



# 10 APPS สุขภาพดี เพื่อคนยุคไอที

ป

็นชื่อว่าเป็น 'สมาร์ทโฟน' ย่อมทำอะไรได้มากกว่าโทรศัพท์มือถือธรรมดาๆ อย่างแน่นอน ซึ่งนอกจากคุณสมบัติเด่นในการเชื่อมต่อโซเชียลเน็ตเวิร์คแล้ว สมาร์ทโฟนส่วนใหญ่ยังมีหน่วยจัดเก็บแอฟพลิเคชันที่รวบรวมไว้ให้ผู้ใช้งานสามารถดาวน์โหลดได้อย่างง่ายดายตามไลฟ์สไตล์ของแต่ละบุคคล สำหรับแฟน ๆ Healthcare ผู้ใส่ใจสุขภาพพลาดไม่ได้กับ 10 แอปฯ สุขภาพใกล้ตัวที่เราได้รวบรวมจากเว็บไซต์ชื่อดังต่างๆ ทั้ง smashinghub.com, kapook.com รวมถึงเพจ Application iOS ที่ใช้ในการแพทย์และการพยาบาล ช่วยเปลี่ยนการดูแลสุขภาพให้ง่ายขึ้นเพียงปลายนิ้ว

**1.Nike+ Running** แอปพลิเคชันที่ช่วยให้คุณสามารถกำหนดเส้นทางการวิ่งบนแผนที่ได้ โดยแอปฯ จะคำนวณระยะทาง, เวลา, ความเร็วในการวิ่ง และพลังงานที่เผาผลาญได้แล้วแสดงให้คุณดู ซึ่งสามารถเก็บเป็นสถิติไว้เปรียบเทียบการวิ่งในแต่ละครั้งได้ด้วยว่าคุณสามารถวิ่งได้ไกลขึ้นหรือเร็วขึ้นกว่าครั้งก่อนๆ มากน้อยแค่ไหน อีกทั้งยังมีโหมดฟังเพลงให้คุณได้ฟังเพลงไปพร้อมๆ กับวิ่งออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความเพลิดเพลิน นอกจากนี้ยังสามารถแชร์เส้นทางที่คุณกำลังวิ่งผ่านเฟซบุ๊กหรือช่องทางอื่นๆ ให้เพื่อนๆ ดูหรือชวนมาวิ่งด้วยกันได้อีกด้วย

**2.GymGoal Plus** แอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพที่มีคุณสมบัติครบถ้วนมากที่สุด เนื่องจากสามารถสอนขั้นตอนการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ แอมยังสามารถกำหนดตารางการออกกำลังกาย พร้อมทั้งติดตามความคืบหน้าและบันทึกประวัติการออกกำลังกายเพื่อรายงานผลว่าในแต่ละวันคุณได้บริหารร่างกายและกล้ามเนื้อส่วนไหนไปบ้าง และยังมีส่วนไหนที่

สมควรได้รับการบริหารเพิ่มเติมอีกบ้าง นอกจากนี้ ยังมีระบบคำนวณน้ำหนักและค่าไขมัน รวมทั้งอัตราการเต้นของหัวใจอีกด้วย ถือว่าเป็นแอปฯ ที่มีความสามารถครบครันจริงๆ

**3.Calorie Counter And Diet Tracker** โดย MyFitnessPal ที่สามารถคำนวณประมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับด้วยการเลือกหรือสแกนบาร์โค้ดอาหารที่คุณทาน เพื่อนำข้อมูลสารอาหารมาคำนวณ ซึ่งมีข้อมูลอาหารแต่ละชนิดอยู่ในฐานข้อมูลมากกว่า 2 ล้านชนิดเลยทีเดียว และสามารถคำนวณปริมาณพลังงานที่เผาผลาญไปได้จากการออกกำลังกาย เพื่อแสดงผลว่าในแต่ละวันคุณสามารถเผาผลาญพลังงานไปได้หมดหรือไม่

**4.Good nico** แอปพลิเคชัน interactive สุดฮิตในประเทศสเปน ที่ออกแบบมาเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ ด้วยการบอกจำนวนเงินที่คุณสามารถประหยัดได้หากเลิกสูบบุหรี่ และยังสามารถแชร์ความสำเร็จผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์คได้อีกด้วย

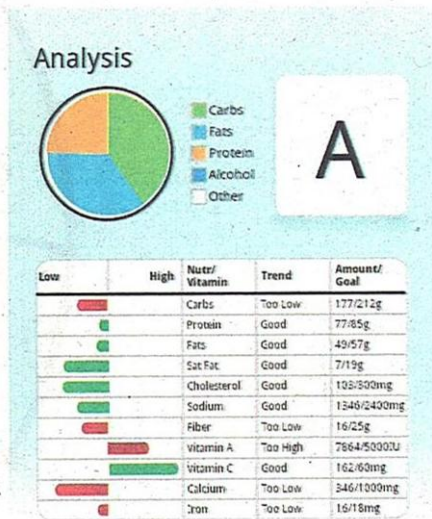
**5.Foodily Recipes** เป็นอีกแอปฯ ที่จะช่วยให้คุณเพลิดเพลินไปกับอาหารที่มีประโยชน์ โดยได้รวบรวมตำราเมนูอาหารจานเด็ดที่ทั้งมีประโยชน์ต่อสุขภาพและมีรสชาติที่แสนอร่อยจากเชฟชื่อดังทั่วโลก ให้คุณสามารถปรุงอาหารเพื่อรับประทานได้เอง แอมยังสามารถถ่ายรูปแชร์ให้ผู้ใช้งานอื่นๆ ดูผ่านทางแอปฯ นี้ได้อีกด้วย

**6.UHear** สำหรับตรวจการได้ยินว่าอยู่ในระดับปกติหรือไม่ โดยการทดสอบว่าเสียงที่เงียบที่สุดที่คุณได้ยินอยู่ในระดับไหน และทดสอบการฟังเสียงพูดในที่เสียงรบกวนซึ่งช่วยให้คุณสามารถรู้ตัวเองได้ว่าการได้ยินของคุณนั้นปกติหรือไม่ เพื่อที่จะได้นำไปปรึกษาแพทย์ต่อไป

**7.Cardiograph** แอปฯ ตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจจากนิ้วมือ ซึ่งสามารถเก็บข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละครั้งไว้เปรียบเทียบกันได้ เพื่อตรวจสอบว่า



< Today >



อัตราการเต้นของหัวใจคุณนั้นปกติหรือไม่ พร้อมทั้งยังสามารถนำรายงานประวัติอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละครั้งไปใช้ในการปรึกษาแพทย์ได้

**8.Sleep Cycle** เป็นเครื่องมือที่ช่วยวิเคราะห์รูปแบบการนอนหลับ และปลุกผู้ใช้ให้ตื่นเมื่ออยู่ในช่วงการหลับที่เบาที่สุดอีกนัยหนึ่งก็คือเมื่อคุณใกล้จะตื่นแล้วนั่นเอง เพราะการตื่นขึ้นมาในช่วงการนอนที่ใกล้จะตื่น

จะรู้สึกเหมือนกับว่าคุณตื่นนอนโดยปราศจากถูกปลุกโดยนาฬิกาปลุก ซึ่งเป็นวิธีแบบธรรมชาติที่จะปลุกคุณให้ตื่นนอนจากความรู้สึกที่ได้พักผ่อนและผ่อนคลายอย่างเต็มที่

**9.ThaiBloodDornors** แอปพลิเคชันสำหรับผู้ที่มีความสนใจในการบริจาคโลหิต โดยได้รวบรวมข้อมูลที่มีความจำเป็นสำหรับผู้สนใจ ได้แก่ คุณสมบัติสำหรับผู้บริจาคโลหิต ขั้นตอนการเตรียมตัวก่อน-หลังบริจาค สถานที่รับบริจาคและวันเวลาที่เปิดบริการ รวมไปถึงโปรแกรมในการคำนวณช่วงเวลาที่ใช้สามารถไปบริจาคโลหิตได้ในแต่ละครั้ง อีกทั้งผู้ใช้อย่างสามารถบันทึกประวัติการบริจาคโลหิตได้อีกด้วย

**10.YaAndYou application** สำหรับสืบค้นและบริการข้อมูลความรู้ด้านยาและสุขภาพ พัฒนาขึ้นโดยมูลนิธิเพื่อการวิจัยและพัฒนาาระบบยา (มูลนิธิ วพย.) และศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) แอปฯ นี้เป็นประโยชน์ต่อแพทย์ พยาบาล และผู้ป่วยได้มากเลยทีเดียว เนื่องจากผลการสืบค้นจะแปลผลเป็นภาษาไทยที่เข้าใจได้ง่าย

ทั้ง 10 แอปฯ ที่หยิบยกมาสามารถดาวน์โหลดได้ผ่าน Apps store รองรับการใช้งานบนโทรศัพท์มือถือ i-phone, i-pod และ i-pad ส่วนผู้ใช้งานอุปกรณ์ในตระกูล Android สามารถเข้าไปสืบค้นแอปฯ ในลักษณะเดียวกันนี้ได้ใน Play Store (เงื่อนไขตามที่บริษัทผู้ผลิตแอปฯ กำหนด)