

# PHILIPS

## HF 305



# PHILIPS

**English****Page 4**

- Keep page 3 open when reading these operating instructions.

**Français****Page 12**

- Pour le mode d'emploi: dépliez la page 3 .

**Deutsch****Seite 20**

- Schlagen Sie beim Lesen der Gebrauchsanweisung Seite 3 auf.

**Nederlands****Pagina 28**

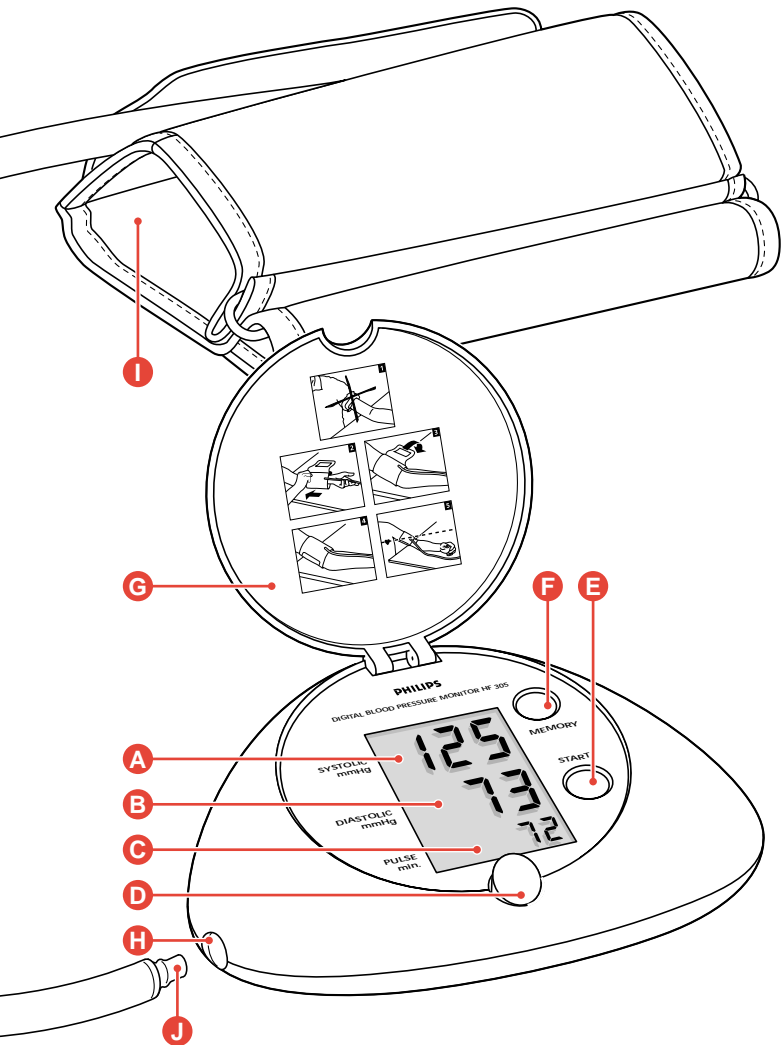
- Sla bij het lezen van de gebruiksaanwijzing pagina 3 op.

**Italiano****Pagina 37**

- Prima di usare l'apparecchio, aprite la pagina 3 e leggete attentamente le istruzioni per l'uso.

**Ελληνικά****Σελίδα 45**

- Ανοίξτε την σελίδα 3 για τις οδηγίες χρήσεως.



## Important

- Read these instructions for use carefully in order to obtain accurate measuring results.
- This blood pressure meter is only suitable for measuring the blood pressure of adults.
- This blood pressure meter measures blood pressure on the basis of the pulse rate. If you have a very weak or irregular pulse, it is possible that the blood pressure meter will not be able to determine the right blood pressure value.  
Diabetics and people who suffer from cardiac arrhythmia, vascular constriction or liver disorders must consult their doctor before they start measuring their own blood pressure, since their blood pressure values might deviate from the normal values. This also holds for pregnant women.
- If in doubt, consult your doctor.
- Only a doctor is capable of interpreting your blood pressure values; never change your medication without consulting a doctor.
- The cuff is suitable for upper arms with a circumference of 22-32 cm.

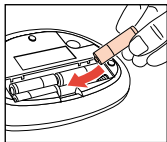
## List of functions

- A** Systolic pressure in mmHg (= mm mercury pressure)
- B** Diastolic pressure in mmHg (= mm mercury pressure)
- C** Pulse rate (the number of heartbeats per minute)
- D** Release button for the lid
- E** On/off button
- F** Memory button for previously measured value
- G** Protective lid with brief directions for use
- H** Hose connection
- I** Arm cuff
- J** Connector

## Placing the batteries

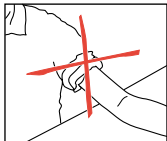
Place the batteries as shown in the figure on the left. Make sure that the + and - poles are pointing in the right direction. Use 4 alkaline, Philips Powerlife or rechargeable batteries, size AA (LR06).

Remove the protective foil from the display.



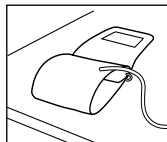
## Placing the cuff

Make sure that the blood circulation is not constricted by tight clothes, such as rolled-up shirt sleeves, as this could cause inaccurate readings.

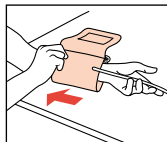


Press the connector firmly into the hose connection of the appliance.

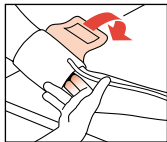
Put the cuff on a table as shown in the figure.



Put your left arm through the opening in the cuff. The rubber hose attached to the cuff should be on the inside of the arm, pointing in the direction of the hand.



Tighten the cuff around the upper arm in such a way that you can still slip two fingers between the cuff and the arm. Make sure that the bottom edge of the cuff is placed approx. 2-3 cm (1 inch) above the elbow

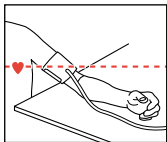


If the cuff has been fastened too tightly or not tightly enough, there is a possibility that the measurement will be inaccurate.

It is important that you sit down during the measurement and rest your forearm on a table. Keep the arm still during the measurement.

### Conditions for accurate blood pressure measurement

- Make sure you are comfortably seated and rest your forearm on a table in such a way that the upper arm is at about the same height as your heart.
- Sit down and relax for 10 minutes before you use the blood pressure meter for the first time. Excitement or depression as a result of emotional stress have a clear effect on blood pressure. Blood pressure will be higher (or lower) than normal and the pulse will usually also be faster.
- Make sure the measurement is not affected by tight clothes causing constricted blood vessels.
- Do not eat, drink or smoke before you measure your blood pressure. Alcoholic beverages in particular will influence the measurement.
- Carry out the measurement every day at the same time, since your blood pressure fluctuates in the course of the day.
- Do not attach too much importance to the results of a single measurement. Carrying out measurements regularly over a longer period of time and recording the results will give you a better insight into your blood pressure than a single measurement.
- If the blood pressure meter registers an abnormal situation, the error message 'Err' will appear on the display. For more details, see section 'Messages on the display'.



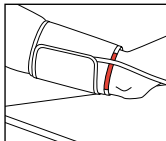
### Carrying out the measurement

Press the START button. All symbols will appear on the display for a second.

After the '0' has been displayed for a few seconds, the cuff will inflate automatically.

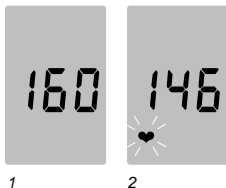


**Note:** The cuff should be fastened in such a way that the blue mark on the cuff is positioned over the main arteries in the upper arm.



When the correct blood pressure has been reached, pressurisation is stopped and the measurement starts (1). Remain seated in a relaxed way and do not move.

The pressure in the cuff will now be reduced. The 'measurement in progress' symbol ♥ will appear on the display (2). The measurement is completed as soon as the cuff is automatically depressurised.



Your systolic pressure, diastolic pressure and pulse will now appear on the display.

Press the START button again to switch the appliance off. If you forget to switch the appliance off, it will switch off automatically after one minute.



**Note:** wait approx. 5 minutes before you repeat a measurement.

## Memory





The values measured last are stored in the memory when the appliance is switched off.

The stored data appears on the display when the memory button is pressed. An 'M' is displayed in the bottom left-hand corner of the display.

The memory will be erased when you replace the batteries.



## Messages on the display

<b>Symbol</b>	<b>What to do</b>
	Measurement is in progress. Remain seated and do not move.
	The batteries are almost empty. Replace all batteries. Use alkaline, Philips Powerlife or rechargeable batteries, size AA (LR06).
	This message is displayed if you have moved during the measurement. Measure your blood pressure again and do not move during the measurement.
	The pressure in the cuff is not high enough. Check if the hose has been properly connected to the monitor and if the cuff has been placed around the arm correctly. Check whether there is any air escaping from the cuff.

## General information about blood pressure

Blood pressure is measured in mmHg (mm mercury pressure). Blood pressure consists of two values. Systolic pressure (SYS) is created by the contractions of the heart muscle which pumps the blood into the arteries. Diastolic pressure (DIA) is created when the heart relaxes and fills with blood again. The World Health Organisation (WHO) has laid down the following standard values with regard to the blood pressure of adults:

### High blood pressure = risk factor

Systolic pressure (SYS) is too high when it exceeds 160 mmHg and diastolic pressure (DIA) is too high when it exceeds 95 mmHg. We speak of 'high blood pressure' when one of the two pressures exceeds the value mentioned above.

### Borderline values

Systolic pressure: 140-160 mmHg

Diastolic pressure: 90-95 mmHg

### Standard values

Systolic pressure: max. 140 mmHg

Diastolic pressure: max. 90 mmHg



## Causes and consequences of high blood pressure

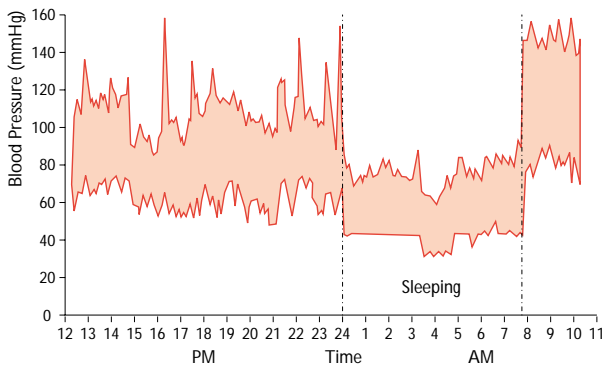
Causes of high blood pressure are, among other things, obesity, a high cholesterol level, smoking, excessive alcohol consumption, emotions, excessive salt consumption, a lack of exercise, hereditary inclination towards high blood pressure and certain diseases such as kidney and metabolic disorders.

In the long term, high blood pressure can lead to reduced elasticity of the walls of arteries (arteriosclerosis), which is one of the major causes of cardiac infarcts, cerebral haemorrhages and cerebral infarcts as well as kidney disorders.

## Blood pressure fluctuation

The blood pressure of healthy people, but especially that of people with high blood pressure, fluctuates greatly. Blood pressure fluctuates in the course of the day and in the course of the month. The season and the temperature also have an impact on blood pressure. Generally, a person's blood pressure is lower when the weather is hot and higher when it is cold.

To give an example of the fluctuations in blood pressure that occur during the day, a graph showing the blood pressure of a 35-year-old man has been included. The blood pressure fluctuations may amount to 30 to 50 mmHg as a result of changing circumstances during the day. Normally, blood pressure will go up when a person is working or exercising and will drop to its lowest level during the hours of sleep. So there is no need to be alarmed if one measurement shows your blood pressure to be higher than usual.



## Why measure blood pressure at home?

An incidental blood pressure measurement carried out by a doctor is not a true representation of your actual blood pressure. It is possible that a person's blood pressure is higher when it is measured by a doctor than it is when it is measured at home, because people tend to be somewhat tense during a visit to the doctor. This is why the pressure measured by doctors is often called 'white coat' blood pressure. By measuring your blood pressure every morning before breakfast you can determine your basic blood pressure. By always carrying out the measurement at the same time of day, external influences on blood pressure can be excluded as much as possible.

If you want to gain insight into the daily fluctuations of your blood pressure, measure your blood pressure at several set points during the day. The risk of illness due to high blood pressure depends on all pressures that occur during the day, not only on the blood pressure you happen to have in the morning.

Always write down the date and the time along with the blood pressure values measured. Keep in mind that only a doctor is capable of analysing your blood pressure. On no account make a diagnosis yourself and NEVER change the dose of medication prescribed by a doctor.

## Maintenance

- This digital blood pressure meter consists of very fragile precision parts. Be careful to avoid extreme temperatures, humidity, sunlight, shocks and dust.
- Only clean the appliance with a soft, moist cloth and some washing-up liquid. Carefully remove stains on the cuff with a moist cloth and some soap.
- Do not bend the cuff too far backwards and make sure that the cuff has not been rolled up too tightly when you put it away.
- Remove the batteries from the appliance if the blood pressure meter will not be used for quite some time.
- Do not throw the batteries away but hand them in at an officially assigned collection point.

## Technical data Philips HF 305

<b>Measuring method</b>	<b>Oscillometric</b>
Measuring range	Pressure: 20 - 280 mmHg Pulse: 40 - 200 beats/minute
Measuring accuracy	Pressure: $\pm 3$ mmHg Pulse: $\pm 5\%$
Batteries	4 x 1.5V alkaline or Philips Powerlife batteries (AA/LR06)
Battery life	> 300 measurements
Operating temperature	+10°C to +40°C.
Storage temperature	-10°C to +60°C.
Air humidity	85% or less
Weight	approx. 320 g without batteries

*This appliance meets the requirements of MDD 93/42/EEC for medical appliances*

## Important

- Pour obtenir des résultats de mesures exacts, lisez ces instructions avec attention.
- Cet appareil ne mesure que la tension artérielle des adultes.
- Cet appareil mesure la tension artérielle d'après la fréquence de battement du pouls. Si vous avez un pouls très faible ou bien irrégulier, il se peut que votre autotensiomètre ne puisse pas déterminer la bonne valeur de tension. Les diabétiques et les personnes qui souffrent d'arythmie cardiaque, de rétrécissement des vaisseaux ou de dysfonctionnement du foie doivent consulter leur médecin avant de procéder eux-mêmes à la mesure de leur tension artérielle, car les valeurs de leur tension artérielle peuvent différer des valeurs normales. Ceci s'applique aussi aux femmes enceintes.
- En cas de doute, consultez votre médecin.
- Seul un médecin est capable d'interpréter les valeurs de votre tension artérielle. Ne changez pas de médication sans consulter un médecin.
- Le brassard convient pour un tour de bras d'une circonférence de 22-32 cm.

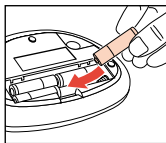
## Liste des fonctions

- A** Tension systolique en mmHg (= mm de pression de mercure)
- B** Tension diastolique en mmHg (= mm de pression de mercure)
- C** Fréquence du pouls (nombre de battements du cœur par minute)
- D** Bouton d'ouverture du couvercle
- E** Bouton Marche/Arrêt
- F** Bouton mémoire des valeurs de la mesure précédente
- G** Couvercle de protection et instructions succinctes d'utilisation
- H** Connexion du tuyau
- I** Brassard
- J** Connecteur

## Mise en place des piles

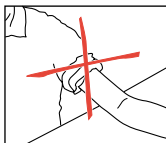
Disposez les piles comme indiqué dans l'illustration. Les pôles + et - doivent être placés dans le bon sens. Utilisez 4 piles alcalines Philips Powerlife ou rechargeables, de dimension AA (LR06).

Retirez le film protecteur de l'écran d'affichage.



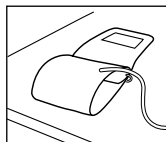
## Mise en place du brassard

Assurez-vous que la circulation sanguine n'est pas restreinte par des vêtements serrés, tels que des manches roulées, car cela pourrait donner des résultats de lecture imprécis.

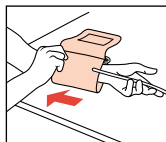


Enfoncez fermement le connecteur dans la connexion du tuyau de l'appareil.

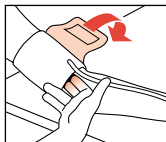
Placez le brassard sur une table comme indiqué dans l'illustration ci-contre.



Glissez votre bras gauche dans le brassard. Le tuyau en caoutchouc qui est relié au brassard doit être placé sur la face intérieure du bras et dirigé vers la main.



Serrez le brassard autour du bras, de telle sorte que vous puissiez glisser deux doigts entre le brassard et le bras. Le bord inférieur du brassard doit se situer à environ 2-3 cm au-dessus du coude.

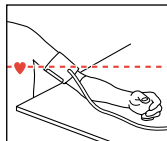


Si le brassard a été trop ou insuffisamment serré, il se peut que la mesure ne soit pas exacte.

Il est important que vous soyez assis pendant la mesure et que votre avant-bras repose sur une table. Tenez le bras immobile pendant la mesure.

### Conditions pour une mesure exacte de la tension artérielle.

- Asseyez-vous confortablement et reposez votre bras sur une table de telle sorte que votre avant-bras soit approximativement au même niveau que votre cœur.
- Asseyez-vous et, avant la première utilisation de l'appareil de mesure de la tension artérielle, détendez-vous pendant environ 10 minutes.
- L'excitation (ou la dépression) qui peut résulter d'un stress émotionnel a un effet évident sur la tension artérielle ; dans un tel cas, la tension artérielle est supérieure (ou inférieure) à la normale et le pouls bat en général plus rapidement.
- La mesure ne doit pas être gênée par des vêtements trop serrés qui peuvent exercer une pression sur les vaisseaux sanguins.
- Ne mangez pas, ne buvez pas et ne fumez pas avant de prendre votre tension. Les boissons alcoolisées en particulier influent sur le résultat.
- Effectuez la mesure tous les jours à la même heure, car votre tension artérielle varie au cours de la journée.
- N'attachez pas trop d'importance aux résultats d'une seule mesure.
- Des mesures régulières sur une période plus longue, et leur enregistrement, vous donneront un meilleur aperçu de votre tension artérielle qu'une mesure unique.
- Si l'appareil de mesure de la tension artérielle enregistre une situation anormale, le message d'erreur "Err" s'affiche sur l'écran d'affichage. Pour plus de détails, reportez-vous à la section, "Messages de l'écran d'affichage".



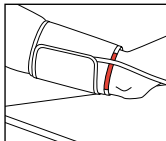
### Mesure de la tension artérielle

Appuyez sur le bouton START. Pendant une seconde, tous les symboles s'affichent à l'écran.

Le "0" s'affiche pendant quelques secondes puis le brassard se gonfle automatiquement.

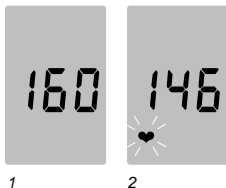


**Remarque :** Le brassard doit être serré autour du bras de telle sorte que la marque bleue se situe au dessus de l'artère principale.



Lorsque la tension artérielle correcte est atteinte, le gonflage du brassard cesse et la mesure débute (1). Restez assis et détendu, et ne bougez pas.

La pression du brassard se réduit alors et le symbole "mesure en cours" ♥ apparaît à l'écran (2). La mesure est terminée lorsque le brassard se dégonfle automatiquement.



Votre tension systolique, votre tension diastolique et votre pouls s'affichent alors à l'écran.

Appuyez à nouveau sur le bouton START pour arrêter l'appareil. Si vous oubliez de l'arrêter, l'appareil s'arrête automatiquement au bout d'une minute.



**Remarque :** attendez environ 5 minutes avant de refaire une mesure

## La mémoire





Lorsque vous arrêtez l'appareil, les dernières valeurs mesurées sont sauvegardées dans la mémoire.

Les données sauvegardées apparaissent à l'écran lorsque vous appuyez sur le bouton de la mémoire. Un "M" s'affiche dans le coin inférieur gauche de l'écran.

La mémoire s'efface lorsque vous remplacez les piles.



## Les messages de l'écran

<b>Symbole</b>	<b>Ce qu'il faut faire</b>
	La mesure est en cours. Restez assis et ne bougez pas.
	Les piles sont presque vides. Remplacez toutes les piles. Utilisez les piles alcalines Philips Powerlife ou des piles rechargeables, de Type AA (LR06).
	Ce message s'affiche si vous avez bougé pendant la mesure. Recommencez la mesure tout en restant immobile pendant la mesure.
	La pression du brassard est insuffisante. Vérifiez le branchement correct du tuyau à l'écran de contrôle et la position correcte du brassard sur votre bras. Assurez-vous que de l'air ne s'échappe pas du brassard.

## Informations générales sur la tension artérielle.

La pression artérielle est mesurée en mmHg (mm de pression de mercure). La tension artérielle consiste en deux valeurs. La tension systolique (SYS) résulte de la contraction du muscle cardiaque qui envoie le sang dans les artères. La tension diastolique (DIA) résulte de la décontraction du cœur qui se remplit à nouveau. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a établi les valeurs standard suivantes pour la tension artérielle des adultes :

### Tension artérielle élevée = facteur de risque

La tension systolique (SYS) est trop élevée lorsqu'elle excède 160 mmHg et la tension diastolique est trop élevée lorsqu'elle excède 95 mmHg. On parle de tension artérielle trop élevée lorsque l'une de ces deux tensions excède la valeur ci-dessus.

### Valeurs limites

Tension systolique : 140-160 mmHg

Tension diastolique : 90-95 mmHg

### Valeurs standard

Tension systolique : 140 mmHg max.

Tension diastolique : 90 mmHg max.



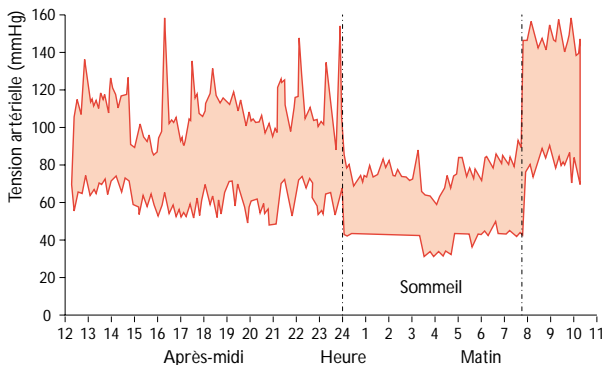
## Causes et conséquences de tension artérielle élevée

Les causes de tension artérielle élevée sont, entre autres, l'obésité, un niveau de cholestérol élevé, le tabagisme, une consommation excessive d'alcool, les émotions, une consommation excessive de sel, le manque d'exercice, une prédisposition héréditaire à une tension artérielle élevée ainsi que certaines maladies telles que des dysfonctionnements rénaux ou du métabolisme.

A long terme, une tension artérielle élevée peut provoquer une élasticité réduite des parois des artères (artériosclérose), qui est une des principales causes d'infarctus cardiaques, d'hémorragies ou d'embolies cérébrales et de dysfonctionnements rénaux.

## Fluctuations de la tension artérielle

La tension artérielle de personnes en bonne santé, mais tout spécialement celle de personnes à tension artérielle élevée, subit de fortes fluctuations. La tension artérielle fluctue au cours de la journée et au cours du mois. La saison et la température ont également un effet sur la tension artérielle. En général, la tension artérielle d'un sujet est plus basse par temps chaud, et plus élevée par temps froid. Pour illustrer les fluctuations de la tension artérielle au cours de la journée, le graphique montre celle d'un homme de 35 ans. Les fluctuations de la tension artérielle peuvent être de 30 à 50 mmHg selon les événements de la journée. Habituellement, la tension artérielle s'élève lors du travail ou d'exercice, et atteint son niveau le plus bas durant le sommeil. Il n'y a donc pas lieu de s'alarmer si une mesure indique que votre tension artérielle est plus élevée que d'habitude.



## Pourquoi mesurer la tension artérielle chez soi ?

La mesure occasionnelle de la tension artérielle effectuée par un médecin n'est pas une bonne représentation de votre tension artérielle véritable. Il est possible que la tension artérielle d'un sujet soit plus élevée lorsqu'elle est prise par un médecin que lorsqu'elle est prise chez soi, car les sujets ont tendance à être quelque peu tendus lorsqu'ils consultent un médecin. C'est pour cette raison que la mesure de la tension artérielle prise par un médecin est souvent appelée tension artérielle "blouse blanche". En prenant votre tension artérielle chaque matin avant le petit déjeuner, vous pouvez déterminer votre tension artérielle de base. En procédant à la mesure toujours au même moment de la journée, vous pouvez éliminer le plus possible les influences extérieures sur la tension artérielle.

Si vous désirez avoir un aperçu des fluctuations de votre tension artérielle au cours de la journée, mesurez-la à des moments précis différents de la journée. Le risque de maladie du fait de forte tension artérielle dépend de toutes les tensions de la journée et pas seulement de celle que vous pouvez avoir le matin.

En même temps que vous inscrivez les valeurs de la tension artérielle, notez la date et l'heure des mesures. Souvenez-vous que seul un médecin est capable d'analyser votre tension artérielle. En aucun cas vous ne devez établir vous-même un diagnostic et ne changez JAMAIS la dose de médication prescrite par un médecin.

## Entretien

- Cet appareil digital de mesure de la tension artérielle se compose de pièces de grande précision. Évitez de le soumettre à des températures extrêmes, à l'humidité, à la lumière du soleil, à la poussière et protégez-le des chocs.
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux et humidifié d'un peu de produit vaisselle. Retirez toute tâche sur le brassard avec un chiffon humide et un peu de savon.
- Ne repliez pas trop en arrière le brassard et lorsque vous le roulez pour le ranger, ne le serrez pas trop.
- Retirez les piles de l'appareil s'il ne doit pas servir pendant quelque temps.
- Ne jetez pas les piles, mais remettez-les à un point de collecte officielle.

## Données techniques Philips HF 305

<b>Méthode de mesure</b>	<b>Oscillométrique</b>
Limites de mesure	Tension : 20 - 280 mmHg Pouls : 40 - 200 battements par minute
Tolérance	Tension : $\pm 3$ mmHg Pouls : $\pm 5\%$
Piles	4 x 1,5 V piles alcalines ou Powerlife de Philips (AA/LR06)
Durée de vie des piles	> 300 mesures
Température opérationnelle	de +10°C à + 40°C
Température de rangement	de -10°C à + 60°C
Hygrométrie de l'air	85% ou moins
Poids	environ 320 g sans les piles

*Cet appareil répond aux normes MDD 93/42/EEC sur les appareils médicaux.*

## Wichtig

- Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, damit Sie zuverlässige Meßergebnisse erzielen.
- Dieses Gerät ist ausschließlich zur Messung des Blutdrucks von Erwachsenen geeignet.
- Dieses Gerät mißt den Blutdruck auf Basis des Pulsschlags. Bei schwachem oder unregelmäßigem Puls liefert die Messung keine oder unzutreffende Ergebnisse.  
Diabetiker und Menschen mit einem unregelmäßigen Herzschlag (Arrhythmie), mit Gefäßverengungen oder Leberschäden haben häufig Blutdruckwerte, die von der Norm abweichen. Sie sollten darum Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie beginnen, selbst ihren Blutdruck zu messen. Gleiches gilt während der Schwangerschaft.
- Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.
- Nur ein Arzt ist in der Lage, Ihre Blutdruckwerte richtig zu interpretieren. Wechseln Sie nicht eigenmächtig die Medikamente oder ihre Dosierung, ohne Ihren Arzt zu konsultieren.
- Die Manschette ist geeignet für einen Oberarm-Umfang von 22 bis 32 cm.
- **Wichtiger Hinweis zum Schutz der Umwelt:** Batterien und Akkus gehören nicht zum Hausmüll! Sie sind als Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, gebrauchte Batterien und Akkus aus den Geräten der Wiederverwertung zuzuführen. Geben Sie sie bei den öffentlichen Sammelstellen Ihrer Gemeinde oder an Verkaufsstellen für entsprechende Geräte oder für Batterien und Akkus ab. Sie können das Gerät auch dem Philips Service Center zustellen. Wir kümmern uns dann gern um eine ordnungsgemäße Entsorgung. Siehe hierzu die beiliegende "Weltweite Garantie".

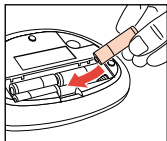
## Allgemeine Beschreibung

- A** Systolischer Blutdruck in mm Hg (= mm Quecksilbersäule)
- B** Diastolischer Blutdruck in mm Hg (= mm Quecksilbersäule)
- C** Pulsfrequenz (Pulsschläge pro Minute)
- D** Deckelverriegelung
- E** Ein-/Ausschalter "START"
- F** Meßwertspeicher "MEMORY" (speichert die zuvor gemessenen Werte)

- G** Deckel mit Kurzanleitung auf der Innenseite
- H** Schlauchanschluß
- I** Manschette für den Oberarm
- J** Stecker

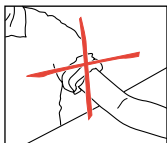
### Vor dem ersten Gebrauch

Legen Sie die Batterien so ein, wie in der Abbildung gezeigt. Achten Sie auf die Markierung der Pole + und -. Verwenden Sie vier Alkaline Philips Powerlife oder wiederaufladbare Batterien, Type AA (LR06). Entfernen Sie die Schutzfolie vom Anzeigefeld

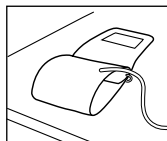


### Die Oberarmmanschette anlegen

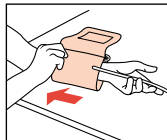
Stellen Sie sicher, daß Ihre Blutzirkulation nicht durch enge Kleidung, z.B. durch aufgerollte Ärmel, behindert wird. Das kann zu fehlerhaften Messungen führen.



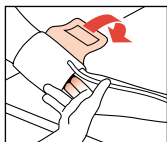
Stecken Sie den Stecker fest in den Anschluß am Meßgerät. Setzen Sie sich hin und legen Sie die Manschette, so wie in der Abbildung gezeigt, auf einen Tisch.



Stecken Sie Ihren linken Arm in die Manschette. Der Gummischlauch an der Manschette liegt jetzt auf der Innenseite des Armes, in Richtung der Hand.



Ziehen Sie die Manschette so weit an, daß zwei Finger noch leicht zwischen Arm und Manschette passen. Der untere Rand der Manschette soll sich 2 bis 3 cm oberhalb der Armbeuge befinden.

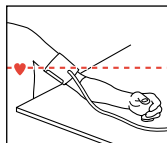


Ist die Manschette zu fest oder nicht fest genug angezogen, kann es zu fehlerhaften Messungen kommen.

Bleiben Sie während der Messung ruhig sitzen, und lassen Sie den Unterarm auf dem Tisch ruhen.

### Voraussetzungen für eine genaue Messung

- Setzen Sie sich vor der Messung hin, und entspannen Sie sich. Aufregung und Niedergeschlagenheit verfälschen die Messung durch die emotionale Belastung. Blutdruck und Pulsfrequenz sind dann höher bzw. niedriger als unter normalen Bedingungen.
- Achten Sie darauf, daß Sie während der Messung bequem sitzen und sich die Manschette in Höhe des Herzens befindet.
- Die Adern dürfen nicht durch enge Kleidung, Schmuckstücke oder dgl. abgeschnürt werden.
- Essen, trinken und rauchen Sie nicht vor oder während der Messung. Besonders alkoholische Getränke beeinflussen den Blutdruck.
- Führen Sie die Messungen täglich zur gleichen Zeit, unter vergleichbaren Bedingungen durch, denn der Blutdruck schwankt im Tagesverlauf.
- Erst durch regelmäßige Messungen über einen längeren Zeitraum erhalten Sie einen Überblick über Ihren Blutdruck. Legen Sie darum einzelnen Messungen nicht eine zu hohe Bedeutung bei.
- Mißt das Gerät unrealistische Werte, wird eine Fehlermeldung ausgegeben: auf dem Anzeigefeld erscheinen die Buchstaben "Err". Weitere Hinweise finden Sie im Abschnitt "Die Anzeigen".

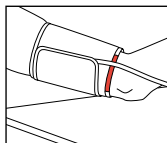


### Die Messung durchführen

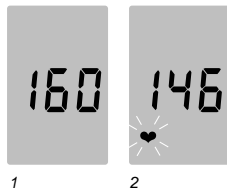
Drücken Sie den Ein-/Ausschalter (START). Für eine Sekunde werden alle Anzeigen auf dem Anzeigefeld aktiviert. Danach erscheint eine "0". Nach einigen Sekunden wird die Manschette automatisch aufgepumpt.



**Hinweis:** Die Manschette sollte so angezogen werden, dass die blaue Markierung der Manschette auf der Hauptschlagader des Oberarmes liegt.



Ist ein ausreichender Druck erreicht, wird die Manschette nicht weiter aufgepumpt, und die Messung beginnt (1). Bleiben Sie jetzt ruhig sitzen, ohne sich zu bewegen.



Der Druck in der Manschette lässt nun gleichmäßig nach. Das Symbol ♥ ("Messung wird durchgeführt") erscheint auf dem Anzeigefeld (2). - Sobald die Manschette sich entleert, ist die Messung beendet.

Auf dem Anzeigefeld erscheinen jetzt der systolische (SYS) und der diastolische (DIA) Blutdruck, sowie die Pulsfrequenz (PUL).



Schalten Sie das Gerät aus, indem Sie den Ein-/Ausschalter ("START") drücken. Geschieht dies nicht, wird das Gerät nach einer Minute automatisch ausgeschaltet.

**Hinweis:** Wollen Sie die Messung wiederholen, so legen Sie eine Pause von ca. 5 Minuten ein.

## Meßwertspeicher





Die zuletzt gemessenen Meßwerte stehen nach dem Ausschalten im Meßwertspeicher zur Verfügung.

Wenn Sie den mit "MEMORY" bezeichneten Schalter drücken, werden die gespeicherten Werte angezeigt. Auf dem Anzeigefeld erscheint unten links der Buchstabe "M".

Bei einem Batteriewechsel wird der Meßwertspeicher gelöscht.



## Die Anzeigen

<i>Symbol</i>	<i>Bedeutung</i>
	Die Messung wird durchgeführt. Bewegen Sie sich nicht.
	Die Batterien müssen ersetzt werden. Verwenden Sie Philips Powerlife oder wiederaufladbare Batterien, Type AA (LR06).
	Die Messung war nicht erfolgreich. Sie haben sich bewegt. Wiederholen Sie die Messung, ohne sich dabei zu bewegen.
	Der Druck in der Manschette ist unzureichend. Prüfen Sie den Sitz des Steckers und der Manschette am Oberarm. Kann Luft entweichen?

## Wissenswertes zum Thema Blutdruck

Der Blutdruck wird in mm Hg (= Millimeter Quecksilbersäule) gemessen. Es werden zwei Werte unterschieden. Der systolische Blutdruckwert (SYS) wird erzeugt, indem der Herzmuskel sich zusammenzieht und das Blut durch die Arterien pumpt. Der diastolische Blutdruckwert (DIA) entsteht, wenn das Herz sich ausdehnt und wieder mit Blut füllt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat folgende Richtwerte für Erwachsene festgelegt:

### **Bluthochdruck = Gesundheitsrisiko**

Bluthochdruck (Hypertonie) besteht, wenn der systolische Blutdruck, in Ruhe gemessen, 160 mm Hg und/oder der diastolische 95 mm Hg überschreitet.

### **Grenzwerte**

Systolischer Druck von 140-160 mm Hg  
Diastolischer Druck von 90-95 mm Hg

### **Normalwerte**

Systolischer Druck bis 140 mm Hg  
Diastolischer Druck bis 90 mm Hg



## Ursachen für Bluthochdruck, und seine Folgen

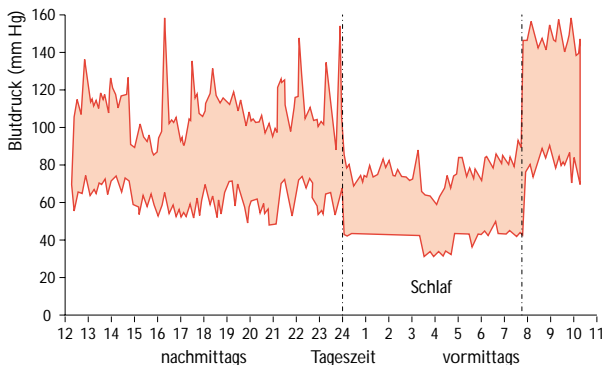
Gründe für den Bluthochdruck sind u.a. Übergewicht, hoher Cholesterinspiegel, Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuß, emotionale Belastung, hoher Kochsalzverbrauch, mangelnde körperliche Bewegung, bestimmte Nierenerkrankungen und Stoffwechselstörungen.

Im Laufe der Zeit vermindert Bluthochdruck die Elastizität der Blutgefäße (Arteriosklerose), die ihrerseits zu Herzinfarkten, Schlaganfällen, Hirnblutungen und Nierenschäden führen kann.

## Blutdruckschwankungen

Der Blutdruck gesunder Menschen, aber besonders der von Personen mit Bluthochdruck, schwankt erheblich, und zwar sowohl im Tagesverlauf wie im Verlauf eines Monats. Auch die Jahreszeit und die Temperatur sind von Einfluß. Im allgemeinen ist der Blutdruck bei Kälte höher und bei Hitze niedriger. Die Abbildung zeigt als Beispiel den Blutdruck eines Mannes von 35 Jahren im Verlauf eines Tages.

Abhängig von den äußeren Umständen kann der Blutdruck einen Unterschied zwischen 30 und 50 mm Hg zeigen. Normalerweise steigt der Blutdruck unter körperlicher Belastung und fällt beim Schlafen. Es besteht also kein Grund zur Beunruhigung, wenn die Messung gelegentlich höhere Werte zeigt.



## Wozu Blutdruckmessungen zu Hause?

Gelegentliche Blutdruckmessungen beim Arzt liefern keine ausreichenden Informationen über Ihren Blutdruck. Häufig weichen die in gewohnter Umgebung selbstgemessenen Werte von den beim Arzt gemessenen Werten ab, da Nervosität und seelische Anspannung beim Arzt die Blutdruckwerte über die normale Höhe ansteigen lassen. Man spricht dann auch von einem "Weißkitteleffekt". Ihr Basisdruck läßt sich am zuverlässigsten morgens vor dem Frühstück messen. Wenn Sie das täglich zur gleichen Zeit tun, lassen sich störende äußere Einflüsse so weit wie möglich ausschalten.

Wollen Sie Ihre täglichen Blutdruckschwankungen kennenlernen, so führen Sie Ihre Messungen zu verschiedenen, aber täglich gleichbleibenden Tageszeiten durch. Das Risiko einer durch Bluthochdruck bedingten Erkrankung läßt sich nicht durch einzelne morgendliche Messungen feststellen, sondern nur durch mehrere Messungen im Tagesverlauf.

Notieren Sie das Ergebnis Ihrer Messungen, das Datum und die Tageszeit in Ihrem Blutdruckpaß. Denken Sie daran, daß nur Ihr Arzt die Daten richtig beurteilen kann. Stellen Sie unter keinen Umständen eigene Diagnosen an, und ändern Sie NIEMALS aus eigenem Ermessen die Dosierung Ihrer Medikamente.

## Wartung des Geräts

- Dieses digitale Blutdruckmeßgerät enthält empfindliche Präzisionsinstrumente. Vermeiden Sie jeden Einfluß von Hitze, direktem Sonnenlicht, von Feuchtigkeit, Staub und Stößen.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können. Größere Verschmutzungen können Sie mit einem feuchten Tuch und etwas Seife entfernen.
- Biegen Sie die Manschette nicht zu sehr in die Gegenrichtung, und rollen Sie sie zur Aufbewahrung nicht zu fest auf.
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es längere Zeit nicht benutzen.
- Die Batterien enthalten Stoffe, welche die Umwelt gefährden können. Sorgen Sie dafür, daß sie nicht in den Hausmüll geraten. Geben Sie sie am Ende ihrer Nutzungsdauer bei einer der offiziellen Sammelstellen ab.

## Technische Daten des Philips HF 305

<b>Meßmethode</b>	<b>Oszillometrisch</b>
Meßbereich	Druck: 20-280 mm Hg Pulsfrequenz: 40-200 Schläge/Minute
Meßgenauigkeit	Druck: $\pm 3$ mm HG Pulsfrequenz: $\pm 5$ %
Batterien	4 Stk. 1,5 V Alkaline Philips Powerlife oder Rechargeable, Type AA (LR06)
Nutzungsdauer	> 300 Messungen
Betriebstemperatur	: +10° C bis +40° C.
Lagertemperatur	-10° C bis +60° C
Luftfeuchtigkeit	< 85 %
Gewicht	ca. 320 g, ohne Batterien

*Dieses Gerät entspricht den Vorschriften des Rates MDD 93/42/EEC für medizinische Geräte*

## Belangrijk

- Leest u deze gebruiksaanwijzing aandachtig om een goed meetresultaat te verkrijgen.
- Deze bloeddrukmeter is alleen geschikt voor het meten van de bloeddruk bij volwassenen.
- Deze bloeddrukmeter gebruikt het signaal van de hartslag om de bloeddruk te meten. Als u een erg zwakke of onregelmatige hartslag hebt, kan het gebeuren dat de meter de juiste bloeddrukwaarde niet kan bepalen.  
Diabetici en mensen met hartritmestoornissen, vaatvernauwing of leveraandoeningen dienen hun arts te raadplegen voordat zij zelf hun bloeddruk gaan meten. In deze gevallen kunnen namelijk afwijkende waarden optreden. Hetzelfde geldt in geval van zwangerschap.
- In geval van twijfel dient u uw arts te raadplegen.
- Alleen een arts kan uw bloeddruk interpreteren, verander nooit uw medicatie zonder een arts te raadplegen.
- De bijgeleverde manchet is geschikt voor een armomvang van 22-32 cm.

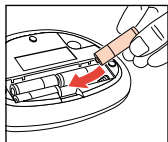
## Overzicht van functies

- A** **Systolische waarde**  
(de bovendruk in millimeter kwikdruk)
- B** **Diastolische waarde**  
(de onderdruk in millimeter kwikdruk)
- C** **Hartslag** (waarde in aantal pulsen per minuut)
- D** **Ontgrendelknop voor het deksel**
- E** **Aan/uit-knop**
- F** **Knop voor laatst gemeten waarde (geheugen)**
- G** **Beschermdeksel** met verkorte gebruiksaanwijzing.
- H** **Slangaansluiting**
- I** **Bovenarm manchet**
- J** **Aansluitnippel**

## Plaatsen van de batterijen

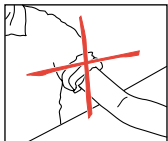
Plaats de batterijen zoals aangegeven hiernaast. Let op dat de + en de - goed zijn geplaatst. Gebruik 4 Alkaline, Philips Powerlife of oplaadbare batterijen, formaat AA (LR06).

Verwijder de beschermfolie van het display.

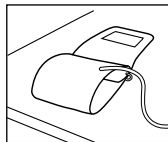


## Plaatsen van het manchet

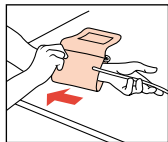
Voorkom dat knellende kleding de bloedcirculatie belemmert, zoals bijvoorbeeld strak opgerolde mouwen. Dit kan een foute meting opleveren.



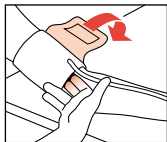
Druk de aansluitnippel stevig in de slangaansluiting van het apparaat.  
Leg het bovenarm-manchet voor u op tafel, volgens de afbeelding.



Schuif de linker arm door de opening van het manchet. De rubberen slang aan het manchet moet zich aan de binnenkant van de arm bevinden en in de richting van de hand wijzen.



Trek het manchet zo strak om de bovenarm dat u nog net twee vingers tussen manchet en arm kunt steken. De onderste rand van het manchet moet zich een klein stukje (2 à 3 cm) boven de elleboog bevinden.

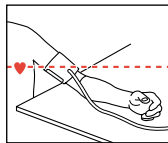


Als het manchet strakker of losser zit bestaat de kans dat de bloeddrukmeting niet goed wordt uitgevoerd.

Het is belangrijk dat u tijdens de meting gaat zitten en dat de onderarm op een tafel steunt. Houd de arm stil gedurende de meting.

### Voorwaarden voor een goede bloeddrukmeting

- Ga gemakkelijk zitten en laat de onderarm op een tafel rusten, zodanig dat uw bovenarm zich ongeveer ter hoogte van uw hart bevindt.
- Ga voor de eerste meting 10 minuten rustig zitten. Als u opgewonden of depressief bent ten gevolge van emotionele stress zal dit een duidelijk effect hebben op uw bloeddruk. Deze zal hoger (of lager) zijn dan normaal. Ook zal de hartslag gewoonlijk sneller zijn.
- Voorkom dat knellende kleding de meting beïnvloedt.
- Eet, drink of rook niet voordat u de bloeddruk meet, vooral alcoholische dranken beïnvloeden de bloeddruk.
- Meet de bloeddruk iedere dag op dezelfde tijd. Uw bloeddruk verandert namelijk in de loop van de dag.
- Wees niet verbaasd over de resultaten van één meting. Meerdere metingen die bijgehouden worden over een langere periode geven een beter inzicht in uw bloeddruk.
- Als de bloeddrukmeter een abnormale situatie registreert verschijnt er een foutmelding op het display 'Err'.  
Meer details in het hoofdstuk 'Meldingen op het display'.



## Het uitvoeren van de meting

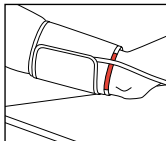
Druk op de 'START' knop.

Gedurende een seconde verschijnen alle symbolen op het display.

Nadat enkele seconden de 0 verschijnt, pompt de manchet zichzelf automatisch op.

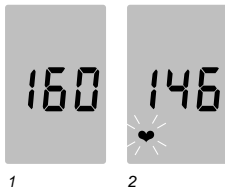


**Noot:** De manchet moet zodanig gepositioneerd zijn dat de hoofdadar in de bovenarm zich onder de markering bevindt.



Als de juiste druk is bereikt, stopt de pomp en begint de meting (1). Blijf ontspannen zitten en beweeg niet.

De druk in het manchet begint nu te dalen. Het ' bezig met meten ' symbool ♥ verschijnt (2). De meting is voltooid als de manchet automatisch ontluft wordt.



Uw bovendruk, onderdruk en hartslag verschijnen op het display.

Druk nogmaals op de 'START' knop om het apparaat uit te zetten. Als u vergeet het apparaat uit te schakelen, schakelt het apparaat zichzelf automatisch na één minuut uit.



**Noot:** Wacht ongeveer 5 minuten voordat u een meting herhaalt.

## Geheugen





De gegevens van de laatste meting worden opgeslagen in het geheugen zodra het apparaat wordt uitgeschakeld.

De opgeslagen gegevens verschijnen op het display als de geheugen-knop wordt ingedrukt; Er verschijnt een 'M' in de linkeronderhoek.

Het geheugen wordt gewist als de batterijen vervangen worden.



## Meldingen op het display

<i>Symbol</i>	<i>Wat te doen</i>
	De meting is bezig. Blijf stil zitten.
	De batterijen zijn bijna leeg; vervang alle batterijen door nieuwe. Gebruik Alkaline, Philips Powerlife of oplaadbare batterijen, formaat AA (LR06).
	Verschijnt als u bewogen heeft tijdens de meting; meet opnieuw en blijf stil zitten tijdens de meting.
	De druk in het bovenarm-manchet loopt niet genoeg op; controleer of de slang goed aan de monitor is bevestigd en of het bovenarm-manchet goed is omgedaan. Controleer op lekkage.



## Algemene informatie over bloeddruk

De bloeddruk wordt in mmHg (mm kwikdruk) aangegeven. De bloeddruk bestaat uit twee waarden. De bovendruk (Systolische bloeddruk, SYS) ontstaat door het samentrekken van de hartspier, waardoor het bloed in de slagaderen wordt gepompt. De onderdruk (Diastolische bloeddruk, DIA) ontstaat terwijl het hart zich ontspant en zich opnieuw vult met bloed. De Wereld Gezondheids Organisatie (W.H.O) heeft de volgende standaardwaarden voor de bloeddruk van volwassenen vastgesteld:

### Hoge bloeddruk = risicofactor

Bovendruk (SYS) hoger dan 160 mmHg en/of onderdruk (DIA) hoger dan 95 mmHg. Er is sprake van hoge bloeddruk als één van de twee waarden verhoogd is.

### Grenswaarde

Bovendruk: 140 - 160 mmHg

Onderdruk: 90 - 95 mmHg

### Standaard waarde

Bovendruk: max. 140 mmHg

Onderdruk: max. 90 mmHg

## Oorzaken en gevolgen van te hoge bloeddruk

Oorzaken van hoge bloeddruk zijn o.a. overgewicht, verhoogd cholesterol gehalte, roken, overmatig alcoholgebruik, emoties, overmatig zoutgebruik, gebrek aan lichaamsbeweging, erfelijke aanleg en sommige ziekten zoals nier- en stofwisselingsafwijkingen.

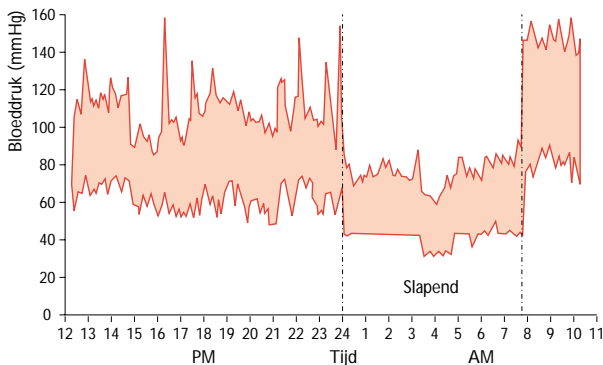
Hoge bloeddruk kan op termijn leiden tot een verminderde elasticiteit van de wanden van de slagaders (arteriosclerose). Dit is een belangrijke factor voor het ontstaan van hartinfarcten, hersenbloedingen en -infarcten alsmede nieraandoeningen.

## Bloeddruk variaties

De bloeddruk van gezonde mensen, maar vooral ook van mensen met een hoge bloeddruk, vertoont aanzienlijke verschillen. De bloeddruk schommelt in de loop van de dag en van de maand. Ook het jaargetijde en de temperatuur hebben invloed op de bloeddruk. In het algemeen is de bloeddruk lager bij warm weer en hoger bij koude.

Als voorbeeld van de schommelingen van de bloeddruk in de loop van de dag is hier een grafiek afgebeeld van de bloeddruk van een 35-jarige man.

De variaties in de bloeddruk kunnen 30 tot 50 mmHg bedragen als gevolg van veranderende omstandigheden gedurende de dag. Normaal gesproken gaat de druk omhoog als gewerkt of gesport wordt en zakt weer af naar het laagste niveau gedurende de slaap. Wees dus niet ongerust door één verhoogde meting.



## Waarom thuis meten?

Eén momentele bloeddrukmeting bij de arts geeft geen goed beeld van de bloeddruk. Het kan ook voorkomen dat bij de arts de bloeddruk hoger is dan bij de normale meting thuis. Dit komt omdat men bij de arts toch wat gespannen is. Men spreekt ook wel van “witte jassen” bloeddruk.

Door 's morgens nog voor het ontbijt de bloeddruk te meten kan de basis-druk worden bepaald. Door altijd op dezelfde tijd van de dag te meten kunnen de externe invloeden op de bloeddruk zoveel mogelijk worden uitgeschakeld.

Inzicht in de hoogte van alle dagelijks voorkomende bloeddrukwaarden kan verkregen worden door meerdere afzonderlijke metingen op de dag te nemen. Het risico op ziekte als gevolg van verhoogde bloeddruk is met name afhankelijk van de hoogte van alle dagelijks voorkomende bloeddrukwaarden.

Noteer ook datum en tijd als u uw bloeddruk meet.

Denk eraan dat alleen de arts uw bloeddrukwaarden kan beoordelen. U mag in geen geval zelf een diagnose stellen en NOOIT zelf de door de arts voorgeschreven medicijndosering veranderen.

## Onderhoud

- Deze digitale bloeddrukmeter bestaat uit kwetsbare precisie onderdelen. Pas op met extreme temperaturen, vochtigheid, zonlicht, schokken en stof.
- Reinig het apparaat alleen met een zachte vochtige doek en een beetje afwasmiddel.  
Verwijder vlekken op het manchet voorzichtig met een vochtige doek en zeep.
- Buig het manchet niet te ver naar achter en let er bij het opbergen op dat het manchet niet te strak opgerold is.
- Verwijder de batterijen als de bloeddrukmeter gedurende een langere tijd niet gebruikt wordt.
- Batterijen niet weggooien maar inleveren als klein chemisch afval.



Niet weggooien,  
maar inleveren  
als KCA.



## Technische gegevens Philips HF 305

<b>Model</b>	<b>Philips HF 305</b>
Meetmethode	Oscillometrisch
Meetbereik	Druk: 20 - 280 mmHg Polsslag: 40 - 200 slagen/min
Meetnauwkeurigheid	Drukmeting: $\pm 3$ mmHg Polsslagmeting: $\pm 5\%$
Batterijen	4 x 1,5V alkaline of Philips Powerlife (AA/LR06)
Levensduur batterijen	> 300 metingen
Gebruikstemperatuur	+10°C tot +40°C.
Bewaartemperatuur	-10°C tot +60°C.
Luchtvochtigheid	85% of lager
Gewicht	$\pm 320$ g. zonder batterijen

*Dit apparaat voldoet aan de eisen van de MDD-richtlijn 93/42/EEC voor medische apparaten.*

## Importante

- Leggete attentamente le istruzioni per l'uso per ottenere i migliori risultati.
- L'apparecchio è adatto unicamente per misurare la pressione sanguigna degli adulti.
- Questo apparecchio misura la pressione sanguigna sulla base della frequenza delle pulsazioni. Nel caso di frequenza cardiaca particolarmente bassa o irregolare, può accadere che il misuratore non riesca a determinare il valore della pressione sanguigna. I diabetici e le persone che soffrono di aritmia cardiaca, disturbi vascolari o epatici devono consultare un medico prima di procedere all'auto-misurazione della pressione in quanto i valori rilevati potrebbero risultare alterati. Lo stesso potrebbe verificarsi nelle donne incinte.
- Nel caso di dubbi, rivolgetevi al medico.
- Solo un medico è in grado di interpretare correttamente i valori della pressione sanguigna. Non modificate i farmaci prescritti senza prima aver consultato il vostro medico.
- L'apparecchio è adatto per circonferenza avambraccio compresa tra i 22 ed i 32 cm.

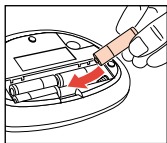
## Elenco delle funzioni

- A** Pressione sistolica in mmHg (mm di mercurio)
- B** Pressione diastolica in mmHg (mm di mercurio)
- C** Frequenza cardiaca (numero di battiti al minuto)
- D** Pulsante di sgancio per il coperchio
- E** Pulsante ON/OFF
- F** Pulsante per memorizzare il valore precedentemente misurato
- G** Coperchio di protezione con le istruzioni per l'uso
- H** Collegamento cavo
- I** Bracciale
- J** Connettore

## Come inserire le batterie

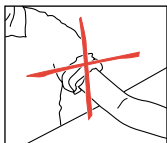
Inserite le batterie come indicato nella figura a sinistra. Controllate che i poli + e - siano rivolti nella giusta direzione. Usate 4 batterie alcaline Philips Powerlife o batterie ricaricabili, dimensioni AA (LR 06).

Togliete il foglio protettivo dal display.

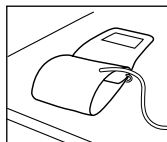


## Come infilare il bracciale

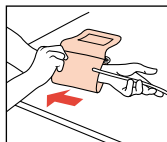
Controllate che la circolazione del sangue non sia ostacolata da abiti troppo stretti (ad esempio maniche arrotolate) per evitare misurazioni imprecise.



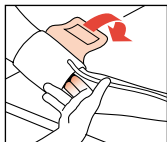
Inserite il connettore nel collegamento cavo dell'apparecchio. Appoggiate il bracciale sul tavolo, come indicato nella figura.



Infilate il braccio sinistro attraverso l'apertura del bracciale. Il tubo di gomma attaccato al bracciale dovrebbe trovarsi all'interno del braccio, rivolto verso la mano.



Stringete saldamente il bracciale attorno al braccio, in modo tale da poter infilare comunque due dita fra il braccio e il bracciale. Controllate che l'estremità inferiore del bracciale sia circa 2-3 cm sopra il gomito.

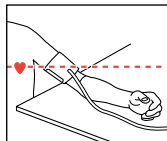


Nel caso in cui il bracciale fosse troppo stretto o troppo largo, la misurazione potrebbe rivelarsi imprecisa.

È importante rimanere seduti durante la misurazione, appoggiando il braccio su un tavolo. Non muovete il braccio durante la misurazione.

### Avvertenze per un'accurata misurazione della pressione sanguigna

- Sedetevi comodamente e appoggiate l'avambraccio su un tavolo in modo tale che la parte superiore del braccio si trovi più o meno all'altezza del cuore.
- Rilassatevi per circa 10 minuti prima di utilizzare il misuratore per la prima volta. L'eventuale agitazione o depressione derivanti da uno stress emotivo potrebbero influire sulla pressione sanguigna.
- Assicuratevi che la circolazione non sia impedita da abiti troppo stretti.
- Non mangiate, bevete o fumate prima di procedere alla misurazione della pressione. Le bevande, soprattutto se alcoliche, influiscono infatti sulla misurazione.
- Effettuate la misurazione ogni giorno alla stessa ora, in quanto la pressione subisce delle fluttuazioni nel corso della giornata.
- Non date troppa importanza ad una singola misurazione. Procedete piuttosto a misurazioni regolari e annotate i diversi valori per poter avere una visione più globale della vostra pressione sanguigna.
- Nel caso in cui il misuratore di pressione rilevi una situazione anomala, sul display apparirà il messaggio di errore "ERR". Per ulteriori dettagli, vedere la sezione "Messaggi sul display".



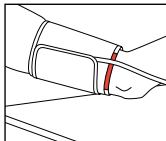
### Come effettuare la misurazione

Premete il pulsante START: per un attimo sul display appariranno tutti i simboli.

Per alcuni secondi verrà visualizzato "0" e subito dopo il bracciale si gonfierà automaticamente.



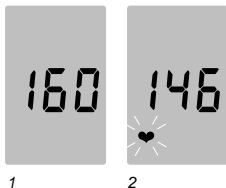
**Nota:** il bracciale deve essere posizionato in modo tale che il segno blu sullo stesso sia posizionato sull'arteria principale dell'avambraccio.



Una volta raggiunta la pressione corretta, la pressurizzazione si interromperà e avrà inizio la misurazione (1).

Rimanete seduti, rilassatevi e non muovetevi.

A questo punto la pressione nel bracciale si ridurrà e sul display apparirà il simbolo "misurazione in corso" ♥ (2). La misurazione sarà completata non appena il bracciale si sgonfierà automaticamente



A questo punto, sul display appariranno i valori relativi alla pressione sistolica, diastolica e alla frequenza cardiaca.

Premete nuovamente il pulsante START per spegnere l'apparecchio. Nel caso vi dimenticaste di spegnere l'apparecchio, questo si spegnerà automaticamente dopo un minuto.



**Nota:** Aspettate circa 5 minuti prima di ripetere la misurazione.

## Memoria

Quando viene spento, l'apparecchio memorizza l'ultimo valore rilevato.

I dati memorizzati appaiono sul display premendo il pulsante Memory. A questo punto nell'angolo in basso a sinistra del display apparirà una "M".





La memoria verrà cancellata quando sostituirete le batterie.





## Messaggi sul display

<b>Simbolo</b>	<b>Che cosa fare</b>
----------------	----------------------

	Misurazione in corso. Rimanete seduti senza muovervi.
	Le batterie sono quasi scariche e devono essere sostituite. Utilizzate batterie alcaline, Philips Powerlife o batterie ricaricabili AA (LR06).
	Questo messaggio viene visualizzato quando i risultati della misurazione risultano imprecisi perché vi siete mossi durante l'operazione. Misurate nuovamente la pressione senza muovervi.
	La pressione nel bracciale non è sufficiente. Controllate di aver collegato correttamente il cavo al monitor e che il bracciale sia posizionato bene attorno al braccio. Controllate che non fuoriesca dell'aria dal bracciale.

## Informazioni generali sulla pressione sanguigna

La pressione sanguigna viene misurata in mm di mercurio e si compone di due valori diversi. La pressione sistolica (SYS) è data dalle contrazioni del muscolo cardiaco che pompa il sangue nelle arterie. La pressione diastolica (DIA) viene determinata quando il cuore si rilassa e si riempie nuovamente di sangue. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha stabilito i seguenti valori standard, validi per la pressione degli individui adulti:

### **Pressione alta = fattore di rischio**

La pressione sistolica (SYS) viene considerata alta quando supera i 160 mmHg mentre quella diastolica è alta se superiore a 95 mmHg.

Normalmente si parla di "pressione alta" quando una delle due pressioni supera i valori sopra indicati.

### **Valori limite**

Pressione sistolica: 140-160 mmHg

Pressione diastolica: 90-95 mmHg

### **Valori standard**

Pressione sistolica: max. 140 mmHg

Pressione diastolica: max. 90 mmHg

## Cause e conseguenze della pressione alta

Fra le varie cause che determinano la pressione alta, vanno ricordate: obesità, alto tasso di colesterolo, fumo, eccessivo consumo di alcool, stress emotivo, eccessivo uso di sale, mancanza di esercizio fisico, inclinazione ereditaria per l'alta pressione e alcuni disturbi quali quelli epatici e metabolici.

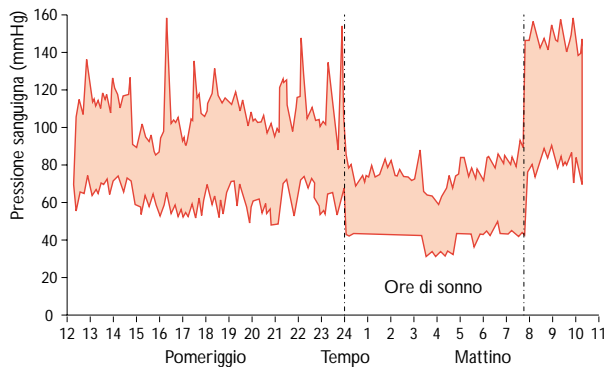
Con il passare del tempo, la pressione alta può ridurre l'elasticità delle pareti delle arterie (arteriosclerosi), una delle principali cause di infarto cardiaco, emorragia cerebrale e malattie del fegato.

## Fluttuazioni della pressione sanguigna

La pressione sanguigna negli individui sani, ma soprattutto delle persone che soffrono di pressione alta, può subire grandi fluttuazioni. La pressione sanguigna varia notevolmente nel corso della giornata e nel corso del mese. Anche le stagioni e la temperatura hanno possono influire sulla pressione sanguigna. Di norma, la pressione risulta più bassa quando fa caldo e più alta quando fa freddo.

Il grafico sopra riportato fornisce un esempio di fluttuazioni della pressione nel corso della stessa giornata in un individuo di 35 anni.

Le variazioni nei valori della pressione possono arrivare a 30-50 mmHg per effetto del mutare delle circostanze durante la giornata. Normalmente, la pressione aumenta mentre una persona lavora o compie un esercizio fisico e raggiunge il livello più basso durante le ore di sonno. Ecco perché non è il caso di preoccuparsi nel caso una misurazione dia un valore di pressione più alto del solito.



## Perché è utile misurarsi la pressione a casa?

La misurazione saltuaria compiuta dal vostro medico non costituisce la vera rappresentazione dello stato della pressione sanguigna. Può accadere infatti che la pressione risulti più alta quando viene misurata nello studio del medico rispetto a casa, perché spesso le persone tendono ad essere più tese nel corso di una visita. Ecco perché i valori rilevati dal medico spesso risultano poco attendibili.

Misurando invece la pressione ogni mattina, prima di colazione, potete invece stabilire quali sono i vostri valori standard. Effettuando la misurazione ogni giorno alla stessa ora, è possibile ridurre al minimo le influenze esterne sulla pressione sanguigna.

Se volete avere una visione più chiara delle fluttuazioni giornaliere della vostra pressione sanguigna, misuratela più volte nel corso della giornata. Il rischio di malattia dovuto alla pressione alta dipende da tutti i valori misurabili nel corso della giornata e non soltanto dal valore rilevato al mattino appena alzati.

Ricordate di scrivere sempre la data e l'ora accanto ad ogni singolo valore di pressione. E non dimenticate che soltanto un medico è in grado di analizzare correttamente i valori della vostra pressione sanguigna.

In nessun caso effettuate una auto-diagnosi e soprattutto **NON CAMBIATE MAI** le dosi o il tipo di farmaci prescritti dal medico.

## Manutenzione

- Il misuratore digitale di pressione sanguigna è costituito da componenti di precisione estremamente delicati. Evitate di esporlo a temperature eccessive, umidità, luce diretta del sole, colpi e polvere.
- Per pulire l'apparecchio, utilizzate esclusivamente un panno morbido e umido e un po' di detergente liquido.  
Per eliminare le macchie dal bracciale, utilizzate un panno morbido e del sapone.
- Non piegate troppo il bracciale e non arrotolatelo troppo stretto quando lo riponete dopo l'uso.
- Togliete le batterie dall'apparecchio nel caso non dobbiate usarlo per un periodo di tempo piuttosto lungo.
- Non gettate le batterie insieme ai normali rifiuti domestici, ma portatele in un centro di raccolta differenziato.

## Dati tecnici Philips HF 305

<b>Metodo di misurazione</b>	<b>Oscillometrico</b>
Gamma di misurazione	Pressione: 20-280 mmHg Polso: 40-200 battiti al minuto
Precisione di misurazione	Pressione: $\pm 3$ mmHg Polso: $\pm 5\%$
Batterie	2 x 1,5V alcaline o batterie Philips Powerlife (AA/LR06)
Durata delle batterie	> 300 misurazioni
Temperatura d'esercizio	da + 10°C a + 40°C
Temperatura di stoccaggio	da - 20°C a + 60°C
Umidità dell'aria	85% o meno
Peso	circa 320 gr senza batterie

*L'apparecchio è conforme alle norme MDD 93/42/EEC per gli apparecchi medici.*

## Σημαντικό

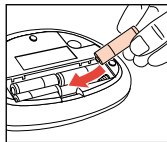
- Διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες χρήσης για να κάνετε ακριβείς μετρήσεις.
- Το πιεσόμετρο αυτό είναι κατάλληλο μόνον για μετρήσεις της πίεσης του αίματος ενηλίκων ατόμων.
- Το πιεσόμετρο αυτό μετρά την πίεση του αίματος με βάση τη συχνότητα του σφυγμού. Αν έχετε πολύ αδύναμο ή ακανόνιστο σφυγμό, είναι πιθανόν το πιεσόμετρο να μην μπορεί να προσδιορίσει επακριβώς τη σωστή τιμή της πίεσης του αίματος.  
Διαβητικοί και άτομα που πάσχουν από καρδιακή αρρυθμία, αγγειακή στένωση ή από ανεπάρκειες της λειτουργίας του ήπατος, πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους πριν αρχίσουν να μετρούν μόνοι τους την πίεση του αίματός τους, επειδή οι μετρούμενες τιμές πίεσης αίματος μπορούν να παρουσιάζουν αποκλίσεις από τις φυσιολογικές τιμές. Το ίδιο ισχύει και για τις γυναίκες που βρίσκονται σε εγκυμοσύνη.
- Εάν έχετε αμφιβολίες, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
- Μόνον ο γιατρός είναι αρμόδιος να ερμηνεύσει και να αναλύσει τις τιμές της πίεσης αίματος. Μην αλλάζετε ποτέ τη θεραπεία σας χωρίς προηγούμενες να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
- Το πιεσόμετρο είναι κατάλληλο για βραχίονες με περίμετρο 22 - 32 εκ.

## Λειτουργίες

- A** Συστολική πίεση σε mmHg (πίεση σε mm στήλης Υδραργύρου)
- B** Διαστολική πίεση σε mmHg (πίεση σε mm στήλης Υδραργύρου)
- C** Συχνότητα σφυγμού (ο αριθμός των καρδιακών παλμών ανά λεπτό)
- D** Κουμπί ασφάλειας για το καπάκι
- E** Διακόπτης on/off
- F** Πλήκτρο μνήμης της προηγούμενης μέτρησης
- G** Προστατευτικό καπάκι με συνοπτικές οδηγίες χρήσης
- H** Σύνδεση σωλήνα
- I** Περιβραχιόνιο
- J** Συνδετήρας

## Πως να τοποθετήσετε τις μπαταρίες

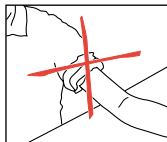
Τοποθετήστε τις μπαταρίες όπως φαίνεται στη εικόνα στα αριστερά. Βεβαιωθείτε ότι οι + και - πόλοι της μπαταρίας έχουν τοποθετηθεί στη σωστή κατεύθυνση. Χρησιμοποιήστε 4 αλκαλικές μπαταρίες Philips Powerlife ή επαναφορτιζόμενες μπαταρίες μεγέθους AA (LR06).



Αφαιρέστε το προστατευτικό φύλλο από την οθόνη απεικόνισης.

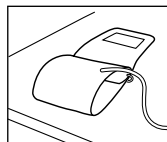
## Πως να τοποθετήσετε το περιβραχιόνιο

Βεβαιωθείτε ότι η κυκλοφορία του αίματος δεν παρεμποδίζεται από στενά ρούχα, όπως μακριά μανίκια διπλωμένα προς τα επάνω, γιατί κάτι τέτοιο μπορεί να δώσει ανακριβή αποτελέσματα μετρήσεων.

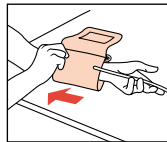


Πιέστε τον συνδετήρα μέσα στο σημείο σύνδεσης του σωλήνα της συσκευής. Τοποθετήστε το περιβραχιόνιο στην επιφάνεια ενός τραπέζιου, όπως φαίνεται στην εικόνα.

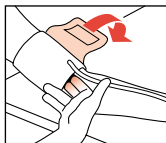
Περάστε το αριστερό σας χέρι μέσα στο περιβραχιόνιο. Το λαστιχένιο σωληνάκι που είναι συνδεδεμένο στο περιβραχιόνιο πρέπει να βρίσκεται στην εσωτερική πλευρά του βραχίονα απλωμένο κατά μήκος του χεριού.



Σφίξτε το περιβραχιόνιο γύρω από τον βραχίονα τόσο ώστε να υπάρχει ακόμα χώρος να βάλετε τα δύο σας δάχτυλα ανάμεσα στο περιβραχιόνιο και στον βραχίονα. Βεβαιωθείτε ότι το κάτω άκρο του περιβραχιόνιου έχει τοποθετηθεί σε απόσταση περίπου 2-3 εκατ. από τον αγκώνα.



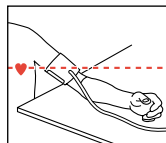
Αν το περιβραχιόνιο τοποθετηθεί στο βραχίονα πολύ χαλαρά ή πολύ σφιχτά, υπάρχει πιθανότητα η μέτρηση που θα πάρετε να μην είναι ακριβής.



Είναι σημαντικό να είστε καθισμένοι κατά τη διάρκεια της μέτρησης και να ακουμπάτε το χέρι σας σε ένα τραπέζι. Διατηρήστε το χέρι και τον βραχίονά σας ακίνητα κατά τη διάρκεια της μέτρησης.

### Προϋποθέσεις για ακριβείς μετρήσεις της πίεσης του αίματος

- Βεβαιωθείτε ότι κάθεστε αναπαυτικά και ακουμπήστε το χέρι σας στην επιφάνεια ενός τραπεζιού ανασκλώνοντάς το έτσι ώστε ο βραχίονας να βρίσκεται στο ίδιο περίπου ύψος με τη θέση της καρδιάς σας.
- Καθίστε και χαλαρώστε για περίπου 10 λεπτά πριν κάνετε για πρώτη φορά μέτρηση της πίεσής σας. Αναστάτωση, συγκίνηση ή στεναχώρια που προέρχονται από συγκινησιακές καταστάσεις έχουν μεγάλη επίδραση στην πίεση του αίματος. Η πίεση του αίματος θα είναι υψηλότερη (ή χαμηλότερη) από τη φυσιολογική και ο σφυγμός θα είναι συνήθως πιο γρήγορος.
- Βεβαιωθείτε ότι η μέτρηση δεν επηρεάζεται από στενά ρούχα που προκαλούν σύσφιξη των αιμοφόρων αγγείων.
- Μην τρώτε, πίνετε ή καπνίζετε πριν μετρήσετε τη πίεσή σας. Ειδικότερα τα αλκοολούχα ποτά μπορεί να επηρεάσουν τη μέτρηση.
- Να μετράτε την πίεση κάθε ημέρα την ίδια ώρα, δεδομένου ότι οι τιμές της πίεσης του αίματος παρουσιάζουν διακυμάνσεις μέσα στη διάρκεια της ημέρας.
- Μη δίνετε υπερβολική σημασία στα αποτελέσματα μιας μεμονωμένης μέτρησης. Αν κάνετε τακτικές μετρήσεις της πίεσης για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και καταγράφετε τα αποτελέσματα, θα αποκτήσετε πληρέστερη εικόνα για την πίεση του αίματός σας από αυτήν που σας δίνει μία και μόνη μέτρηση.
- Αν η μέτρηση με το πιεσόμετρο αποκαλύπτει μια ασυνήθιστη κατάσταση, η ένδειξη λάθους “Err” θα εμφανιστεί στην οθόνη. Για περισσότερες λεπτομέρειες, δείτε το κεφάλαιο, “Ενδείξεις στην οθόνη”.

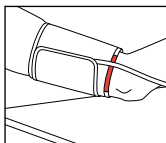


## Πως να μετρήσετε την πίεση

Πιέστε το κουμπί START. Στην οθόνη απεικόνισης θα εμφανιστούν στιγμιαία όλα τα σύμβολα. Αφού εμφανιστεί η ένδειξη "0" στην οθόνη, το περιβραχιόνιο θα φουσκώσει αυτόματα.

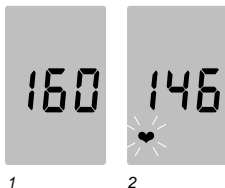


**Σημείωση:** Πρέπει να δέσετε το περιβραχιόνιο κατά τέτοιο τρόπο ώστε το μπλε σημάδι πάνω στο περιβραχιόνιο να είναι τοποθετημένο πάνω από τις κεντρικές αρτηρίες του βραχίονα.



Όταν η πίεση μέσα στο περιβραχιόνιο φτάσει στη σωστή τιμή, σταματάει αυτόματα το φούσκωμα του περιβραχιόνιου και αρχίζει η μέτρηση της πίεσης του αίματος (1). Παραμείνετε καθισμένοι, σε θέση χαλάρωσης και μην κινείστε.

Η πίεση μέσα στο περιβραχιόνιο θα αρχίσει σταδιακά να μειώνεται. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη "measurement in progress" ♥ (2). Η μέτρηση ολοκληρώνεται όταν το περιβραχιόνιο αποσυμπιεστεί αυτόματα.



Στην οθόνη θα εμφανιστούν οι τιμές της συστολικής πίεσης, της διαστολικής πίεσης και του σφυγμού.

Μπορείτε να κλείσετε τη συσκευή πιέζοντας και πάλι το κουμπί START. Αν ξεχάσετε να κλείσετε τη συσκευή, θα κλείσει μόνη της αυτόματα μετά από ένα λεπτό.



**Σημείωση:** περιμένετε περίπου 5 λεπτά πριν επαναλάβετε μια μέτρηση πίεσης.



## Μνήμη

Οι τιμές της τελευταίας μέτρησης αποθηκεύονται στη μνήμη όταν η συσκευή κλείσει.

Τα αποθηκευμένα στοιχεία εμφανίζονται στην οθόνη όταν πιεστεί το κουμπί της μνήμης. Στην κάτω αριστερή γωνία της οθόνης εμφανίζεται η ένδειξη "M".

Τα στοιχεία που είναι αποθηκευμένα στη μνήμη της συσκευής χάνονται όταν γίνεται αντικατάσταση των μπαταριών.



## Ενδείξεις στην οθόνη

### Σύμβολο Τι πρέπει να κάνετε



Η μέτρηση βρίσκεται σε εξέλιξη. Παραμείνετε καθισμένοι και μην κινείστε.



Οι μπαταρίες έχουν σχεδόν αδειάσει. Αντικαταστήστε όλες τις μπαταρίες. Χρησιμοποιήστε αλκαλικές μπαταρίες Philips Powerlife ή επαναφορτιζόμενες μπαταρίες, μεγέθους AA (LR06).



Η ένδειξη αυτή εμφανίζεται στην οθόνη όταν κινηθείτε κατά τη διάρκεια της μέτρησης. Μετρήστε ξανά την πίεσή σας και μην κινείστε κατά τη διάρκεια της μέτρησης.



Η πίεση μέσα στο περιβραχιόνιο δεν είναι αρκετή. Ελέγξτε αν το σωληνάκι έχει συνδεθεί σωστά με τη μονάδα μέτρησης και αν το περιβραχιόνιο έχει τοποθετηθεί σωστά γύρω από τον βραχίονα. Ελέγξτε αν συμβαίνει διαρροή αέρα από το περιβραχιόνιο.

## Γενικές πληροφορίες σχετικά με την πίεση του αίματος

Η πίεση του αίματος μετριέται σε mmHg (mm στήλης υδραργύρου). Η πίεση του αίματος συνίσταται από δύο τιμές. Η συστολική πίεση (SYS) προκαλείται από τις συστολές του καρδιακού μυός ο οποίος και λειτουργεί ως αντλία του αίματος μέσα στις αρτηρίες. Η διαστολική πίεση (DIA) προκαλείται όταν η καρδιά χαλαρώνει για να ξαναγεμίσει και πάλι με αίμα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει εκδώσει οδηγία που περιέχει τις πρότυπες φυσιολογικές τιμές για την πίεση του αίματος στους ενήλικες:

### Υψηλή πίεση αίματος = παράγοντας υψηλού κινδύνου

Η συστολική πίεση (SYS) είναι πολύ υψηλή όταν υπερβαίνει την τιμή των 160 mmHg και η διαστολική πίεση (DIA) είναι πολύ υψηλή όταν υπερβαίνει την τιμή των 95 mmHg. Μιλάμε για “υψηλή πίεση αίματος” όταν μία από τις δύο πιέσεις υπερβαίνει τις τιμές που αναφέρονται παραπάνω.

### Οριακές τιμές

Συστολική πίεση: 140-160 mmHg

Διαστολική πίεση: 90-95 mmHg

## Φυσιολογικές τιμές

Συστολική πίεση: max 140 mmHg

Διαστολική πίεση: max 90 mmHg

## Αίτια και επιπτώσεις της υψηλής πίεσης αίματος

Τα αίτια για υψηλές τιμές της πίεσης του αίματος μπορεί να είναι, μεταξύ άλλων, παχυσαρκία, υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, κάπνισμα, υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, έντονη συγκίνηση, υπερβολική κατανάλωση άλατος, έλλειψη φυσικής άσκησης, κληρονομική τάση για υπέρταση και συγκεκριμένες παθήσεις όπως διαταραχές της λειτουργίας των νεφρών και του μεταβολισμού.

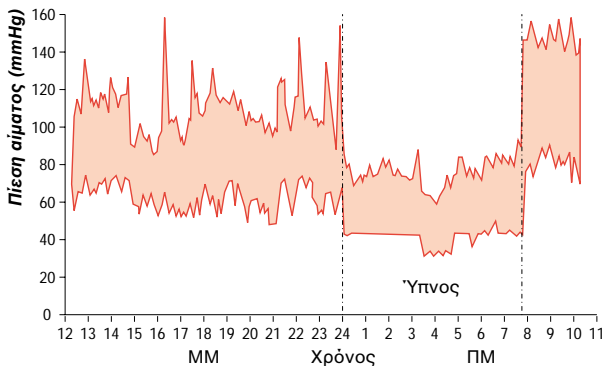
Μακροπρόθεσμα η υψηλή πίεση αίματος μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της ελαστικότητας των τοιχωμάτων των αρτηριών (αρτηριοσκλήρωση), παράγοντας που αποτελεί την κύρια αιτία καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών επεισοδίων καθώς και διαταραχών της νεφρικής λειτουργίας.

## Διακυμάνσεις της πίεσης του αίματος

Η πίεση του αίματος των υγιών ατόμων, και ιδιαιτέρως των ατόμων με υψηλές τιμές πίεσης αίματος, παρουσιάζει μεγάλες διακυμάνσεις. Η πίεση του αίματος λοιπόν παρουσιάζει διακυμάνσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας και επίσης μέσα σε περίοδο ενός μηνός. Σημαντική επίδραση στις διακυμάνσεις της πίεσης του αίματος έχουν επίσης η εποχή του χρόνου και οι θερμοκρασίες. Γενικά, η πίεση του αίματος ενός ατόμου είναι χαμηλότερη όταν ο καιρός είναι ζεστός και υψηλότερη όταν ο καιρός είναι κρύος.

Για να δώσουμε ένα παράδειγμα διακύμανσης της πίεσης του αίματος μέσα στη διάρκεια της ημέρας, παραθέτουμε το παραπάνω διάγραμμα που αναπαριστά την πίεση του αίματος ενός 35χρονου άνδρα.

Οι διακυμάνσεις της πίεσης του αίματος μπορεί να ανέρχονται στα 30-50 mmHg, ως αποτέλεσμα της μεταβολής των συνθηκών κατά τη διάρκεια της ημέρας. Φυσιολογικά, η πίεση του αίματος αυξάνεται όταν ένα άτομο εργάζεται ή ασκείται και μειώνεται στα χαμηλότερα δυνατά επίπεδα κατά τη διάρκεια του ύπνου. Αρα λοιπόν, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας αν κάποια μέτρηση δείχνει ότι η πίεση του αίματός σας είναι υψηλότερη από τη συνηθισμένη.



### Ποιό σκοπό εξυπηρετεί η μέτρηση της πίεσής σας στο σπίτι;

Μια τυχαία μέτρηση της πίεσης του αίματος από έναν γιατρό δεν αντιπροσωπεύει το πραγματικό επίπεδο της πίεσης αίματος. Είναι πιθανόν η πίεση του αίματος ενός ατόμου όταν μετριέται από γιατρό να είναι υψηλότερη από την πίεση που μετρά το ίδιο άτομο στο σπίτι του. Η εξήγηση είναι ότι οι άνθρωποι τείνουν να είναι αναστατωμένοι και ανήσυχτοι κατά τη διάρκεια μιας ιατρικής επίσκεψης και για το λόγο αυτό η πίεση αίματος που μετριέται από τους γιατρούς συχνά ονομάζεται “πίεση της λευκής μπλούζας”. Μετρώντας την πίεση του αίματος κάθε πρωί πριν το πρόγευμα, μπορείτε να προσδιορίσετε τη βασική πίεση του αίματος. Μετρώντας την πίεση πάντοτε την ίδια ώρα της ημέρας, αποκλείετε κατά το δυνατόν την επίδραση που έχουν οι εξωτερικοί παράγοντες στην τιμή της πίεσης του αίματος.

Αν θέλετε να έχετε σαφή εικόνα των διακυμάνσεων που παρουσιάζει η πίεση του αίματός σας μέσα στη διάρκεια της ημέρας, μετρήστε την πίεση αρκετές φορές μέσα στη διάρκεια της ημέρας. Η πιθανότητα (βαθμός κινδύνου) αδιαθεσίας λόγω αυξημένης πίεσης αίματος εξαρτάται από όλες τις τιμές της πίεσης που μετρήθηκαν μέσα στη διάρκεια της ημέρας και όχι μόνο από την τιμή της πίεσης που έτυχε να μετρηθεί το πρωί.

Μαζί με τις μετρούμενες τιμές πίεσης αίματος να καταγράφετε πάντοτε την ημερομηνία και την ώρα της μέτρησης. Να έχετε υπόψη σας ότι ο γιατρός είναι ο μόνος αρμόδιος να αναλύσει και να ερμηνεύσει τις τιμές της πίεσης αίματος. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να κάνετε μόνος σας διάγνωση και μην αλλάζετε ΠΟΤΕ τη δοσολογία των φαρμάκων που σας χορήγησε ο γιατρός σας.

## Συντήρηση

- Αυτό το ψηφιακό πιεσόμετρο αποτελείται από πολύ ευαίσθητα εξαρτήματα ακριβείας. Αποφύγετε ακραίες θερμοκρασίες, υγρασία, ηλιακό φως, χτυπήματα και σκόνη.
- Καθαρίστε τη συσκευή χρησιμοποιώντας μόνο ένα μαλακό, υγρό πανί και λίγο ήπιο υγρό σαπούνι. Καθαρίστε προσεκτικά τυχόν λεκέδες από το περικάρπιο χρησιμοποιώντας πανί με λίγο υγρό σαπούνι.
- Μην λυγίζετε πολύ προς τα πίσω το περιβραχιόνιο και φροντίστε όταν αποθηκεύετε τη συσκευή να μην το τυλίγετε πολύ σφιχτά.
- Αφαιρέστε τις μπαταρίες αν σκοπεύετε να αποθηκεύσετε τη συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να τη χρησιμοποιείτε.
- Όταν οι μπαταρίες αδειάσουν μην τις πετάτε στα συνήθη απορρίμματα αλλά παραδώστε τις σε ειδικό κέντρο συλλογής.

## Τεχνικά χαρακτηριστικά του πιεσόμετρου Philips HF 305

### Μέθοδος μέτρησης

Εύρος περιοχής μέτρησης

Ακρίβεια μέτρησης

Μπαταρίες

Διάρκεια ζωής μπαταρίας

Θερμοκρασία λειτουργίας

Θερμοκρασία αποθήκευσης

Υγρασία του αέρα

Βάρος

### Ταλαντωμετρική

Πίεση: 20-280 mmHg

Σφυγμός: 40-200 χτύποι/λεπτό

Πίεση:  $\pm 3$  mmHg

Σφυγμός:  $\pm 5\%$

4 X 1.5 V αλκαλικές μπαταρίες ή  
Philips Powerlife (AA/LR06)

> από 300 μετρήσεις

από +10°C έως +40°C

από -10°C έως +60°C

85% ή λιγότερο

περίπου 320 γρμ. χωρίς τις μπαταρίες

*Η συσκευή αυτή είναι σύμφωνη με τις απαιτήσεις της οδηγίας MDD 93/42/EOK σχετικά με ιατρικές συσκευές.*

