

# HEALTH HEURISTICS

## Инструкция пользователя

Система **Health Heuristics** – многопользовательская система, рассчитанная на практически здоровых людей, желающих еще больше улучшить свое здоровье.

Интеллектуальная цифровая система, основываясь на ответах пользователя и данных о его ежедневной активности, даст подробные персональные рекомендации по управлению качеством его жизни в разных областях.

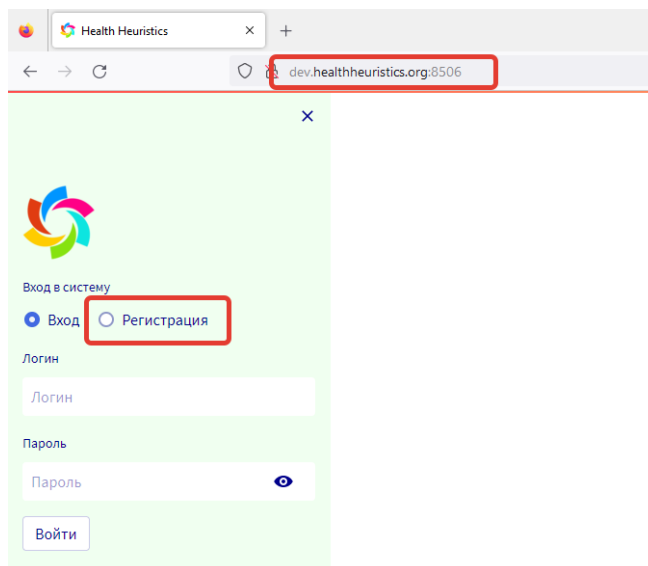
### Оглавление

1. Регистрация.....	2
2. Главное меню.....	3
3. Опросники.....	3
4. Рекомендации.....	5
4.1 Совет по улучшению качества жизни.....	5
4.2 Рекомендуемые товары.....	5
4.3 Рекомендуемые услуги.....	6
5. Интерактивные графы.....	6
6. Календарь активности.....	7
6.1 Ежедневные рекомендации.....	7
6.2 Физическая активность.....	8
6.3 Потребление КБЖУ.....	8
7. Прогнозы.....	9
8. Личный кабинет.....	9

# Инструкция пользователя

## 1. Регистрация

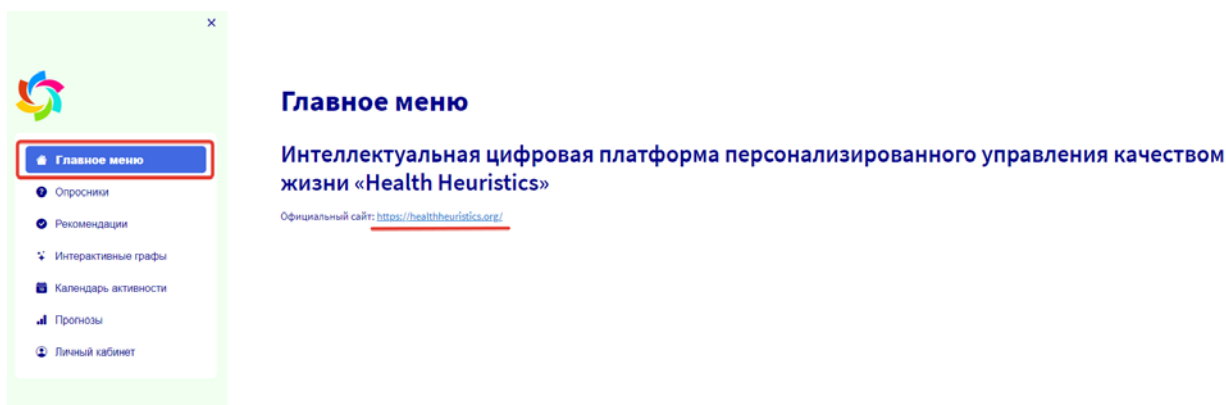
Для того, чтобы войти в систему, уже зарегистрированный пользователь использует свои Логин и Пароль, а новому пользователю вначале надо зарегистрироваться по ссылке <http://dev.healthheuristics.org:8506/> . Для этого ему нужно нажать на соответствующую кнопку:



После нажатия на кнопку «Регистрация» перед пользователем открывается окно, в котором нужно заполнить соответствующие графы. После заполнения необходимых граф, нужно нажать кнопку «Далее».

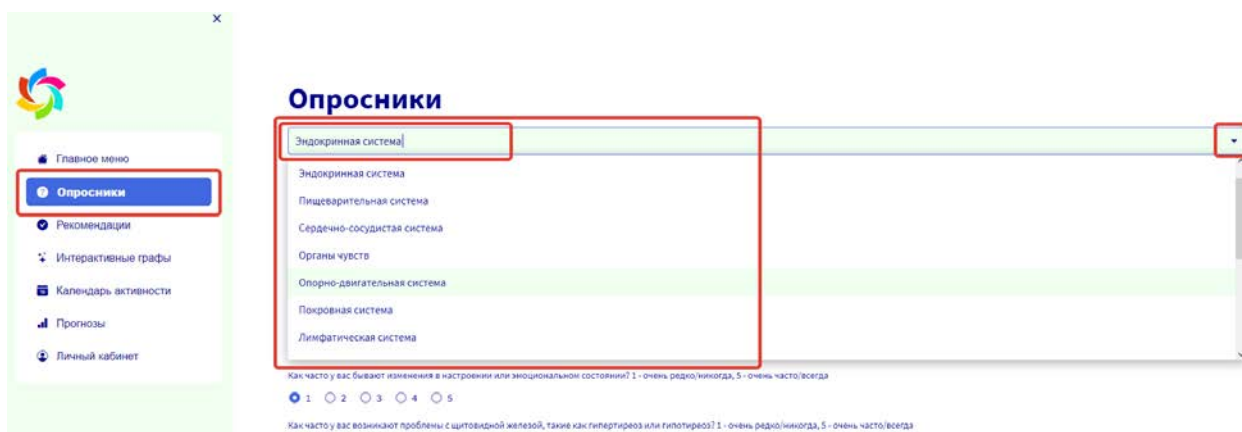
## 2. Главное меню

После регистрации и входа в систему перед пользователем появляется главное меню системы с возможностью выбора нужного раздела. Здесь же помещена ссылка на официальный сайт организации.



## 3. Опросники

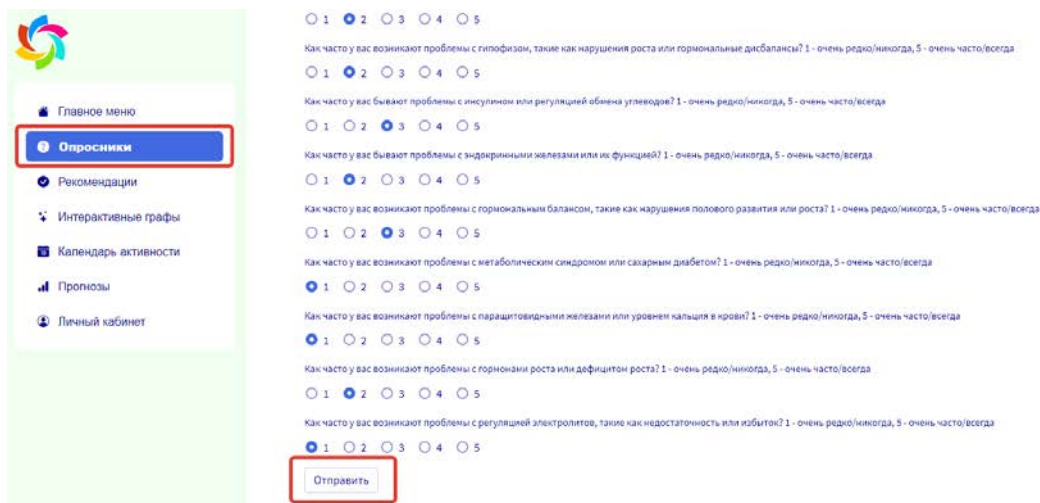
В разделе «Опросы» находятся опросы по разным системам органов пользователя, таких как, эндокринная, пищеварительная, сердечно-сосудистая система и другие. Для выбора нужного опроса следует нажать на стрелочку с правой стороны и выбрать требуемую систему в выпадающем меню.



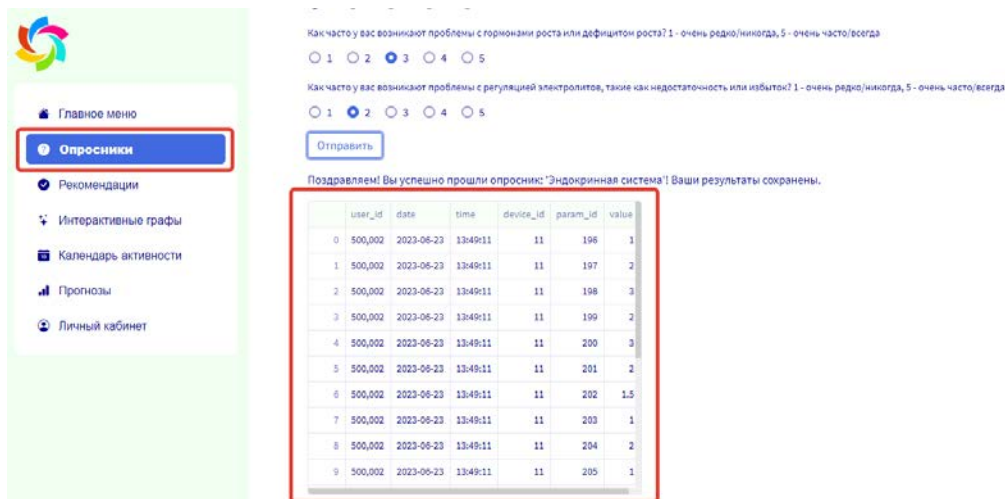
Выбрав нужный опросник, пользователю следует честно ответить на перечисленные вопросы о частоте проявления тех или иных симптомов. Для этого ему следует нажать на синий кружочек около подходящего ответа. По умолчанию на все вопросы выбраны ответы «Очень редко/никогда», что соответствует «1».



После ответа на все вопросы пользователю стоит нажать на кнопку «Отправить». Тем самым данные опроса отправятся на обработку интеллектуальной системой.



Также система отобразит ответы, данные пользователем в пройденном опроснике.



После прохождения одного опросника можно аналогичным образом пройти все остальные. Чем больше опросов будет пройдено пользователем, тем более точные и персонализированные рекомендации сможет дать наша интеллектуальная система.

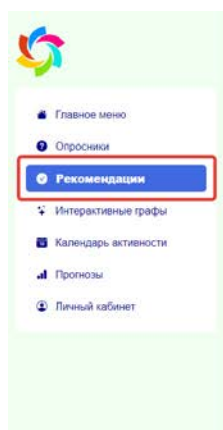
## 4. Рекомендации

Основываясь на данных пройденных опросов, интеллектуальная система выдаст пользователю рекомендации в разных областях жизни.

### 4.1 Совет по улучшению качества жизни

В разделе «Рекомендации» пользователь может посмотреть **советы по улучшению качества жизни**, которые помогут ему сохранить здоровье, укрепить отношения с близкими и поддерживать правильное питание.

В этом же разделе раскрывается и логическая составляющая данных рекомендаций. Здесь же добавлены ссылки на научные статьи из архива биомедицинских публикаций.



#### Рекомендации

Совет по улучшению качества жизни  Рекомендуемые товары  Рекомендуемые услуги

##### Мотивационная составляющая:

Здравствуйте! Если вы читаете это, значит, вам, как представителю личности ISEF, важны здоровье, отношения и питание. Мы подготовили для вас список рекомендаций, которые помогут вам сохранить здоровье, укрепить отношения с близкими и поддерживать правильное питание. Мы уверены, что эти советы помогут вам достичь баланса и гармонии в жизни.

##### Логическая составляющая:

1. Массаж способствует улучшению кровообращения и лимфатического потока, что помогает улучшить функционирование лимфатических узлов. Кроме этого, массаж помогает уменьшить болевые ощущения в области лимфатических узлов, расслабляет мышцы и улучшает качество сна, что полезно для общего укрепления иммунной системы. Подробнее об этом можно прочитать в следующих статьях PMC:

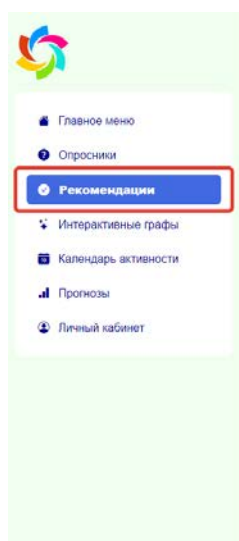
- Effect of physical activity level on orthodontic pain perception and analgesic consumption in adolescents. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26432317>
- The effectiveness of low-level laser therapy for nonspecific chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26667480>
- Massage therapy for neck and shoulder pain: a systematic review and meta-analysis. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23533504>

2. Метод массажа улучшает кровообращение и лимфоток, что способствует уменьшению отечности и набухания лимфатических сосудов. Кроме того, массаж улучшает обмен веществ и иммунную систему, что может помочь в борьбе с болезнью. Подробнее об этом можно прочитать в следующих статьях PMC:

- Effects of manual lymphatic drainage on breast cancer-related lymphedema: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23247817>
- Manual lymphatic drainage and quality of life in patients with lymphoedema and mixed oedema: a systematic review of randomised controlled trials. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22404922>

### 4.2 Рекомендуемые товары

В разделе «Рекомендации» пользователь может посмотреть выбранные интеллектуальной системой **рекомендуемые товары**, которые собраны в таблицу. В этой таблице указаны названия самих рекомендуемых товаров, их стоимость и описание. Более подробное описание товара можно увидеть, если нажать на него.



#### Рекомендации

Совет по улучшению качества жизни  Рекомендуемые товары  Рекомендуемые услуги

Может быть, Вам будет интересно:

Ид	Название	Описание	Цена
0	Книга Я победю страхи (мягкая обложка)	Книга Я победю страхи (мягкая обложка)	350
1	Щетка для тела массажная	Щетка на натуральном сырье помогает решить проблему целлюлита. Волокно т	650
2	Протеин сывороточный Шоколад	Протеин сывороточный Шоколад	1,368
3	Протеин сывороточный Малина	Белок основной строительный материал для человеческого организма. Его рег	1,368
4	Протеин сывороточный Кокос	Белок основной строительный материал для человеческого организма. Его рег	1,368
5	Протеин сывороточный Ваниль	Белок основной строительный материал для человеческого организма. Его регу	1,368

Белок основной строительный материал для человеческого организма. Его регулярное употребление основа здорового питания, хорошего самочувствия и внешнего вида. Белок содержится во многих продуктах питания, особенно богаты белком продукты животного происхождения, бобовые, орехи и семена. Основное количество белка важно получать с пищей, при его недостаточном поступлении можно обратиться к помощи добавок и обогащенных продуктов. Добавки белка могут быть полезны СПОРТСМЕНАМ: Потребность в белке выше у физически активных людей, он необходим для наращивания мышечной массы и достижения лучших результатов. ЖЕЛАЮЩИМ СНИЗИТЬ ВЕС: Некоторые исследования свидетельствуют, что диета с высоким содержанием белка может привести к большей потере веса по сравнению с диетой со стандартным содержанием белка. ЛЮДЯМ В ВОЗРАСТЕ 60+ С возрастом потребность в белке увеличивается, а общая потребность в калориях снижается, может быть сложнее поддерживать оптимальное количество белка в рационе питания. СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ПОРЦИЯ = 2 МЕРНЫЕ ЛОЖКИ ВЕС ГОРКИ = 30 ГРАММ 30 г сухого продукта (2 мерные ложки) размешать в 250 мл воды или молока. При добавлении молока сладость и энергетическая ценность продукта увеличивается. Продукт готовится непосредственно перед употреблением. Мерная ложка находится внутри упаковок.

### 4.3 Рекомендуемые услуги

Аналогичным образом в разделе «Рекомендации» пользователь может посмотреть выбранные интеллектуальной системой **рекомендуемые услуги**, которые собраны в таблицу. В этой таблице указаны названия самих рекомендуемых услуг, их стоимость в сотрудничающих с нами медицинских организациях и описание. Более подробное описание услуги можно увидеть, если нажать на него.

Название	Описание	Цена
0 Классический массаж	Классический массаж – это простой и эффективный способ расслабиться и изб...	1,500
1 Спортивный массаж	Отдых и релакс для тела после тренировки - это наш приоритет. С помощью спс...	3,000
2 Расслабляющий массаж	Отдохни от суеты и напряжения под нашим расслабляющим массажем! Специал...	2,500
3 Терапевтический массаж	Терапевтический массаж - это эффективный способ коррекции работоспособн...	4,500
4 Консультация диетолога	Консультация диетолога поможет вам составить правильный рацион питания, с...	3,500
5 Разработка индивидуального рациона	Наша компания предлагает услуги разработки уникальных и персональных рац...	5,000
6 Кулинарные курсы по здоровой пище	Наши кулинарные курсы по здоровой пище помогут вам научиться готовить пр...	15,000
7 Питание по системе детоксикации	Хотите избавиться от избыточного веса, улучшить работу своего организма и п...	2,000
8 Групповая медитация	Приглашаем вас попробовать групповые медитации, где мы создаем атмосферу...	1,230
9 Пилатес	Уважаемые клиенты, приглашаем Вас заниматься с нами Пилатесом! Это эффективная система упражнений для укрепления мышц, улучшения гибкости и postura. Наши профессиональные тренеры помогут Вам достичь прекрасного здоровья и поддерживать его на высоком уровне!	3,000

### 5. Интерактивные графы

В разделе «Интерактивные графы» представлено наглядное изображение того, каким образом те или иные факторы жизни пользователя влияют на его разные системы. Для этого следует выбрать интересующую пользователя систему из выпадающего меню.

Костно-мышечная система

Костно-мышечная система

Психическое здоровье

Нервная система

Мочевыделительная система

Рецепторы зрения

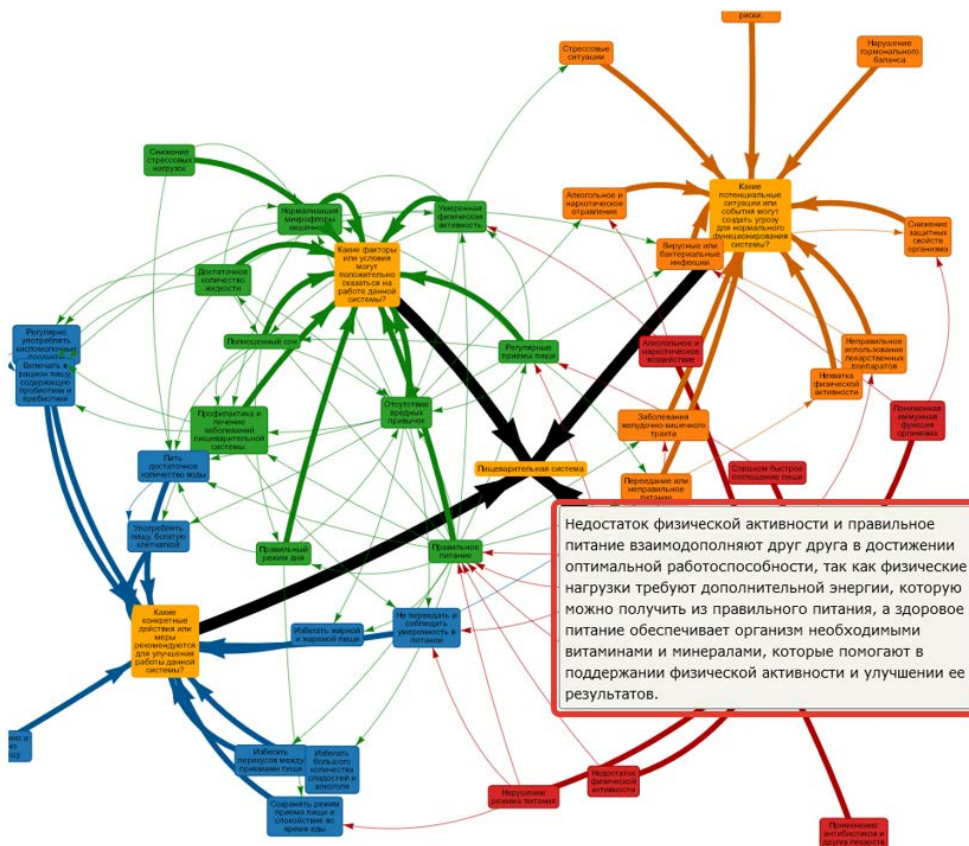
Кардиоваскулярная система

Пищеварительная система

После выбора интересующей системы, перед пользователем отобразится граф. В нем наглядно будет показано, какие факторы или условия могут негативно или положительно сказаться на работе данной системы, какие потенциальные ситуации или события могут создать угрозу для нормального функционирования системы, а также какие конкретные



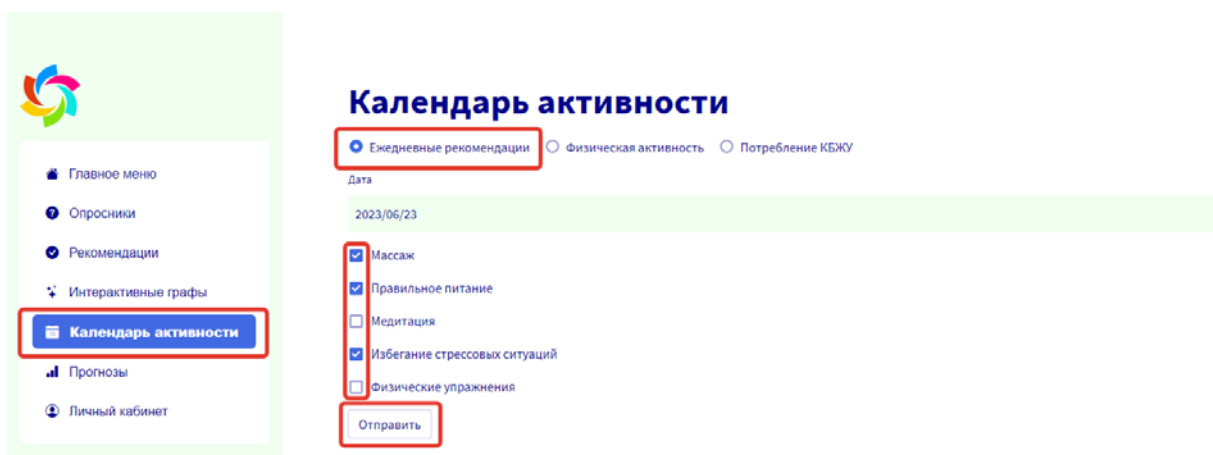
действия или меры рекомендуются для улучшения работы данной системы. Для получения более подробной информации с пояснениями связи между различными факторами можно нажать на соединяющую эти факторы стрелочку.



## 6. Календарь активности

### 6.1 Ежедневные рекомендации

В разделе «Календарь активности» перечислены **ежедневные рекомендации**, рекомендованные интеллектуальной системой на основе анализа данных пользователя. Здесь же пользователь может отметить, какие именно из этих рекомендаций были выполнены, а затем отправить их.



## 6.2 Физическая активность

В разделе **физическая активность** отображается ежедневная физическая активность пользователя. Эти данные могут быть получены из персонального фитнес приложения пользователя при его на то согласии.

The screenshot shows the 'Calendar of Activity' page with the 'Physical Activity' tab selected. The data for 2023/05/16 is as follows:

Количество шагов:	9000.0
Пройденное расстояние (м):	7654.0
Частота сердечных сокращений (ударов в минуту):	73.0
Время измерения:	13:00:00

## 6.3 Потребление КБЖУ

В разделе **потребление КБЖУ** отображается, сколько в течение конкретного дня пользователем было получено белков, жиров, углеводов и калорий.

The screenshot shows the 'Calendar of Activity' page with the 'Macronutrient Consumption' tab selected. The data for 2023/05/16 is as follows:

Общее количество белков:	19.0 г.
Общее количество жиров:	8.0 г.

Below the table, there is a photo of a 'Яичный блин с начинкой' (Egg pancake with filling) and its nutritional information:

Общее количество белков:	7.0 г.
Общее количество жиров:	6.0 г.
Общее количество углеводов:	22.0 г.
Общая калорийность:	170.0

Внизу страницы будет отображаться, сколько суммарно за день было получено белков, жиров, углеводов и калорий.

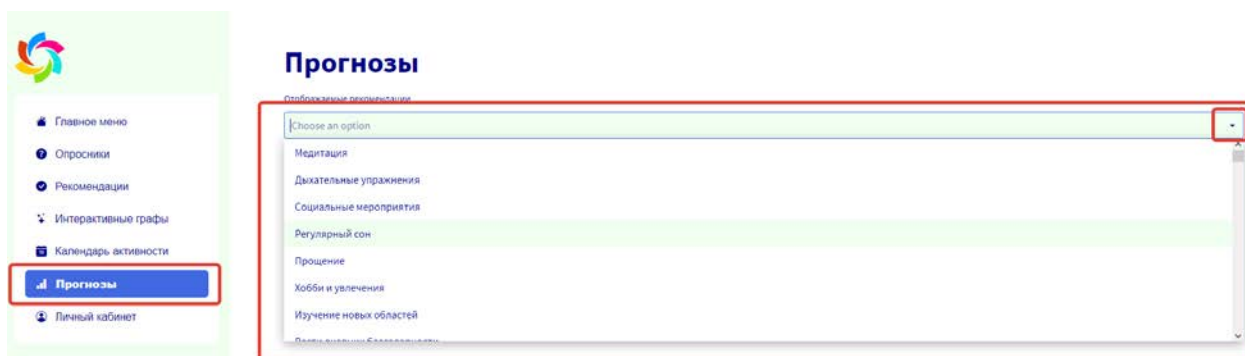
The screenshot shows the 'Calendar of Activity' page with the 'Macronutrient Consumption' tab selected. The daily summary for 2023/05/16 is as follows:

Итого за день:	
Белки:	117.5 г.
Жиры:	81.8 г.
Углеводы:	146.0 г.
Калорийность:	1790.0

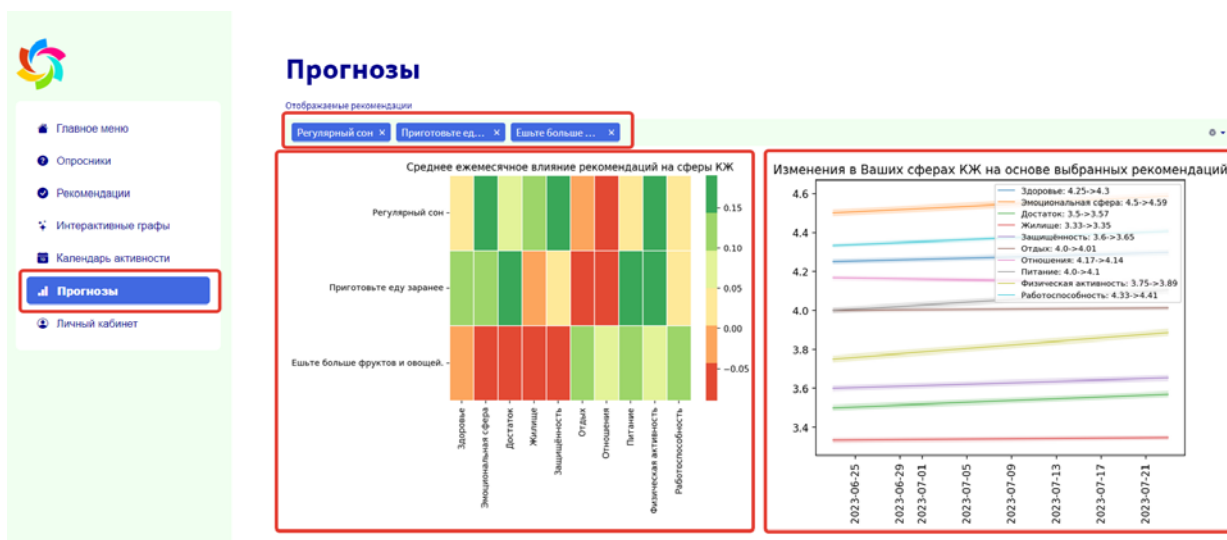


## 7. Прогнозы

В разделе «Прогнозы» можно посмотреть то, как выполнение различных рекомендаций повлияет на сферы качества жизни. Для этого нужно в выпадающем списке выбрать интересующие рекомендации.




В результате система составит прогноз, а результат отобразит в виде вот таких схем. Например, на схеме видно, что привычка заранее готовить еду отлично скажется на таких сферах как питание и физическая активность, а также поможет сохранить достаток.



## 8. Личный кабинет

В разделе «Личный кабинет» видны персональные данные пользователя и кнопка выхода из системы. Также в этом же разделе помещена гистограмма сфер качества жизни пользователя и их значимость. Здесь



- [Главное меню](#)
- [Опросы](#)
- [Рекомендации](#)
- [Интерактивные графы](#)
- [Календарь активности](#)
- [Прогнозы](#)
- [Личный кабинет](#)

### Личный кабинет

Фамилия: Иванов  
 Имя: Иван  
 Отчество: Иванович  
 Пол: Мужской  
 Дата рождения: 1987  
 Номер телефона:  
 E-mail:

[Выход](#)

