

ỨNG DỤNG DÀNH CHO NGƯỜI BỊ XÁO TRỘN ĐỒNG HỒ SINH HỌC

Dựa trên một nghiên cứu của các nhà toán học trường Đại học Michigan, Mỹ, ứng dụng Entrain được thiết kế dành cho hành khách trên máy bay, công nhân làm ca đêm hay bất cứ ai bị xáo trộn đồng hồ sinh học.

>>> Thuốc giúp tiêu biến mệt mỏi do lệch múi giờ

Ứng dụng miễn phí Entrain, do Olivia Walch thiết kế, dựa trên phương trình được Dannie B. Forger và Kirill Serkh, hai chuyên gia toán học tại trường đại học Michigan phát triển.

Trên tạp chí PLOS Computational Biology số ra ngày 10/4, hai chuyên gia này đã công bố phát hiện của mình về việc toán học có thể làm giảm thời gian mà cơ thể cần để vượt qua hội chứng mệt mỏi do sự thay đổi múi giờ gây ra.

Ảnh: journalmetro.com

Nguyên tắc hoạt động của Entrain dựa trên nhịp sinh học, điều chỉnh các chức năng sinh học khác nhau bao gồm giấc ngủ và nhiệt độ cơ thể. Dựa trên tác động đặc biệt của ánh sáng đối với sự thiết lập nhịp sinh học cơ thể, ứng dụng Entrain sử dụng những phương trình phức tạp để xác định khi nào và bao lâu người dùng nên được tiếp cận với ánh sáng.

Một lưu ý dành cho người sử dụng Entrain là họ nên ghi rõ độ dài của chuyến bay, điểm đến và mức độ ánh sáng mà họ mong muốn (cường độ ánh sáng mạnh hay yếu, trong nhà hay ngoài trời). Sau đó, Entrain giúp tính toán và điều chỉnh thời lượng ánh sáng thích hợp.

Với việc làm giảm thời gian kéo dài của hội chứng mệt mỏi sau mỗi chuyến bay, Entrain góp phần giúp người dùng tránh được các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như cảm giác khó chịu, suy nhược, suy giảm khả năng trao đổi chất.

Hiện tại, ứng dụng này đã có sẵn trên hệ điều hành iOS.