

可穿戴设备走进千家万户 “主动养生”成为更多人选择

你知道血糖仪减肥法吗?在试过各种减肥神药之后,一些年轻人和健身达人戴上动态血糖监测仪,通过控糖减重。一份冷饮、一杯奶茶、一碗米饭,芳芳每天观察身体对各种食物的血糖反应,从而制定自己的“减重餐”。“看不到血糖,感觉自己变成了盲人,15天戴完一个动态血糖监测仪,还想再戴下一个。”动态血糖监测仪、心电监测等可穿戴设备正在变成大众健康管理工具,“主动养生”成为更多人的选择。



可穿戴设备 携手医疗机构

“不用每天扎手指,随时都可在手机App上看到血糖值,高了我就快走20分钟,血糖马上就下来。”李玉珍自从戴上动态血糖监测仪,血糖控制不仅达标,还减了药量。

李玉珍自加入北京大学第一医院糖尿病共同照护组,每天给App上传三餐照片,医生团队的照护师则给予点评,指导科学营养用餐。“照护师实时监看我的血糖值,血糖波动大时会提醒我注意饮食,还能帮助挂号找医生调药,从饮食、运动、睡眠、用药全面管理起来。”

作为互联网+糖尿病共同照护门诊发起人,北京大学第一医院内分泌科主任医师李昂介绍,与过去等待患者上门的就医模式不同,糖尿病共同照护管理模式将医院内管理延伸到医院外,在线上照护师持续为患者提供帮助,提高了患者规律随访率,提升了自我管理能力,并可在一定程度上改善及维持代谢指标的控制。

目前,糖尿病共同照护模式已推广至全国26个城市,在全国270余家医疗机构落地,管理患者超23万人。比起指尖血糖和定期的糖化血红蛋白,动态血糖监测仪所呈现的血糖波动,是相对准确的。

可穿戴医疗设备迎来爆发期

如今,大众健康意识不断提升,数字化健康管理走进千家万户,可穿戴医疗设备迎来快速发展浪潮。其中动态血糖仪最受消费者欢迎,彻底改变了过去只有慢病患者才会使用的局面,变成普通人日常监测健康的常用工具。监测类医疗器械销量榜单前十中,有七个都是血糖仪品牌。

今年618大促期间,微泰、三诺、鱼跃等主流国产动态血糖仪大幅降价,拉低了入手门槛。以往售价200至500元的设备,不少国产款直接降到百元以内,超高的性价比让多款产品销量翻倍。购买人群发生了巨大变化。除了糖尿病患者,减脂人群、孕期女性和经常熬夜、身体亚健康的上班族都开始入手。40%的购买者都是身体健康的普通大众,血糖监测已经从单纯的治疗需求,变成了全民日常健康管理需求。

在智能技术的加持下,可穿戴医疗行业迎来爆发式增长。除了动态血糖仪,心电监

测仪、智能健康手表、运动手环、医用助听器等设备也越来越火爆。不管是产品技术、市场销量,还是适用场景,都在快速升级拓展。这类设备早已摆脱了功能简单、数据不准的短板,朝着精准化、智能化、便携化的方向发展,成为大健康行业的热门赛道。

行业市场数据十分亮眼,增长势头稳定向好。2025年,国内智能可穿戴健康设备市场规模达到707亿元,预计2026年将突破826亿元。2025年全球相关设备市场规模已达540亿美元,国内外市场同步扩容,行业发展前景十分广阔。

市面上的可穿戴健康设备主要分为两类,分别是普通消费级和专业医疗级,适配不同人群的需求。普通消费级设备主要供健身爱好者和普通人使用,只能简单记录运动步数、心率、呼吸等基础数据,仅作日常参考,没有严格的医疗标准。而专业医疗级设备主要给慢性病患者、术后康复人群使用。

普通智能手表、健康指环虽然能监测血压、心率、血氧、睡眠

等数据,但大多只是普通电子产品,不属于正规医疗器械。这类设备没有经过专业临床试验,且判定医疗器械的关键标准是测量误差必须控制在10%以内,达标后才能拿到医疗认证资质。

而动态血糖仪是实打实的医疗级可穿戴设备,如今国产设备技术越来越成熟,测量误差能控制在8.5%以内,优质产品甚至低于7%,远高于行业合格标准。它既能满足医院临床监测需求,也适合普通家庭居家使用。

可穿戴医疗设备的适用场景已经覆盖全场景健康需求,无论是医院诊疗、术后康复、居家自查,还是基层体检、日常健康管理都能用到。它能精准监测多项核心身体数据,完美解决了传统医疗数据不连贯、监测不及时、风险发现晚、随访效率低等诸多问题。

比如华为手表的一键微体检功能,短短60秒就能测出心率、血氧、心电图等十余项健康指标,自动生成体检报告。

从“被动治病”转向“主动养生”

我国慢病以高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中、睡眠呼吸疾病为主,传统慢病管理痛点主要表现为医院监测频次低、居家数据空白、突发风险难预警、随访成本高,而可穿戴设备恰恰可针对性解决这些痛点。

为此,《“健康中国2030”规划纲要》《“十四五”医疗装备产业发展规划》等多次明确提出推动可穿戴智能监测设备普及,构建院内外一体化慢病管

理体系,推动健康管理关口前移,从“生病就医”转向“未病先防”。

12部门联合印发的《促进健康消费专项行动方案》进一步提出,大力推广便携式、智能化医疗穿戴设备,打通基层医疗机构、居家监测、远程问诊的数据链路。全国多地启动试点,浙江、广东、江苏等省将动态血糖监测仪、动态心电监测纳入慢病管理医保报销范畴,降低慢病患者长期使用成本;基层“千县工程”配套采购

医用可穿戴设备,补齐县域慢病随访短板。业内人士分析认为,目前,我国消费级穿戴市场逐渐趋于饱和,而医疗级可穿戴设备增速远超行业平均水平,市场占比持续提升。一方面,人口老龄化加速推进,2025年我国60岁以上人口占比达21.8%,老年群体对心率、血压、跌倒监测等需求激增;另一方面,高血压、糖尿病等慢病患者超4亿人,催生了对连续监测、

远程干预设备的刚性需求。同时,越来越多人从“被动治病”转向“主动养生”,愿意为精准健康监测付费,医疗级设备用户付费意愿达65.7%。

随着医疗可穿戴设备市场扩大,一场健康理念的变革悄然发生——读懂自己的身体信号,提前规避健康风险。可穿戴设备与云平台、AI诊断系统的结合,将实现从“数据采集”到“健康干预”的闭环。

《工人日报》