

Техники цифрового подталкивания для изменения поведения в медицине образа жизни: обзорный анализ

Источник: Frontiers in Digital Health

Оригинал: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fdgth.2026.1799205>

ИИ

изменение поведения

медицина образа жизни

мобильные приложения

телемедицина

цифровое здоровье

чат-боты

Цифровое подталкивание стало перспективной стратегией для содействия изменению поведения, связанного со здоровьем, в контексте Медицины образа жизни (МОЖ). Данный скопинг-обзор систематически картировал текущие доказательства вмешательств с использованием цифрового подталкивания по всем направлениям МОЖ, включая питание, физическую активность (ФА), ментально-телесное здоровье, сон и аддикции.

Всего было включено 52 исследования, охватывающих широкий спектр технологий, таких как мобильные приложения, веб-платформы, дополненная реальность, чат-боты и голосовые системы. Эти технологии служили платформами или механизмами для доставки цифровых подталкиваний, а не представляли собой отдельные категории подталкивания.

С помощью тематического анализа вмешательства с использованием цифрового подталкивания были категоризированы на четыре типа: (i) одностороннее подталкивание, (ii) подталкивание через взаимодействие с системой, (iii) подталкивание посредством взаимодействия со сверстниками и (iv) самоподталкивание.

Питание и физическая активность были наиболее часто целевыми направлениями МОЖ, составляя более трёх четвертей всех исследований.

Обзор подчёркивает потенциал цифровых подталкиваний для стимулирования изменения поведения, особенно при интеграции с Искусственным Интеллектом (ИИ) или передовыми технологиями. Однако остаются пробелы, включая краткосрочные дизайны исследований, ограниченное разнообразие в популяциях участников и недостаточную представленность отдельных направлений МОЖ.

Будущие исследования должны приоритезировать долгосрочные исследования с более широкими и разнообразными популяциями. Усиление междисциплинарного сотрудничества имеет решающее значение для продвижения дизайна и внедрения эффективных стратегий цифрового подталкивания в медицине образа жизни.

Перевод выполнен: 04.08.2026 | ai4med.ru

Машинный перевод. Рекомендуем сверять с оригиналом при клиническом использовании.