

ПРОГРАМНИЙ ЗАСІБ ДЛЯ КОНТРОЛЮ РІВНЯ ГІДРАТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Олефіренко І.С., Трунова А.І.

*Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків*

Водний баланс є ключовим фактором для підтримки нормальної роботи органів та систем організму людини. Рівень гідратації впливає на протікання фізіологічних процесів, рівень енергії, когнітивні функції та загальний комфорт людини. Порушення гідробалансу спричиняє низку негативних наслідків, таких як втома, головний біль, погіршення фізичної та психічної працездатності, тому важливо контролювати рівень гідратації організму та підтримувати його на оптимальному рівні.

Ефективним засобом відстеження рівня гідратації є програмні засоби, які дозволяють визначити кількість води, вжитої людиною протягом дня.

Відомі чисельні програмні застосунки, мобільні додатки та веб-сервіси дозволяють фіксувати кількість випитої води та нагадувати про регулярність поповнення водних запасів організму, але жоден з них не враховує кількість води отриманої під час споживання фруктів та інших продуктів. Крім того важливо індивідуалізовано підходити до визначення денної норми споживання води.

Розроблений програмний засіб для контролю рівня гідратації організму людини дозволяє визначати добову кількість води, яку необхідно вжити, з урахуванням індивідуальних характеристик користувача таких як: вік, стать, температура тіла, антропометричні параметри, рівень фізичної активності, поточні кліматичні умови та інші фактори, що є запорукою більш точних та персоналізованих рекомендацій щодо споживання води.

Особливістю розробленого застосунку є можливість враховувати кількість води, яка надійшла в організм людини з деякими продуктами харчування. Наявність системи нагадувань та мотивації стимулює користувачів до підтримки оптимального рівня гідратації.

Статистичний аналіз даних про гідратацію та формування анімованих звітів допомагає користувачам краще розуміти їхні звички щодо споживання води та визначати області для вдосконалення. Такі звіти можуть містити інформацію про спожиту воду за день, тиждень або місяць, порівняння з рекомендаціями та іншу корисну статистику.

Таким чином, розроблений програмний засіб для контролю рівня гідратації організму людини є ефективним інструментом для підтримання здоров'я та оптимального фізичного стану користувачів. Його регулярне використання дозволяє користувачам отримувати точну та персоналізовану інформацію щодо рівня гідратації власного організму, стимулює до своєчасної підтримки водного балансу завдяки системі нагадувань та спонукає до формування корисних звичок відповідно до результатів аналітичних звітів, що в майбутньому позитивно віддзеркалюватиметься на фізичному здоров'ї та самопочутті.