

ПОКАЗЫ THE BLUEPRINT

АКТУАЛЬНЫЕ ПОДИУМНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ
МИРОВЫХ И РОССИЙСКИХ БРЕНДОВ

[перейти в раздел](#)



BLUEPRINT

[СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВЫПУСКИ](#)

[МОДА](#)

[КРАСОТА](#)

[КУЛЬТУРА](#)

[ОБРАЗ ЖИЗНИ](#)

[НОВОСТИ](#)

[КАРЬЕРА](#)



КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

28 ОКТЯБРЯ 2025

БРАТСТВО КОЛЬЦА

ТЕКСТ:
ЕКАТЕРИНА САХАРОВА

ФОТО:
АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

Если в 90-х техникой на грани фантастики считались часы с встроенным калькулятором, современные гаджеты ушли далеко в стратосферу: они отслеживают показатели сна, мониторят стресс и двигательную активность. Вместе с экспертами выясняем, можно ли доверить свое здоровье нейросети и к чему может привести цифровой самоконтроль.

ПОКАЗЫ THE BLUEPRINT

АКТУАЛЬНЫЕ ПОДИУМНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ
МИРОВЫХ И РОССИЙСКИХ БРЕНДОВ



[перейти в раздел](#)



Гвинет Пэлтроу
с кольцом Oura
@gwynethpaltrow

В последние годы фитнес-трекеры, умные часы и браслеты, мониторящие здоровье, стали почти такой же обыденностью, как и смартфоны.

В 2025 году годовая выручка компании Whoop – производителя браслета, способного измерять активность, контролировать уровень стресса и отслеживать частоту сердечных сокращений, составила \$219 миллионов, а бизнес был оценен в 3,6 миллиарда. Основной конкурент фитнес-браслета, который не снимая носит Криштиану Роналду, – кольцо Oura. Титановое кольцо с датчиками внутри отличается не только внешне: оно отслеживает кардиопоказатели, мониторит все стадии сна, цикл и многое другое. Среди известных поклонников бренда главные зожницы Голливуда Дженифер Энистон и Гвинет Пэлтроу.

Недавно на российском рынке появился отечественный аналог – кольцо Сбер, которое для обработки данных использует нейросеть GigaChat, сдавшую экзамен по специальности «Лечебное дело». Сегодня на рынке представлен миллион девайсов с похожим функционалом, которых с каждым годом становится больше. Доходы от розничных продаж устройств для отслеживания физической активности в США с начала года выросли на 88% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. Согласно последним данным компании Circana, в первые 7 месяцев 2025 года было куплено более 1,3 миллиона фитнес-трекеров – это на 35% больше, чем годом ранее, что подтверждает тренд на «осознанное здоровье». Могут ли обладатели часов, браслетов, кольца слепо доверять гаджетам и полагаться на полученные данные или алгоритмы все же не способны заменить профессиональную диагностику?



Кольцо Ring 4
Ceramic, Oura
\$499

Кольцо
SberDevices
24 990 ₽

До того как приборы мониторинга здоровья превратились в портативную медицинскую станцию на нашем запястье, они были способны

Первый компактный шагомер появился в Японии в 1965 году: за его разработкой стояла научная работа профессора Ёсиро Хатано о пользе ходьбы – именно он внедрил идею об обязательных 10 тысячах шагах в день. В 1980-е годы появились пульсометры, основанные на датчиках, закрепленных на груди. Однако настоящий прорыв произошел в 2000-е, когда носимая электроника получила акселерометры, а затем – датчики сердечного ритма. Уже в 2009 году компания Fitbit представила компактное устройство, которое не только считало шаги, но и анализировало сон и физическую активность. С появлением первых Apple Watch и Android Wear в середине 2010-х мониторинг здоровья стал массовым: гаджеты начали измерять пульс, напоминать о важности движения, анализировать качество сна и активность в течение дня.

В последующие годы умные девайсы шагнули далеко за пределы базовых показателей. Если до пандемии датчики SpO₂ для измерения уровня кислорода в крови использовались в основном в медицинских устройствах и специализированных спортивных трекерах (например, у брендов Garmin или Withings), то в 2020 году, на фоне COVID-19, производители начали активно встраивать их в смартфоны. Apple Watch Series 6 стали первой моделью часов с встроенной функцией SpO₂, которая должна была позволить на ранних стадиях выявлять респираторные проблемы и гипоксию. Позже вышли Samsung Galaxy Watch 3 и Galaxy Watch 4, которых кроме SpO₂ был GSR (кожно-гальванический рефлекс, или индекс оценки стресса).



Смарт-часы Galaxy Watch 6 Classic, Samsung
34 499 ₽



Часы Series 10
Hermès, Apple Watch
426 110 ₽

Впоследствии устройства научились определять вариабельность сердечного ритма, температуру кожи, уровень стресса и даже снимать электрокардиограмму.

Главная фишка современных гаджетов – искусственный интеллект, который прогнозирует изменения состояния организма, определяет уровень усталости и анализирует риски заболеваний. Разрабатываются гибкие сенсоры, которые можно интегрировать в одежду или kleить на кожу, а также бесконтактные устройства, способные отслеживать здоровье без физического прикосновения.

«Большинство медицинских технологий, спрятанных в носимых устройствах, не подвергаются надлежащей оценке регуляторов здравоохранения, а значит, могут быть абсолютно бесполезны. Но то, что умные устройства мотивируют пациента обратиться

клиники «Семейная», создатель телеграм-канала о рациональной медицине «Просто пилья». Врач добавляет, что трекеры вполне адекватно могут мониторить частоту сердечных сокращений, уровень кислорода в крови, оценивать степень физической активности в течение дня, температуру тела. Но функции вроде измерения артериального давления, уровня калорийности рациона и глюкозы в крови пока остаются перспективными направлениями, поэтому имеют множество оговорок.



Браслет Superknit
Band 5.0, Whoop
\$49

Умное кольцо
Sanleplus
4115 ₽

При этом доказано, что гаджеты, где есть одноканальные ЭКГ, могут диагностировать не только мерцательную аритмию, а практически весь спектр нарушений сердечного ритма и стали рутинным скринингом. «Больше 10 лет назад американская компания «Кардиа» создала полоску для регистрации одноканальной ЭКГ – устройство, которое легко помещалось в кармане, фиксировало появление нарушений сердечного ритма, – рассказывает Сергей Бердников, к.м.н., кардиолог, заведующий кардиологическим отделением GMS Clinic Садовническая. – При ощущении аритмии человек мог приложить к прибору два пальца и зарегистрировать одноканальную ЭКГ, чтобы переслать ее врачу в виде PDF-файла. Параллельно в России компания «Кардио кварт» (сейчас – «Кардио карта»), выпустила аналогичный аппарат в виде карты. Когда я консультировал их, был удивлен, насколько точной является одноканальная запись ЭКГ: она может диагностировать не только мерцательную аритмию, но и любые виды экстрасистол и даже нарушения в работе кардиостимулятора». Сегодня устройства медики чаще всего используют при диагностике различных видов аритмии, мониторинге качества сна и для анализа спортивных параметров, которые позволяют оптимизировать тренировки и следить за показателями пульса, чтобы избежать перетренированности и чрезмерной нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Браслет Whoop

Браслет Whoop

По мнению врачей, в будущем подобные девайсы будут использоваться наряду с другим оборудованием для мониторинга сердечного ритма, сна и безопасности тренировок.

«Это уже стало обычной практикой, все упирается только в законодательство, которое запрещает использовать их как медицинские устройства», – говорит Сергей Бердников.

СИГНАЛ SOS

Зафиксированы случаи, когда умные гаджеты, в частности Apple Watch, спасали жизнь. В прошлом году умные часы отправили пользователю в Калифорнию уведомление о критически низком пульсе. По оценке медиков, вовремя оказанная медицинская помощь предотвратила летальный исход. «В моей практике есть такие примеры. Недавно ко мне обращался пациент, которому умные часы сообщили об опасной аритмии, но поскольку пациент не приходил к врачу, диагноз подтвердился через несколько дней в машине скорой помощи. Также на умные устройства диагностировали апноэ, когда в комнате у человека останавливалось дыхание и падал уровень кислорода в крови», – продолжает Александр Лаврищев. Подобный случай был и в практике Сергея Бердникова: «Я давно использую гаджеты для поиска нарушения сердечного ритма. Был случай, когда человек прошел кардиочекап (стресс-тест, эхоЛабораторную диагностику) в крупной больнице Германии, по результатам которого у него ничего не выявили. А выходя из госпиталя, он почувствовал сердцебиение, приложил палец к устройству, запустил одноканальную ЭКГ и выслал мне. На ЭКГ был диагностирован пароксизм фибрилляции предсердий. Я тут же позвонил ему, вернулся в стационар, и его экстренно госпитализировали, сделав электрическое восстановление ритма. Диагностика в стационаре не всегда может ловить именно короткие скрытые нарушения сердечного ритма, поэтому использование таких гаджетов существенно облегчает работу врача и позволяет не пропустить развитие коротких приступов аритмии».

↑ Кольцо Oura →

И ВСЕ-ТАКИ, КОМУ НУЖНЫ УМНЫЕ ГАДЖЕТЫ?

Считать шаги способен любой смартфон, но если вы решили заняться спортом всерьез – например, готовитесь к первому марафону, умные устройства помогут не только тренироваться эффективнее, но и избежать перегрузки.

«Спортсмены, как правило, используют связку часов с нагрудными пульсометрами, – рассказывает Сергей Бердников. – Это точная система, которая позволяет не только оценивать частоту пульса, сравнимую по точности с холтеровским монитором ЭКГ, но и отслеживать частоту вращения педалей, мощность, которую развивает велосипедист, точно оценивать пройденную дистанцию, смотреть границы пульса того, чтобы тренировки проходили эффективно и безопасно. Современные датчики можно вмонтировать в педали велосипеда, и тогда гаджет становится невероятно точной машиной для оценки интенсивности нагрузок по многим десяткам параметров».

Впрочем, гаджеты также пригодятся не только тем, кто ставит спортивные рекорды: они особенно нужны тем, кто хочет следить за своим здоровьем, особенно людям старшего возраста. «Например, с помощью умных устройств можно предотвратить одну из наиболее опасных аритмий (фибрилляцию предсердий), – рассказывает Александр Лаврик. – Умные часы способны отслеживать падение артериального давления, предупреждать об этом экстремистамы, служащие в армии, умные гаджеты позволяют менять неблагоприятные привычки. Например, убрать курение, улучшить полноценный сон, улучшить настроение, можно сделать гораздо более глубоким и полноценным».



ПРАВИЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ

Кольцо Oura

НОРМА ИЛИ ПАТОЛОГИЯ?

МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ФАЙЛЫ COOKIES ЧТОБЫ САЙТ РАБОТАЛ ЛУЧШЕ И БЫСТРЕЕ.
НАДЕЕМСЯ, ВЫ НЕ ПРОТИВ.

По словам врачей, диагноз невозможно поставить, ориентируясь исключительно на данные приборов. Кстати, об этом честно предупреждают большинство умных гаджетов. Даже показатели таких методик, как МРТ или измерения артериального давления, могут быть расшифрованы только после консультации врача, который назначил исследование. Помимо технологической части процесса необходим сбор анамнеза, изучение эпигенетических факторов, физический осмотр и так далее. Хотя, несомненно, статистика активности, пульса или сна, зафиксированная девайсом, может быть полезна для анамнеза. «Для хорошего врача любая информация может помочь, а плохому врачу и гаджет мешает», — уверен Александр Лаврищев.

Бывают случаи, когда часы кричат об отклонении, но они таковыми не являются: каждый организм индивидуален и не всегда вписывается в заданные усредненные алгоритмы.

«Иногда аномально высокая частота пульса является абсолютной нормой, в отличие от мнения гаджета. Допустим, если у человека повышенный тонус симпатоадреналовой системы, частота его пульса априори выше, чем в среднем по стране. Бегать с пульсом 140–145 ударов в минуту, как рекомендуют спортивные тренеры, для таких людей не представляется возможным, потому что это скорее их быстрой ходьбы», — объясняет Бердников. «В то время ИИ, который действует из отправных точек по заданным параметрам, порой даже в примитивном виде может быть на порядок выше некоторых «экспертов» или уставших докторов», — считает Александр Лаврищев.

Согласно исследованию, постоянное отслеживание показателей здоровья может стать катализатором стресса и даже источником ипохондрии независимо от качества данных. Кроме того, все чаще возникают разговоры о негативном влиянии цифровых привычек на психическое здоровье — в частности, на формирование обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР). Люди, которые постоянно мониторят данные и анализируют каждый свой шаг с помощью гаджетов, тщательно заботятся о себе и сформировали у себя нездоровую зависимость?

«Постоянное наблюдение за пульсом, качеством сна и уровнем стресса может вызвать цифровую гиперсведомленность. Особенно у людей с повышенной склонностью к тревожному контролю, когда каждое отклонение воспринимается как угроза», — комментирует Агата Сивирина, клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family. — Это способно усиливать тревожность, формировать ритуалы проверки, а в некоторых случаях — провоцировать зависимость от ощущений «нормы» и «патологии» в теле».

Нередко в клинической практике встречаются пациенты, которые испытывают тревогу при разрыве

способом снизить внутреннее напряжение», — добавил специалист. Если человек использует данные для понимания своих потребностей («я устал, мне нужно отдохнуть»), — это форма заботы. Если контроль порождает тревогу («если не измерю пульс — вдруг это не так»), речь идет о навязчивости.

Термин Digital OCD, который родился благодаря соцсетям, относится и к смарт-браслетам. «Если человек компульсивно проверяет показатели, уведомления статистику, это не обсессивно-компульсивное расстройство в медицинском смысле, но поведение аналогично, формирующий зависимую петлю между тревогой и проверкой. Цифровой контроль тела становится ритуалом, временно снижающим тревогу, но усиливающим ее в долгосрочной перспективе», — предупреждает Агата Сивириня.

При этом ощущение контроля может быть ресурсом, если оно создает чувство устойчивости, а не тревоги и фиксации. «Для некоторых людей гаджет становится символом стабильности — особенно в период неопределенности, — добавляет специалист. Здесь важно тренировать осознание: я контролирую proprioception, допускаю непредсказуемость тела и жизни».

Тем, кто начинает день с анализа данных, врач советует использовать гаджет как помощника, а не арбитра, устанавливать дни без измерений для проверки собственной автономии, фокусироваться на показателях в динамике, а не на единичных цифрах.

При повышенной тревожности лучше обсудить использование гаджета с психологом — возможно, в некоторых случаях будет эффективнее перейти к более мягким стратегиям саморегуляции: дыхательным практикам, телесно ориентированным упражнениям. И главное — помнить, что ценность умных девайсов определяется не количеством данных, а тем, как человек их использует в контакте с собой и своим телом.

Лучшие материалы The Blueprint — в нашем [телеграм-канале](#). Подписывайтесь!



[ПОДЕЛИТЬСЯ](#)



ТЕГИ: ЗДОРОВЬЕ

[ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ](#)



МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ФАЙЛЫ COOKIES ЧТОБЫ САЙТ РАБОТАЛ ЛУЧШЕ И БЫСТРЕЕ.
НАДЕЕМСЯ, ВЫ НЕ ПРОТИВ.



Десны — тоже часть бьюти- Коллеги, вы попу отсидели. Микробиом: что это, зачем рутины. Что делать, чтобы они не болели и не «оффисных ягодиц» и как его употреблять

Что такое синдром «оффисных ягодиц» и как его побороть

нужен и как о нем заботиться?

З — ЗОЖ. К чему нас привела фиксация на ментальном здоровье?



О ПРОЕКТЕ

КОМАНДА

BLUE LAB

КОНТАКТЫ

РЕКЛАМОДАТЕЛЯМ

ПОЛИТИКА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЕ СОГЛАШЕНИЕ

НЕЗАВИСИМОЕ ИЗДАНИЕ О МОДЕ, КРАСОТЕ И СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЕ | 18+ © THEBLUEPRINT.RU 2026

На сайте Theblueprint.ru могут содержаться упоминания и ссылки на Facebook и Instagram — ресурсы, принадлежащие компании Meta, деятельность которой запрещена в РФ. Кроме того на сайте могут содержаться упоминания ЛГБТ, признанного Верховным судом "международным экстремистским движением" и запрещенного в России. Вся информация и ссылки на Facebook, Instagram, а также упоминания ЛГБТ размещены до вступления в силу решений суда.