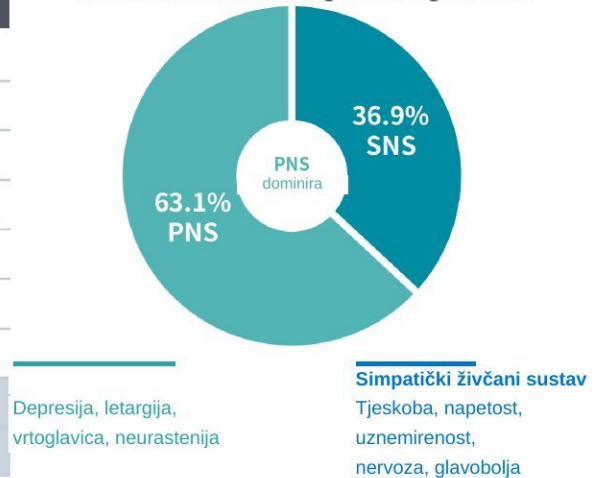
Ime klijenta Spol Datum rođenja (dob) Datum snimanja
Klijent (primjer) — — —

PRIMJER NALAZA · osobni podaci uklonjeni

1 Rezultat sveobuhvatne analize HRV-a

Pokazatelj	Nisko	Normalno	Visoko	Vrijednost	Percentil
Prosječni puls				80.02 (otk./min)	72 %ile
Maks. puls				88.24 (otk./min)	56 %ile
Min. puls				72.12 (otk./min)	79 %ile
Indeks stresa				178.62	84 %ile
RMSSD				31.79 (ms)	62 %ile
SDNN				36.58 (ms)	40 %ile
Ukupna snaga				732.7 (ms ²)	42 %ile
SNS				36.88 (n.u.)	16 %ile
PNS				63.05 (n.u.)	89 %ile

Ravnoteža autonomnog živčanog sustava



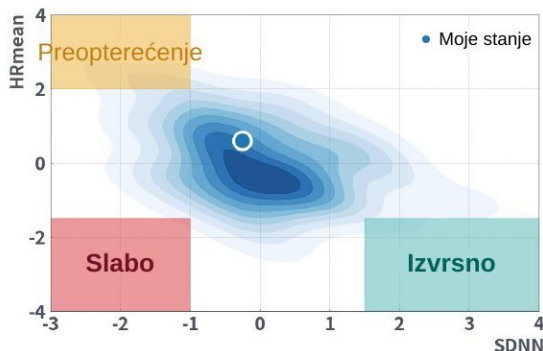
*SNS: simpatička aktivnost PNS: parasimpatička aktivnost

Nalaz analize HRV-a

Vaša simpatovagalna ravnoteža iznosi (36,9 : 63,1). U usporedbi s normativnom bazom podataka usklađenom prema dobi i spolu, vaši rezultati upućuju na prevlast „PNS-a“, što može uzrokovati blagu potištenost, vrtoglavicu, probavne smetnje i neurasteniju. Preporučuju se upravljanje stresom, dovoljno sna i zdrava prehrana.

2 2D analiza mjerenja HRV-a

Ovaj 2D grafikon prikazuje standardnu raspodjelu za vršnjake iste dobne skupine i spola. Vaše trenutno stanje srca prikazano je preko normativne baze podataka.



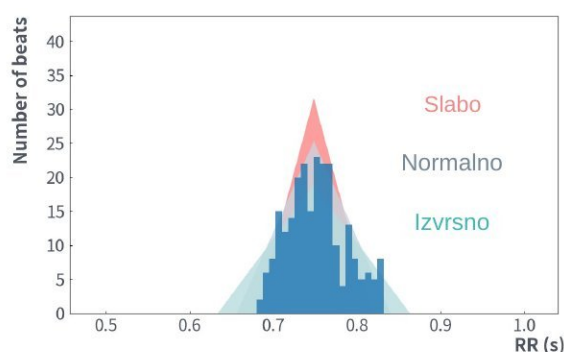
Nalaz analize HRV-a

Ova 2D analiza HRV-a pokazuje da vaše srce radi normalno. Srčana frekvencija i njezina varijabilnost također su u prosjeku.

To odgovara očekivanoj razini za vašu dob. Ipak, za poboljšanje stanja srca s normalnog na dobro preporučuje se redovita tjelesna aktivnost, poput planinarenja, vožnje bicikla i kardio vježbi, ukupno 150 minuta tjedno.

3 Histogram HRV-a

Ovaj histogram prikazuje varijabilnost srčane frekvencije (HRV). Širok i nizak histogram upućuje na aktivnu dinamiku srca i izvrsnu prilagodljivost promjenama u okolini. Ako histogram ima oblik oštrog i visokog trokuta, HRV je relativno nestabilan, što upućuje na slabu prilagodljivost promjenama u okolini.



Nalaz analize HRV-a

Ova analiza histograma HRV-a pokazuje da je rad vašeg srca prosječan. U usporedbi s vršnjacima, vaš HRV pokazuje normalnu razinu dinamike i aktivnosti.

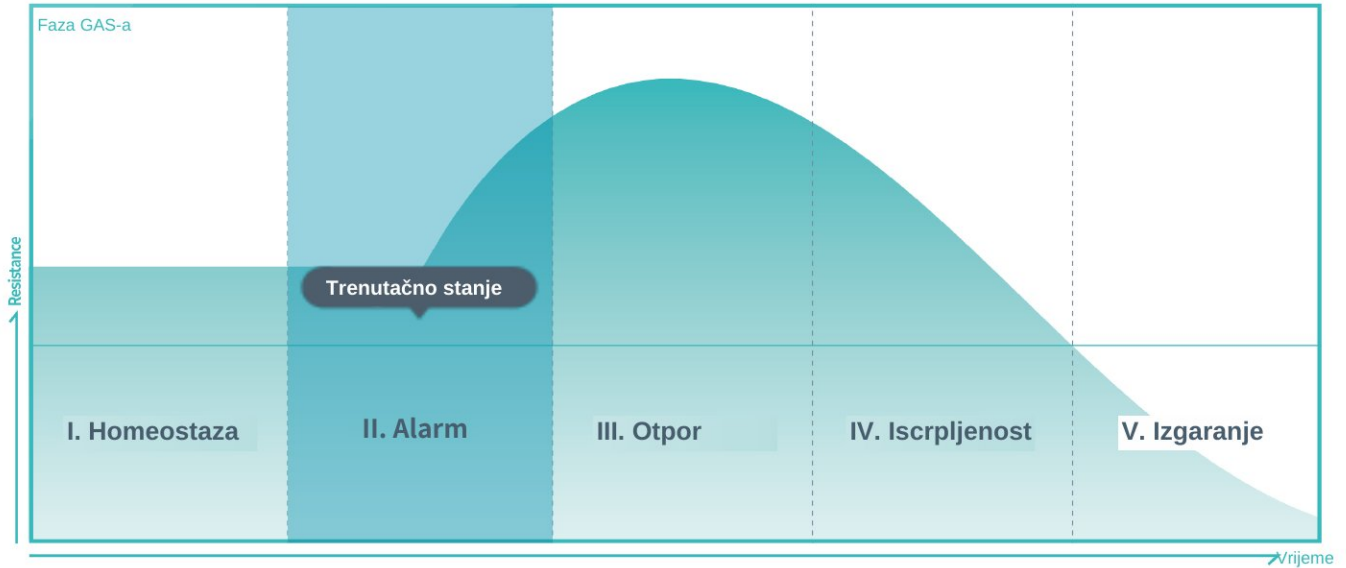
Vaše srce pokazuje normalnu razinu prilagodljivosti novoj okolini i promjenama u njoj.

* Ovaj rezultat testa daje „iSyncHeart“, medicinski uređaj odobren od južnokorejskog Ministarstva za sigurnost hrane i lijekova. Rezultati EEG i HRV testova odražavaju stanje klijenta/pacijenta u trenutku mjerenja i ne zamjenjuju kliničku dijagnozu liječnika.

* Svi materijali na ovoj stranici autorska su djela zaštićena zakonom o autorskom pravu; neovlašteno umnožavanje i distribucija su zabranjeni.

* Ovaj rezultat temelji se na analizi umjetne inteligencije i može se razlikovati od stvarnog stanja.

AI analiza pet stadija stresa



Klasifikacija pet stadija stresa temelji se na radu Hansa Selyea, austrijskog endokrinologa koji je prvi razvio teorije stresa. Izvješće o stresu iMediSync analizira obrazac vašeg PPG (fotopletizmografskog) ritma algoritmom umjetne inteligencije i prikazuje 5 stadija stresa, od homeostaze do izgaranja.

Faza GAS-a	Opis
I. Homeostaza	Nalazite se u stabilnom stanju, bez stresa ili s vrlo malo stresa. Klinički uravnoteženo stanje uma ponekad može izazvati osjećaj tromosti.
II. Alarm	Vaše je tijelo još u ravnoteži, ali je zabilježen blagi porast razine stresa. Srce povećava varijabilnost kako bi se prilagodilo početnom stresu. Simpatički živčani sustav pojačava aktivnost, dok je parasimpatički u usporedbi s njim manje aktivan. Općenito, vaš autonomni živčani sustav nastoji se suprotstaviti stresu aktiviranjem obrambenih mehanizama.
III. Otpor	Razina stresa primjetno je porasla, što može ugroziti zdravlje. Tijelo povećava varijabilnost do najveće mjere kako bi smanjilo opterećenje stresom. Aktivnost autonomnog živčanog sustava prati porast varijabilnosti srčane frekvencije. Aktivnost simpatičkog živčanog sustava postojano raste, a vrijednosti parasimpatičkog opadaju. Zbog toga možete osjećati izoštrena osjetila, tjeskobu i nervozu.
IV. Iscrpljenost	Stres se u tijelu znatno nakupio. Možete osjećati napetost u tijelu, uključujući bolne mišiće, poremećaje spavanja ili nedostatak koncentracije. Maksimalna varijabilnost srčane frekvencije polako opada jer tijelo više ne može pratiti zahtjeve okoline. Aktivnost autonomnog i parasimpatičkog živčanog sustava se smanjuje, dok vrijednosti simpatičkog živčanog sustava počinju rasti.
V. Izgaranje	Nalazite se u stanju izgaranja. Zbog kroničnog stresa energija i izdržljivost su iscrpljene. Varijabilnost srčane frekvencije drastično je smanjena, a autonomni živčani sustav pokazuje nisku aktivnost. Simpatički i parasimpatički sustav mogu pokazivati minimalne, smanjene vrijednosti. Nužni su vam odmor i oporavak kako biste izbjegli opasnost od kliničke bolesti.

* Ovaj rezultat testa daje „iSyncHeart“, medicinski uređaj odobren od južnokorejskog Ministarstva za sigurnost hrane i lijekova. Rezultati EEG i HRV testova

† odražavaju stanje klijenta/pacijenta u trenutku mjerenja i ne zamjenjuju kliničku dijagnozu liječnika.

* Svi materijali na ovoj stranici autorska su djela zaštićena zakonom o autorskom pravu; neovlašteno umnožavanje i distribucija su zabranjeni.

* Ovaj rezultat temelji se na analizi umjetne inteligencije i može se razlikovati od stvarnog stanja.

AI analiza emocija

(AI) Analiza depresije



Rezultat depresije je normalan.

Ono kako se osjećate i što osjećate može se usporediti s vremenskom prognozom. Nekim je danima raspoloženje ispunjeno sunčevim zrakama i svježim povjetarcem, a nekim se danima čini da se tmurni dani nižu pod sivim oblacima. Ako se većinu vremena osjećate potišteno, kao da je nebo stalno prekriveno sivim oblacima i kišom, moguće je da imate kliničku depresiju. Ipak, raspoloženje se uvijek može okrenuti nabolje, kao što se mijenja i vrijeme. Preporučujemo da pažljivo pratite „vremensku prognozu” svog raspoloženja.

(AI) Analiza anksioznosti



Rezultat anksioznosti je normalan.

Bilo da obavljamo važan zadatak ili samo živimo svakodnevicu, svatko od nas može osjetiti tjeskobu. S druge strane, osjećaj tjeskobe nije nužno povezan s bolešću. Umjerena razina tjeskobe može povećati učinkovitost i pomoći u rješavanju zadataka. No ako primijetite da tjeskoba na vas negativno utječe, pažljivo pratite svoje stanje kako biste pronašli ravnotežu.

Tri stadija depresije

Stadij	Opis
I. Normalno	Povremeno se možete osjećati blago potišteno, ali s kliničkog gledišta nema razloga za zabrinutost.
II. Blaga depresivnost	Povremeno možete osjećati potištenost. Preporučujemo da energiju vratite redovitom tjelovježbom i meditacijom.
III. Depresivnost	U svakodnevnom životu proživljavate tešku depresiju. Preporučujemo aktivno bavljenje tjelovježbom, hobbijima i aktivnostima usredotočene svjesnosti (mindfulness) radi uspostave ravnoteže uma i tijela. Klinička dijagnoza liječnika također je nužna.

Tri stadija anksioznosti

Stadij	Opis
I. Normalno	Povremeno možete osjećati blagu tjeskobu, ali s kliničkog gledišta nema razloga za zabrinutost.
II. Blaga anksioznost	Povremeno možete osjećati tjeskobu. Preporučujemo da ravnotežu uma i tijela vratite redovitom tjelovježbom i meditacijom.
III. Anksioznost	U svakodnevnom životu osjećate tjeskobu bez jasnog uzroka, što može dovesti do nesanice i hiperventilacije. Za liječenje preporučujemo kliničku dijagnozu liječnika.

* Ovaj rezultat testa daje „iSyncHeart”, medicinski uređaj odobren od južnokorejskog Ministarstva za sigurnost hrane i lijekova. Rezultati EEG i HRV testova odražavaju stanje klijenta/pacijenta u trenutku mjerenja i ne zamjenjuju kliničku dijagnozu liječnika.

* Svi materijali na ovoj stranici autorska su djela zaštićena zakonom o autorskom pravu; neovlašteno umnožavanje i distribucija su zabranjeni.

* Ovaj rezultat temelji se na analizi umjetne inteligencije i može se razlikovati od stvarnog stanja.