

65 हजार लोगों की 5.85 लाख घंटे की नींद के डेटा से निष्कर्ष एआई का कमाल... एक रात की नींद से भविष्य में होने वाली 130 बीमारी पहचानी; इनमें मृत्यु का जोखिम भी

भास्कर न्यूज़ | नई दिल्ली

नींद सिर्फ थकान मिटाने का तरीका नहीं, बल्कि भविष्य में होने वाली स्वास्थ्य संबंधी दिक्कतों का अलार्म भी बन सकती है। वैज्ञानिकों ने ऐसा एआई मॉडल बनाया है, जो एक रात की नींद के आधार पर 130 बीमारियों के जोखिम की भविष्यवाणी कर सकता है। सी-इंडेक्स पर इसकी सटीकता 0.75 से अधिक रही। सरल शब्दों में 75% से ज्यादा सटीक रही। किसी भी वजह से मृत्यु के जोखिम का पूर्वानुमान भी इनमें शामिल है।

'नेचर मेडिसिन' में प्रकाशित शोध के मुताबिक, 'स्लीप एफएम' नाम का मॉडल अमेरिका

इन बीमारियों का जोखिम सटीकता से पहचाना

ब्रेस्ट कैंसर
0.89
हार्ट फेल
0.80

डिमेशिया
0.85
किडनी रोग
0.79

मृत्यु
0.84
स्ट्रोक
0.78

हार्ट अटैक
0.81



■ संख्या सी-इंडेक्स स्कोर है। ये एआई की भविष्यवाणी क्षमता का पैमाना है। 0.81 का अर्थ है कि 10 में से 8 पूर्वानुमान सटीक रहे।

की स्टैनफर्ड यूनिवर्सिटी समेत कई संस्थानों के वैज्ञानिकों ने मिलकर बनाया है। यह पीएसजी (पोलीसोमोग्राफी) डेटा के आधार पर बीमारी का जोखिम बताता है। इसे 65 हजार लोगों के 5.85 लाख घंटे से ज्यादा के पीएसजी रिकॉर्ड के

जरिये प्रशिक्षित किया गया है। इनका हेल्थ रिकॉर्ड स्टैनफर्ड के स्लीप क्लिनिक से लिया। शोधकर्ताओं के अनुसार, रिकॉर्ड में 1,000 से ज्यादा बीमारियों की श्रेणियां थीं। इनमें से 130 की भविष्यवाणी नींद के डेटा के आधार पर सटीकता के

साथ की गई। स्टैनफर्ड यूनिवर्सिटी के मनोचिकित्सा और व्यवहार विज्ञान विभाग में स्लीप मेडिसिन के प्रोफेसर और रिसर्च के वरिष्ठ लेखक इमैनुअल मिग्नोट ने कहा, 'नींद के अध्ययन में बड़ी संख्या में संकेत रिकॉर्ड होते हैं। 8 घंटे ऐसे व्यक्ति पर नजर रहती है, जो पूरी तरह नियंत्रण में है।' एआई मॉडल कई तरह के डेटा को एक साथ जोड़कर समझता है। इसमें दिमाग की गतिविधि (ईईजी/ईओजी), दिल की धड़कन (ईसीजी/ईकेजी), मांसपेशियों की गतिविधि (ईएमजी) और सांस से जुड़े संकेतों के आधार पर नींद की छिपी हुई फिजियोलॉजी और समय के साथ बदलते पैटर्न को पढ़ता है।