

สรรพมหาขายยา

10 APPS สุขภาพดี เพื่อคนยุคไอที

ไอที

นั่นถือว่าเป็น 'สมาร์ตโฟน' ย่อมทำอะไรได้มากกว่าโทรศัพท์มือถือธรรมดาๆ อย่างแน่นอน ซึ่งนอกจากคุณสมบัติเด่นในการเชื่อมต่อโซเชียลเน็ตเวิร์คแล้ว สมาร์ตโฟนส่วนใหญ่ยังมีหน่วยจัดเก็บแอฟพลิเคชั่นที่รวบรวมไว้ให้ผู้ใช้งานสามารถดาวน์โหลดได้อย่างง่ายดายตามโลฟิสโตลล์ของแต่ละบุคคล สำหรับแฟนๆ Healthcare ผู้ใส่ใจสุขภาพ พลาดไม่ได้กับ 10 แอปฯ สุขภาพใกล้ตัวที่เราได้รวบรวมจากเว็บไซต์ชื่อดังต่างๆ ทั้ง smashinghub.com, kapook.com รวมถึงเพจ Application iOS ที่ใช้ในการแพทย์และการพยาบาล ช่วยเปลี่ยนการดูแลสุขภาพให้ง่ายขึ้นเพียงปลายนิ้ว

1.Nike+ Running แอปพลิเคชั่นที่ช่วยให้คุณสามารถกำหนดเส้นทางการวิ่งบนแผนที่ได้ โดยแอปฯ จะคำนวณระยะทาง, เวลา, ความเร็วในการวิ่ง และพลังงานที่เผาผลาญได้แล้วแสดงให้คุณดู ซึ่งสามารถเก็บเป็นสถิติไว้เปรียบเทียบกับครั้งในครั้งถัดมาได้ด้วย ว่าคุณสามารถวิ่งได้ไกลขึ้นหรือเร็วขึ้นกว่าครั้งก่อนๆ มากน้อยแค่ไหน อีกทั้งยังมีโหมดฟังเพลงให้คุณได้ฟังเพลงไปพร้อมๆ กับวิ่งออกกำลังกายเพื่อเพิ่มพลังเสริม นอกเหนือ ยังสามารถแชร์เส้นทางที่คุณกำลังวิ่งผ่านเฟซบุ๊กหรือช่องทางอื่นๆ ให้เพื่อนๆ ดูหรือชวนมาวิ่งด้วยกันได้อีกด้วย

2.GymGoal Plus แอปพลิเคชั่นเพื่อสุขภาพที่มีคุณสมบัติครบถ้วนมากที่สุด เนื่องจากสามารถสอนขั้นตอนการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ แถมยังสามารถกำหนดตารางการออกกำลังกาย พร้อมทั้งติดตามความคืบหน้าและบันทึกประวัติการออกกำลังกายเพื่อรายงานผลว่าในแต่ละวันคุณได้บริหารร่างกายและกล้ามเนื้อส่วนไหนไปบ้าง และยังมีส่วนไหนที่

สมควรได้รับการบริหารเพิ่มเติมบ้าง นอกจากนี้ ยังมีระบบคำนวณน้ำหนักและค่าไขมัน รวมทั้งอัตราการเต้นของหัวใจอีกด้วย ถือว่าเป็นแอปฯ ที่มีความสามารถครบครันทีเดียว

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

4.Good nico แอปพลิเคชั่น interactive สุดฮิตในประเทศสเปน ที่ออกแบบมาเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ ด้วยการบอกจำนวนเงินที่คุณสามารถประหยัดได้หากเลิกสูบบุหรี่ และยังสามารถแชร์ความสำเร็จผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์คได้อีกด้วย

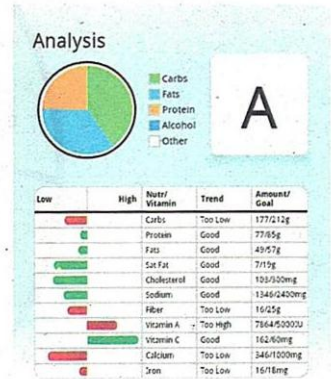
5.Foodily Recipes เป็นอีกแอปฯ ที่จะช่วยให้คุณเพลิดเพลินไปกับอาหารที่มีประโยชน์ โดยได้รับรวมตำราเมนูอาหารจานเด็ดที่ทั้งมีประโยชน์ต่อสุขภาพและมีรสชาติที่แสนอร่อยจากเชฟชื่อดังทั่วโลก ให้คุณสามารถปรุงอาหารเพื่อรับประทานได้เอง แถมยังสามารถถ่ายรูปเมนูให้ผู้ใช้คนอื่นๆ ดูผ่านทางแอปฯ นี้ได้อีกด้วย

6.UHear สำหรับตรวจการได้ยินว่าอยู่ในระดับปกติหรือไม่ โดยการทดสอบว่าเสียงที่เงียบที่สุดที่คุณได้ยินอยู่ในระดับไหน และทดสอบการฟังเสียงพูดในที่เสียงรบกวน ซึ่งช่วยให้คุณสามารถรู้ตัวเองได้ว่าการได้ยินของคุณนั้นปกติหรือไม่ เพื่อที่จะได้นำไปปรึกษาแพทย์ต่อไป

7.Cardiograph แอปฯ ตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจจากนิ้วมือ ซึ่งสามารถเก็บข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละครั้งไว้เปรียบเทียบกันได้ เพื่อตรวจสอบว่า



< Today >



อัตราการเต้นของหัวใจคุณนั้นปกติหรือไม่ พร้อมทั้งยังสามารถนำรายงานประวัติอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละครั้งไปใช้ในการปรึกษาแพทย์ได้

8.Sleep Cycle เป็นเครื่องมือที่ช่วยวิเคราะห์รูปแบบการนอนหลับ และปลุกผู้ใช้ให้ตื่นเมื่ออยู่ในช่วงการหลับที่เบาที่สุดอีกนัยหนึ่งก็คือเมื่อคุณใกล้จะตื่นแล้วนั่นเอง เพราะการตื่นขึ้นมาในช่วงการนอนที่ใกล้ตื่น จะรู้สึกเหมือนกับว่าคุณตื่นนอนโดยปราศจากการปลุกโดยนาฬิกาปลุก ซึ่งเป็นวิธีแบบธรรมชาติที่จะปลุกคุณให้ตื่นนอนจากความรู้สึกที่ได้พักผ่อนและผ่อนคลายอย่างเต็มที่

9.ThaiBloodDonors แอปพลิเคชั่นสำหรับผู้ที่มีความสนใจในการบริจาคโลหิต โดยได้รวบรวมข้อมูลที่มีความจำเป็นสำหรับผู้สนใจ ได้แก่ คุณสมบัติสำหรับผู้บริจาคโลหิต ขั้นตอนการเตรียมตัวก่อน-หลังบริจาค สถานที่รับบริจาคและวันเวลาที่เปิดบริการ รวมไปถึงโปรแกรมในการคำนวณช่วงเวลาที่คุณจะสามารถไปบริจาคโลหิตได้ในแต่ละครั้ง อีกทั้งผู้ใช้ยังสามารถบันทึกประวัติการบริจาคโลหิตได้อีกด้วย

10.YaAndYou application สำหรับสืบค้นและบริการข้อมูลความรู้ด้านยาและสุขภาพ พัฒนาขึ้นโดยมูลนิธิเพื่อการวิจัยและพัฒนาระบบยา (มูลนิธิ วพย.) และศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) แอปฯ นี้มีประโยชน์ต่อแพทย์ พยาบาล และผู้ป่วยได้มากมายทีเดียว เนื่องจากผลการสืบค้นจะแปลผลเป็นภาษาไทยที่เข้าใจได้ง่าย

ทั้ง 10 แอปฯ ที่หยิบยกมาสามารถดาวน์โหลดได้ผ่าน Apps store รองรับการใช้งานบนโทรศัพท์มือถือ iPhone, iPod และ iPad ส่วนผู้ใช้งานอุปกรณ์ในตระกูล Android สามารถเข้าไปสืบค้นแอปฯ ในลักษณะเดียวกันนี้ได้บน Play Store (เงื่อนไขตามที่บริษัทผู้ผลิตแอปฯ กำหนด)

