

РАЗРАБОТКА ПРИЛОЖЕНИЯ «ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ ЗДОРОВЬЯ КЛИЕНТА»

Скрипова Вера Романовна

магистрант, Уральский Федеральный Университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, РФ, г. Екатеринбург

Аннотация. Цель исследования: обзор нормативных документов и стандартов в области здравоохранения, выделение критериев оценки индивидуальных параметров человеческого тела, выбор среды программирования. Основным методом является анализ информации.

Результатом исследования является разработка программного продукта, обеспечивающего комплексный подход к формированию здорового образа жизни пользователя.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; здоровое питание; физическая активность; личный кабинет; рекомендации.

Введение

Личный кабинет здоровья клиента – это сервис, позволяющий составить подходящий режим здорового образа жизни пользователя, учитывая его индивидуальные особенности.

Посредством анализа введенных клиентом исходных данных о состоянии его здоровья, сервис вычислит и предложит набор рекомендаций относительно режима питания и уровня физической активности, необходимых для поддержания здорового образа жизни клиента.

1. Анализ нормативных документов и стандартов в области здравоохранения

Первым аспектом здорового образа жизни является физическая активность.

Недостаточная физическая активность считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе. Программа регулярных упражнений, включающая в себя кардиореспираторные упражнения, упражнения на сопротивление, гибкость и нейромоторные упражнения, выходящие за рамки повседневной жизни, для улучшения и поддержания физической формы и здоровья, важна для большинства людей [1].

Вторым аспектом является здоровое питание.

Здоровое питание на протяжении всей жизни способствует профилактике неправильного питания во всех его формах, а также целого ряда неинфекционных заболеваний и нарушений здоровья. Точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания [2].

Одним из ключевых моментов в построении программы здорового питания является учет норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах. «Нормы

физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах» – усредненная величина необходимого поступления пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающая оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов, закрепленных в генотипе человека [3].

2. Анализ индивидуальных параметров человеческого тела

При разработке методики анализа индивидуальных параметров необходимо использовать математические формулы расчета параметров (расчет индекса массы тела), физических возможностей и потребностей человеческого тела (совокупность белков, жиров и углеводов) с учетом возрастной категории и индивидуальных особенностей, методы представления результатов анализа и оценки в удобном для восприятия виде.

3. Структура приложения

При выборе среды программирования учитывались возможности создания дружелюбного интерфейса и удобство работы с системой. Приложение разрабатывается на языке Java в среде разработки IntelliJ IDEA с использованием фреймворков Spring и Angular.

Система включает в себя два модуля: физическая активность и правильное питание. В сервисе реализуются способы расчета ИМТ (индекс массы тела), совокупность БЖУ (белки, жиры, углеводы) и разрабатываются основы подбора тренировочной программы и режима правильного питания.

4. Заключение

В результате исследования выделены основные аспекты здорового образа жизни, разработана методика оценки параметров человеческого тела, определены структура и инструменты для разработки личного кабинета здоровья клиента.

Список литературы:

1. Всемирная организация здравоохранения, 2010. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Женева, Швейцария.
2. Всемирная организация здравоохранения. Здоровое питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (23 октября, 2018).
3. Роспотребнадзор. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/mr-2312432-08-normy-fiziologicheskikh-potrebnostei-v-energii/> (18 декабря, 2008).