

ESH
Protocol Embedded

AHA
Protocol Embedded

WatchBP[®] home A

Μετρήσεις ακριβείας
κατ'οίκον της αρτηριακής
πίεσης με την
WatchBP home A.

Οδηγίες χρήσης



EL → 111

microlife[®]

Η συσκευή Microlife WatchBP Home A είναι η πρώτη ψηφιακή συσκευή μέτρησης της αρτηριακής πίεσης παγκοσμίως που τηρεί αυστηρά τις υποδείξεις της ευρωπαϊκής εταιρίας για την υπέρταση (European Society of Hypertension) (ESH)^{1,2} και της αμερικανικής καρδιολογικής (American Heart Association) (AHA) για την κατ'οίκον μέτρηση της αρτηριακής πίεσης. Η χρήση της συσκευής WatchBP Home A σας βοηθά να συλλέγετε στο σπίτι σας τις ακριβείς μετρήσεις της αρτηριακής πίεσης που μπορεί να εμπιστευθεί και ο γιατρός σας. Η παρούσα συσκευή WatchBP Home A έχει ελεγχθεί κλινικά σύμφωνα με το πρωτόκολλο της ευρωπαϊκής εταιρίας ESH³.

¹ O'Brien E, Asmar R, Beilin L, Imai Y, et al. European Society of Hypertension recommendations for conventional, ambulatory and home blood pressure measurement. European Society of Hypertension Working Group on Blood Pressure Monitoring. *J Hypertens* 2003;21:821-848.

² Stergiou GS, et al. A tool for reliable self-home blood pressure monitoring designed according to the European Society of Hypertension recommendations: The Microlife WatchBP Home monitor. *Blood Press Monit.* 2007, 12:127-131.

³ Stergiou GS, Giovas PP, Gkinos CP, Patouras JD. Validation of the Microlife WatchBP Home device for self home blood pressure measurement according to The International Protocol. *Blood Press Monit.* 2007, 12(3):185-188.

Πίνακας περιεχομένων

Πριν την πρώτη χρήση της WatchBP Home A

Περιγραφή προϊόντος	114-115
Ενεργοποίηση της συσκευής.....	116
Επιλογή της σωστής περιχειρίδας.....	117

Διεξαγωγή μετρήσεων με την WatchBP Home A

Διαγνωστική Λειτουργία «DIAG».....	118-120
Λειτουργία «USUAL»	121

Οκτώ βήματα για την λήψη σωστών μετρήσεων της πίεσης του αίματος

Διαδικασίες μέτρησης πίεσης του αίματος	122-125
--	---------

Ειδική Λειτουργία

Αναγνώριση κοιλιακής μαρμαρυγής	126
Λίγα λόγια για την κοιλιακή μαρμαρυγή	127

Ανιχνευτής κοιλιακής μαρμαρυγής.....	128
Οδηγίες για την ανίχνευση κοιλιακής μαρμαρυγής	129
Πληροφορίες για το γιατρό	129

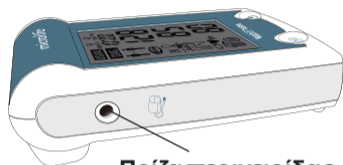
Ένδειξη, διαγραφή και μεταφορά μετρήσεων

Ένδειξη μετρήσεων.....	130-131
Διαγραφή μετρήσεων.....	132-133
Μεταφορά μετρήσεων	134-135

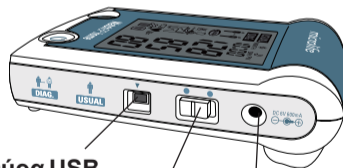
Παράρτημα

Μπαταρίες και μετασχηματιστής ρεύματος ...	136-137
Ασφάλεια, φροντίδα, τεστ ακριβείας και αποκομιδή	138-139
Μηνύματα σφάλματος	140-141
Σημαντικά στοιχεία	142-143
Τεχνικά χαρακτηριστικά.....	144

WatchBP[®] home A



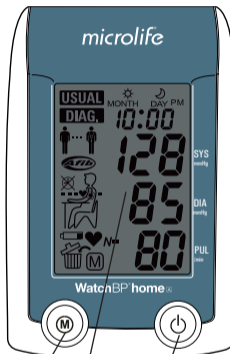
Πρίζα περιχειρίδας



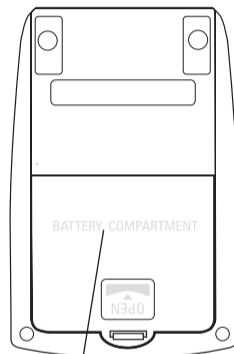
Θύρα USB

Διακόπτης τρόπου
λειτουργίας

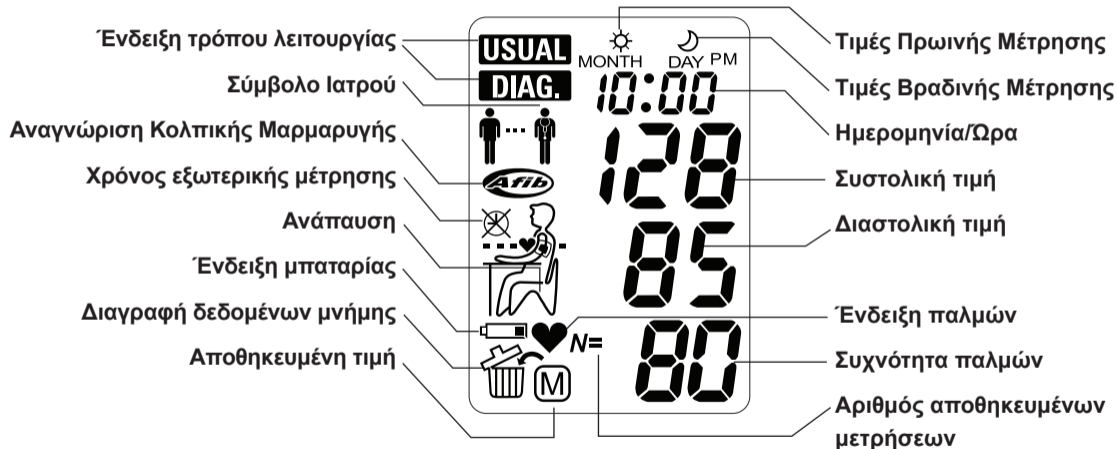
Πρίζα ρεύματος



Οθόνη ενδείξεων
Πλήκτρο ON/OFF
Εμφάνιση
Πλήκτρο M (Μνήμη)



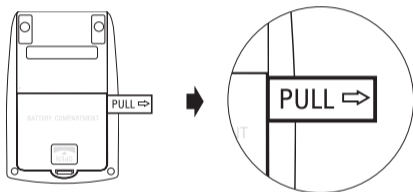
Θήκη μπαταρίας



Πριν την πρώτη χρήση της WatchBP Home A

Ενεργοποίηση της Συσκευής

Τραβήξτε έξω την προστατευτική λωρίδα από τη θήκη της μπαταρίας.



1) **Ρυθμίστε το Έτος** – Μόλις αφαιρέσετε την προστατευτική λωρίδα ή όταν βάζετε καινούριες μπαταρίες, ο αριθμός για το Έτος θα αναβοσβήσει επάνω στην οθόνη. Χρησιμοποιήστε το πλήκτρο M για να επιλέξετε το Έτος. Πιέστε το πλήκτρο ON/OFF για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.



Πιέστε το πλήκτρο M για να κάνετε την επιλογή
Πιέστε το πλήκτρο ON/OFF για να επιβεβαιώσετε.



2) **Ρυθμίστε τον μήνα** – Πιέστε το πλήκτρο M για να ρυθμίσετε τον μήνα. Πιέστε το πλήκτρο ON/OFF για να επιβεβαιώσετε.



3) **Ρυθμίστε την ημέρα** – Πιέστε το πλήκτρο M για να ρυθμίσετε την Ημέρα. Πιέστε το πλήκτρο ON/OFF για να επιβεβαιώσετε.



4) **Ρυθμίστε την ώρα** – Μόλις ρυθμιστούν η Ώρα και τα Λεπτά και πιεστεί το πλήκτρο ON/OFF, ολοκληρώθηκε η ρύθμιση ημερομηνίας και ώρας, και η τρέχουσα ώρα φαίνεται στην ένδειξη.

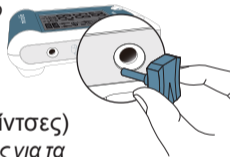


5) Αν επιθυμείτε να αλλάξετε την ημερομηνία και την ώρα, αφαιρέστε και ξαναβάλτε πίσω μια μπαταρία από την θήκη μπαταριών. Ο αριθμός για το Έτος θα αναβοσβήσει. Ολοκληρώστε την διαδικασία όπως περιγράφεται παραπάνω.

Επιλογή της σωστής περιχειρίδας

Η συσκευή WatchBP Home A διατίθεται σε διαφορετικά μεγέθη περιχειρίδας. Αν η συσκευή σας έχει ακατάλληλο μέγεθος περιχειρίδας, παρακαλούμε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

** παρακαλούμε χρησιμοποιήστε μόνο περιχειρίδες της Microlife!*



M (μεσαίο μέγεθος)

22 - 32 cm (8.7 - 12.6 ίντσες)
M είναι το σωστό μέγεθος για τα περισσότερα άτομα.



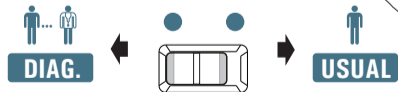
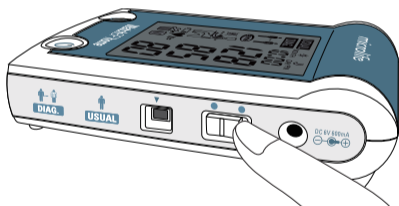
L (μεγάλο μέγεθος)

32 - 42 cm (12.6 - 16.5 ίντσες)

Διεξαγωγή μετρήσεων με την WatchBP Home A

Πριν κάθε μέτρηση, χρησιμοποιήστε το διακόπτη τρόπου λειτουργίας στην δεξιά πλευρά της συσκευής, για να επιλέξετε τον σωστό τρόπο λειτουργίας. Έχετε δύο επιλογές στην διάθεσή σας:

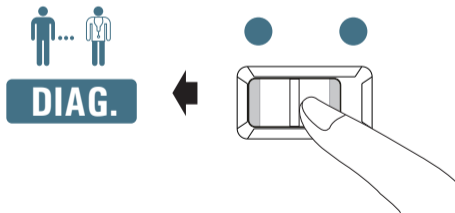
Διαγνωστική Λειτουργία «**DIAG.**» (Διαγνωστική) ή «**USUAL**» (Συνήθης) λειτουργία.



Διαγνωστική Λειτουργία «**DIAG.**»

Η διαγνωστική λειτουργία «**DIAG.**» θα πρέπει να επιλέγεται κατόπιν σύστασης από τον γιατρό σας, όταν η αρτηριακή πίεση μετριέται σύμφωνα με τις οδηγίες της ευρωπαϊκής εταιρίας υπέρτασης (ESH).

ESH
Protocol Embedded



Παράληψη μετρήσεων σε αργίες (ημέρες μη εργασίας)

Στην διαγνωστική λειτουργία «**DIAG.**» οι μετρήσεις της πίεσης του αίματος γίνονται σε **7 αλληπαλληλες ημέρες εργασίας** (ή κανονικές ημερες εργασίας). **Δεν θα πρέπει να γίνονται μετρήσεις σε «μη εργάσιμες ημέρες** (ή ειδικά σε ημέρες ανάπαυσης) σ' αυτόν τον τρόπο λειτουργίας!



7 εργάσιμες
ημέρες

Δύο σελ μετρήσεων ημερησίως

Οι οδηγίες ESH συνιστούν μια διπλή μέτρηση, η οποία πρέπει να γίνεται το πρωί μεταξύ ώρας 06:00 - 09:00 και μια το βράδυ μεταξύ ώρας 18:00 - 21:00.

Οι μετρήσεις πρέπει να γίνονται πάντα πριν πάρετε τα φάρμακά σας, εκτός και αν ο ιατρός σας σάς δώσει διαφορετικές οδηγίες.



Οδηγίες ESH

Διεξαγωγή μετρήσεων με την συσκευή WatchBP Home A (συνέχεια)

Παράταση περιόδου μέτρησης

Η συσκευή WatchBP Home A διαθέτει παράταση περιόδου μέτρησης και επιτρέπει την διεξαγωγή πρωινών μετρήσεων μεταξύ ώρας 04:00 - 12:00 και βραδινών μετρήσεων μεταξύ ώρας 18:00 - 24:00.



Παράταση χρόνου

Εκτός αυτών των χρονικών περιόδων είναι αδύνατη η λήψη μετρήσεων και το σύμβολο στα δεξιά θα εμφανιστεί στην οθόνη.

Αξιολόγηση

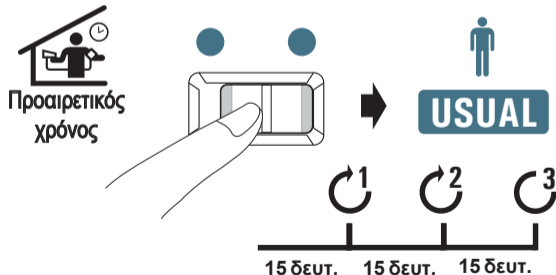
Αφού διεξαχθούν οι μετρήσεις συνολικά για 7 εργάσιμες ημέρες, επισκεφθείτε τον γιατρό σας και πάρτε τη συσκευή μαζί σας, για να αξιολογήσει τις κατ'οίκον μετρήσεις της πίεσής σας.



Όταν έχουν διεξαχθεί οι μετρήσεις πλήρως για τις 7 ημέρες, θα αναβοσβήνει το σύμβολο ιατρού στην οθόνη.

Λειτουργία Συνήθης «USUAL»

Η λειτουργία «USUAL» επιλέγεται για την κανονική μέτρηση πίεσης με ανίχνευση Afib. Στη λειτουργία «USUAL», πραγματοποιούνται τρεις συνεχείς μετρήσεις αυτόματα ανά 15 δευτερόλεπτα. Από τα αποτελέσματα υπολογίζεται ο μέσος όρος και εμφανίζεται στην οθόνη. Οι μέσες τιμές των ενδείξεων αποθηκεύονται αυτόματα για να αξιολογηθούν αργότερα από το γιατρό σας.



250 μετρήσεις αποθηκεύονται με ασφάλεια

Η συσκευή WatchBP Home A μπορεί να αποθηκεύσει μέχρι και 250 μεμονωμένες μετρήσεις στον Συνήθη «USUAL» τρόπο λειτουργίας.

↓
250
 μετρήσεις

- * Όταν η μνήμη γεμίσει, η κάθε νέα μέτρηση θα διαγράφει και θα μπαίνει αυτόματα στην θέση της πιο νωρίτερης μέτρησης.
- * Για να δείτε ξανά τις τελευταίες τρεις μεμονωμένες μετρήσεις, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί M μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη "1" στην οθόνη. Οι τιμές των τριών τελευταίων μετρήσεων εμφανίζονται με τη σειρά.

Οκτώ βήματα για την λήψη σωστών μετρήσεων της πίεσης του αίματος

Βήμα 1

Αποφύγετε τις μετρήσεις αμέσως μετά το φαγητό, το ποτό ή το κάπνισμα. Αφήστε να περάσει τουλάχιστον μια ώρα μεταξύ αυτών των δραστηριοτήτων και των μετρήσεων της πίεσης του αίματος.



1 ώρα πριν



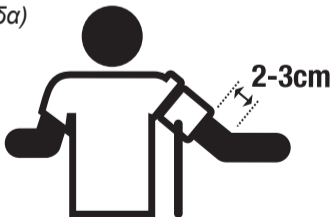
Βήμα 2

Ετοιμάστε μια καρέκλα και ένα τραπέζι για την μέτρηση. Η καρέκλα θα πρέπει να έχει μια κάθετη πλάτη και το τραπέζι θα πρέπει να έχει ένα τέτοιο ύψος ώστε ο άνω βραχίονάς σας να βρίσκεται στο ίδιο ύψος όπως και η καρδιά σας.



Βήμα 3

Αφαιρέστε όλα τα ενδύματα που πιθανόν καλύπτουν ή περιορίζουν το βραχίονα που θα γίνει η μέτρηση. Βάλτε την περιχειρίδα. Βεβαιωθείτε ότι η κάτω άκρη της περιχειρίδας βρίσκεται ακριβώς 2–3 εκ. από το εσωτερικό δίπλωμα του βραχίονά σας. Ο ελαστικός σωλήνας που συνδέει την περιχειρίδα με την συσκευή θα πρέπει να τοποθετηθεί στην εσωτερική πλευρά του βραχίονα. (Περαιτέρω οπτικές οδηγίες θα βρείτε στην περιχειρίδα)



Βήμα 4

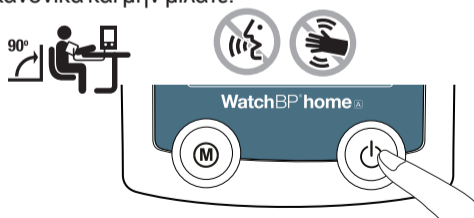
Καθήστε και χαλαρώστε για τουλάχιστον πέντε λεπτά πριν την μέτρηση.



Οκτώ βήματα για την λήψη σωστών μετρήσεων της πίεσης του αίματος (συν.)

Βήμα 5

Καθήστε σε όρθια στάση και ακουμπήστε άνετα στην πλάτη της καρέκλας. Πιέστε το πλήκτρο έναρξης. Η συσκευή θα ενεργοποιήσει μια αντίστροφη μέτρηση 60 δευτερολέπτων στη λειτουργία «**DIAG.**» ή μια αντίστροφη μέτρηση 15 δευτερολέπτων στη λειτουργία «**USUAL**». Κατά την διάρκεια της μέτρησης μην κινηθείτε, μην σταυρώσετε τα πόδια σας και μην σφίξετε τους μύς του βραχιονά σας. Αναπνέετε κανονικά και μην μιλάτε.



Βήμα 6 (στη λειτουργία «**DIAG.**»)

Ένας κύκλος μέτρησης συμπεριλαμβάνει δύο μετρήσεις. Μόλις ολοκληρωθεί η πρώτη μέτρηση, παραμείνετε σε χαλαρή κατάσταση καθώς αναμένετε την δεύτερη μέτρηση. Η δεύτερη μέτρηση θα αρχίσει μετά από 60 δευτερόλεπτα. Αποφύγετε κάθε κίνηση όλο αυτό το χρονικό διάστημα.



Βήμα 7 (στη λειτουργία «DIAG.»)

Μόλις ολοκληρωθούν οι δύο μετρήσεις, τα δεδομένα της μέτρησης θα αποθηκευθούν αυτόματα για μελλοντική αναφορά από τον γιατρό σας. Αν εμφανιστεί σφάλμα μετά τις μετρήσεις, παρακαλούμε επαναλάβετε τα έξι πρώτα βήματα ακόμη μια φορά.



Αποθηκεύθηκαν αυτόματα

Βήμα 8 (στη λειτουργία «DIAG.»)

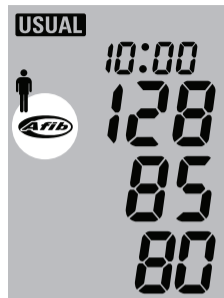
Όταν έχουν συμπληρωθεί μετρήσεις για επτά ημέρες, το σύμβολο ιατρού θα αναβοσβήσει στην οθόνη. Μην ξεχάσετε να πάρετε μαζί σας τη συσκευή WatchBP Home A την επόμενη φορά που θα επισκεφθείτε τον γιατρό σας. (Σημείωση: Το σύμβολο ιατρού θα εμφανιστεί μόνο κατά τις μετρήσεις στην διαγνωστική λειτουργία «DIAG.» .)



Ειδική Λειτουργία

Ανίχνευση κολπικής μαρμαρυγής

Αυτή η συσκευή έχει σχεδιαστεί για να ανιχνεύει κολπική μαρμαρυγή στη διάρκεια μετρήσεων της αρτηριακής πίεσης τόσο στη λειτουργία «**USUAL**» όσο και στη λειτουργία «**DIAG.**».
Εάν και στις τρεις μετρήσεις στη λειτουργία «**USUAL**» ή και στις τέσσερις μετρήσεις μίας ημέρας στη λειτουργία «**DIAG.**» ανιχνευτεί κολπική μαρμαρυγή, εμφανίζεται η ένδειξη AFIB.*
Εάν εμφανιστεί το εικονίδιο Afib μετά από μια μέτρηση αρτηριακής πίεσης, ακολουθήστε τις οδηγίες στη σελίδα 129.



* *Joseph Wiesel, Lorenzo Fitzig, Yehuda Herschman and Frank C. Messineo. Αναγνώριση της κολπικής μαρμαρυγής με τη χρήση συσκευής μέτρησης αρτηριακής πίεσης της Microlife. Αμερική Επιθεώρηση για την Υπέρταση 2009. 22, 8, 848–852. doi:10.1038/ajh.2009.98*

- * Η παρούσα συσκευή αναγνωρίζει την κολπική μαρμαρυγή, η οποία αποτελεί το κύριο αίτιο του εγκεφαλικού. Αυτή η συσκευή δεν θα αναγνωρίσει πιθανόν όλους τους επικίνδυνους παράγοντες ενός εγκεφαλικού, συν τοις άλλοις και τον κολπικό πτερυγισμό.
- * Η παρούσα συσκευή πιθανόν δεν θα αναγνωρίσει την κολπική μαρμαρυγή σε άτομα με βηματοδότες ή απινιδωτές. Άτομα που φορούν βηματοδότες ή απινιδωτές δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν την παρούσα συσκευή, για να αναγνωρίσουν την κολπική μαρμαρυγή.

Λίγα λόγια για την κολπική μαρμαρυγή

Η κολπική μαρμαρυγή είναι ένα κοινό πρόβλημα καρδιακής αρρυθμίας και συνήθως αιτία σοβαρών εγκεφαλικών επεισοδίων. Περισσότερα από 2 εκατομμύρια άτομα στη Βόρεια Αμερική πάσχουν σχετικά. Εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας κι έχει παρατηρηθεί στο 10% των ατόμων ηλικίας 80 ετών και άνω. Περίπου 15% όλων των εγκεφαλικών επεισοδίων προκαλούνται από την κολπική μαρμαρυγή. Άτομα μεγάλης ηλικίας ή άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη ή με καρδιοπάθειες είναι περισσότερο επιρρεπή σε εγκεφαλικό επεισόδιο, αν έχουν κολπική μαρμαρυγή.

Η κολπική μαρμαρυγή είναι ένα πρόβλημα αρρυθμίας που μπορεί να διαρκέσει από λίγα λεπτά, έως και ημέρες, εβδομάδες ακόμη και χρόνια. Η κολπική μαρμαρυγή μπορεί να οδηγήσει σε σχηματισμό θρόμβων στο αίμα στους άνω θαλάμους της καρδιάς (κόλπτοι). Αυτοί οι θρόμβοι μπορούν να αποκολληθούν και να προχωρήσουν ως τον εγκέφαλο προκαλώντας εγκεφαλικό επεισόδιο. Η χρήση αντιπηκτικών, όπως η βαρφαρίνη, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου σε ασθενείς με κολπική μαρμαρυγή.

Ο γιατρός μπορεί να επιβεβαιώσει την ύπαρξη κολπικής μαρμαρυγής με ΗΚΓ. Η κολπική μαρμαρυγή μπορεί ορισμένες φορές να είναι παροδική. Για το λόγο αυτό, ο γιατρός μπορεί να μην τη διαγνώσει στις τακτικές προγραμματισμένες επισκέψεις του ασθενή επίσκεψη.

Ένα σημάδι της κολπικής μαρμαρυγής είναι οι καρδιακές ταχυπαλμίες. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι δεν αισθάνονται τίποτα. Αυτά τα άτομα μπορεί επίσης να υποστούν εγκεφαλικό επεισόδιο και πρέπει να ελέγχονται για κολπική μαρμαρυγή τακτικά διότι αν η κολπική μαρμαρυγή εντοπιστεί έγκαιρα και αντιμετωπιστεί, μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες εγκεφαλικού επεισοδίου.

Ανιχνευτής κολπικής μαρμαρυγής

Στο WatchBP Home μπορεί να γίνει έλεγχος για κολπική μαρμαρυγή στη διάρκεια μιας μέτρησης αρτηριακής πίεσης. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να έχουν κολπική μαρμαρυγή περιστασιακά που διαρκεί περισσότερο από μια ημέρα. Σε αυτή την περίπτωση, το WatchBP Home A επιτρέπει το συχνό έλεγχο σε διάφορες ημέρες για τη βέλτιστη διάγνωση της κολπικής μαρμαρυγής.

Ορισμένες φορές η συσκευή μπορεί να ανιχνεύσει εσφαλμένα κολπική μαρμαρυγή, και αυτό μπορεί να οφείλεται σε δύο λόγους:

- 1) Ο βραχίονας του ασθενή μετακινήθηκε κατά τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης. Για το λόγο αυτό, είναι πολύ σημαντικό ο βραχίονας να παραμένει ακίνητος στη διάρκεια της μέτρησης.
- 2) Ενδέχεται να υπάρχει κάποια άλλη αρρυθμία και όχι κολπική μαρμαρυγή. Σε μια τέτοια περίπτωση, συνιστάται να επισκεφθείτε το γιατρό σας.

Για άτομα με βηματοδότη ή απινιδωτή, συνιστάται να μη χρησιμοποιούν το WatchBP Home A.

Μέτρηση

Εάν και στις τρεις μετρήσεις στη λειτουργία «USUAL» ή και στις τέσσερις μετρήσεις μίας ημέρας στη λειτουργία «DIAG.» ανιχνευτεί κολπική μαρμαρυγή, τότε υπάρχει πιθανόν κολπική μαρμαρυγή.

Επειδή η κολπική μαρμαρυγή ορισμένες φορές διαρκεί μόνο μερικά λεπτά, συνιστάται να πραγματοποιείτε κι άλλη μέτρηση μία ώρα αργότερα. Εάν και αυτή η μέτρηση δείξει ότι υπάρχει κολπική μαρμαρυγή, τότε πρέπει να επισκεφθείτε ένα γιατρό. Συνιστάται να έχετε τη συσκευή μαζί σας κατά την επίσκεψη στο γιατρό.

Οδηγίες για την ανίχνευση κολπικής μαρμαρυγής

- Χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή τακτικά, μια φορά την εβδομάδα ή μια φορά τον μήνα για να αυξήσετε τις πιθανότητες ανίχνευσης κολπικής μαρμαρυγής.
- Εάν και στις τρεις μετρήσεις στη λειτουργία «USUAL» ανιχνευτεί κολπική μαρμαρυγή, πρέπει να πραγματοποιήσετε άλλη μία μέτρηση περίπου μία ώρα αργότερα.
- Εάν και αυτή η μέτρηση δείξει κολπική μαρμαρυγή, απευθυνθείτε στο γιατρό σας.
- Έχετε αυτή τη συσκευή μαζί σας όταν επισκεφθείτε το γιατρό σας.

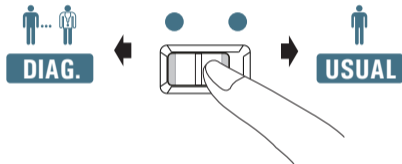
Πληροφορίες για το γιατρό

Αυτή η συσκευή έχει σχεδιαστεί για να ανιχνεύει κολπική μαρμαρυγή και οι ψευδώς αρνητικές ενδείξεις είναι σπάνιες. Αν και έχει προγραμματιστεί για να ανιχνεύει συγκεκριμένα την κολπική μαρμαρυγή, τυχόν συχνόι πρώιμοι παλμοί, φλεβοκομβική αρρυθμία ή άλλη αρρυθμίες μπορεί να προκαλέσουν ψευδώς θετικές ενδείξεις. Εάν ανιχνευτεί κολπική μαρμαρυγή από τη συσκευή στο σπίτι, συνιστούμε να πάρετε ακόμη μία μέτρηση στο ιατρείο του γιατρού. Εάν δεν εμφανιστεί το εικονίδιο της κολπικής μαρμαρυγής, τότε οι προηγούμενες μη φυσιολογικές ενδείξεις μπορεί να οφείλονται σε παροδική κολπική μαρμαρυγή. Εάν εμφανίζεται το εικονίδιο της κολπικής μαρμαρυγής, τότε συνιστάται ΕΚΓ για να προσδιοριστεί η αρρυθμία επακριβώς.

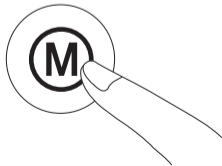
Ένδειξη, διαγραφή και μεταφορά μετρήσεων

Ένδειξη Μετρήσεων

- 1) Χρησιμοποιήστε τον διακόπτη Αλλαγής λειτουργίας, για να επιλέξετε αρχικά τον τύπο μετρήσεων που θέλετε να δείτε.

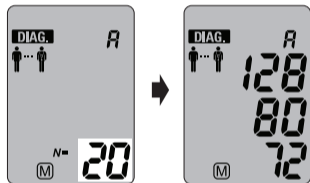
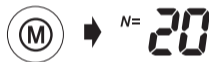


- 2) Κατόπιν πιέστε το πλήκτρο M.



Στην Διαγνωστική Λειτουργία «DIAG.»

- 1) Όταν πιεστεί το πλήκτρο M, δείχνει για λίγο τον συνολικό αριθμό των αποθηκευμένων μετρήσεων, π.χ. N=20.



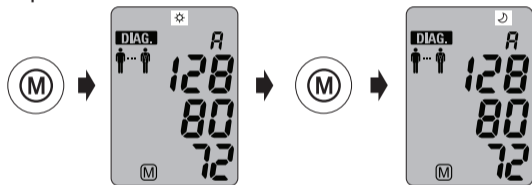
- * «A» εμφανίζεται όταν ο αριθμός της ένδειξης είναι ο μέσος όρος όλων των τιμών.



- * «- -» εμφανίζεται όταν ο αριθμός των μετρήσεων είναι μικρότερος από 12.



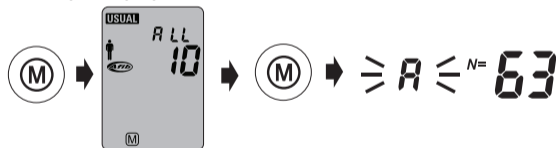
- 2) Πιέζοντας το πλήκτρο M ξανά, θα εμφανιστεί ο μέσος όρος όλων των πρωινών ωρών. Πιέζοντας το πλήκτρο M ξανά, θα εμφανιστεί ο μέσος όρος όλων των νυκτερινών ωρών.



- 3) Πιέστε το πλήκτρο M επανειλημμένα, θα εμφανιστούν όλες οι ατομικές μετρήσεις ή μια μετά την άλλη.
- 4) Ο ημερήσιος μέσος όρος εμφανίζεται μετά από τις μεμονωμένες μετρήσεις της ημέρας.

Στην Συνήθη Λειτουργία «USUAL»

- 1) Όταν πατηθεί το κουμπί M, εμφανίζεται ο αριθμός των μετρήσεων στις οποίες έχει ανιχνευτεί κολπική μαρμαρυγή.
- 2) Όταν πιεστεί το πλήκτρο M, δείχνει για λίγο τον συνολικό αριθμό των αποθηκευμένων μετρήσεων, π.χ. N=63, που ακολουθείται άμεσα από τον μέσο όρο όλων των μετρήσεων που είναι αποθηκευμένες στην μνήμη.



- 3) Όλες οι ατομικές ενδείξεις εμφανίζονται όταν πιεστεί επανειλημμένα το πλήκτρο M.



Ένδειξη, διαγραφή και μεταφορά μετρήσεων (συνέχ.)

Διαγραφή μετρήσεων

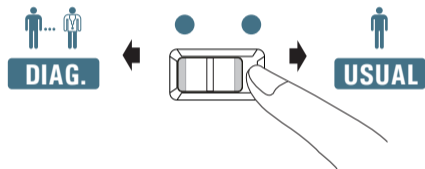
Τα δεδομένα από τις μετρήσεις «**DIAG.**» και «**USUAL**» μπορούν να διαγραφούν ανεξάρτητα η μία από την άλλη.



* Πριν διαγράψετε τα δεδομένα, βεβαιωθείτε ρωτώντας τον ιατρό σας ότι δεν χρειάζεται πλέον τα δεδομένα των μετρήσεων. Σβήστε τις αποθηκευμένες μετρήσεις όταν είστε σίγουροι ότι δεν χρειάζεστε πλέον τα δεδομένα των μετρήσεων.



1) Χρησιμοποιήστε τον διακόπτη τρόπο λειτουργίας, για να επιλέξετε από ποιο είδος λειτουργίας θέλετε να διαγράψετε τις αντίστοιχες μετρήσεις.

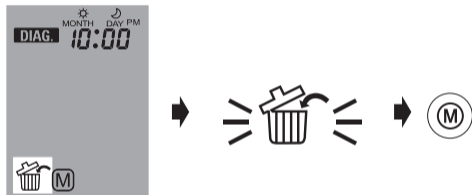


2) Πιέστε το πλήκτρο M και κρατήστε το πατημένο για 7 δευτερόλεπτα, μέχρι να αναβοσβήσει το σύμβολο διαγραφής.



➡ Πιέστε και κρατήστε για 7 δευτερόλεπτα...

3) Αφήστε ελεύθερο το πλήκτρο M και πιέστε το ακόμη μια φορά ενώ αναβοσβήνει το σύμβολο διαγραφής. Η διαγραφή θα επιβεβαιωθεί μ' έναν χαρακτηριστικό ήχο μπιπ.



* Μόνο οι μετρήσεις της επιλεγμένης λειτουργίας θα διαγραφούν. Οι μετρήσεις στον άλλο τρόπο λειτουργίας πρέπει να διαγραφούν ξεχωριστά.

* Πιέζοντας το πλήκτρο M για να σβήσετε δεδομένα, θα σβήσετε έτσι όλες τις μετρήσεις δεδομένων στον επιλεγμένο τρόπο λειτουργίας.

Ένδειξη, διαγραφή και μεταφορά μετρήσεων (συνέχ.)

Μεταφορά μετρήσεων

Εγκατάσταση του λογισμικού προγράμματος

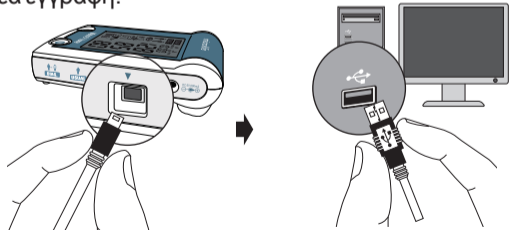
- 1) Βάλτε το CD στον οδηγό CD-ROM του Η/Υ σας. Εναλλακτικά κάντε κλικ στο αρχείο «**setup.exe**» στο ευρετήριο του CD.
- 2) Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στο παράθυρο εγκατάστασης στη οθόνη του Η/Υ.
- 3) Όταν ολοκληρωθεί η εγκατάσταση, βεβαιωθείτε να κάνετε νέα εκκίνηση του Η/Υ, πριν εργαστείτε με το πρόγραμμα.



* *Απαιτήσεις συστήματος: 550MHz CPU. 256MB μνήμη, 1024x768 ανάλυση, 256 χρώματα, οδηγό CD-ROM, 1 ελεύθερη θύρα USB, 40MB ελεύθερα στον σκληρό δίσκο, Microsoft Windows 2000/XP/Vista.*

Μεταφορά δεδομένων στον υπολογιστή

- 1) Εκκινήστε το πρόγραμμα λογισμικού και συνδέστε τη συσκευή με τον υπολογιστή χρησιμοποιώντας το καλώδιο που τη συνοδεύει.
- 2) Μια επιτυχής σύνδεση επιβεβαιώνεται στην οθόνη του υπολογιστή με τη λέξη «**Connected**» (συνδέθηκε).
- 3) Εισάγετε το όνομα, αρ. ταυτότητας (αν χρειάζεται) και την ημερομηνία γέννησης, για να δημιουργήσετε μια νέα εγγραφή.



Εντολές λογισμικού	
	Συμβουλευτείτε τις οδηγίες λειτουργίας του λογισμικού για λεπτομερείς πληροφορίες και οδηγίες.
Μεταφορά δεδομένων λειτουργίας διάγνωσης «DIAG.»	Κάντε κλικ στο «Μεταφορτώστε»
Αντιστοιχία τιμής	Μπορείτε να αφαιρέσετε το μαρκάρισμα και η αντίστοιχη τιμή δεν θα χρησιμοποιηθεί κατά τον υπολογισμό του μέσου όρου.
Αποθήκευση δεδομένων	Κάντε κλικ στο «Αποθηκεύστε», το όνομα του αρχείου δημιουργείται αυτόματα από τον αριθμό ταυτότητας του ασθενούς και την προσθήκη «Dmode.xls».
Ένδειξη των δεδομένων	Κάντε κλικ στο «Στοιχεία ασθενούς»
Αποθήκευση δεδομένων συνήθους λειτουργίας «USUAL»	Κάντε κλικ στο «Μεταφορτώστε κανονική μέθοδο», το όνομα του αρχείου δημιουργείται αυτόματα από τον αριθμό ταυτότητας του ασθενούς και την προσθήκη «Umode.xls».
Εκτύπωση του φύλλου δεδομένων	Κάντε κλικ στο «Εκτυπώστε»
Διαγραφή μνήμης	Κάντε κλικ στο «Διαγραφή μνήμης»
Κλείστε το πρόγραμμα	Κάντε κλικ «Έξοδος»

* Παρακαλείσθε να αποθηκεύετε τα δεδομένα πριν κάνετε κλικ στο «Διαγραφή Μνήμης» ή «Έξοδος».

Μπαταρίες και μετασχηματιστής ρεύματος

Ένδειξη μπαταρίας

Όταν οι μπαταρίες έχουν υπόλοιπο μόνο το ¼ της ισχύος τους, το σύμβολο Μπαταρία θα αναβοσβήσει κάθε φορά που θα τεθεί σε λειτουργία η συσκευή.



Αντικατάσταση χαμηλών μπαταριών

Όταν οι μπαταρίες θα χρειαστεί να αντικατασταθούν, το σύμβολο Μπαταρία θα αναβοσβήσει κάθε φορά που θα τεθεί σε λειτουργία η συσκευή.

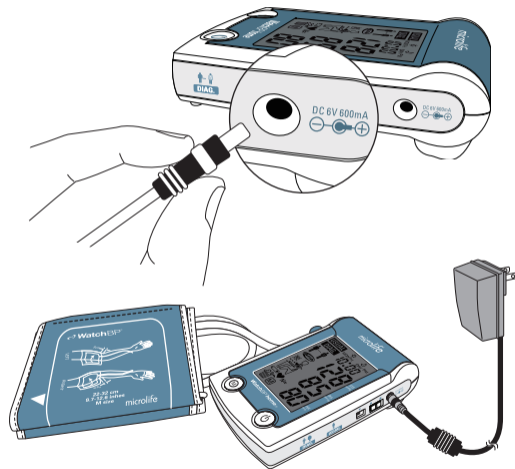
- 1) Ανοίξτε τη θήκη της μπαταρίας στην πίσω πλευρά της συσκευής.
 - 2) Αντικαταστήστε τις μπαταρίες - βεβαιωθείτε ότι η πολικότητα είναι σωστή και αντιστοιχεί στην ένδειξη των συμβόλων μέσα στην θήκη.
- * Χρησιμοποιήστε 4 καινούριες μπαταρίες, μακράς διάρκειας των 1.5V, μέγεθος AA.
 - * Μην χρησιμοποιείτε μπαταρίες με ληγμένη ημερομηνία.
 - * Αφαιρέστε τις μπαταρίες αν η συσκευή δεν θα χρησιμοποιηθεί για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα.

Χρήση ενός μετασχηματιστή ρεύματος

Η συσκευή WatchBP Home A μπορεί επίσης να λειτουργήσει και μ' έναν μετασχηματιστή ρεύματος της Microlife (DC 6V, 600mA).

** Χρησιμοποιείτε μόνο δοκιμασμένους μετασχηματιστές ρεύματος της Microlife.*

- 1) Βάλτε το καλώδιο του μετασχηματιστή στην πρίζα ρεύματος της συσκευής WatchBP Home A.
- 2) Συνδέστε το καλώδιο του μετασχηματιστή με την πρίζα ρεύματος του τοίχου. Όταν ο μετασχηματιστής είναι συνδεδεμένος, δεν καταναλώνεται ρεύμα της μπαταρίας.



Ασφάλεια, φροντίδα, τεστ ακριβείας και αποκομιδή

Ασφάλεια και προστασία

Η συσκευή αυτή χρησιμοποιείται μόνο για τον σκοπό που περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο. Η συσκευή αποτελείται από ευαίσθητα μέρη και πρέπει εκ τούτου ο χειρισμός της να γίνεται με προσοχή. Ο κατασκευαστής δεν θα καταστεί υπεύθυνος για ζημιές που οφείλονται στη μη αρμόζουσα χρήση της συσκευής.



- Βεβαιωθείτε ότι δεν χρησιμοποιείται η συσκευή από παιδιά χωρίς επιτήρηση, μερικά τμήματα της συσκευής είναι πολύ μικρά και υπάρχει κίνδυνος κατάποσης.
- Ενεργοποιήστε την αντλία μόνο όταν είναι τοποθετημένη η περιχειρίδα.
- Μην χρησιμοποιείτε την συσκευή αν νομίζετε ότι έχει ζημιές ή κάτι φαίνεται να είναι ασυνήθιστο.
- Διαβάστε τις περαιτέρω οδηγίες ασφαλείας σε κάθε μεμονωμένο κεφάλαιο του παρόντος εγχειριδίου.
- Μην συνδέετε την συσκευή σ' έναν υπολογιστή εκτός και αν σας ζητείται να το κάνετε αυτό από το λογισμικό του υπολογιστή.

Τηρήστε τις προϋποθέσεις αποθήκευσης και λειτουργίας που περιγράφονται στο κεφάλαιο "Τεχνικά χαρακτηριστικά" του παρόντος εγχειριδίου.



Προστατέψτε τη συσκευή από νερό και υγρασία



Προστατέψτε τη συσκευή από την άμεση ηλιακή ακτινοβολία



Προστατέψτε τη συσκευή από υπερβολική ζέστη και κρύο



Αποφύγετε την εγγύτητα ηλεκτρομαγνητικών πεδίων, όπως αυτά που δημιουργούνται από κινητά τηλέφωνα



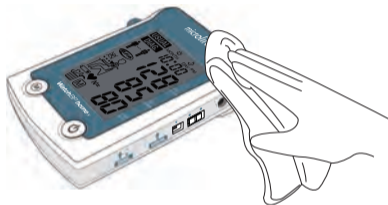
Μην ανοίξετε ποτέ την συσκευή



Προστατέψτε τη συσκευή από κρούσεις και πτώσεις

Φροντίδα της συσκευής

Καθαρίστε την συσκευή μ' ένα μαλακό, στεγνό πανί.



Τεστ ακριβείας

Συνιστούμε να διεξάγεται κάθε 2 χρόνια ένα τεστ ακριβείας στην συσκευή WatchBP Home A ή μετά από κάποια μηχανική καταπόνηση (π.χ. μετά από πτώση). Παρακαλούμε επικοινωνήστε με την Microlife για την διεξαγωγή ενός τεστ ακριβείας.

Φροντίδα της περιχειρίδας

ΜΗΝ ΠΛΥΝΕΤΕ την περιχειρίδα. ΜΗΝ σιδερώσετε το περίβλημα της περιχειρίδας.



ΜΗΝ ΠΛΥΝΕΤΕ την περιχειρίδα!



ΜΗΝ σιδερώσετε την περιχειρίδα!

Αποκομιδή

Οι μπαταρίες και τα ηλεκτρονικά όργανα πρέπει να περισυλλέγονται για την αποκομιδή τους σύμφωνα με τους τοπικά ισχύοντες κανονισμούς και όχι ως οικιακά απορρίματα.

Μηνύματα σφάλματος

Αν συμβεί ένα σφάλμα κατά την μέτρηση, η μέτρηση διακόπτεται και εμφανίζεται ένα μήνυμα σφάλματος «Er».



- Παρακαλούμε συμβουλευτείτε τον ιατρό σας αν αυτό ή κάποιο άλλο πρόβλημα εμφανίζεται επανειλημμένα.
- Αν νομίζετε ότι τα αποτελέσματα είναι ασυνήθιστα, παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά τις πληροφορίες στο παρόν εγχειρίδιο.



Σφάλμα	Περιγραφή	Πιθανή αιτία και αποκατάσταση
«Er 1»	Σήμα πολύ αδύνατο	Τα σήματα σφυγμού στην περιχειρίδα είναι πολύ αδύνατα. Διορθώστε την θέση της περιχειρίδας και επαναλάβετε την μέτρηση.
«Er 2»	Σήμα σφάλματος	Κατά την διάρκεια της μέτρησης, η περιχειρίδα διάγνωση σήματα σφάλματος, που προκλήθηκαν π.χ. από κάποια κίνηση ή τάση μυών. Επαναλάβετε την μέτρηση, κρατώντας τον βραχίονα ακίνητο.

«Er 3»	Έλλειψη πίεσης στην περιχειρίδα	Δεν δημιουργείται κατάλληλη πίεση στην περιχειρίδα. Υπάρχει περίπτωση διαρροής. Αντικαταστήστε τις μπαταρίες αν χρειαστεί. Επαναλάβετε την μέτρηση.
«Er 5»	Μη κανονικό αποτέλεσμα	Τα σήματα μέτρησης είναι ανακριβή και είναι αδύνατο να γίνει ένδειξη του αποτελέσματος. Διαβάστε τον πίνακα με τις οδηγίες διεξαγωγής σωστών μετρήσεων και κατόπιν επαναλάβετε την μέτρηση.

«HI»	Πίεση σφυγμού ή περιχειρίδας πολύ υψηλή	Η πίεση στην περιχειρίδα είναι πολύ υψηλή (πάνω από 300 mmHg) Ή ο σφυγμός είναι πολύ υψηλός (πάνω από 200 χτύποι το λεπτό). Χαλαρώστε για 5 λεπτά και επαναλάβετε την μέτρηση.
«LO»	Σφυγμός πολύ χαμηλός	Ο σφυγμός είναι πολύ χαμηλός (κάτω από 40 χτύπους το λεπτό). Επαναλάβετε την μέτρηση.

Σημαντικά στοιχεία για την αρτηριακή πίεση και τις μετρήσεις κατ'οίκον

Are home blood pressure measurements valuable?

Yes. The American Heart Association and European Society of Hypertension have demonstrated that home blood pressure measurements are important in determining accurate blood pressure.

- **Πίεση του αίματος** είναι η πίεση του αίματος που ρέει στις αρτηρίες και παράγεται από την αντλητική δύναμη της καρδιάς. Πάντα μετριοούνται δύο τιμές, η **συστολική** (μεγάλη) τιμή και η **διαστολική** (μικρή).
- Η ταχύτητα παλμού είναι ο αριθμός των χτύπων της καρδιάς σ' ένα λεπτό.
- Η μόνιμα υψηλή αρτηριακή πίεση μπορεί να προβεί βλαβερή για την υγεία σας και γι' αυτό πρέπει ο γιατρός σας να λάβει μέτρα θεραπείας!
- Πάντα να συζητάτε τις τιμές πίεσης του αίματος που μετράτε στο σπίτι σας με τον/την ιατρό σας και να αναφέρετε ο,τιδήποτε σας φαίνεται ασυνήθιστο ή αν έχετε απορίες/ανασφάλειες. **Ποτέ να μην εμπιστεύεστε τις μεμονωμένες μετρήσεις της πίεσης του αίματος.**
- Υπάρχουν πολλά αίτια που προκαλούν **υπερβολική άνοδο στην αρτηριακή πίεση**. Ο ιατρός σας θα σας τις εξηγήσει πιο λεπτομερειακά και θα προτείνει την ανάλογη θεραπευτική αγωγή.
- Η πίεση του αίματος υπόκειται σε μεγάλες διακυμάνσεις κατά την πάροδο μιας ημέρας και μπορεί να επηρεαστεί από συναισθήματα, σωματική καταπόνηση και άλλες συνθήκες.

Αξιολόγηση τιμών πίεσης αίματος

Ο πίνακας στα δεξιά χωρίζει σε κατηγορίες την αρτηριακή πίεση για τους ενήλικες σύμφωνα με τις οδηγίες της Ευρωπαϊκής Εταιρίας για την Υπέρταση (ESH) το 2007. Τα στοιχεία δηλώνονται σε mmHg.

Η υψηλότερη τιμή είναι αυτή που είναι αποφασιστική για την αξιολόγηση. Παράδειγμα: Μια τιμή μεταξύ **150/85** ή **120/98** mmHg υποδεικνύει «Βαθμός 1 Υπέρταση».

Κατηγορία	Συστολική	Διαστολική
Ιδανική	< 120	<80
Κανονική	120 - 129	80 - 84
Υψηλή κανονική	130 - 139	85 - 89
Βαθμός 1 Υπέρταση	140 - 159	90 - 99
Βαθμός 2 Υπέρταση	160 - 179	100 - 109
Βαθμός 3 Υπέρταση	≥ 180	≥ 110
Μεμονωμένη Συστολική Υπέρταση	≥ 140	<90

Τεχνικά χαρακτηριστικά

- Θερμοκρασία λειτουργίας:** • 10 έως 40 °C Κελσίου (50 έως 104 °F/Φαρενάιτ)
- Θερμοκρασία αποθήκευσης:** • -20 έως 50 °C Κελσίου (-4 έως 131 °F/Φαρενάιτ)
- Βάρος:** • 15 - 90 % μέγιστη σχετική υγρασία
- Διαστάσεις:** • 385 γρ. (συμπεριλ. οι μπαταρίες)
- Διαδικασία μέτρησης:** • 150 x 100 x 50 mm
- Μέθοδος:** • ταλαντομετρική σύμφωνα με Κοροτκώφ
- Εύρος μέτρησης:** • Φάση I συστολική, Φάση V διαστολική
- Ένδειξη πίεσης περιχειρίδας:** • 30 - 280 mmHg – πίεση αίματος
- Εύρος μέτρησης:** • 40 - 200 χτύποι το λεπτό – σφυγμός
- Εύρος:** • 0 - 299 mmHg
- Ανάλυση:** • 1 mmHg
- Στατική ακρίβεια:** • πίεση εντός ορίων ± 3 mmHg
- Ακρίβεια σφυγμού:** • ± 5 % της τιμής ένδειξης
- Πηγή τάσης:** • 4 μπαταρίες των 1.5 V, μέγεθος AA
- Μετασχηματιστής ρεύματος DC 6V, 600 mA** (προαιρετικά)

Αναφορά στα πρότυπα:

- Πρότυπα συσκευής:
Η συσκευή πληροί τις προϋποθέσεις του προτύπου για την μη επεμβατική επιτήρηση της αρτηριακής πίεσης.
EN 1060-1
EN 1060-3
EN 1060-4
IEC 60601-1
IEC 60601-1-2

Ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα:

- Η συσκευή πληροί τους κανονισμούς του προτύπου IEC 60601-1-2.

CE 0044

Οι κανονισμοί της οδηγίας της ΕΕ 93/42/ΕΟΚ για ιατρικές συσκευές κατηγορίας IIa έχουν εκπληρωθεί.



Εφαρμοστέο μέρος
τύπου BF



Αριθμός αναφοράς



Σειριακός αριθμός



Κατασκευαστής

Η εταιρία Microlife επιφυλάσσει του δικαιώματος τεχνικών αλλαγών χωρίς προηγούμενη γραπτή ειδοποίηση.

Κάρτα εγγύησης

Η παρούσα συσκευή καλύπτεται από πενταετή εγγύηση από την ημερομηνία της αγοράς. Αυτή η εγγύηση ισχύει μόνο με την υποβολή της κάρτας, η οποία πρέπει να έχει συμπληρωθεί από τον ιδιοκτήτη που θα επιβεβαιώνει την ημερομηνία της αγοράς ή θα υποβάλει την ταμειακή απόδειξη. Οι μπαταρίες, η περιχειρίδα και μέρη που υπόκεινται σε φθορά λόγω χρήσης αποκλείονται από την παρούσα εγγύηση.

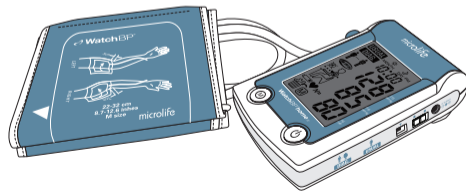
Όνομα: _____

Διεύθυνση: _____

Ημερομηνία: _____

Τηλέφωνο: _____

Email: _____



Προϊόν: WatchBP Home A

Αριθμός προϊόντος:

BP 3MX1-3

Ημερομηνία:

**Ευρώπη / Μέσω Ανατολή
/ Αφρική**

Microlife WatchBP AG
Espenstrasse 139
9443 Widnau, Switzerland
Tel. +41 71 727 7000
Fax +41 71 727 7011
Email: watchbp@microlife.ch
www.watchbp.com

Ασία

Microlife Corporation
9F, 431, RuiGang Road,
NeiHu
Taipei, 114, Taiwan, R.O.C.
Tel. +886 2 8797 1288
Fax. +886 2 8797 1283
Email:
watchbp@microlife.com.tw
www.watchbp.com

Ηνωμένες Πολιτείες

Microlife Medical Home
Solutions, Inc.
2801 Youngfield St., Suite
241
Golden, CO 80401, USA
Tel. +1 303 274 2277
Fax +1 303 274 2244
Email: watchbp@mimhs.com
www.watchbp.com

**Καναδάς,
Κεντρική / Νότια Αμερική**

Microlife USA, Inc.
1617 Gulf To Bay Blvd., 2nd
Floor
Clearwater, FL 33755, USA
Tel +1 727 442 5353
Fax +1 727 442 5377
Email: msa@microlifeusa.com
www.watchbp.com

CE 0044



IM 04



Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε την παρούσα συσκευή.

microlife

IB WatchBP Home A 3MX1-3 EL 0117