

پروژه سلامت محور

ما در این برنامه تحت وب قصد داریم با دریافت یکسری اطلاعات از شخص، سلامت جسمی و تا حدی روحی فرد را کنترل کنیم که این امر توسط یکسری تحلیل های پزشکی و محاسبه توسط برنامه و پیشنهاد ها و برنامه ای که به فرد داده میشود صورت میگیرد.

منظور از پارامترهای دریافتی از کاربر ، پارامترهایی نظیر : میزان فشار خون ، قند خون ، اکسیژن خون ، ضربان قلب ، مقدار زمان خواب ، قد ، وزن، زمان پیاده روی، دور کمر، دور باسن، سن و جنسیت می باشد. که بتوان بعد از تحلیل و محاسبه توسط برنامه ، اطلاعاتی درمورد سلامت شخص، برنامه های غذایی، ورزشی و خواب را به شخص ارائه دهد.

اطاعاتی که برنامه به فرد میدهد با استفاده از آنالیز، پارامتر های ورودی و اطلاعات زیر می باشد:

BMI: سنجشی آماری برای مقایسه وزن و قد یک فرد است. در واقع این سنجش میزان چاقی را اندازه گیری نمی کند بلکه ابزاری مناسب است تا سلامت وزن فرد با توجه به قدش تخمین زده شود.

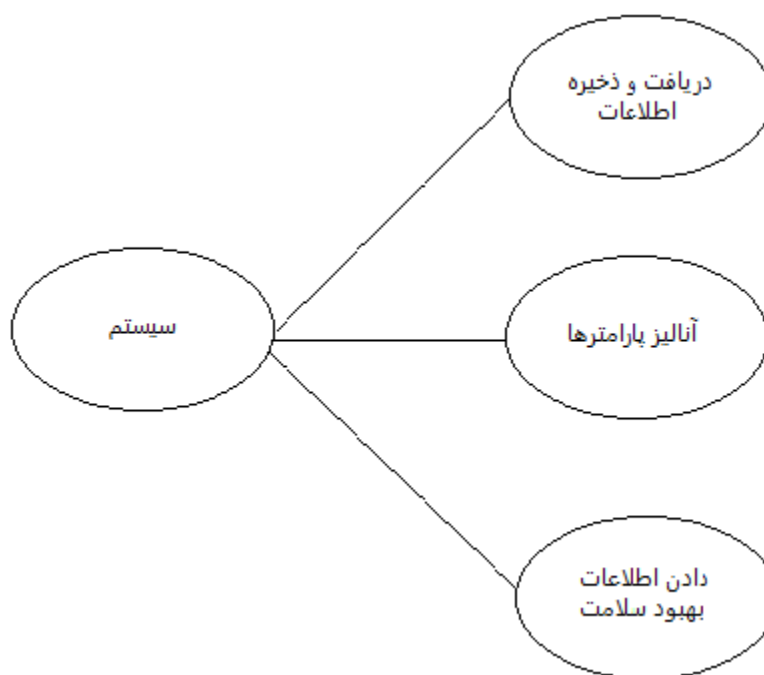
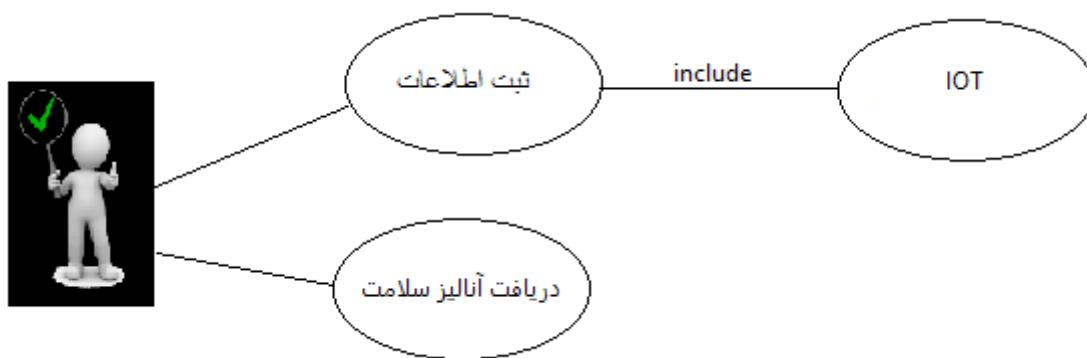
$$BMI = \frac{Weight}{height^2}$$

BMR: میزان متابولیسم پایه (Basal Metabolic Rate یا BMR) کل میزان کالری است که بدن شما به آن نیاز دارد که در حالت استراحت، عملکرد طبیعی و پایه ای خود را انجام دهد. این عملکرد پایه شامل گردش خون، تنفس، تقسیم سلولی، سنتز پروتئین، انتقال یون، استفاده از انرژی توسط ماهیچه ها، اعصاب و سلول ها است.

WHR: بر خلاف شاخص توده بدنی (BMI) که نسبت وزن به قد شما را محاسبه می کند، WHR نسبت دور کمر به لگن شما را اندازه گیری می کند و میزان ذخیره چربی در شکم ، پهلوها، پشت، کمر ، باسن و بالای ران شما را تعیین می کند. این سنجش به نوعی از بی ام آی معتبرتر و قابل اعتمادتر است.

برنامه ورزشی : ما میتوانیم برای هر فرد با توجه به اطلاعات وارد کرده و با توجه به داشتن یا نداشتن بیماری زمینه ای ، برنامه ی ورزشی ارایه دهیم. به طور مثال اگر شخصی بیماری قلبی خود را به برنامه اطلاع داد ، ما دیگر ورزش والیبال یا فوتبال و به طور کلی این دست از ورزش های سنگین را برای کاهش وزن ارایه نمیکنیم. (این کار با استفاد از مقدار کالری سوزانده شده در هر ساعت مختص هر ورزش ارایه میشود.)

به طور کلی اصلی ترین هدف و رسالت این برنامه چنین است که فرد بتواند سلامت فردی خود رو بدون مراجعه به پزشک حفظ و ارتقاء ببخشد. و یک سری عادت های غلط خود که منجر به لطمه زدن به سلامتی است را حذف و عادات صحیح را جایگزین آن کند. (منظور زمانی هست که بدن در حالت نرمال از نظر سلامتی است و فرد بیماری خطرناکی ندارد).



اعضای گروه : سعید گنجه ای، صادق غلامرضایی، سالار کشاورزی، محمدحکیمی، سیدمجید صابری نژاد