

PHILIPS

HF 320



PHILIPS

English**Page 4**

- Keep page 3 and open when reading these operating instructions.

Français**Page 16**

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

Deutsch**Seite 28**

- Schlagen Sie beim Lesen der Gebrauchsanweisung Seite 3 auf.

Nederlands**Pagina 40**

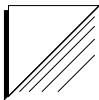
- Sla bij het lezen van de gebruiksaanwijzing pagina 3 op.

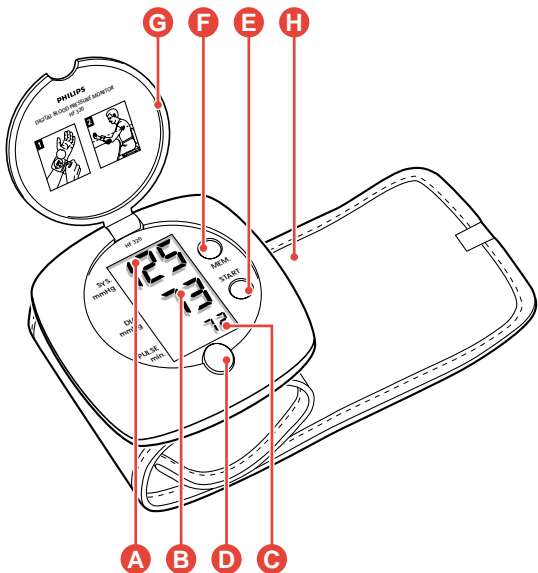
Italiano**Pagina 53**

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

Ελληνικά**Σελίδα 65**

- 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 applies to 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.**

List of functions

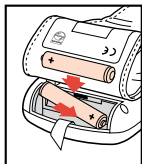
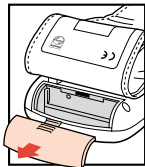
(See picture on the inside of the sleeve)

- 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 seven previously measured values
- G** Protective lid with brief directions for use
- H** Wristband

Before the first measurement

- Remove the protective foil from the display.
- Place the two AAA (LR03) batteries in the battery compartment. Make sure that the + and - poles are pointing in the right direction.

Please note: Insert the lower battery + pole first.



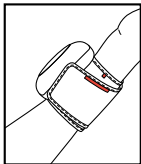
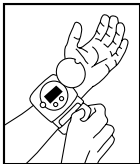
Placing the wristband

- Put the wristband on the left wrist with the control panel on the inside of the wrist. Make sure that there is no piece of clothing between the wrist and the wristband.

The wristband must be placed approx. 1 cm (0.5 inch) away from the palm of the hand

- Tighten the wristband firmly around the wrist; make sure that there is no room left between the wrist and the wristband.

Note: the coloured marks on the wristband indicate a wrist circumference of 13.5-19.5 cm (5.25-7.75 inches). If the marks do not overlap, the circumference of your wrist is too big to allow accurate functioning of this blood pressure meter.



Conditions for accurate blood pressure measurement

- Rest your elbow on a table and hold up your forearm in such a way that the wristband is at about the same height as your heart. Support your forearm.
- Sit down and relax for 10 minutes before you use the blood pressure meter for the first time. Breathe deeply in and out five times before you start measuring.

- You have to wait at least 3 minutes between 2 measurements to avoid incorrect values caused by temporary congestion of the arteries.
- Carry out the measurement every day at the same time, since your blood pressure fluctuates in the course of the day.
- Do not eat, smoke or drink before you measure your blood pressure. Alcoholic beverages in particular will influence the measurement.
- 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.

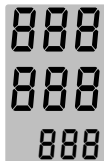
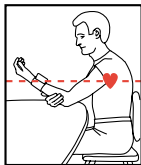
Carrying out the measurement

- Sit down comfortably, put the wristband around your wrist and hold it at the same height as your heart.

Note: if you expect your systolic pressure to exceed 150, read the instructions in chapter "Systolic pressure higher than 150 mmHg".

- Press the START button. All symbols will appear on the display for a moment.
- The wristband will inflate automatically and the display will show the increasing pressure.

When the correct pressure has been



reached in the wristband, pressurisation is stopped and the measurement starts.

Note: *the blood pressure meter will automatically increase the pressure in the wristband if the pressure in the wristband turns out to be too low during the measurement. Remain seated in a relaxed way.*

- During the measurement the pressure in the wristband will be slowly reduced and the ♥ symbol will appear to indicate that the measurement is in progress.
- When the measurement has been completed, the cuff is automatically depressurised. Your systolic pressure (SYS), diastolic pressure (DIA) and pulse (PUL) will now appear on the display.

You can switch the appliance off by pressing the START button again. If you forget to switch the appliance off, it will switch off automatically after three minutes.

Memory

The appliance automatically stores previously measured values in the memory. Up to seven measurements can be stored. You can retrieve this data in the following way:

- Press the MEMORY button; the data of the most recently stored measurement is displayed.



- Every time you press the MEMORY button, the data of the measurement previous to the one currently shown will appear on the display.
- The memory will be erased when you replace the batteries.

Systolic pressure higher than 150 mmHg

If you switch the appliance on in the normal way, the wristband will be inflated to 180 mmHg. If your systolic pressure is higher than 150 mmHg, the appliance will have to interrupt the measurement in progress in order to inflate the wristband to the correct pressure. This will cause your wrist to be squeezed tight for quite some time. You can avoid this inconvenience by following the instructions below, which will make the wristband inflate to the correct value straight away.



- Put the wristband around your wrist.
- Sit down comfortably and hold the wristband at the same height as your heart.
- Press the start button and keep it pressed in until the value shown on the display is 40 mmHg higher than your expected systolic pressure.

Example: if you expect your systolic pressure to be 160 mmHg, keep the START button pressed in until the value shown on the display is 200.

Release the START button.

- The measurement will now take place fully automatically as described in chapter “Carrying out the measurement”.

Messages on the display

<i>Symbol</i>	<i>What to do</i>
	Measurement is in progress. Remain seated and do not move.
<i>Err</i>	This message is displayed if you have moved during the measurement. Measure your blood pressure again and do not move during the measurement.
<i>Err</i> <i>CUF</i>	The wristband has not been put around the wrist correctly. Take it off and put it back on again and carry out the measurement once more.
	The batteries are almost empty. Replace both batteries. Use alkaline, Philips Powerlife or rechargeable batteries, size AAA (LR03).

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.

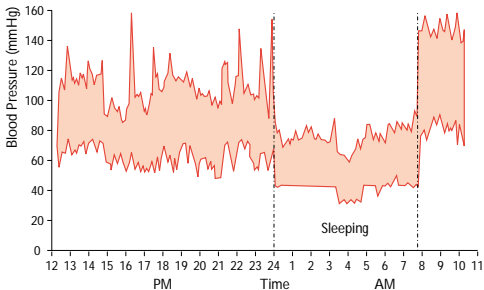
In the long term, high blood pressure can lead to reduced elasticity of the walls of arteries (arteriosclerosis), which is one of the major causes of cardiac infarcts, cerebral haemorrhages and cerebral infarcts as well as kidney disorders.

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 values. On no account make a diagnosis yourself and NEVER change the dose of medication prescribed by a doctor.

Difference between measurement at upper arm and wrist

- The blood pressure measured with a watch-type blood pressure monitor may differ from the values measured on the upper arm. Measurement with a wrist blood pressure monitor may show a difference of up to 10 mmHg for a healthy adult. The blood vessels in the upper arm are connected to those in the wrist and, as a result, blood pressure fluctuations also occur in the wrist. Therefore, measuring blood pressure at the wrist is a good way of monitoring your blood pressure.

In those who suffer from hypertension, arteriosclerosis, diabetes, kidney failure and other disorders of the circulation system, the difference may be greater than 10 mmHg. In that case measurement on the upper arm is to be preferred.

In case of doubt, consult your doctor about the best method in your case or make a comparison between a measurement on the upper arm and one on the wrist.

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 wristband with a moist cloth and some soap.
- Do not bend the wristband too far backwards and make

sure that the wristband 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 320

Measuring method	Oscillometric
Measuring range	Cuff pressure: 20 - 280 mmHg Pulse: 40 - 200 beats/minute
Measuring accuracy	Cuff pressure: ± 3 mmHg Pulse: $\pm 5\%$
Memory	7 measurements
Batteries	2 x 1.5V alkaline or Philips Powerlife batteries (AAA/LR03)
Wristband	Wrist circumference of 13.5-19.5 cm. (5.25 - 7.75 inches)
Operating temperature	+10°C to +40°C.
Storage temperature	-20°C to +70°C.
Air humidity	85% or less
Weight	approx. 140 g without batteries

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

Important

- **Pour obtenir des résultats de mesures exactes, 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.**

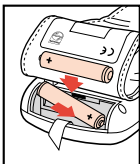
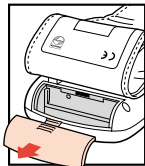
Listes des fonctions

(Voir figure à l'intérieur du brassard)

- 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 pour les sept valeurs de mesure précédentes
- G** Couvercle de protection et instructions d'utilisation
- H** Brassard

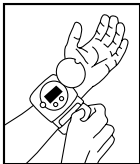
Avant la première mesure

- Retirez le film protecteur de l'écran d'affichage.
 - Placez les deux piles AA (LR 03) dans le compartiment des piles. Assurez vous que les pôles + et - sont placés dans le bon sens.
- Nota:** insérez la pile de dessous avec le pôle + d'abord.

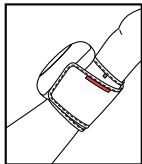


Mise en place du brassard

- Glissez votre poignet 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. Le brassard doit être placé à environ 1 cm (0.5 inch) au dessous de la main.
- Serrez le brassard autour du poignet sans laissez de place entre le poignet et le brassard.



Nota: les marques colorés sur le brassard indique une circonférence du poignet de 13.5-19.5 cm (5.25-7.75 inches). Si vous ne dépassez pas les marques, la circonférence de votre poignet est trop grande pour permettre le fonctionnement exacte du tensiomètre.



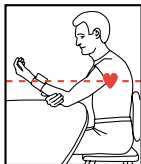
Conditions pour une mesure exacte de la tension artérielle

- 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. Respirez profondément cinq fois avant de commencer prendre votre tension.

- Vous devez attendre au moins 3 minutes entre 2 mesures pour éviter des erreurs de mesure causées par la congestion temporaires des artères.
- Effectuez la mesure tous les jours à la même heure, car votre tension artérielle varie au cours de la journée.
- Ne mangez pas, ne buvez pas et ne fumez pas avant de prendre votre tension. Les boissons alcoolisées en particulier influent sur le résultat.
- 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.

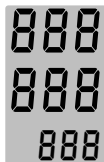
La prise de la mesure

- Asseyez-vous confortablement, mettez le brassard autour du poignet et tenez-le au niveau de votre cœur.



Nota: Si vous pensez que votre tension systolique est supérieure à 150, lisez les instructions au chapitre "tension systolique supérieure à 150 mmHg".

- Appuyez sur le bouton START. Pendant un moment tous les symboles s'affichent à l'écran.
- Le brassard se gonflera automatiquement et l'écran indiquera l'augmentation de la tension.



Lorsque la tension artérielle correcte est

atteinte, le gonflage du brassard cesse et la mesure débute.

Nota: *Le tensiomètre augmentera automatiquement la pression dans le brassard si celle-ci s'avère être trop faible pendant la mesure. Restez assis et détendus.*

- Pendant la mesure, la pression du brassard se réduira doucement et le symbole ♥ apparaîtra pour indiquer que la mesure est en cours.
- Quand la mesure est terminée, le brassard se dégonfle automatiquement.
Votre tension systolique (SYS), votre tension diastolique (DIA) et votre pouls (PUL) 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 de trois minutes.

La mémoire

L'appareil garde en mémoire automatiquement les sept dernières valeurs mesurées. Vous pouvez retrouver les données de la manière suivante:

- Appuyez sur le bouton MÉMOIRE; les données sauvegardées s'afficheront.
- Chaque fois que vous appuyez sur le bouton MÉMOIRE, les données des



mesures précédentes à celle affichées, apparaîtront sur l'écran.

- La mémoire s'efface lorsque vous remplacez les piles.

Tension systolique supérieure à 150 mmHg

Si vous mettez l'appareil en marche de manière normale, le brassard se gonfle jusqu'à 180 mmHg. Si votre tension systolique est supérieure à 150 mmHg l'appareil devra interrompre la mesure en cours pour gonfler le brassard jusqu'à une tension correcte.

Cela va compresser votre poignet pendant quelques instants. Vous pouvez éviter cette inconvenance en suivant les instructions ci-dessous qui feront le brassard gonfler immédiatement jusqu'à la valeur correcte.



- Mettez le brassard autour du poignet.
- Asseyez-vous confortablement et tenez le brassard au niveau du cœur.
- Appuyez sur le bouton de marche jusqu'à ce que la valeur affichée sur l'écran sera 40 mmHg supérieure à votre tension systolique prévue.

Exemple: Si vous prévoyez que votre tension systolique soit 160 mmHg, maintenez le bouton START appuyé jusqu'à ce que la valeur affichée sur l'écran soit 200.

Relâchez le bouton START.

- La mesure s'effectuera automatiquement comme décrit au chapitre "Prise de la mesure".

Le message de l'écran

<i>Symbole</i>	<i>Ce qu'il faut faire</i>
	La mesure est en cours. Restez assis et ne bougez pas.
Err	Ce message s'affiche si vous avez bougé pendant la mesure. Recommencez la mesure tout en restant immobile.
Err CUF	Le brassard n'a pas été mis correctement autour du poignet. Enlevez-le et remettez-le et effectuez la mesure encore une fois.
	Les piles sont presque vides. Remplacez les deux piles. Utilisez des piles alcalines Philips Power Life ou des piles rechargeables de Type AAA (LR03).

Informations générales sur la tension artérielle

La tension 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), l'une des principales causes d'infarctus, d'hémorragies ou d'embolies cérébrales et de dysfonctionnements rénaux.

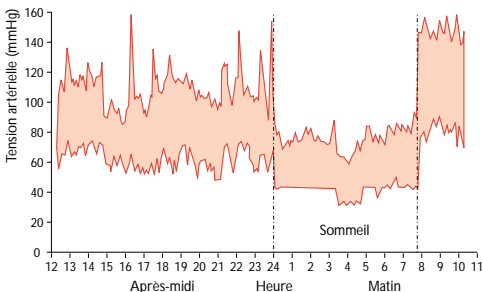
Fluctuations de la tension artérielle

La tension artérielle de personnes en bonne santé, mais tout spécialement celles des personnes à tension artérielle élevée, subit de fortes fluctuations.

La tension artérielle fluctue au cours de la journée et au cours du moins. 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 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'il consulte 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 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.

Différence entre les mesures au bras et au poignet

- La tension artérielle mesurée avec un tensiomètre bracelet peut différer de la valeur mesurée au bras. La mesure avec un tensiomètre bracelet peut différer de la valeur mesurée au bras. La mesure avec un tensiomètre bracelet peut indiquer une différence jusqu'à 10 mmHg pour un adulte en bonne santé. Les vaisseaux sanguins dans le bras sont reliés à ceux du poignet et, par conséquent, les fluctuations de la tension artérielle se produisent dans le poignet. Donc, mesurer la tension artérielle au poignet est un bon moyen pour surveiller votre tension artérielle. Pour ceux qui souffrent d'hypertension, artériosclérose, diabète, dysfonctionnement rénaux et d'autres dysfonctionnement du système sanguin, la différence peut être supérieure à 10 mmHg. Dans ce cas la mesure au bras est préférable. Si vous avez des doutes consultez votre médecin au sujet de la meilleure méthode pour vous ou faites une comparaison entre une mesure au bras et une mesure au poignet.

Entretien

- Cet appareil digital de mesure de la tension artérielle se compose de pièces de grande précision. Evitez 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 humide et un peu de savon.
- Ne repliez pas trop en arrière le brassard et lorsque vous

- le roulez pour le ranger, ne le serez 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

Méthode de mesure	Oscillométrique
Limites de mesure	Tension : 20-280 mmHg Pouls: 40-200 battements par minute
Tolérance	Tension : ± 3 mmHg Pouls: $\pm 5\%$
Mémoire	7 mesures
Piles	2x1.5 V piles alcalines Powerlife Philips AAA(L03)
Brassard	Circonférence du poignet de 13.5-19.5 cm. (5.25-7.75 inches)
Température opérationnelle	+10°C a +40°C.
Température de rangement	- 20°C a +70°C.
Hygrométrie de l'air	85% ou moins
Poids	environ 140 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.**

Allgemeine Beschreibung

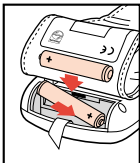
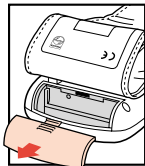
Vgl. die Abbildungen auf der Innenseite des Titelblatts

- A** **Systolischer Blutdruck** in mmHg (= mm Quecksilbersäule)
- B** **Diastolischer Blutdruck** in mmHg (= mm Quecksilbersäule)
- C** **Pulsfrequenz** (Pulsschläge pro Minute)
- D** **Deckelverriegelung**
- E** **START (Ein-/Ausschalter)**
- F** **Meßwertspeicher** (speichert bis zu sieben zuvor gemessene Werte)
- G** **Deckel** mit Kurzanleitung auf der Innenseite
- H** **Handgelenkmanschette**

Vor dem ersten Gebrauch

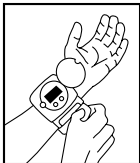
- Entfernen Sie die Schutzfolie vom Anzeigefeld.
- Legen Sie die beiden Batterien, Type AAA (LR03) in das Batteriefach. Achten Sie auf die Markierung der Pole + und -.

Hinweis: Legen Sie das mit „+“ bezeichnete Ende der untersten Batterie zuerst ein.

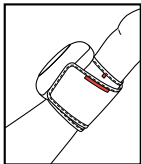


Die Handgelenkmanschette anlegen

- Legen Sie die Handgelenkmanschette am linken Handgelenk an. Schließen Sie die Manschette so, daß sich das Anzeigefeld auf der Gelenkinnenseite, ca. 1 cm vom Handteller entfernt befindet.
- Die Manschette muß dicht am Handgelenk anliegen. Achten Sie darauf, daß sich nichts zwischen der Manschette und dem Handgelenk befindet.



Hinweis: Die farbigen Markierungen auf der Manschette gelten für einen Handgelenk-Umfang von 13,5 bis 19,5 cm. Überschneiden sich die beiden Markierungen nicht, so ist der Umfang Ihres Handgelenks für eine genaue Messung mit diesem Gerät zu groß.



Voraussetzungen für eine genaue Messung

- Stützen Sie Ihren Ellbogen auf einen Tisch, und halten Sie Ihren Unterarm so, daß sich die Manschette etwa auf der Höhe Ihres Herzens befindet. Stützen Sie Ihren Unterarm ab.
- Setzen Sie sich vor der Messung hin, und entspannen Sie sich etwa 10 Minuten lang. Atmen Sie fünfmal tief ein und

aus, bevor Sie mit der Messung beginnen.

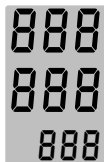
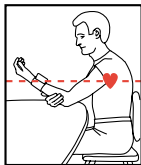
- Warten Sie zwischen zwei Messungen mindestens 3 Minuten, bis sich die Arterien nach der vorhergehenden Messung wieder voll geweitet haben.
- Führen Sie die Messungen täglich zur gleichen Zeit, unter vergleichbaren Bedingungen durch, denn der Blutdruck schwankt im Tagesverlauf.
- Essen, trinken und rauchen Sie nicht vor oder während der Messung. Besonders alkoholische Getränke beeinflussen den Blutdruck.
- Erst durch regelmäßige Messungen über einen längeren Zeitraum erhalten Sie einen Überblick über Ihren Blutdruck. Legen Sie darum einzelnen Messungen nicht zu hohe Bedeutung bei.

Die Messung durchführen

- Setzen Sie sich bequem hin, legen Sie die Manschette an, und halten Sie sie etwa in Höhe Ihres Herzens.

Hinweis: Wenn Sie einen Blutdruckwert von mehr als 150 mm Hg erwarten, so verfahren Sie, wie unten in Abschnitt „Blutdruck über 150 mm Hg erwartet“ geschildert.

- Drücken Sie den Schalter START. Für einen Moment werden alle Anzeigen auf dem Anzeigefeld aktiviert.
- Die Manschette wird automatisch aufgepumpt, und das Anzeigefeld zeigt den steigenden Druck an.



Ist der Ausgangsdruck in der Manschette erreicht, stoppt der Aufpumpvorgang, und die Messung beginnt.

Hinweis: *Ist der Ausgangsdruck nicht ausreichend für eine korrekte Messung, wird die Manschette automatisch weiter aufgepumpt. Erst dann startet die Messung. Bleiben Sie ruhig und entspannt sitzen, ohne sich zu bewegen.*

- Der Druck in der Manschette läßt während der Messung gleichmäßig nach. Das Symbol ♥ ("Messung wird durchgeführt") erscheint auf dem Anzeigefeld.
- Nach erfolgter Messung wird die Manschette entleert. Auf dem Anzeigefeld erscheinen jetzt der systolische (SYS) und der diastolische (DIA) Blutdruck, darunter die Pulsfrequenz (PUL).

Schalten Sie das Gerät aus, indem Sie den Schalter START erneut drücken. Geschieht dies nicht, wird das Gerät nach drei Minuten automatisch ausgeschaltet.

Meßwertspeicher

Das Gerät speichert automatisch die sieben zuletzt gemessenen Werte in einem Meßwertspeicher.

Sie lassen sich wie folgt abrufen:

- Drücken Sie den mit MEMORY bezeichneten Schalter. Die Meßwerte der letzten Messung werden angezeigt.



- Jedes Mal, wenn Sie diesen Schalter erneut drücken, werden die Meßwerte der jeweils zurückliegenden Messung angezeigt.
- Bei einem Batteriewechsel wird der Meßwertspeicher gelöscht

Systolischer Blutdruck über 150 mm Hg erwartet

Führen Sie die Messung wie oben beschrieben durch, wird die Manschette automatisch auf einen Druck von 180 mm Hg aufgepumpt. Liegt Ihr systolischer Blutdruckwert über 150 mm Hg, so unterbricht das Gerät die Messung und pumpt die Manschette weiter auf. Dies führt dazu, daß Ihr Handgelenk längere Zeit dem Manschettendruck ausgesetzt ist. Sie können diese Zeitspanne reduzieren, indem Sie folgendes alternative Vorgehen wählen:

- Legen Sie die Manschette am Handgelenk an.
- Setzen Sie sich bequem hin und halten Sie die Handgelenkmanschette, wie oben beschrieben, in Höhe Ihres Herzens.
- Drücken Sie den Ein-/Ausschalter, und halten Sie ihn gedrückt, bis ein Wert angezeigt wird, der den erwarteten systolischen Blutdruckwert um 40 mm Hg überschreitet.



Beispiel: *Erwarten Sie einen systolischen Blutdruck von 160 mm Hg, so halten Sie den Schalter START solange gedrückt, bis auf dem Anzeigefeld ein Wert von 200 mm Hg angezeigt wird.*

Lassen Sie jetzt den Schalter START los.

- Die Messung wird jetzt automatisch vorgenommen, so wie

oben im Abschnitt „Die Messung durchführen“ beschrieben.

Die Anzeigen

<i>Symbol</i>	<i>Bedeutung</i>
	Die Messung wird durchgeführt. Bleiben Sie ruhig sitzen. Bewegen Sie sich nicht.
<i>Err</i>	Die Messung war nicht erfolgreich, weil Sie sich bewegt haben. Wiederholen Sie die Messung, ohne sich dabei zu bewegen.
<i>Err</i> <i>CUF</i>	Die Handgelenkmanschette liegt nicht richtig an. Korrigieren Sie ihren Sitz, und wiederholen Sie die Messung.
	Die Batterien müssen ersetzt werden. Verwenden Sie Philips Powerlife oder wiederaufladbare Batterien, Type AAA (LR03).

Wissenswertes zum Thema Blutdruck

Der Blutdruck wird in mm Hg (= Millimeter Quecksilbersäule) gemessen. Es sind zwei Werte zu unterscheiden: 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 (SYS) , in Ruhe gemessen, 160 mm Hg und/oder der diastolische (DIA) 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

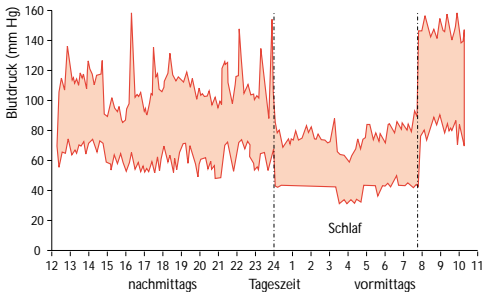
Gründe für den Bluthochdruck sind u.a. Übergewicht, hoher Cholesterinspiegel, Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuß, emotionale Belastung, hoher Kochsalzverbrauch, mangelnde körperliche Bewegung, bestimmte Nierenerkrankungen und Stoffwechselstörungen. Zu hoher Blutdruck kann im Laufe der Zeit die Elastizität der Blutgefäße beeinträchtigen (Arteriosklerose), was wiederum 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 gesunden 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 eine einzelne 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 ermittelten 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 ermitteln, 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 regelmäßig 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.

Unterschiede zwischen Messungen am Handgelenk und am Oberarm

- Der Blutdruck, der mit diesem Gerät am Handgelenk gemessen wird, kann von dem Blutdruck, der am Oberarm

gemessen wird, abweichen. Die Arterien im Oberarm führen weiter zum Handgelenk. Sie haben aber an beiden Stellen einen unterschiedlichen Durchmesser. Darum können bei gesunden Erwachsenen die Werte bei Messungen an beiden Stellen um bis zu 10 mm Hg voneinander abweichen. Wenn dieser Unterschied berücksichtigt wird, sind beide Meßverfahren gleichwertig. Bei Menschen, die unter Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Nierenbeschwerden oder anderen Beeinträchtigungen der Zirkulation leiden, können allerdings Unterschiede von mehr als 10 mm Hg auftreten. In solchen Fällen ist die Messung am Oberarm vorzuziehen.

Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt, was in Ihrem Falle vorzuziehen ist, und vergleichen Sie die am Handgelenk und am Oberarm gemessenen Werte.

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 auf der Manschette können Sie mit einem feuchten Tuch und etwas Seife entfernen.
- Biegen Sie die Manschette nicht zu sehr in die Gegenrichtung (nach außen), 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 320

Meßmethode	Oszillometrisch
Meßbereich	Manschettendruck: 20-280 mm Hg Pulsfrequenz: 40-200 Schläge/Minute
Meßgenauigkeit	Manschettendruck: ± 3 mmHg Pulsfrequenz: $\pm 5\%$
Meßwertspeicher	7 Messungen
Batterien:	2 Stk. 1,5 V Alkaline Philips Powerlife oder Akkus Type AAA (LR03)
Handgelenkmanschette	Handgelenk-Umfang = 13,5 bis 19,5 cm (5.25 - 7.75 inches)
Betriebstemperatur	+10°C bis +40°C.
Lagertemperatur	-20°C bis +70°C.
Luftfeuchtigkeit	85%
Gewicht	ca. 140 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, veranderen nooit uw medicatie zonder een arts te raadplegen.**

Overzicht van functies

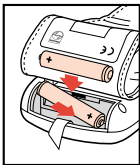
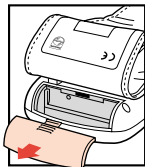
(Zie afbeelding aan de binnenkant van de kaft)

- 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** **Geheugen-knop** voor de 7 laatst gemeten waarden
- G** **Beschermdeksel** met verkorte gebruiksaanwijzing
- H** **Polsband**

Voor de eerste meting

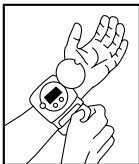
- Verwijder de bescherm-folie van het display.
- Plaats de 2 AAA (LR03) batterijen in het batterijvak. Zorg voor de juiste + en - positie.

Let op: Plaats de onderste batterij door eerst de + pool op zijn plaats te drukken.

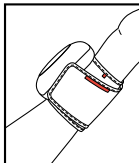


Aanleggen van de polsband

- Plaats de polsband zo dat het bedieningsgedeelte zich aan de binnenkant van de linker pols bevindt. Pas op dat er geen kledingstuk tussenkomt. De polsband moet ca. 1 cm. van de handpalm verwijderd zijn.
- Trek de band goed vast, zodat er geen ruimte is tussen polsband en pols.



N.B.: De gekleurde markering toont de polsomvang 13.5-19.5 cm. Als de markering niet overlapt is uw polsomtrek te groot voor een juist gebruik van deze bloeddrukmeter.



Voorwaarden voor een goede bloeddrukmeting

- Leg uw elleboog op tafel en houd de arm zo dat de polsband zich ter hoogte van uw hart bevindt. Ondersteun hierbij uw onderarm.
- Ga voor het meten van de bloeddruk 10 minuten rustig zitten, adem 5 keer diep in en uit en ontspant u zich.
- Als u meerdere metingen na elkaar uitvoert, moet u minstens 3 minuten wachten voordat u een volgende meting uitvoert; de tijdelijk verstoorde bloedsomloop kan anders tot verkeerde metingen leiden.

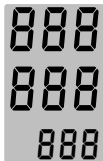
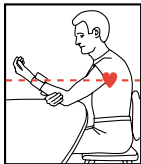
- Meet de bloeddruk iedere dag op dezelfde tijd! Uw bloeddruk verandert namelijk in de loop van de dag.
- Eet, rook of drink niet voordat u de bloeddruk meet. Vooral alcoholische dranken beïnvloeden de meting.
- Omdat de positie van de meting en de dikte van de bloedvaten van pols en bovenarm verschillen kan de aan de pols gemeten bloeddruk verschillen van de aan de bovenarm gemeten bloeddruk.
- Wees niet verbaasd over de resultaten van één meting. Meerdere metingen, over een langere periode bijgehouden, geven een beter inzicht in uw bloeddruk.

Het uitvoeren van de meting

- Ga comfortabel zitten met de polsband op de hoogte van uw hart.

Noot: Als u verwacht dat uw bovendruk hoger is dan 150 lees dan de instructies in hoofdstuk. "Bovendruk boven 150".

- Druk op de "START" knop. Op het display worden kort alle symbolen weergegeven.
- De polsband wordt automatisch opgepompt. Op het display loopt de druk op.



Wanneer de juiste meetdruk bereikt is, stopt de pomp en start de meting.

Noot: Als de juiste meetdruk niet is bereikt verhoogt de meter automatisch de druk verder. Blijf rustig zitten.

- Tijdens de meting loopt de druk in de polsband langzaam terug, en het ♥ - symbool verschijnt om aan te geven dat de meting is begonnen.
- Als de meting is beëindigd, wordt de polsband automatisch ontlucht. Bovendruk (SYS), onderdruk (DIA) en ook de hartslag (PUL) verschijnen op het display.



Het apparaat wordt uitgeschakeld door op de "START" toets te drukken. Als u vergeet het apparaat uit te schakelen, schakelt het apparaat zichzelf na 3 minuten automatisch uit.

De geheugenfunctie

Het apparaat slaat, automatisch, tot maximaal 7 meetwaarden op in het geheugen.

Deze meetwaarden kunnen op de volgende manier worden opgeroepen:

- Druk op de knop "MEMORY"
De laatst opgeslagen meting wordt nu getoond.
- Elke keer als u op de "MEMORY" knop drukt terwijl een meetwaarde wordt getoond, verschijnt de waarde van een vorige meting.
- Zodra u de batterijen verwijdert wordt het geheugen gewist.



Bovendruk boven 150

Als u het apparaat normaal inschakelt pompt de polsband op tot 180 mmHg. Indien uw bloeddruk echter hoger is dan 150 mmHg moet het apparaat, om goed te kunnen meten, de meting onderbreken en de polsband verder oppompen. Uw pols wordt dan echter langere tijd afgekneld. Dit "ongemak" kunt u voorkomen door middels onderstaande aanwijzingen de polsband direct verder op te laten pompen:






- Doe de polsband om uw pols.
- Ga comfortabel zitten met de polsband op de hoogte van uw hart.
- Druk op de "START" knop en houd die vast tot de waarde op het display 40 mmHg hoger is dan de verwachte bovendruk.

Voorbeeld: *Als u een bovendruk van bijv. 160 verwacht moet u de "START" knop vasthouden tot op het display 200 staat.*

Laat nu de knop los.

- De meting verloopt nu geheel automatisch als beschreven in hoofdstuk "Het uitvoeren van de meting".

Meldingen op het display

<i>Symbol</i>	<i>Wat te doen</i>
	Meting is bezig, blijf stil zitten.
	Doordat u tijdens het meten bewoog kon geen goede meting worden uitgevoerd. Meet opnieuw en blijf stil zitten.
 	De polsband is niet goed om de pols gedaan. Doe de polsband opnieuw om en meet opnieuw.
	De batterijen zijn bijna leeg; vervang beide batterijen door nieuwe. Gebruik Alkaline, Philips Powerlife, of oplaadbare batterijen formaat LR03 (= AAA).

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 standaard waarden 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.

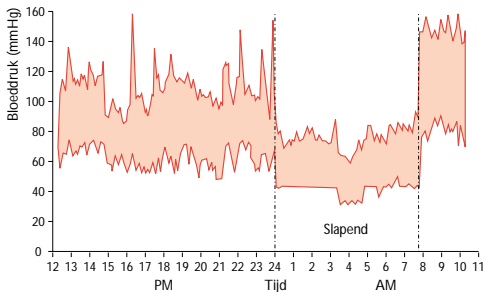
Hoge bloeddruk kan op termijn leiden tot een verminderde elasticiteit van de wanden van de slagaders (arteriosclerose). Dit is een belangrijke factor voor het ontstaan van hartinfarcten, hersenbloedingen en -infarcten alsmede nieraandoeningen.

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 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 analyseren. U mag in geen geval zelf een diagnose stellen en NOOIT zelf de door de arts voorgeschreven medicijndosering veranderen.

Verschil pols- en bovenarm -meting

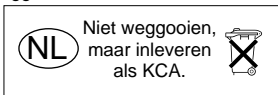
- De bloeddruk die met een polsbloeddrukmeter wordt gemeten, kan afwijken van de bloeddruk die op de bovenarm wordt gemeten. Voor een gezonde volwassene kan dit verschil oplopen tot 10mmHg. De bloedvaten in de bovenarm zijn verbonden met die van

de pols. Bloeddrukvariaties in de bloedvaten worden dus ook weergegeven in de bloeddruk aan de pols. Daardoor is het meten van de bloeddruk aan de pols een goede manier om uw bloeddruk te controleren.

Bij mensen met hypertensie, arteriosclerose, diabetes, nieraandoeningen en andere verstoringen van de bloedsomloop kan het voorkomen dat de bloeddrukwaarden meer dan 10 mmHg verschillen. In dat geval adviseren wij u de bloeddruk aan de bovenarm te meten. Overleg in geval van twijfel met uw arts over de methode die het beste bij u past, of voer zelf een vergelijkende meting uit met een bovenarmbloeddrukmeter en de polsbloeddrukmeter.

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 de polsband voorzichtig met een vochtige doek en zeep.
- Buig de polsband niet te ver naar achter en let er bij het opbergen op dat de polsband 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.



Technische gegevens Philips HF 320

Meetmethode	Oscillometrisch
Meetbereik	Manchetdruk#: 20 - 280 mmHg Polsslag: 40 - 200 slagen/min
Meetnauwkeurigheid	Manchetdruk: ± 3 mmHg Polsslagmeting: $\pm 5\%$
Geheugen	7 meetresultaten
Batterijen	2 x 1,5V alkaline of Philips Powerlife (AAA/LR03)
Polsband	Polsomtrek 13,5 tot 19.5 cm.
Gebruikstemperatuur	+10°C tot +40°C.
Bewaartemperatuur	-20°C tot +70°C.
Luchtvochtigheid	85% of lager
Gewicht	± 140 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.**

Elenco delle funzioni

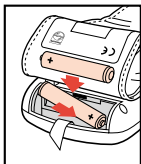
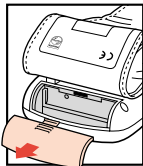
(Vedere la figura all'interno del bracciale)

- A** **Pressione sistolica** in mmHg (= pressione in mm di mercurio)
- B** **Pressione diastolica** in mmHg (= pressione in mm di mercurio)
- C** **Frequenza cardiaca** (il numero di battiti al minuto)
- D** **Pulsante di sgancio per il coperchio**
- E** **Pulsante ON/OFF**
- F** Pulsante per memorizzare le sette misurazioni precedenti
- G** Coperchio di protezione con le istruzioni per l'uso
- H** **Bracciale da polso**

Prima di effettuare la prima misurazione

- Togliete il foglio protettivo dal display.
- Inserite le due batterie AAA (LR03) nell'apposito scomparto. Controllate che i poli + e - siano rivolti nella giusta direzione.

Nota: Inserite per prima cosa il polo +.



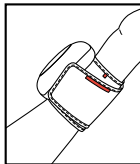
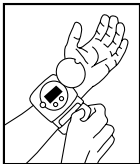
Come infilare il bracciale

- Mettete il bracciale sul polso sinistro con il pannello di controllo posto all'interno. Controllate che fra il polso e il bracciale non vi siano pezzi di tessuto.

Il bracciale deve essere posizionato alla distanza di circa 1 cm dal palmo della mano.

- Stringete saldamente il bracciale attorno al polso, controllando di non lasciare spazio fra il polso e il bracciale.

Nota: i segni colorati posti sul bracciale si riferiscono ad una circonferenza del polso di 13,5 - 19,5 cm. Nel caso in cui i segni non si sovrappongano, significa che la circonferenza del polso è troppo grande per permettere il corretto funzionamento del misuratore di pressione.



Avvertenze per un'accurata misurazione della pressione sanguigna

- Appoggiate il gomito su un tavolo e tenete l'avambraccio in modo tale che il bracciale si trovi più o meno all'altezza del cuore. Sorreggete l'avambraccio con l'altra mano.
- Sedetevi e rilassatevi per circa 10 minuti prima di utilizzare il misuratore per la prima volta. Respirate

profondamente per cinque volte prima di iniziare la misurazione.

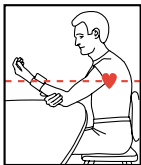
- Dovrete aspettare almeno 3 minuti fra una misurazione e l'altra per evitare di ottenere valori errati a causa della temporanea congestione delle arterie.
- Effettuate la misurazione ogni giorno alla stessa ora, in quanto la pressione subisce delle fluttuazioni nel corso della giornata.
- Non mangiate, bevete o fumate prima di procedere alla misurazione della pressione. Le bevande, soprattutto se alcoliche, influiscono infatti sulla misurazione.
- 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.

Come effettuare la misurazione

- Sedetevi comodamente, mettete il bracciale attorno al polso e mantenetelo all'altezza del cuore.

Nota: *Se pensate che la vostra pressione sistolica sia superiore a 150, leggete le istruzioni contenute nel capitolo "Pressione sistolica superiore a 150 mmHg"*

- Premete il pulsante START: per un attimo sul display appariranno tutti i simboli.
- Il bracciale si gonfierà automaticamente e il display



indicherà la pressione in graduale aumento. Una volta raggiunta la pressione corretta, la pressurizzazione si interromperà e avrà inizio la misurazione.

Nota: *l'apparecchio aumenterà automaticamente la pressione del bracciale nel caso in cui la pressione risulti troppo bassa nel corso della misurazione. In questo caso, rimanete seduti e rilassatevi.*

- Durante la misurazione, la pressione all'interno del bracciale verrà gradualmente ridotta e apparirà il simbolo ♥ per indicare l'operazione in corso.
- Al termine della misurazione, il bracciale si sgonfierà automaticamente. A questo punto, sul display appariranno i valori relativi alla pressione sistolica (SYS), diastolica (DIA) e alle pulsazioni cardiache (PUL). Potete spegnere l'apparecchio premendo nuovamente il pulsante START. Nel caso vi dimenticaste di spegnere l'apparecchio, questo si spegnerà automaticamente dopo tre minuti.

Memoria

L'apparecchio memorizza automaticamente i valori precedentemente rilevati. È possibile memorizzare un massimo di sette misurazioni. Per richiamare i dati, procedete nel seguente modo:

- Premete il pulsante MEMORY: verranno visualizzati i dati relativi alle misurazioni più recenti.



- Ogni volta che premete il pulsante MEMORY, sul display appariranno i dati relativi alla misurazione che precede quella attuale.
- La memoria verrà cancellata quando sostituirete le batterie.

Pressione sistolica superiore a 150 mmHg

Accendendo l'apparecchio in modo normale, il bracciale verrà gonfiato fino a raggiungere il valore di 180 mmHg. Se la vostra pressione sistolica è superiore a 150 mmHg, l'apparecchio dovrà interrompere la misurazione in corso per gonfiare il bracciale alla pressione corretta. In questo caso avvertirete una pressione decisa al polso per alcuni secondi. Per evitare questo inconveniente, seguite le istruzioni riportate qui di seguito, in modo che l'apparecchio si gonfi immediatamente al valore corretto.


- Mettete il bracciale attorno al polso.
- Sedetevi comodamente e tenete il bracciale alla stessa altezza del cuore.
- Premete il pulsante di START e tenetelo premuto fino a quando il valore riportato sul display è di 40 mmHg superiore alla pressione sistolica prevista.

Esempio: *se ritenete che la vostra pressione sistolica sia pari a 150 mm Hg, tenete premuto il pulsante START fino a quando il valore riportato sul display arriva a 200.*

Rilasciate il pulsante START.

- A questo punto la misurazione verrà effettuata automaticamente come descritto nel capitolo "Come effettuare la misurazione".

Messaggi sul display

<i>Simbolo</i>	<i>Che cosa fare</i>
	Misurazione in corso. Rimanete seduti senza muovervi.
	Questo messaggio viene visualizzato quando i risultati della misurazione risultano imprecisi perché vi siete mossi durante l'operazione. Misurate nuovamente la pressione senza muovervi.
	Il bracciale non è stato posizionato correttamente attorno al polso. Toglietelo e rimettetelo correttamente prima di procedere ad una nuova misurazione.
	Le batterie sono quasi scariche e devono essere sostituite. Utilizzate batterie alcaline, Philips Powerline o batterie ricaricabili AAA (LR03).

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 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

In genere 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

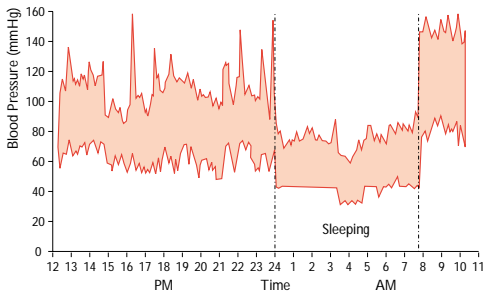
Cause e conseguenze della pressione alta

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 sotto 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 occasionalmente presso lo studio medico spesso possono risultare poco attendibili.

Misurando invece la pressione ogni mattina, prima di colazione, potete 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.

Differenza fra la misurazione effettuata sul braccio e quella del polso.

- I valori della pressione misurati al polso possono risultare diversi da quelli rilevati al braccio.
In un individuo adulto e sano è possibile riscontrare una differenza fino 10 mmHg fra i due modi di misurazione. I vasi sanguigni nel braccio sono collegati a quelli del polso e, di conseguenza, le fluttuazioni della pressione sanguigna avvengono anche nel polso. Ecco perché la misurazione al polso è un buon sistema per tenere sotto controllo la pressione sanguigna.
Nel caso di individui che soffrono di ipertensione, arteriosclerosi, diabete, disturbi epatici e altri disturbi del sistema circolatorio, la differenza può superare i 10 mmHg. In questo caso, è da preferire la misurazione effettuata sul braccio.
In caso di dubbi, consultate il medico e fatevi consigliare il metodo più adatto al vostro caso specifico, oppure procedete ad un confronto fra la misurazione rilevata sul braccio e quella del polso.

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 320

Metodo di misurazione	Oscillometrico
Gamma di misurazione	Pressione: 20-280 mmHg Polso: 40-200 battiti al minuto
Precisione di misurazione	Pressione: ± 3 mmHg Polso: $\pm 5\%$
Memoria	7 misurazioni
Batterie	2 x 1,5V alcaline o batterie Philips Powerlife (AAA/LR03)
Bracciale	Circonferenza del polso: 13,5 - 19,5cm
Temperatura d'esercizio	da +10°C a +40°C.
Temperatura di stoccaggio	da -20°C a +70°C.
Umidità dell'aria	85% o meno
Peso	circa 140 gr senza batterie

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

Σημαντικό

- Διαβάστε προσεκτικά αυτές 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 τις τιμές της πίεσης αίματος. Μην αλλάζετε ποτέ τη θεραπεία σας χωρίς προηγουμένως να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Λειτουργίες

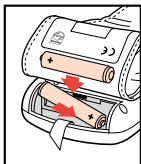
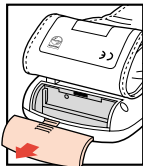
(Βλέπε την εικόνα στο εσωτερικό)

- 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** Κουμπί on/off
- F** Κουμπί λειτουργίας μνήμης για την καταχώριση των επτά τελευταίων μετρήσεων
- G** Προστατευτικό καπάκι με συνοπτικές οδηγίες χρήσης
- H** Περικάρπιο

Πριν την πρώτη μέτρηση

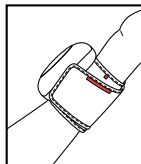
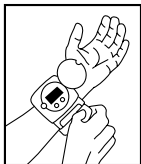
- Αφαιρέστε το προστατευτικό κάλυμμα από την οθόνη απεικόνισης των ενδείξεων.
- Τοποθετήστε τις δύο μπαταρίες μεγέθους AAA(LR03) στην ειδική θήκη μπαταριών. Βεβαιωθείτε ότι οι πόλοι + και - των μπαταριών τοποθετήθηκαν με τη σωστή κατεύθυνση.

Παρακαλούμε προσέξτε: Εισάγετε πρώτα τον πόλο + της μπαταρίας.



Πως να τοποθετήσετε το περικάρπιο

- Τοποθετήστε το περικάρπιο στον αριστερό καρπό φροντίζοντας ο πίνακας ελέγχου να βρίσκεται στην εσωτερική πλευρά του καρπού. Βεβαιωθείτε ότι δεν παρεμβάλλεται κάποιο κομμάτι ρούχου μεταξύ του καρπού και του περικαρπίου. Το περικάρπιο πρέπει να τοποθετείται σε απόσταση 1 εκατ. περίπου από την παλάμη του χεριού.
- Σφίξτε καλά και σταθερά το περικάρπιο γύρω από τον καρπό. Βεβαιωθείτε ότι δεν απέμεινε ελεύθερος, κενός χώρος μεταξύ καρπού και περικαρπίου.



Σημείωση: Οι χρωματιστές ενδείξεις που βρίσκονται επάνω στο περικάρπιο αναφέρονται σε περιμέτρους καρπού μεταξύ 13,5-19,5 εκατ. Αν τα σημεία των ενδείξεων αυτών δεν επικαλύπτονται, σημαίνει ότι η περίμετρος του καρπού σας είναι πολύ μεγάλη, με αποτέλεσμα να μην είναι δυνατή η ακριβής λειτουργία του πιεσόμετρου.

Προϋποθέσεις για ακριβείς μετρήσεις της πίεσης αίματος

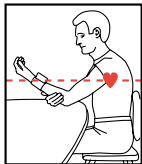
- Ακουμπήστε τον αγκώνα σας στην επιφάνεια ενός τραπεζιού και ανασηκώστε το χέρι σας έτσι ώστε ο

καρπός σας να βρίσκεται στο ίδιο περίπου ύψος με τη θέση της καρδιάς σας. Στηρίξτε το χέρι σας.

- Καθίστε και χαλαρώστε για περίπου 10 λεπτά πριν κάνετε για πρώτη φορά μέτρηση της πίεσής σας. Κάνετε πέντε βαθιές εισπνοές και εκπνοές πριν προχωρήσετε στη μέτρηση.
- Πρέπει να περιμένετε τουλάχιστον 3 λεπτά μεταξύ 2 μετρήσεων για να αποφύγετε λανθάνουσες τιμές που προκλήθηκαν από προσωρινή υπεραιμία των αρτηριών.
- Να μετράτε την πίεση κάθε ημέρα την ίδια ώρα, δεδομένου ότι οι τιμές της πίεσης του αίματος παρουσιάζουν διακυμάνσεις μέσα στη διάρκεια της ημέρας.
- Μην τρώτε, πίνετε ή καπνίζετε πριν μετρήσετε τη πίεσή σας. Ειδικότερα τα αλκοολούχα ποτά μπορεί να επηρεάσουν τη μέτρηση.
- Μην 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.

Πως να μετρήσετε την πίεση

- Καθίστε άνετα, τυλίξτε καλά το περικάρπιο γύρω από τον καρπό σας και κρατήστε τον καρπό στο ίδιο περίπου ύψος με την καρδιά.



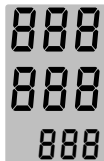
Σημείωση: Αν αναμένετε ότι η συστολική σας πίεση θα υπερβεί την τιμή των 150mmHg, διαβάστε τις οδηγίες που παραθέτονται στο κεφάλαιο "Συστολική πίεση μεγαλύτερη από 150 mmHg".

- Πιέστε το κουμπί START. Στην οθόνη απεικόνισης θα εμφανιστούν στιγμιαία όλα τα σύμβολα.
- Το περικάρπιο θα φουσκώσει αυτόματα και στην οθόνη θα εμφανίζεται η ένδειξη της αυξανόμενης πίεσης.

Όταν η πίεση μέσα στο περικάρπιο φτάσει στη σωστή τιμή, σταματάει αυτόματα η διόγκωση του περικαρπίου και αρχίζει η μέτρηση της πίεσης του αίματος.

Σημείωση: το πιεσόμετρο θα αυξήσει αυτόματα την πίεση στον καρπό σε περίπτωση που κατά τη διάρκεια της μέτρησης αποσυμπιεστεί η πίεση μέσα στο περικάρπιο με αποτέλεσμα να ασκείται πολύ χαμηλή πίεση στον καρπό. Παραμείνετε καθισμένοι και σε θέση χαλάρωσης.

- Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, η πίεση που ασκείται στον καρπό θα μειώνεται σταδιακά και στην οθόνη θα εμφανιστεί το σύμβολο ♥ που υποδηλώνει ότι η μέτρηση βρίσκεται σε εξέλιξη.
- Όταν ολοκληρωθεί η μέτρηση, γίνεται αυτόματη αποσυμπίεση στο περικάρπιο. Στην οθόνη θα εμφανιστούν οι τιμές της συστολικής



σας πίεσης (SYS), της διαστολικής σας πίεσης (DIA) και του σφυγμού σας (PUL).

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

Μνήμη

Η συσκευή αποθηκεύει αυτόματα στη λειτουργία της μνήμης τις τιμές προηγούμενων μετρήσεων.

Μπορούν να αποθηκευτούν τα αποτελέσματα μέχρι και επτά μετρήσεων. Μπορείτε να ανακτήσετε τα στοιχεία αυτά ακολουθώντας την παρακάτω διαδικασία:

- Πιέστε το κουμπί MEMORY. Στην οθόνη θα εμφανιστούν τα αποτελέσματα των πιο πρόσφατα αποθηκευμένων μετρήσεων.
- Κάθε φορά που πιέζετε το κουμπί MEMORY, στην οθόνη θα εμφανίζεται το αποτέλεσμα της προηγούμενης μέτρησης από αυτήν που ήδη απεικονίζεται στην οθόνη.
- Τα στοιχεία που βρίσκονται αποθηκευμένα στη μνήμη σβήνονται όταν αντικατασταθούν οι μπαταρίες.



Συστολική πίεση μεγαλύτερη από 150 mmHg

Αν ανοίξετε κανονικά τη συσκευή, το περικάρπιο θα φουσκώσει μέχρι την πίεση 180mmHg. Αν η συστολική σας πίεση είναι μεγαλύτερη από 150mmHg, η συσκευή θα διακόψει τη μέτρηση που βρίσκεται σε εξέλιξη προκειμένου να αυξήσει στο ενδεδειγμένο επίπεδο την πίεση που ασκείται στον καρπό. Αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα να αισθανθείτε για αρκετό χρόνο μια έντονη πίεση στον καρπό. Για να αποφύγετε αυτή τη δυσάρεστη κατάσταση, μπορείτε να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες προκειμένου το πιεσόμετρο να φουσκώσει αμέσως στη σωστή τιμή συμπίεσης.

- Τοποθετήστε το περικάρπιο στον καρπό σας.
- Καθίστε αναπαυτικά και κρατήστε τον καρπό σας στο ίδιο περίπου ύψος με την καρδιά σας.
- Πιέστε το κουμπί START και συνεχίστε να το πιέζετε μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη μια τιμή μέτρησης κατά 40mmHg μεγαλύτερη από την αναμενόμενη συστολική σας πίεση.


Παράδειγμα: Αν η αναμενόμενη συστολική σας πίεση είναι 160 mmHg, συνεχίστε να πιέζετε το κουμπί START μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη των 200 mmHg.


Αφήστε το κουμπί START.



- Τώρα θα αρχίσει η μέτρηση με απόλυτα αυτόματο τρόπο, όπως περιγράψαμε στο κεφάλαιο "Πώς να μετρήσετε την πίεση".


Ενδείξεις στην οθόνη

Σύμβολο Τι πρέπει να κάνετε

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

 Η ένδειξη αυτή εμφανίζεται στην οθόνη (όταν τα αποτελέσματα της μέτρησης δεν είναι ακριβή) γιατί μετακινηθήκατε κατά τη διάρκεια της μέτρησης. Μετρήστε ξανά την πίεσή σας και μην κινείστε κατά τη διάρκεια της μέτρησης.


 Το περικάρπιο δεν έχει τοποθετηθεί σωστά γύρω από τον καρπό. Βγάλτε το, ξανατοποθετήστε το σωστά γύρω από τον καρπό σας και επαναλάβετε τη μέτρηση.

 Οι μπαταρίες έχουν σχεδόν αδειάσει.
Αντικαταστήστε και τις δύο μπαταρίες.
Χρησιμοποιήστε αλκαλικές μπαταρίες Philips Powerlife ή επαναφορτιζόμενες μπαταρίες, μεγέθους AAA (LR03).

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, οι οποίες και αναφέρονται στη συνέχεια.

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.

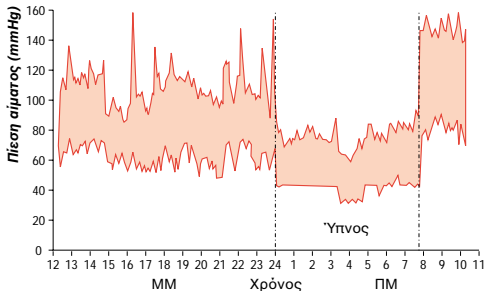
Μακροπρόθεσμα, η υψηλή πίεση αίματος μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της ελαστικότητας των τοιχωμάτων των αρτηριών (αρτηριοσκλήρωση), παράγοντας που αποτελεί την κύρια αιτία καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών επεισοδίων καθώς και διαταραχών της νεφρικής λειτουργίας.

Διακυμάνσεις της πίεσης του αίματος

Η πίεση του αίματος των υγιών ατόμων, και ιδιαίτερω 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 ακόλουθο 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 πίεσης 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 ανήσυχoi 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.

Διαφορά της μέτρησης που λαμβάνεται από το βραχίονα από τη μέτρηση που λαμβάνεται από τον καρπό

- Οι τιμές πίεσης αίματος που λαμβάνονται από μετρήσεις στον καρπό μπορεί να διαφέρουν από αυτές που λαμβάνονται από μετρήσεις στον βραχίονα. Οι διαφορές στις τιμές των μετρήσεων μπορεί να ανέρχονται στα 10 mmHg για έναν υγιή ενήλικα.

Τα αιμοφόρα αγγεία που υπάρχουν στον βραχίονα συνδέονται με αυτά του καρπού και, κατά συνέπεια, διακυμάνσεις της πίεσης του αίματος συμβαίνουν και στον καρπό. Για το λόγο αυτό, η μέτρηση της πίεσης του αίματος μέσω του καρπού είναι ένας καλός τρόπος για να ελέγχετε την πίεση του αίματός σας. Σε εκείνα τα άτομα που υποφέρουν από υπέρταση, αρτηριοσκλήρωση, διαβήτη και νεφρική ανεπάρκεια καθώς και από άλλες δυσλειτουργίες του κυκλοφοριακού συστήματος, η διαφορά ίσως είναι μεγαλύτερη από 10 mmHg. Σε αυτή την περίπτωση προτιμάται η μέτρηση στον βραχίονα.

Σε περίπτωση αμφιβολίας, συμβουλευθείτε το γιατρό σας για την καλύτερη μέθοδο για τη δική σας περίπτωση ή κάντε σύγκριση μεταξύ μιας μέτρησης στο βραχίονα και μιας στον καρπό.

Συντήρηση

- Αυτό το ψηφιακό πιεσόμετρο αποτελείται από πολύ ευαίσθητα εξαρτήματα ακριβείας. Αποφύγετε

ακραίες θερμοκρασίες, υγρασία, ηλιακό φως, χτυπήματα και σκόνη.

- Καθαρίστε τη συσκευή χρησιμοποιώντας 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 περικάρπιο 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 320

Μέθοδος μέτρησης	Ταλαντωμετρική
Εύρος περιοχής μέτρησης	Πίεση: 20-280 mmHg Σφυγμός: 40-200 χτύποι/λεπτό
Ακρίβεια μέτρησης	Πίεση: +/-3 mmHg Σφυγμός: ± 5%
Μνήμη	7 μετρήσεις
Μπαταρίες	2 x 1,5 V αλκαλικές μπαταρίες ή Philips Powerlife (AAA/LR03)
Περικάρπιο	Περίμετρος καρπού μεταξύ 13,5-19,5 εκατ.
Θερμοκρασίες λειτουργίας	από +10°C έως +40°C
Θερμοκρασία αποθήκευσης	από - 20°C έως +70°C
Υγρασία του αέρα	85% ή λιγότερο
Βάρος	περίπου 140 γρμ. χωρίς τις μπαταρίες

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

 0344

4222 002 21004