



# PHILIPS



blood pressure monitor  
HF321, 319

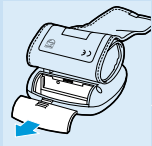


<b>DEUTSCH</b>	<b>4</b>
<b>FRANCAIS</b>	<b>17</b>
<b>NEDERLANDS</b>	<b>30</b>
<b>ESPAÑOL</b>	<b>43</b>
<b>ITALIANO</b>	<b>56</b>
<b>PORTUGUÊS</b>	<b>69</b>
<b>TÜRKÇE</b>	<b>82</b>

**Wichtig**

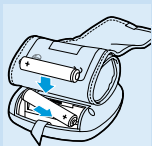
- ▶ Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, damit Sie zuverlässige Messergebnisse erzielen.
- ▶ Dieses Gerät ist ausschließlich zur Messung des Blutdrucks von Erwachsenen geeignet.
- ▶ Dieses Gerät misst den Blutdruck auf Basis des Pulsschlags. Bei schwachem oder unregelmäßigem Puls liefert die Messung keine oder unzuverlässige Ergebnisse.
- ▶ Diabetiker und Menschen mit unregelmäßigem 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. Das Gleiche gilt auch während der Schwangerschaft.
- ▶ Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.
- ▶ Nur ein Arzt ist in der Lage, Ihren Blutdruck richtig zu interpretieren. Wechseln Sie nicht eigenmächtig die Medikamente oder ihre Dosierung, ohne Ihren Arzt zu konsultieren.
- ▶ Ihr Blutdruck kann im Tagesverlauf, selbst im Abstand von wenigen Minuten, variieren. Dadurch können kurzfristig aufeinander folgende Messungen zu unterschiedlichen Ergebnissen führen.
- ▶ War das Gerät bei niedrigen Temperaturen (nahe dem Gefrierpunkt) untergebracht, so wärmen Sie es mindestens eine Stunde lang bis auf Körpertemperatur an.

## Vor dem ersten Gebrauch



**1** Entfernen Sie die Schutzfolie vom Anzeigefeld.

**2** Legen Sie zwei Batterien, Type AAA bzw. LR 03, in das Batteriefach ein.



**3** Achten Sie auf die Markierung der Pole + und - .

Legen Sie das mit "+" bezeichnete Ende der Batterien zuerst ein.

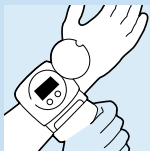
## Die Messung des Blutdrucks

### Voraussetzungen für eine genaue Messung

- ▶ Setzen Sie sich vor der Messung hin und entspannen Sie sich 10 Minuten. Atmen Sie fünf Mal tief aus und ein, bevor Sie mit der Messung beginnen.
- ▶ Warten Sie zwischen zwei aufeinander folgenden Messungen wenigstens 3 Minuten, bis sich die Arterien nach der vorherigen Messung wieder voll geweitet haben.
- ▶ Führen Sie die Messungen täglich zur gleichen Zeit, unter gleichen 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 eine Überblick

über Ihren Blutdruck. Legen Sie darum einzelnen Messungen nicht zu hohe Bedeutung bei.

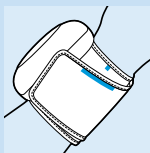
## Die Durchführung der Messung



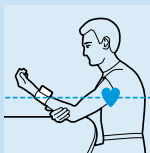
- 1** Legen Sie die Handgelenkmanschette am linken Handgelenk an. Achten Sie darauf, dass sich kein Kleidungsstück zwischen Handgelenk und Manschette befindet.

Die Handgelenkmanschette muss ca. 1 cm vom Handteller entfernt angelegt werden.

- 1** Die Manschette hat dicht am Handgelenk anzuliegen. Achten Sie darauf, dass zwischen Handgelenk und Manschette kein Zwischenraum bleibt.



- Die farbigen Markierungen auf der Manschette gelten für einen Handgelenkumfang von 13,5 bis 22 cm. Wenn sich die beiden Markierung nicht überschneiden, ist der Umfang Ihres Handgelenks zu klein bzw. zu groß. Eine genaue Messung ist dann nicht gewährleistet.



- 2** Setzen Sie sich bequem hin, und halten Sie Ihr Handgelenk in der Höhe Ihres Herzens.



Erwarten Sie einen Blutdruck von mehr als 150 mm Hg, so verfahren Sie, wie unten im Abschnitt "Blutdruck über 150 mm Hg erwartet beschrieben.

### **3** 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 ansteigenden Druck an.

Ist der Ausgangsdruck in der Manschette erreicht, hört der Pumpvorgang auf, und die Messung beginnt.

Reicht der Ausgangsdruck für eine korrekte Messung nicht aus, wird die Manschette automatisch weiter aufgepumpt. Bleiben Sie entspannt sitzen.

#### **▶ Während der Messung nimmt der Druck in der Manschette langsam ab.**

Der jeweilige Druck wird auf dem Anzeigefeld in absteigender Folge angezeigt.

Hinweis: Sprechen, husten und lachen Sie nicht während der Messung. Bewegen Sie auch nicht Ihren Arm oder Ihre Hand.



#### **▶ Nach Beendigung der Messung wird die Manschette automatisch entleert. Das Anzeigefeld zeigt Ihren systolischen (SYS), Ihren diastolischen (DIA) Blutdruck und die Pulsfrequenz (PUL) an.**

## Systolischer Blutdruck über 150 mm Hg erwartet

Wenn die Messung in der oben beschriebenen Weise durchgeführt wird, wird die Manschette automatisch auf einen Druck von 180 mm Hg aufgepumpt.

Liegt Ihr systolische Blutdruck über 150 mm Hg, so unterbricht das Gerät die Messung und pumpt die Manschette weiter auf. dadurch wird Ihr Handgelenk längere Zeit dem Manschettendruck ausgesetzt. Sie können diese Zeitspanne reduzieren, indem Sie wie folgt vorgehen:

**1** Drücken Sie den START-Schalter, bis das Anzeigefeld einen Druck ausweist, der 40 mm Hg über dem von Ihnen erwarteten systolischen Blutdruck liegt.

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

## Die Memory-Funktion

Das Gerät speichert automatisch die gemessenen Werte in seinem Memory.

Es werden bis zu 60 Messungen gespeichert.

**1** Drücken Sie den MEMORY-Schalter, werden die gespeicherten Werte angezeigt.

no 138  
60 80  
80 77



Zunächst erscheinen die Werte der zuletzt durchgeführten Messung.

- 2** Mit jedem erneuten Druck des MEMORY-Schalters erscheinen die jeweils zuvor gemessenen Werte.

Wenn Sie die Batterien bei eingeschaltetem Gerät wechseln, werden die gespeicherten Daten gelöscht.

## Die Wartung des Geräts

- ▶ Dieses digitale Blutmessgerät enthält empfindliche Präzisionsinstrumente. Vermeiden Sie jeden Einfluss von Hitze, direktem Sonnenlicht, von Feuchtigkeit, Staub und Stößen.
- ▶ Reinigen Sie das Gerät nur mit einem weichen, feuchten Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können.
- ▶ Größere Verschmutzungen auf der Manschette entfernen Sie mit einem feuchten Tuch und etwas Seife.
- ▶ Rollen Sie die Manschette zur Aufbewahrung nicht zu stark auf, und biegen Sie sie nicht zu stark in die Gegenrichtung, d.h. nach außen.
- ▶ Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es längere Zeit nicht benutzen werden.

## Umwelt

- 1** Batterien enthalten Stoffe, welche die Umwelt gefährden können. Sorgen Sie dafür, dass sie nicht in den normalen Hausmüll gelangen. Sie sind als Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus bei den öffentlichen Sammelstellen oder bei Verkaufsstellen für Batterien und einschlägige Geräte abzugeben.

### **Technische Daten von Philips HF 321 und HF 319**

Messmethode: Oszillometrisch

Messbereich: Manschettendruck: 20 bis 280 mm Hg

Pulsfrequenz: 40 bis 180 Schläge/Minute

Messgenauigkeit: Manschettendruck: +/- 3 mm Hg

Pulsfrequenz: +/- 5 %

Messwertspeicher (MEMORY): 60 Messungen

Batterien: 2 x 1,5 V Alkaline oder Philips Powerlife Batterien AAA bzw. LR 03

Handgelenkmanschette: Handgelenkumfang: 13,5 bis 22 cm

Betriebstemperatur: +10 ° bis +40 °C

Lagertemperatur: -5 ° bis +60 °C

Luftfeuchtigkeit: bis 95 %

Gewicht: ca. 130 g ohne Batterien

Automatische Ausschaltung: nach 30 Sekunden

- *Dieses Gerät entspricht dem EMC-Standard 89/336/EEC und den Anforderungen der Bestimmung 93/42/EEC für medizinische Geräte der Europäischen Gemeinschaft.*

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen, Problemen und Wünschen an die Philips Web-Site [www.philips.com](http://www.philips.com) oder an das Philips Service Center in Ihrem Lande. Die Telefonnummern entnehmen Sie bitte der beiliegenden Garantieschrift. Besteht in Ihrem Lande kein Philips Service Center, so wenden Sie sich an das Service Department von Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

## Wissenwertes zum Thema Blutdruck

Der Blutdruck wird in in mm Hg (= Millimeter Quecksilbersäule) gemessen. Dabei sind zwei Werte zu unterscheiden: Der systolische Blutdruck (SYS) wird erzeugt, indem der Herzmuskel sich zusammenzieht und das Blut durch die Arterien pumpt. Der diastolische

Blutdruck (DIA) entsteht, wenn das Herz sich ausdehnt und wieder mit Blut füllt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat folgende Richtwerte für Erwachsene aufgestellt:

### **Bluthochdruck ist ein Gesundheitsrisiko**

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

### **Grenzwertiger Blutdruck**

Systolischer Druck: 140 bis 160 mm Hg

Diastolischer Druck: 90 bis 95 mm Hg

### **Normalwerte**

Systolischer Druck: bis 140 mm Hg

Diastolischer Druck: bis 90 mm Hg

### **Ursachen für Bluthochdruck, und seine Folgen**

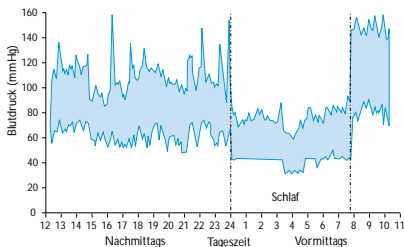
Gründe für den Bluthochdruck sind u. a. Übergewicht, hoher Cholesterinspiegel, Rauchen, übermäßiger Alkoholenuss, emotionale Belastung, hoher Kochsalzverbrauch, mangelnde körperliche Bewegung, erbliche Faktoren, bestimmte Nierenerkrankungen und Stoffwechselstörungen.

Im Laufe der Zeit kann hoher Blutdruck die Elastizität der Blutgefäße beeinträchtigen (Arteriosklerose), Hauptgrund für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Hirnblutungen und Nierenschädigungen.

## Blutdruckschwankungen

Schon der Blutdruck gesunder Menschen, besonders aber der von Personen mit Bluthochdruck, schwankt erheblich, und zwar 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 am Tage einen Unterschied zwischen 30 und 50 mm Hg zeigen. Normalerweise steigt der

Blutdruck unter körperlicher Belastung und fällt während des Schlafs. Es besteht also kein Grund zur Beunruhigung, wenn eine einzelne Messungen gelegentlich einen höheren Wert anzeigt. Änderungen um 30 mm Hg können im Verlauf von Minuten eintreten.

### **Wozu Blutdruckmessungen zu Hause?**

Gelegentliche Blutdruckmessungen beim Arzt liefern keine ausreichenden Informationen über Ihren Blutdruck. Häufig weichen die in gewohnter Umgebung selbst gemessenen Werte von den beim Arzt ermittelten Werte ab, da Nervosität und seelische Anspannung beim Arzt die Blutdruckwerte über das normale Maß ansteigen lassen. Man spricht dann auch vom "Weißkittel-Effekt".

Ihr Basis-Blutdruck 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. Seien Sie sich bewusst, dass nur Ihr Arzt die Daten richtig interpretieren kann. Stellen Sie auf keinen Fall Ihre eigene Diagnose, und ändern Sie NIEMALS aus eigenem Ermessen die Dosierung Ihrer Medikamente.


### **Unterschied zwischen Messungen am Handgelenk und am Oberarm**

Der Blutdruck, der mit diesem Gerät am Handgelenk gemessen wird, kann von dem am Oberarm gemessenen abweichen. Bei einer gesunden Person kann der Unterschied bis zu 10 mm Hg betragen.

Wer unter Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Nierenbeschwerden oder anderen Beeinträchtigungen der Zirkulation leidet, kann Unterschiede um mehr als 10 mm Hg aufweisen. In solchen Fällen ist die Messung am Oberarm vorzuziehen.

Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt, welches Verfahren vorzuziehen ist, oder vergleichen Sie die am Oberarm und am Handgelenk gemessenen Werte.

## Fehlerbehebung

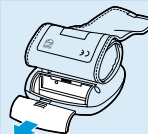
Symbol	Grund	Action
E1	Sie haben sich während der Messung bewegt.	Wiederholen Sie die Messung, ohne sich dabei zu bewegen. Wird die Anzeige mehrfach wiederholt, geben Sie das Gerät dem Händler zur Reparatur.
E1	E1 wird auch angezeigt, wenn Werte über 300 mm Hg gemessen werden. In diesem Fall wird die Manschette automatisch entleert.	Wiederholen Sie die Messung, ohne sich dabei zu bewegen. Wird die Anzeige mehrfach wiederholt, geben Sie das Gerät dem Händler zur Reparatur.
E2	Eine oder mehrere Komponenten des Geräts haben nicht ordnungsgemäß funktioniert.	Geben Sie das Gerät dem Händler zur Reparatur.
EE	Der gemessene Druck ist niedriger als 40 mm Hg, denn das Signal ist zu schwach.	Wiederholen Sie die Messung, ohne sich zu bewegen.
Err CUF	Die Handgelenkmanschette ist nicht ordnungsgemäß angelegt.	Legen Sie die Manschette nochmals an und wiederholen Sie die Messung.
Err CUF	Err CUF wird auch angezeigt, wenn die Manschette oder die Pumpe versagt.	Wird die Anzeige mehrfach wiederholt, geben Sie das Gerät dem Händler zur Reparatur.
	Die Batterien sind fast leer.	Wechseln Sie beide Batterien aus. Verwenden Sie Alkaline, Philips Powerlife oder Akkus, Type AAA bzw. LR 03.



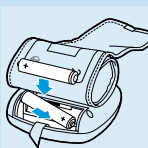
## Important

- ▶ Lisez ces instructions attentivement afin d'obtenir des résultats de mesures fiables.
- ▶ 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.
- ▶ Souvenez-vous que seul un médecin est capable d'analyser votre tension artérielle. En aucun cas vous ne devez changer la dose de médication prescrite.
- ▶ Votre tension artérielle fluctue en permanence au cours de la journée. Ceci signifie que des mesures successives peuvent afficher des valeurs légèrement différentes.
- ▶ Si l'autotensiomètre poignet a été rangé à des températures trop froides, mettez-le à une température ambiante plus chaude pendant une heure au moins avant de l'utiliser.

## Avant la première mesure



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



**2** Ouvrez le compartiment des piles et placez les deux piles AA (LR 03) dans leur compartiment.

**3** Assurez vous que les pôles + et - sont placés dans le bon sens.

Insérez la pile de dessous avec le pôle + en premier.

## Mesurer la tension artérielle

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

- D Avant la prise de mesure de la tension artérielle, asseyez-vous et détendez vous pendant environ 10 minutes. Respirez profondément cinq fois avant de commencer à prendre votre tension.
- D Vous devez attendre au moins 3 minutes entre 2 mesures pour éviter des erreurs de lecture causées par la congestion temporaires des artères.
- D Effectuez la mesure tous les jours à la même heure, car votre tension artérielle varie au cours de la journée.
- D 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.

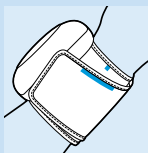
## La prise de la mesure



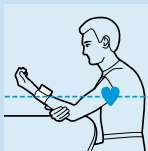
- 1** Placez le brassard sur le poignet gauche, l'écran de lecture vers l'intérieur du poignet. Assurez vous qu'il n'y a aucune pièce de tissus entre le brassard et la peau.

Le brassard doit être placé à environ 1 cm de la main.

- 1** Serrez le brassard autour du poignet sans laisser de place entre le poignet et le brassard.



- ▮ Les marques colorées sur le brassard indiquent une circonférence du poignet de 13.5-22 cm. Si vous ne pouvez pas chevaucher les marques, la circonférence de votre poignet est trop grande ou trop petite pour permettre un fonctionnement normal du tensiomètre.



- 2** Asseyez-vous confortablement et tenez le bras au même niveau que votre cœur.



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

### 3 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.

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 lentement.

Ceci sera indiqué par le compte à rebours de pression sur l'écran.

Nota: ne parlez pas, ne toussiez pas, ne riez pas et ne bougez pas les muscles de votre bras pendant la prise de mesure.



#### ► Quand la mesure est terminée, le brassard se dégonfle automatiquement. Votre tension systolique (SYS), votre tension diastolique (DYA) et votre pouls (PUL) s'affichent alors à l'écran.

## 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 cela en suivant les instructions ci-dessous:

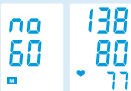
- 1** Pour faire gonfler le brassard jusqu'à la valeur correcte: appuyez sur le bouton marche jusqu'à ce que la valeur affichée sur l'écran soit supérieure de 40 mmHg à votre tension systolique prévue.
- ▶ *Si vous prévoyez une tension systolique de 160 mmHg, maintenez le bouton START appuyé jusqu'à ce que la valeur affichée sur l'écran soit 200.*

## La mémoire

L'appareil garde en mémoire automatiquement les dernières valeurs mesurées.

60 valeurs mesurées sont gardées en mémoire.

- 1** Vous pouvez retrouver les données en appuyant sur le bouton MÉMOIRE. Les données de la dernière mesure apparaîtront sur l'écran.



no 59  
123 76 65

- 2 Appuyez de nouveau sur le bouton MÉMOIRE et les données des mesures précédentes apparaîtront à l'écran.

La mémoire s'efface lorsque vous remplacez les piles.

## Nettoyage et entretien

- ▮ Cet appareil digital de mesure de la tension artérielle est composé 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 humide et un peu d'eau savonneuse.
- ▮ Retirez les taches du brassard à l'aide d'un chiffon humide ou à l'eau savonneuse.
- ▮ 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 un certain temps.

## Environnement

- 1 Ne jetez pas les piles, mais remettez-les à un point de collecte officiel.

## Données techniques Philips HF321, HF319

Méthode de mesure: Oscillométrique

Limites de mesure: Tension: 20-280 mmHg

Pouls: 40-180 battements par minute

Tolérance: Tension :  $\pm 3$  mmHg

Pouls:  $\pm 5\%$

Mémoire: 60 mesures

Piles : 2x1.5 piles alcalines ou piles alcalines Powerlife Philips (AAA/LR03)

Brassard : Circonférence du poignet de 13.5-22 cm.

Température d'utilisation:  $+10^{\circ}\text{C}$  à  $+40^{\circ}\text{C}$

Température de stockage :  $-5^{\circ}$  to  $+60^{\circ}\text{C}$

Hygrométrie de l'air:  $<95\%$

Poids: environ 130 g sans les piles

Arrêt automatique: après 30 secondes.

- *Cet appareil est soumis aux normes MDD 93/42/CEE telles qu'elles sont définies pour les appareils médicaux.*

Pour plus d'informations, visitez notre site Internet : [www.philips.com](http://www.philips.com)  
ou veuillez contacter le Service

Consommateurs Philips de votre pays (vous trouverez le numéro de téléphone dans le dépliant sur la garantie internationale). S'il n'y a aucun Service Consommateurs Philips dans votre pays, contactez votre distributeur ou le Service Department of Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

## **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 a défini comme suit les valeurs de mesure de pression artérielle pour des personnes adultes.

### **L'hypertension est un 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

Tension diastolique: 90-95 mmHg

## Causes et conséquences de l'hypertension

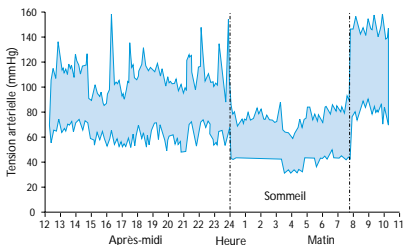
Les causes d'hypertension sont, parmi d'autres, l'artériosclérose, l'obésité, un niveau élevé de cholestérol, le tabagisme, l'abus d'alcool, l'émotions, la consommation excessive de sel, le manque d'exercice. Elles peuvent être de nature héréditaire ou causées par certains dysfonctionnements rénaux ou du système sanguin lui même.

A long terme, l'hypertension peut réduire l'élasticité des parois artérielles (artériosclérose), qui est l'une des causes d'infarctus, d'hémorragie cérébrale et de désordres 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 pendant 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'un 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. Des fluctuations de 30mmHg peuvent se produire à quelques minutes d'intervalle.

### **Pourquoi mesurer la tension artérielle chez soi?**

La mesure occasionnelle de la tension artérielle effectuée par un médecin n'est pas toujours 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 plus tendus.

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 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 et indiquer une différence allant jusqu'à 10 mmHg pour un adulte en bonne santé.

Pour ceux qui souffrent d'hypertension, artériosclérose, diabète, dysfonctionnement rénaux et 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.

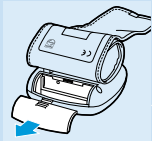
## Pannes et remèdes

Symbole	Raison	Action
E1	Ce message s'affiche si vous avez bougé pendant la mesure.	Recommencez la mesure tout en restant immobile. Si ce message d'erreur reste affiché, rapportez l'appareil chez votre revendeur pour vérification.
E1	E1 apparaîtra si la tension est supérieure à 300mmHg, dans ce cas le brassard se dégonfle automatiquement.	Recommencez la mesure tout en restant immobile. Si ce message d'erreur reste affiché, rapportez l'appareil chez votre revendeur pour vérification.
E2	Ce message s'affiche en cas de mauvais fonctionnement d'un ou plusieurs composants.	Rapportez l'appareil chez votre revendeur pour vérification.
EE	Ce message s'affiche si votre tension systolique est inférieure à 40 mmHg (signal trop faible).	Recommencez la mesure tout en restant immobile.
Err Cuf	Le brassard n'a pas été mis correctement autour du poignet.	Mettez le brassard correctement autour du poignet et essayez de nouveau.
Err Cuf	Ce message s'affiche en cas de mauvais fonctionnement du brassard ou de la pompe.	Si ce message d'erreur reste affiché, rapportez l'appareil chez votre revendeur pour vérification.
	Les piles sont presque vides.	Remplacez les deux piles. Utilisez des piles alcalines Philips Power Life ou des piles rechargeables de Type AA (LR03).

**Belangrijk**

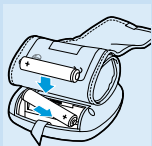
- ▶ Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door om goede meetresultaten te verkrijgen.
- ▶ Deze bloeddrukmeter is alleen geschikt voor het meten van de bloeddruk bij volwassenen.
- ▶ Deze bloeddrukmeter meet de bloeddruk op basis van het hartslagsignaal in de pols. Als u een erg zwakke of onregelmatige hartslag heeft, dan kan het gebeuren dat de bloeddrukmeter niet in staat is de juiste bloeddrukwaarde te bepalen.
- ▶ Diabetici en mensen met hartritmestoornissen, vaatvernauwing of leveraandoeningen dienen hun arts te raadplegen voordat zij zelf hun bloeddruk gaan meten, omdat in deze gevallen afwijkende bloeddrukwaarden kunnen optreden. Ook in geval van zwangerschap dient eerst een arts geraadpleegd te worden.
- ▶ Raadpleeg uw arts in geval van twijfel.
- ▶ Alleen een arts kan uw bloeddrukwaarden interpreteren. Verander nooit uw medicatie zonder uw arts te raadplegen.
- ▶ Uw bloeddruk kan gedurende de dag en zelfs binnen enkele minuten schommelingen vertonen. Dit betekent dat opeenvolgende metingen tot verschillende meetresultaten kunnen leiden.
- ▶ Als de bloeddrukmeter bij een zeer lage temperatuur (dichtbij het vriespunt) opgeborgen is geweest, laat het apparaat dan eerst minstens een uur op een warme plaats op temperatuur komen voordat u het gaat gebruiken.

## Voor de eerste meting



**1** Verwijder het beschermfolie van het display.

**2** Open het batterijvak en plaats twee AAA (LR03) batterijen in het vak.



**3** Zorg ervoor dat de + en - polen van de batterijen in de juiste richting wijzen. Duw eerst de + pool in het batterijvak.

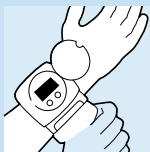
## Bloeddruk meten

### Voorwaarden voor een nauwkeurige bloeddrukmeting

- ▶ Ga voor het meten van uw bloeddruk 10 minuten rustig zitten en ontspan uzelf. Adem vijf keer diep in en uit voordat u met de meting begint.
- ▶ Wacht ten minste 3 minuten tussen opeenvolgende metingen om onjuiste meetresultaten ten gevolge van tijdelijke afknelling van de aderen te vermijden.
- ▶ Meet uw bloeddruk elke dag op hetzelfde tijdstip, aangezien uw bloeddruk in de loop van de dag varieert.
- ▶ Eet, rook en/of drink niet voordat u uw bloeddruk gaat meten. Vooral alcoholische dranken beïnvloeden het meetresultaat.
- ▶ Hecht niet te veel waarde aan de resultaten van een enkele meting. Het regelmatig meten

van de bloeddruk over een langere periode geeft een beter inzicht in uw bloeddruk dan een incidentele meting.

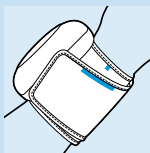
## Het uitvoeren van de meting



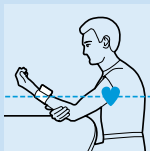
- 1** Doe de polsband om uw linkerpols met het bedieningspaneel aan de binnenkant van de pols. Zorg ervoor dat er geen deel van een kledingstuk tussen uw pols en de polsband zit.

De polsband moet zo aangebracht worden dat deze ca. 1 cm van de handpalm verwijderd is.

- 1** Bevestig de polsband goed strak om de pols. Zorg ervoor dat er geen ruimte over is tussen pols en polsband.



- De gekleurde markeringen op de polsband geven een polsomvang van 13,3 tot 22 cm weer. Als deze markering niet overlappen, dan is uw polsomtrek te groot of te klein om de bloeddrukmeter goede meetresultaten te kunnen laten bereiken.



- 2** Ga gemakkelijk zitten en houd uw arm zo dat uw pols zich ter hoogte van uw hart bevindt.

Als u verwacht dat uw bovendruk hoger is dan 150, lees dan de instructies onder het kopje 'Bovendruk hoger dan 150'.





### 3 Druk op de START-knop.

Op het display verschijnen heel kort alle symbolen.

De polsband wordt automatisch opgepompt en het display laat zien dat de druk oploopt. Wanneer de polsband de juiste druk bereikt heeft, wordt het oppompen gestopt en begint de meting.

Als de druk in de polsband te laag blijkt te zijn dan verhoogt de bloeddrukmeter automatisch de druk. Blijf ontspannen zitten.

#### ► Tijdens de meting loopt de druk in de polsband langzaam terug.

Dit ziet u aan het dalen van de drukwaarde op het display.

NB: praat, hoest of lach niet tijdens de meting en beweeg uw hand of arm niet.



#### ► Wanneer de meting is beëindigd, wordt de polsband automatisch ontluicht. Uw bovendruk (SYS), onderdruk (DIA) en hartslag (PUL) verschijnen op het display.

## Bovendruk hoger dan 150

Als u het apparaat normaal inschakelt, dan wordt de polsband opgepompt tot 180 mmHg (mm kwikdruk).

Indien uw bovendruk hoger is dan 150 mmHg, moet het apparaat de meting onderbreken om

de polsband verder op te pompen naar de juiste druk. Uw pols wordt dan echter langere tijd afgekneld. Dit ongemak kunt u voorkomen door de polsband direct naar de juiste waarde te laten oppompen.

**1** Dit doet u door de START-knop ingedrukt te houden totdat de waarde op het display 40 mmHg hoger is dan uw verwachte bovendruk.

► *Voorbeeld: als u een bovendruk van 160 verwacht, houd de START-knop dan ingedrukt totdat het display een waarde van 200 aangeeft.*

## Geheugenfunctie

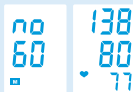
De bloeddrukmeter slaat de gemeten waarden automatisch op in het geheugen.

De meestresultaten van 60 metingen kunnen in het geheugen worden opgeslagen.

**1** U kunt gegevens uit het geheugen opvragen door op de MEMORY-knop te drukken.

De gegevens van de laatste meting worden op het display getoond.

**2** Iedere volgende keer dat u op de MEMORY-knop drukt, verschijnen de resultaten van de meting die vooraf ging aan de meting die op dat moment op het display wordt getoond.



no 138  
60 80  
□ ♥ 77



no 123  
59 76  
□ ♥ 65

Als u de batterijen vervangt terwijl het apparaat is ingeschakeld zullen alle gegevens uit het geheugen gewist worden.

## Schoonmaken en onderhoud

- ▶ Deze digitale bloeddrukmeter bestaat uit zeer kwetsbare precisie-onderdelen. Vermijd blootstelling van het apparaat aan extreme temperaturen, vochtigheid, zonlicht, schokken en stof.
- ▶ Reinig het apparaat uitsluitend met een zachte, vochtige doek en een beetje afwasmiddel.
- ▶ Verwijder vlekken op de polsband voorzichtig met een vochtige doek en een beetje afwasmiddel.
- ▶ Buig de polsband niet te ver naar achteren en let er bij het opbergen op dat de polsband niet te strak opgerold is.
- ▶ Verwijder de batterijen als de bloeddrukmeter langere tijd niet gebruikt zal gaan worden.

## Milieu



- 1 Gooi de batterijen niet bij het normale huisvuil, maar lever deze in op een door de overheid daartoe aangewezen plaats.

## Technische gegevens Philips HF 321 en HF 319

Meetmethode: oscillometrisch

Meetbereik: Druk: 20-280 mmHg

Polsslag: 40-180 slagen/ minuut

Meetnauwkeurigheid: Druk: +/- 3 mmHg

Polsslag: +/- 5%

Geheugen: 60 metingen

Batterijen: 2 x 1,5V alkaline of Philips PowerLife batterijen (AAA/LR03)

Polsband: polsomvang van 13,5 - 22 cm

Gebruikstemperatuur: +10° to +40°C

Bewaartemperatuur: -5° to +60°C

Luchtvochtigheid: 95% of lager

Gewicht: ongeveer 130 gram zonder batterijen

Automatische uitschakeling: na 30 seconden

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

Als u informatie nodig heeft of als u een probleem heeft, bezoek dan onze Website ([www.philips.com](http://www.philips.com)),

of neem contact op met het Philips Customer Care Centre in uw land (u vindt het telefoonnummer in het 'worldwide guarantee' vouwblad). Als er geen Customer Care Centre in uw land is, ga dan naar uw Philips dealer of neem contact op met de afdeling Service van Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

## Algemene informatie over bloeddruk

Bloeddruk wordt gemeten in mmHg (mm kwikdruk). Bloeddruk bestaat uit twee waarden. De bovendruk (systolische druk, SYS) ontstaat door het samentrekken van de hartspier, waardoor het bloed in de slagaderen wordt gepompt. De onderdruk (diastolische druk, DIA) ontstaat terwijl het hart zich ontspant en zich opnieuw vult met bloed. De Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) heeft de volgende standaardwaarden voor de bloeddruk van volwassenen vastgesteld:

### Hoge bloeddruk is een risicofactor

De bovendruk (SYS) is te hoog wanneer deze hoger is dan 160 mmHg en de onderdruk (DIA) is te hoog wanneer deze hoger is dan 95 mmHg. Er is sprake van hoge bloeddruk als één van deze twee waarden hoger is dan hierboven aangegeven.

### Grenswaarden

Bovendruk: 140-160 mmHg

Onderdruk: 90-95 mmHg

## Standaard waarden

Bovendruk: max. 140 mmHg

Onderdruk: max. 90 mmHg

## Oorzaken en gevolgen van hoge bloeddruk

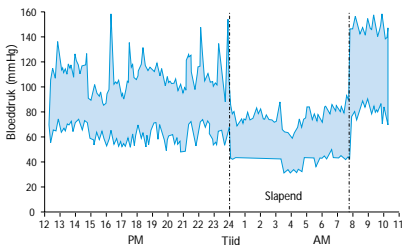
Oorzaken van hoge bloeddruk zijn o.a. overgewicht, verhoogd cholesterolgehalte, roken, overmatig alcoholgebruik, emoties, overmatig zoutgebruik, gebrek aan lichaamsbeweging, erfelijke aanleg voor hoge bloeddruk en sommige ziekten zoals nier- en stofwisselingsafwijkingen.

Op lange termijn kan hoge bloeddruk leiden tot verminderde elasticiteit van de wanden van de slagaders (arteriosclerose). Dit is een belangrijke oorzaak van het ontstaan van hartinfarcten, hersenbloedingen en -infarcten en nieraandoeningen.

## Schommelingen in bloeddruk

De bloeddruk van gezonde mensen, maar vooral van mensen met een hoge bloeddruk, schommelt sterk. De bloeddruk schommelt gedurende de dag en gedurende de maand. Ook het jaargetijde en de temperatuur hebben invloed op de bloeddruk. Over het algemeen is de bloeddruk lager bij warm weer en hoger bij koud weer.

Als voorbeeld van de schommelingen in bloeddruk is hier een grafiek afgebeeld die de bloeddruk laat zien van een 35-jarige man.



De variaties in bloeddruk als gevolg van wisselende omstandigheden gedurende de dag kunnen 30 tot 50 mmHg bedragen. Normaal stijgt de bloeddruk als er gewerkt of gesport wordt en daalt deze naar het laagste niveau gedurende de slaap. U hoeft zich daarom geen zorgen te maken als u één keer een verhoogde bloeddruk meet.

## Waarom thuis meten?

Eén incidentele bloeddrukmeting bij een arts geeft geen goed beeld van uw bloeddruk. Het kan voorkomen dat bij de dokter de bloeddruk hoger is dan bij een meting die thuis wordt uitgevoerd, omdat mensen vaak toch enigszins gespannen zijn bij een bezoek aan een dokter. Men spreekt in dit geval ook wel van "spreekkamer-hypertensie".

Door uw bloeddruk iedere dag voor het ontbijt te meten kunt u uw basis-bloeddruk bepalen. Door de meting altijd op hetzelfde moment van de dag uit te voeren, wordt de invloed van

externe factoren op de bloeddruk zo veel mogelijk beperkt.

Als u een goed inzicht wilt krijgen in de dagelijkse schommelingen in bloeddruk, meet uw bloeddruk dan enkele keren per dag op vaste tijdstippen. Het risico op ziekte als gevolg van verhoogde bloeddruk is afhankelijk van alle bloeddrukwaarden die optreden gedurende de dag, niet alleen van de waarde die 's ochtends gemeten wordt.

Noteer altijd de datum en de tijd bij de gemeten bloeddrukwaardes. Wees u ervan bewust dat alleen een arts in staat is uw bloeddrukwaardes te analyseren. Stel daarom in geen geval zelf een diagnose en verander NOOIT zelf de door de arts voorgeschreven medicijndosering.

### **Verskil tussen meting op de pols en de bovenarm**

De bloeddrukwaarden die gemeten worden met een polsbloeddrukmeter kunnen afwijken van de waarden die op de bovenarm gemeten worden. Voor een gezonde volwassene kan dit verschil oplopen tot 10 mmHg.

Voor mensen die lijden aan suikerziekte, nieraandoeningen, hypertensie, arteriosclerose of andere circulatiestoornissen kan dit verschil hoger zijn dan 10 mmHg. In deze gevallen verdient bloeddrukmeting op de bovenarm de voorkeur.



Raadpleeg uw dokter in geval van twijfel over de beste meetmethode of meet uw bloeddruk op zowel de bovenarm als de pols en vergelijk de meetresultaten.

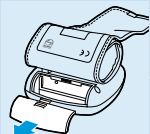
## Problemen oplossen

Symbool	Oorzaak	Actie
E1	Deze boodschap verschijnt als u zich tijdens de meting bewogen heeft.	Meet uw bloeddruk opnieuw en beweeg niet gedurende de meting. Als deze melding blijft verschijnen, breng het apparaat dan terug naar uw dealer voor reparatie.
E1	E1 verschijnt ook als de gemeten bloeddruk hoger is dan 300 mmHg. In dit geval wordt de melding gevolgd door automatische ontluchting van de polsband.	Meet uw bloeddruk opnieuw en beweeg niet gedurende de meting. Als deze melding blijft verschijnen, breng het apparaat dan terug naar uw dealer voor reparatie.
E2	Deze boodschap verschijnt als één of meerdere onderdelen van het apparaat niet goed functioneren.	Breng het apparaat terug naar uw dealer voor reparatie.
EE	Deze melding verschijnt wanneer de druk lager is dan 40 mmHg (ten gevolge van zwakke signalen).	Meet uw bloeddruk opnieuw en beweeg niet tijdens de meting.
Err Cuf	De polsband is niet goed om de pols aangebracht.	Doe de polsband goed om uw pols en probeer opnieuw.
Err Cuf	Deze melding verschijnt ook als de polsband of de pomp niet goed functioneert.	Als deze melding blijft verschijnen, breng het apparaat dat terug naar uw dealer voor reparatie.
	De batterijen zijn bijna leeg.	Vervang beide batterijen. Gebruik alkaline, Philips PowerLife of oplaadbare batterijen, formaat AAA (LR03).

## Importante

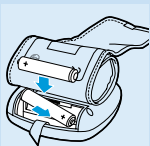
- ▶ Con el fin de obtener unos resultados precisos en la medición, lean atentamente estas instrucciones de uso.
- ▶ Este tensiómetro sólo es adecuado para medir la presión sanguínea en adultos.
- ▶ Este tensiómetro mide la presión sanguínea en base a la frecuencia de las pulsaciones. Si tienen un pulso muy débil o irregular, el tensiómetro puede no ser adecuado para determinar el valor correcto de su presión sanguínea.
- ▶ Las personas diabéticas y aquellas que sufran arritmias cardíacas, vasoconstricción o enfermedades hepáticas, deben consultar a su médico antes de empezar a medir su presión sanguínea, ya que sus valores pueden desviarse de los valores normales. Las mujeres embarazadas también deben consultar antes a su médico.
- ▶ En caso de duda, consulten a su médico.
- ▶ Sólo un médico es capaz de interpretar los valores de su presión sanguínea. No cambien nunca su medicación sin consultar a un médico.
- ▶ Su presión sanguínea puede fluctuar durante el día, e incluso puede variar en pocos minutos. Ello significa que sucesivas mediciones pueden dar valores diferentes.
- ▶ Si el tensiómetro ha estado guardado a una temperatura muy baja (cerca del punto de congelación), colóquenlo en un sitio templado durante, al menos, 1 hora antes de usarlo.

## Antes de la primera medición



**1** Quiten la lámina protectora de la pantalla.

**2** Abran el compartimento de las pilas y coloquen en él 2 pilas AAA (LR03).



**3** Asegúrense de que los polos + y - estén colocados en sentido correcto.

Encajen primero el polo +.

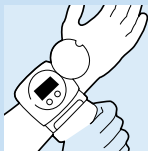
## Cómo medir la presión sanguínea

### Condiciones para una medición precisa de la presión sanguínea

- ▶ Siéntense y relájense durante 10 minutos antes de usar el tensiómetro. Aspiren y expiren profundamente 5 veces antes de empezar la medición.
- ▶ Para evitar lecturas incorrectas debidas a la congestión temporal de las arterias, dejen transcurrir al menos 3 minutos entre 2 mediciones.
- ▶ Lleven a cabo la medición cada día a la misma hora, ya que su presión sanguínea fluctua a lo largo del día.
- ▶ No coman, fumen ni beban antes de medirse la presión sanguínea. Las bebidas alcohólicas en particular influirán en el resultado de la medición.
- ▶ No den mucha importancia a los resultados

de una sola medición. El llevar a cabo mediciones regularmente a lo largo de un mayor período de tiempo, y registrar los resultados, les dará mejor información sobre su presión sanguínea que una sola medición.

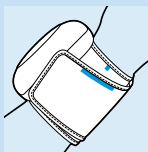
## Cómo llevar a cabo la medición



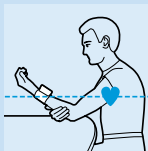
- 1** Coloquen la muñequera en su muñeca izquierda, con el panel de control en la zona interior de la muñeca. Asegúrense de que ninguna prenda de vestir se interponga entre la muñeca y la muñequera.

La muñequera debe colocarse aproximadamente a 1 cm (0'5 pulgadas) de distancia de la palma de la mano.

- 1** Aprieten firmemente la muñequera alrededor de la muñeca. Asegúrense de que no quede espacio entre la muñeca y la muñequera.



- Las marcas coloreadas de la muñequera indican una circunferencia de 13'5 - 22 cm (5'3 - 8'3 pulgadas). Si las marcas no se solapan, la circunferencia de su muñeca es demasiado grande o demasiado pequeña para permitir que el tensiómetro funcione con precisión.



- 2** Siéntense confortablemente y mantengan su muñeca a la altura de su corazón.



Si esperan que su presión sistólica sobrepase 150 mmHg, lean las instrucciones de la sección "Presión sistólica mayor de 150 mmHg"

### **3** Presionen el botón de Inicio ("START")

Durante un momento aparecerán todos los símbolos en la pantalla.

La muñequera se inflará automáticamente y la pantalla mostrará que la presión va aumentando. Cuando se haya alcanzado la presión correcta en la muñequera, se parará su inflado y empezara la medición

El tensiómetro aumentará automáticamente la presión de la muñequera si la presión en ella resulta ser demasiado baja durante la medición  
Permanezca sentado y relajado.

#### **►** La presión en la muñequera disminuirá lentamente durante la medición.

Esta disminución se ve en la cuenta atrás que aparece en la pantalla.

Nota: No hablen, tosan, rian o muevan su brazo o los músculos de la mano durante la medición.



#### **►** Cuando la medición haya terminado, la muñequera se desinflará automáticamente y su presión sistólica (SYS), su presión diastólica (DIA) y sus pulsaciones (PUL) se mostrarán en la pantalla.

## Presión sistólica superior a 150 mmHg

Si ponen en marcha el aparato de modo normal, la muñequera se inflará hasta 180 mmHg.

Si su presión sistólica es superior a 150 mmHg, el aparato deberá interrumpir el proceso de medición para inflar la muñequera a la presión correcta. Ello hará que su muñeca esté fuertemente apretada durante algún tiempo. Pueden evitar esta molestia inflando directamente la muñequera al valor correcto.

**1** Para inflar la muñequera al valor correcto : Mantengan apretado el botón START hasta que el valor indicado en la pantalla sea 40 mmHg más alto que la presión sistólica esperada.

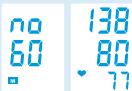
► *Ejemplo : Si esperan que la presión sistólica sea de 160 mmHg, mantengan apretado el botón START hasta que el valor indicado en la pantalla sea 200.*

## Función memoria

El tensiómetro guarda automáticamente en su memoria los valores medidos anteriormente.

Pueden guardarse hasta 60 mediciones.

**1** Para recuperar los datos de la memoria, presionen el botón Memoria (MEMORY).





En la pantalla aparecerán los datos de la última medición.

- 2** Presionen otra vez el botón MEMORY y aparecerán en la pantalla los datos de la medición anterior a la que en ese momento esté mostrando la pantalla.

Si sustituyen las pilas mientras el aparato está encendido, se borrarán todos los datos almacenados en la memoria.

## Limpieza y mantenimiento

- ▶ Este tensiómetro digital está compuesto de piezas de precisión muy frágiles. Eviten las temperaturas extremas, la humedad, la luz solar, los golpes y el polvo.
- ▶ Limpie el aparato sólo con un paño suave y húmedo y un poco de líquido limpiador.
- ▶ Eliminen cuidadosamente las manchas de la muñequera con un paño húmedo o con un poco de jabón.
- ▶ No doblen la muñequera demasiado hacia atrás, ni la enrollen demasiado fuertemente cuando se la quiten.
- ▶ Quiten las pilas del tensiómetro si no lo van a usar durante bastante tiempo.

## Medio ambiente

- 1** No tiren las pilas junto con la basura normal del hogar. Llévenlas a un punto oficial de recogida.



## Datos técnicos de los tensiómetros Philips HF 319 y HF 321

Método de medición: Oscilométrico

Campo de medición: Presión: 20 - 280 mmHg

Pulsaciones : 40 - 180 latidos/minuto

Precisión de la medición: Presión: +/-3 mmHg

Pulsaciones: +/-5 %

Memoria: 60 mediciones

Pilas: 2 pilas alcalinas de 1'5 V ó 2 pilas Philips Powerlife (AAA/LR03)

Muñequera: Circunferencia de la muñeca entre 13'5 y 22 cm.

Temperatura de funcionamiento: +10° to +40°C

Temperatura de almacenamiento: -5° to +60°C

Humedad del aire: 95 % o menos

Peso: aprox. 130 gramos (sin pilas)

Desconexión automática después de 30 segundos.

- ▶ *Este aparato cumple con los requerimientos de la MDD 93/42/EEC para aparatos médicos.*

Si necesitan información o si tienen algún problema, visiten la página Web de Philips en [www.philips.com](http://www.philips.com), o contacten con el Servicio Philips de Atención al Cliente de su país (encontrarán su número de teléfono en el folleto de Garantía Mundial). Si en su país no hay Servicio Philips de Atención al Cliente, contacten con su distribuidor Philips local o con el Service Department of Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

## **Información general acerca de la presión sanguínea**

La presión sanguínea se mide en mmHg (presión de mm de mercurio).

La presión sanguínea consta de dos valores :

- Presión sistólica (SYS), creada por las contracciones del músculo del corazón, el cual bombea la sangre a las arterias.
- Presión diastólica (DIA), creada cuando el corazón se relaja y se vuelve a llenar de sangre.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido los siguientes valores normales en cuanto a la presión sanguínea de los adultos

## **Una presión sanguínea alta es un factor de riesgo**

La presión sistólica (SYS) es demasiado alta cuando supera los 160 mmHg, y la presión

diastólica (DIA) es demasiado alta cuando supera los 95 mmHg. Hablamos de "Presión sanguínea alta" cuando una de las dos presiones supera el valor antes mencionado

### **Valores límite**

Presión sistólica: 140 - 160 mmHg

Presión diastólica: 90 - 95 mmHg

### **Valores normales**

Presión sistólica: máximo 140 mmHg

Presión diastólica: máximo 90 mmHg

### **Causas y consecuencias de una presión sanguínea alta**

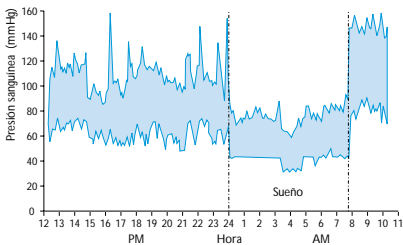
Las causas de una presión sanguínea alta son, entre otras, la obesidad, un alto nivel de colesterol, el fumar, un excesivo consumo de alcohol, las emociones, un excesivo consumo de sal, la falta de ejercicio, una propensión hereditaria a tener presión sanguínea alta, y ciertas enfermedades como trastornos renales y metabólicos.

A largo plazo, una presión sanguínea alta puede dar lugar a una reducción de la elasticidad de las paredes de las arterias (arterioesclerosis), que es una de las causas más frecuentes de infartos cardíacos, hemorragias cerebrales e infartos cerebrales, así como de trastornos renales.

## Fluctuación de la presión sanguínea

La presión sanguínea de personas sanas, y especialmente la de personas con presión sanguínea alta, fluctua mucho. La presión sanguínea fluctua a lo largo del día y a lo largo del mes. La estación y la temperatura también tienen influencia en la presión sanguínea. Generalmente, la presión sanguínea de una persona es menor cuando el tiempo es caluroso, y más alta cuando el tiempo es frío.

Para dar un ejemplo de las fluctuaciones de la presión sanguínea a lo largo del día, se ha incluido un gráfico mostrando la presión sanguínea de un hombre de 35 años.



Las fluctuaciones de la presión sanguínea pueden ser de 30 a 50 mmHg, dependiendo de las circunstancias cambiantes a lo largo del día. Normalmente, la presión sanguínea aumentará cuando una persona esté trabajando o haciendo ejercicio, y alcanzará su nivel más bajo durante las

horas del sueño. Por ello, no es necesario alarmarse si una medición indica que su presión sanguínea es más alta de lo normal. Pueden darse fluctuaciones de 30 mmHg en unos minutos.

### **¿Por qué medir la presión sanguínea en casa?**

Una medición esporádica de la presión sanguínea llevada a cabo por un médico, no representa verdaderamente su presión sanguínea real. Es posible que la presión sanguínea de la persona sea más alta cuando es medida por un médico que cuando se mide en casa, debido a que la persona tiende a estar más tensa durante una visita al doctor. Por este motivo la presión medida por los médicos es, a menudo, llamada presión sanguínea "de bata blanca".

Midiendo su presión sanguínea cada mañana antes del desayuno, pueden determinar su presión sanguínea basal. Llevando a cabo las mediciones siempre a la misma hora del día, pueden eliminarse en gran medida las influencias externas sobre la presión sanguínea.

Si quieren hacerse una idea de las fluctuaciones diarias de su presión sanguínea, mídanla a diferentes horas establecidas durante el día. El riesgo de enfermedad debido a una presión sanguínea alta depende de todas las presiones que se dan durante el día, y no sólo de la presión sanguínea que tengan por la mañana.

Anoten siempre la fecha y la hora junto con los valores medidos de la presión sanguínea. Recuerden que sólo el médico es capaz de analizar sus valores de presión sanguínea. Bajo ningún concepto hagan su propio diagnóstico, y NUNCA cambien la dosis de medicación prescrita por el doctor.


### **Diferencia entre la medición efectuada en la muñeca y en la parte superior del brazo**

La presión sanguínea medida con un tensiómetro tipo reloj puede diferir de los valores medidos en la parte superior del brazo. La medición con un tensiómetro de muñeca puede mostrar una diferencia de hasta 10 mmHg en un adulto sano.

En aquellas personas que sufran hipertensión, arterioesclerosis, diabetes, fallo renal y otros desórdenes del sistema circulatorio, la diferencia puede superar los 10 mmHg. En tales casos es preferible la medición en la parte superior del brazo.

En caso de duda, consulten a su médico acerca del mejor método en su caso particular, o hagan una comparación entre una medición en la parte superior del brazo y una en la muñeca.

## Solución de problemas

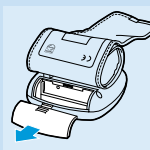
Símbolo	Razón	Action
E1	Este mensaje aparecerá en la pantalla si se han movido durante la medición.	Vuelvan a medir su presión sanguínea y no se muevan durante la medición. Si este mensaje de error sigue apareciendo, lleven el aparato a reparar a un Servicio de Asistencia Técnica de Philips.
E1	E1 también aparecerá si la presión es superior a 300 mmHg, en cuyo caso irá seguido de un inmediato autodesinflado.	Vuelvan a medir su presión sanguínea y no se muevan durante la medición. Si este mensaje de error sigue apareciendo, lleven el aparato a reparar a un Servicio de Asistencia Técnica de Philips.
E2	Este mensaje aparecerá en caso de mal funcionamiento de uno o varios componentes.	Lleven el aparato a reparar a un Servicio de Asistencia Técnica de Philips.
EE	Este mensaje aparecerá si la presión cae por debajo de 40 mmHg (debido a señales débiles).	Vuelvan a medir su presión sanguínea y no se muevan durante la medición.
Err Cuf.	La muñequera no se ha colocado correctamente alrededor de la muñeca.	Pongan la muñequera correctamente alrededor de la muñeca y vuelvan a intentarlo.
Err Cuf.	Este mensaje también aparecerá en caso de mal funcionamiento de la muñequera o de la bomba.	Si este mensaje de error sigue apareciendo, lleven el aparato a reparar a un Servicio de Asistencia Técnica de Philips.
	Las pilas están casi descargadas.	Sustituyan ambas pilas. Usen pilas alcalinas, Philips Powerlife o pilas recargables, tamaño AAA (LR03).

**Importante**

- ▶ Leggete attentamente le istruzioni per l'uso. i.
- ▶ 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 esattamente 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 dubbio, 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.
- ▶ La pressione sanguigna può variare durante il giorno e addirittura nel giro di pochi minuti. Ecco perché misurazioni successive possono dare valori diversi.
- ▶ Nel caso l'apparecchio sia riposto ad una temperatura molto bassa, ricordate di metterlo in un luogo caldo per almeno un'ora prima di usarlo.

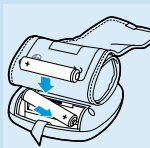


## Prima di effettuare la prima misurazione



**1** Togliete il foglio protettivo dal display.

**2** Aprite lo scomparto delle batterie e inserite due batterie AAA (LR03).



**3** Controllate che i poli + e - siano rivolti nella posizione giusta.

Inserite per primo il polo +.

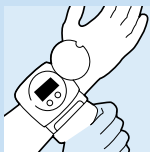
## Come misurare la pressione sanguigna

### Come misurare la pressione sanguigna con la massima precisione

- ▶ Prima di misurare la pressione, sedetevi e rilassatevi per 10 minuti. Respirate profondamente cinque volte prima di iniziare la misurazione.
- ▶ Prima di effettuare una nuova misurazione, aspettate almeno 3 minuti per evitare letture errate a causa di una temporanea congestione delle arterie.
- ▶ Misurate la pressione ogni giorno alla stessa ora in quanto i valori possono subire variazioni nel corso della giornata
- ▶ Non mangiate, non bevete e non fumate durante la misurazione. Soprattutto le bevande alcoliche possono influire sulla misurazione.

- ▶ Non date troppa importanza al risultato di una singola misurazione. Misurando regolarmente e periodicamente la pressione sanguigna, avrete un quadro molto più preciso rispetto a quello fornito da una singola misurazione.

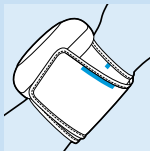
## Come effettuare la misurazione



- 1 Infilate il bracciale sul polso sinistro con il pannello di controllo rivolto verso la parte interna del polso. Controllate che il bracciale aderisca perfettamente al polso.

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

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



- ▶ I segni colorati posti sul bracciale si riferiscono ad una circonferenza di 13,5 - 22 cm. Se i segni non si sovrappongono, significa che la circonferenza del polso è troppo grande o troppo piccola per permettere il corretto funzionamento del misuratore di pressione.



- 2 Sedetevi comodamente e appoggiate il polso tenendolo alla stessa altezza del cuore.

Se pensate che la vostra pressione sistolica sia superiore a 150 mmHg, leggete le istruzioni contenute in "Pressione sistolica superiore a 150 mmHg".



### **3** 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 del bracciale si interromperà e avrà inizio la misurazione.

L'apparecchio aumenterà automaticamente la pressione nel 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 si ridurrà gradualmente.**

Questo processo è segnalato dal count down della pressione sul display.

Nota: non parlate, tossite, ridete o muovete il braccio o la mano durante la misurazione.



#### **► 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).**

## 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, gonfiate subito il bracciale al valore corretto.

**1** Per gonfiare il bracciale al valore corretto: tenete premuto il pulsante START fino a quando il valore indicato sul display è di 40 mmHg superiore alla pressione sistolica prevista.

► *Esempio: se ritenete che la vostra pressione sistolica sia superiore a 160 mmHG, tenete premuto il pulsante START fino a quando il valore riportato sul display arriva a 200.*

## Memoria

L'apparecchio memorizza automaticamente i valori precedentemente rilevati.

È possibile memorizzare fino a 60 misurazioni.

**1** Per richiamare i dati in memoria, premete il pulsante MEMORY.



Vengono visualizzati i dati relativi all'ultima misurazione.



no 123  
59 76  
■ ▼ 65

- 2** Premendo nuovamente il pulsante MEMORY, sul display appariranno i dati relativi all'ultima misurazione.

I dati contenuti nella memoria verranno cancellati se sostituite le batterie lasciando acceso l'apparecchio.

## Pulizia e manutenzione

- ▶ Il misuratore digitale di pressione sanguigna è costituito da componenti di precisione estremamente delicati. Evitate di esporre l'apparecchio a temperature eccessive, umidità, luce diretta del sole, colpi e polvere.
- ▶ Per pulire l'apparecchio, utilizzate esclusivamente un panno 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.

## Ambiente

- 1** Non gettate le batterie insieme ai normali rifiuti domestici, ma portatele in un centro di raccolta differenziato.

## Dati tecnici Philips HF321, HF319

Metodo di misurazione: Oscillometrico

Gamma di misurazione: Pressione: 20-280 mmHg

Polso: 40-180 battiti al minuto

Precisione di misurazione: Pressione: +/- 3 mmHg

Polso: +/- 5%

Memoria: 60 misurazioni

Batterie: 2 x 1,5 batterie alcaline o Philips Powerlife (AAA/LR03)

Bracciale: circonferenza del polso di 13,5 - 22 cm

Temperatura d'esercizio: da + 10 °. a + 40°C

Temperatura di conservazione: da - 5°. a + 60°C

Umidità dell'aria: 95% o meno

Peso: circa 130 gr senza batterie

Spegnimento automatico: dopo 30 secondi

- ▶ *Questo apparecchio è conforme alle norme MDD 93/42/EEC per gli apparecchi medici.*

Per ulteriori informazioni o in caso di dubbio, vi preghiamo di visitare il sito Philips [www.philips.com](http://www.philips.com) oppure contattate il Centro Assistenza Clienti del vostro Paese (per conoscere il numero, consultate l'opuscolo della garanzia). Qualora nel vostro Paese non esista un Centro Assistenza Clienti, rivolgetevi al rivenditore Philips più vicino oppure contattate il Service Department of Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

## **Informazioni generali sulla pressione sanguigna**

La pressione sanguigna viene misurata in mmHg (pressione in mm di mercurio). La pressione sanguigna 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 misurata 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 sanguigna degli adulti.

## **La pressione alta è un fattore a 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 emotivi, eccessivo uso di sale, mancanza di esercizio fisico, ereditarietà ed alcuni disturbi epatici e metabolici.

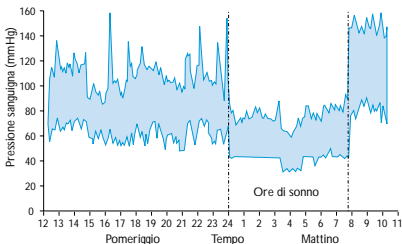
Con il passare del tempo, la pressione alta può ridurre l'elasticità delle pareti delle arterie (arteriosclerosi), una delle principali cause di infarto cardiaco, emorragie cerebrali e malattie del fegato.



## Fluttuazioni della pressione sanguigna

La pressione sanguigna degli 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 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 delle fluttuazioni della pressione nel corso della stessa giornata in un individuo di 30/35 anni.



Le variazioni nei valori della pressione possono arrivare a 30-50 mmHg per effetto del mutare delle circostanze nel corso della 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 fornisca un valore più alto del solito. Nel giro di pochi minuti possono verificarsi variazioni di anche 30 mmHg.

### **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 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 il 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 farmaco prescritti dal medico.


### **Differenza fra la misurazione effettuata sul braccio e quella al polso.**

I valori della pressione misurata al polso possono risultare diversi da quelli rilevati al braccio. Questo è dovuto alla differenza di diametro dei vasi sanguigni nelle due parti del corpo. In un individuo adulto e sano, fra i due modi di misurazione è possibile riscontrare una differenza di addirittura 10 mmHg.

Nel caso di persone che soffrono di ipertensione, arteriosclerosi, diabete, disturbi del fegato o altri disturbi del sistema cardiocircolatorio, la differenza può risultare addirittura superiore a 10 mmHg. In questo caso, è da preferire la misurazione sul braccio.

In caso di dubbio, consultate il medico per conoscere il sistema migliore nel vostro caso specifico oppure per fare un confronto fra le due diverse misurazioni.

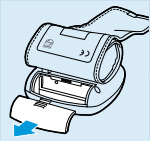
## Indicazioni su alcuni inconvenienti

Simbolo	Motivo	Action
E1	Questo messaggio viene visualizzato nel caso vi siate mossi durante la misurazione.	Misurate nuovamente la pressione sanguigna, senza muovervi. Nel caso il messaggio non si spenga, portate a riparare l'apparecchio dal rivenditore di fiducia.
E1	E1 apparirà anche nel caso in cui la pressione sia superiore a 300mmHg. In questo caso il bracciale si sgonfierà immediatamente.	Misurate nuovamente la pressione sanguigna, senza muovervi. Nel caso il messaggio non si spenga, portate a riparare l'apparecchio dal rivenditore di fiducia.
E2	Questo messaggio viene visualizzato nel caso di cattivo funzionamento di uno o più componenti.	Portate a riparare l'apparecchio dal rivenditore di fiducia.
EE	Questo messaggio viene visualizzato quando la pressione scende al di sotto di 40 mmHg (a causa di un segnale troppo debole)	Misurate nuovamente la pressione sanguigna, senza muovervi.
Err Cuf	Il bracciale non è stato posizionato correttamente attorno al polso.	Rimettete il bracciale correttamente attorno al polso e ripetete la misurazione.
Err Cuf	Questo messaggio può essere visualizzato anche in caso di cattivo funzionamento del bracciale o della pompa.	Nel caso il messaggio non si spenga, portate a riparare l'apparecchio dal rivenditore di fiducia.
	Le batterie sono quasi scariche.	Sostituite le batterie. Utilizzate batterie alcaline, Philips Powerlife o batterie ricaricabili AAA (LR03).

## Importante

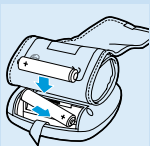
- ▶ Para obter medições exactas e bons resultados, deverá ler primeiro atentamente as instruções que se seguem.
- ▶ Este medidor de tensão só deve ser utilizado para medir a tensão arterial em adultos.
- ▶ Este aparelho faz a medição com base nas pulsações. Se a sua pulsação for muito fraca ou irregular, é provável que o medidor de tensão não possa determinar o valor correcto da sua pressão sanguínea.
- ▶ Os diabéticos e as pessoas que sofram de arritmia cardíaca, problemas vasculares ou perturbações no fígado deverão consultar o médico antes de procederem à auto-medicação da sua tensão, uma vez que os valores encontrados poderão divergir dos valores normais. Esta recomendação é igualmente válida para mulheres grávidas.
- ▶ Em caso de dúvida, consulte sempre o seu médico.
- ▶ Apenas o médico está habilitado a interpretar correctamente os valores da sua tensão arterial. Nunca altere a sua medicação sem consultar previamente o seu médico.
- ▶ A pressão arterial pode flutuar ao longo do dia e até mesmo no espaço de minutos, pelo que medições sucessivas poderão apresentar valores diferentes.
- ▶ Se o medidor de tensão esteve guardado num local com temperatura muito baixa (perto do ponto de congelamento), coloque-o num lugar quente durante pelo menos uma hora antes de o utilizar.

## Antes da primeira medição



**1** Retire a película protectora do visor.

**2** Abra o compartimento das pilhas e coloque duas pilhas AAA (LR03) no interior.



**3** Verifique se os pólos + e - ficam na posição correcta.

Coloque primeiro a pilha de pólo +.

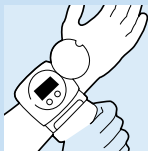
## Medição da tensão

### Condições para uma medição eficaz da tensão arterial

- ▶ Antes de utilizar o medidor de tensão, sente-se e descanse durante 10 minutos. Inspire e expire profundamente cinco vezes antes de começar a medição.
- ▶ Aguarde pelo menos 3 minutos entre cada 2 medições para evitar leituras incorrectas devidas ao congestionamento temporário das artérias.
- ▶ Efectue a medição todos os dias e à mesma hora, porque a pressão sanguínea oscila ao longo do dia.
- ▶ Não coma, não fume nem beba antes de medir a tensão arterial. As bebidas alcoólicas são particularmente desaconselhadas uma vez que influenciam fortemente os resultados.
- ▶ Não atribua demasiada importância aos resultados de uma única medição.

Se proceder à medição regular durante um certo período de tempo e registar os valores, terá uma ideia mais correcta da sua tensão arterial do que com uma simples leitura isolada.

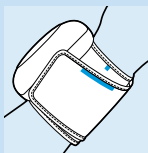
## Medição



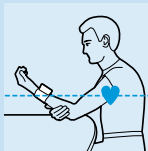
- 1** Coloque a pulseira no pulso esquerdo com o painel de comandos na parte interna do pulso. Certifique-se que não ficou nenhuma ponta de roupa entre o pulso e a pulseira.

A pulseira deve ser colocada a cerca de 1 cm de distância da palma da mão.

- 1** Aperte a pulseira com força à volta do pulso. Não deve ficar nenhuma folga entre o pulso e a pulseira.



- As marcas coloridas da pulseira indicam um diâmetro de 13.5 - 22 cm. Se as marcas não ficarem sobrepostas, então a largura do seu pulso será demasiado grande para poder efectuar uma medição correcta da sua tensão arterial.



- 2** Sente-se confortavelmente e coloque o braço de modo que o pulso fique à altura do coração.



Se a sua pressão sistólica (máxima) exceder 150 mmHg, leia as instruções do capítulo "Pressão máxima superior a 150 mmHg".

### **3** Prima o botão START.

O visor apresentará todos os símbolos por breves instantes.

A pulseira enche-se automaticamente e o visor apresentará a pressão a aumentar.

Quando se atinge a pressão correcta, a pressurização da pulseira pára e dá-se início à medição.

O medidor de tensão aumentará automaticamente a pressão da pulseira se esta começar a baixar muito durante a leitura  
Permaneça sentado e tranquilo.

#### **►** A pressão da pulseira reduzir-se-á lentamente durante a medição.

O visor mostrará a pressão em contagem decrescente.

Nota: durante a medição não fale, não tussa, não ria nem mexa os músculos do braço ou da mão.



#### **►** Quando a medição terminar, a bomba da pulseira despressuriza-se automaticamente. A pressão sistólica (SYS), a pressão diastólica (DIA) e a pulsação (PUL) são apresentadas no visor.



## Pressão máxima superior a 150 mmHg

Se ligar o aparelho da forma habitual, a pulseira será pressurizada até aos 180 mmHg.

Se a sua pressão sistólica (máxima) for superior a 150 mmHg, o aparelho terá de interromper a medição em curso para voltar a pressurizar a pulseira até atingir a pressão correcta. O pulso será apertado com força por uns momentos. Este incómodo poderá ser evitado se insuflar logo a pulseira para o valor correcto.

**1** Para pressurizar a pulseira para o valor correcto: mantenha o botão START premido até o visor mostrar um valor que seja 40 mmHg superior ao valor de pressão máxima esperado.

► *Exemplo: se a sua pressão sistólica (máxima) for normalmente de 160 mmHg, mantenha o botão START premido até o visor mostrar o valor 200.*

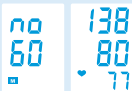
## Memória

O medidor de tensão guarda automaticamente na memória os últimos valores medidos.

A memória guarda até 60 medições.

**1** Para chamar os valores memorizados, basta premir o botão MEMORY.

Os valores da última medição são visualizados.





- 2 Volte a premir o botão MEMORY e os dados da penúltima leitura serão apresentados no visor.

Se proceder à substituição das pilhas com o aparelho ligado, todos os dados guardados em memória serão apagados.

## Limpeza e manutenção

- ▶ Este medidor digital da tensão arterial é constituído por peças de precisão muito frágeis. Proteja-o de temperaturas extremas, humidade, luz directa do sol, choques e poeiras.
- ▶ Limpe apenas com um pano macio e húmido e um pouco de detergente.
- ▶ Retire cuidadosamente as manchas da pulseira com um pano humedecido e um pouco de sabão.
- ▶ Não dobre a pulseira muito para trás e não a guarde demasiado enrolada ou apertada.
- ▶ Se não pretender utilizar o medidor de tensão durante um período largo de tempo, deverá retirar-lhe as pilhas.

## Meio ambiente

- 1 Não deite as pilhas fora juntamente com o lixo doméstico normal. Coloque-as nos contentores próprios para esse tipo de resíduos (ecopontos).

## Especificações técnicas do Philips HF321, HF319

Método de medição: Oscilométrico

Alcance da medição: Pressão: 20 - 280 mmHg

Pulso: 40 - 180 batimentos/minuto

Grau de precisão: Pressão: +/- 3 mmHg

Pulso: +/- 5%

Memória: 60 medições

Pilhas: 2 x 1.5 pilhas alcalinas ou Philips Powerlife (AAA/LR03)

Pulseira: Diâmetro de 13.5 - 22 cm

Temperatura em operação: +10° a +40°C

Temperatura guardado: -5° a +60°C

Humidade do ar: 95% ou inferior

Peso aprox.: 130 gramas sem pilhas

Desligar automático: após 30 segundos.

- *Este aparelho está conforme os requisitos da norma MDD 93/42/EEC para aparelhos médicos.*

Se necessitar de informações ou se tiver qualquer problema, por favor visite o endereço da Philips em [www.philips.com](http://www.philips.com) ou contacte o Centro Philips de Assistência ao Cliente do seu País (os números de telefone estão indicados no folheto da garantia mundial). Se não existir um Centro Philips de Assistência ao Cliente no seu País, por favor dirija-se a um agente Philips ou contacte o Departamento de Service da Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

## **Informações gerais sobre a pressão arterial**

A pressão arterial mede-se em mmHg (mm pressão de mercúrio). A pressão arterial é constituída por dois valores. A pressão sistólica (SYS) (máxima) é gerada pelas contracções do coração que bombeia o sangue para as artérias. A pressão diastólica (DIA) (mínima) é criada quando o coração relaxa e se enche novamente de sangue. A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabeleceu os seguintes valores-padrão para a tensão arterial dos adultos:

### **A tensão arterial alta é um factor de risco**

A pressão sistólica (máxima) (SYS) está demasiado alta quando ultrapassa 160 mmHg e a pressão diastólica (mínima) (DIA) está muito alta quando excede 95 mmHg.

Falamos de 'tensão arterial alta' quando um dos dois valores é superior aos valores indicados anteriormente.

## Valores de referência

Pressão sistólica (máxima): 140 - 160 mmHg

Pressão diastólica (mínima): 90 - 95 mmHg

## Valores-padrão

Pressão sistólica: máx. 140 mmHg

Pressão diastólica: máx. 90 mmHg

## Causas e consequências da hipertensão

As causas da tensão arterial alta são, entre outras, a obesidade, níveis de colesterol elevados, o tabaco, o consumo excessivo de álcool, as emoções fortes, o excesso de sal, a falta de exercício físico, uma tendência hereditária e certas doenças como problemas renais e perturbações do metabolismo.

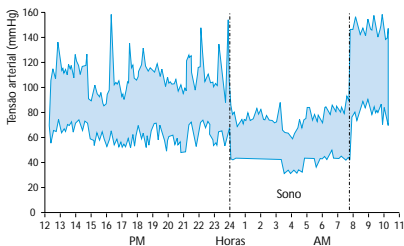
A longo prazo, a pressão arterial alta poderá levar à diminuição de elasticidade das paredes das artérias (arteriosclerose) que é uma das principais causas dos enfartes cardíacos, derrames cerebrais e trombozes, bem como de perturbações renais.

## Variação da pressão arterial

A pressão arterial das pessoas saudáveis, principalmente das que têm a tensão alta, varia muito. A pressão arterial flutua ao longo do dia e no decurso do mês. A estação do ano e a temperatura também influenciam a pressão. Regra

geral, a tensão é mais baixa quando o tempo está quente e mais alta quando está frio.

Para dar um exemplo das variações ocorridas na pressão arterial durante o dia, apresentamos um gráfico que mostra a pressão sanguínea de um homem de 35 anos.



As variações da pressão sanguínea podem atingir 30 a 50 mmHg em resultado de circunstâncias diversas ocorridas ao longo do dia. Normalmente, a pressão sanguínea sobe quando se está a trabalhar ou a fazer exercício e desce até ao mínimo quando se está a dormir. Por isso, não precisa de ficar logo alarmado se a sua pressão estiver mais alta do que habitualmente. As variações de 30 mmHg podem mesmo ocorrer no espaço de minutos.

## Porquê medir a tensão arterial em casa?

A medição da pressão arterial efectuada ocasionalmente pelo médico não representa verdadeiramente os valores da sua tensão. É provável que a tensão esteja mais alta quando é medida pelo médico do que quando efectuada em casa, porque a visita ao médico deixa-nos sempre um pouco tensos. É por isso que a pressão tirada pelo médico é conhecida por 'hipertensão da bata branca'.

Se medir a tensão todas as manhãs, antes de tomar o pequeno-almoço, poderá calcular a sua tensão básica. Se fizer a medição na mesma altura do dia, as influências externas serão eliminadas o mais possível.

Se quiser ter uma panorâmica das variações da sua pressão ao longo do dia, meça a tensão várias vezes ao dia. O risco de doenças devidas a uma tensão arterial alta depende de todas as pressões que ocorrem ao longo do dia e não apenas da pressão sanguínea que se tem de manhã.

Escreva sempre a data e a hora junto dos valores medidos. Não se esqueça que só o médico poderá analisar com precisão os valores da sua tensão arterial. Em circunstância alguma deverá fazer auto-diagnóstico e NUNCA deverá alterar a dose da medicação prescrita pelo seu médico.

## **Diferenças entre a medição no braço e no pulso**


Os valores da pressão sanguínea medida no pulso diferem dos valores da pressão medida no braço. A medição com um medidor de tensão no pulso pode apresentar uma diferença até 10 mmHg no indivíduo adulto saudável.

Quem sofrer de hipertensão, arteriosclerose, diabetes, problemas renais e outros distúrbios do sistema circulatório, poderá apresentar uma diferença superior a 10 mmHg. Nestes casos, a medição deverá ser efectuada no antebraço.

Se tiver dúvidas, consulte o seu médico sobre o método mais aconselhado para o seu caso ou faça uma comparação entre uma leitura efectuada no braço e outra efectuada no pulso.



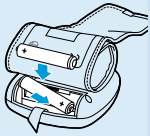
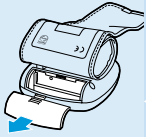
## Resolução de problemas

Símbolo	Causa	Action
E1	Esta mensagem é visualizada se se tiver mexido durante a medição.	Volte a medir a tensão e não se mexa durante a medição. Se esta mensagem de erro persistir, leve o aparelho a um concessionário Philips para se proceder à sua reparação.
E1	E1 também aparece se a pressão for superior a 300 mmHg. Neste caso, a pulseira despressuriza-se automaticamente.	Volte a medir a tensão e não se mexa durante a medição. Se esta mensagem de erro persistir, leve o aparelho a um concessionário Philips para se proceder à sua reparação.
E2	Esta mensagem aparece se um ou mais componentes estiverem a funcionar mal.	Leve o aparelho a um concessionário para reparação.
EE	Esta mensagem aparece quando a pressão desce para um valor inferior a 40 mmHg (sinal fraco).	Volte a medir a tensão e não se mexa durante a medição.
Err Cuf	A pulseira não foi colocada correctamente no pulso.	Volte a colocar a pulseira e proceda a nova medição.
Err Cuf	Esta mensagem também é visualizada no caso de um mau funcionamento da pulseira ou da bomba.	Se a mensagem continuar a aparecer, leve o aparelho a um concessionário para ser reparado.
	As pilhas estão quase vazias.	Substitua ambas as pilhas. Utilize pilhas alcalinas, Philips Powerlife ou pilhas recarregáveis, tipo AAA (LR03).

## Önemli

- ▶ Doğru ölçüm sonuçlarını elde etmek için bu kullanma kılavuzunda yazılan talimatları dikkatlice okuyun.
- ▶ Bu kan basıncı ölçü cihazı sadece yetişkinlerin kan basıncının ölçülmesinde kullanılabilir.
- ▶ Bu kan basıncı ölçü cihazı, kan basıncını kalp atışlarını esas alarak ölçüm yapar. Eğer kalp atışlarınız zayıf veya düzensiz ise, kan basıncı ölçü cihazının doğru kan basıncı değerini tespit etmesi mümkün olmayabilir.
- ▶ Diyabetikler (şeker hastaları) ve kardiyak arrhythmia, vasküler büzülme veya karaciğer düzensizliği gibi rahatsızlığı olanlar, kan basıncı değerleri normal değerlerden farklılık gösterebileceğinden, kendi kan basınçlarını ölçmeden önce bir doktora danışmaları gerekmektedir. Aynı durum hamile kadınlar için de geçerlidir.
- ▶ Eğer bir şüpheye düşerseniz, derhal bir doktora danışın.
- ▶ Kan basıncı değerinizin anlamının açıklamasını sadece bir doktor yapabilir, bu yüzden doktora danışmadan önce aldığınız ilaçlarda kendi kendinize bir değişiklik yapmayın.
- ▶ Kan basıncınız gün içerisinde hatta bir dakika içerisinde dahi inip çıkabilir. Birbirini izleyen ölçümler de değişik değerler gösterebilirler.
- ▶ Kan basıncı ölçü cihazını normal den daha soğuk bir yerde muhafaza ediyorsanız, kullanmadan en az bir saat önce ılık bir mekan da bekletiniz.

## İlk ölçümden önce



- 1 Gösterge üzerindeki koruyucu folyoyu çıkartınız.
- 2 Pil bölümünü açarak iki adet AAA (LR03) pillerini pil yuvasına yerleştiriniz.
- 3 Pillerin (+) ve (-) taraflarının doğru yerleştiğinden emin olunuz.  
Önce pilin (+) kutbunu takınız.

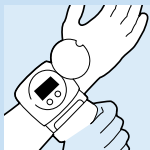
## Kan basıncı ölçümünün yapılması

### Doğru kan basıncı ölçümünün yapılması için gereken şartlar

- ▶ Kan basıncı ölçü cihazınızı kullanmadan önce oturunuz ve 10 dakika dinlenerek bekleyiniz. Ölçüm yapmaya başlamadan önce 5 kez derin nefes alıp veriniz.
- ▶ Kan damarlarındaki geçici tıkanıklıklar sebebiyle yanlış değerleri okumaktan kaçınmak için 2 ölçüm arasında en az 3 dakika beklemek zorundasınız.
- ▶ Kan basıncınız günün her saati değişiklik gösterdiğinden, kan basıncı ölçümünüzü her gün aynı saatte alınız.
- ▶ Kan basıncınızı ölçmeden önce bir şey yemeyin, sigara içmeyin veya bir şey içmeyin. Özellikle alkollü içkiler ölçümü olumsuz yönde etkileyecektir.
- ▶ Hiç bir zaman tek bir ölçümden aldığınız

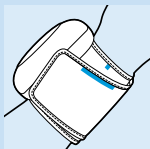
sonuca gereğinden fazla önem vermeyin. Daha uzun bir zaman dilimi içerisinde aldığınız düzenli sonuçlar ve bunların not edilmesi, tek bir ölçümden elde ettiğinizden çok daha güvenilir bir sonuç almanızı sağlayacaktır.

## Ölçümün Yapılması



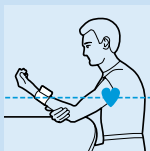
- 1** Bilekliği, kontrol paneli bileğin iç tarafına gelecek şekilde sol bileğinize takın. Bileğiniz ile bileklik arasında giysi gibi bir malzeme olmamasına dikkat ediniz.

Bu bileklik avuç içinizden yaklaşık 1 cm kadar uzakta olacak şekilde yerleştirilmelidir.



- 1** Bilekliği, bileğinizin etrafından nazikçe sıkıştırın. Bileğiniz ile bileklik arasında bir boşluk kalmamasına dikkat edin.

- 2** Bileklik üzerindeki renkli işaretler 13.5 ile 19.5 cm arasında bir bilek çevresi mesafesi olduğunu gösterir. Eğer bu işaretler tam bir tur yapmamış ise, bileğinizin çevresi bu kan basıncı ölçüm cihazının doğru ölçüm yapmasına imkan vermeyecek kadar kalın demektir.



- 2** Rahat bir yere oturunuz. Bileğinizi kalbiniz ile aynı hizada olacak şekilde bir yere yerleştiriniz.

Eğer sistolik basıncınız 150mmHg'den daha yüksekse, "150 mmHg'den yüksek sistolik basın bölümündeki talimatları okuyunuz.



### 3 START tuşuna basın

Gösterge üzerinde bir anlığına bütün simgeler görülecektir.

Bileklik otomatik olarak şişecek ve göstergede artan bir basınç görülecektir.

Doğru basınç seviyesine ulaşıldığında basınç uygulaması duracak ve ölçüm işlemi başlayacaktır. Eğer bileklik içindeki basınç, ölçüm sırasında çok düşerse kan basıncı ölçü cihazı bileklik içindeki basıncı otomatik olarak arttıracaktır. Sakin olarak oturmaya devam ediniz.

### ► Ölçüm sırasında bileklik içindeki basınç yavaş yavaş düşecektir.

Göstergede ölçüm işleminin sürdüğünü gösteren © simgesi görülecektir.

Not: Ölçüm sırasında konuşmayınız, öksürmeyiniz, gülmeyiniz ve kol ve el kaslarınızı hareket ettirmeyiniz.



### ► Ölçüm işlemi tamamlandığında, manşetteki basınç otomatik olarak düşecektir. Gösterge üzerinde sistolik basınç (SYS), diastolik basınç (DIA) ve kalp atış seviyesi (PUL) gözükecektir.

## 150 mmHg'den Yüksek Sistolik Basınç

Eğer cihazı normal biçimde açarsanız, Bileklik 180mmHg'ye kadar şişecektir.

Eğer sistolik basıncınız 150mmHg'den daha yüksekse, cihaz bilekliği doğru basınçta şişirmek için mevcut ölçümü yarıda kesmek zorunda kalacaktır. Bu ise bileğinizin hayli uzun bir süre sıkıştırılmasına yol açacaktır. Bu durumdan kurtulmanız için bilekliğinizi ara vermeden doğru değerde şişiriniz.

**I** Bilekliğinizi doğru değerde şişirmek için: Start tuşuna basınız ve göstergede gösterilen değer, sizin beklediğiniz sistolik basıncı 40mmHg geçene kadar basılı tutunuz.

► *Örnek: Eğer sistolik basıncınızın 160 mmHg olarak tahmin ediyorsanız, START tuşunu göstergede 200 görünene kadar basılı tutunuz.*

## Hafıza

Bu cihaz daha önceden yapılan ölçümleri otomatik olarak hafızasında tutar.

Yapılan 60 ölçüm hafızaya kaydedilebilir.

**I** MEMORY tuşuna basarak, bilgiyi hafıza da geri çağırıp okuyabilirsiniz.

En son hafızaya kaydedilen ölçüm bilgileri görüntülenir.



no  
59  
123  
76  
65

- 2** MEMORY tuşuna her bastığınızda, en sondakinden bir önceki ölçüm bilgisi görüntüye gelecektir.

Cihaz çalışırken pilleri değiştirdiğinizde tüm bu bilgiler silinir.

## Temizlik ve Bakım

- ▶ Bu dijital kan basıncı ölçüm cihazı çok yüksek hassasiyette parçalar içerir. Aşırı sıcaklıktan, nem, güneş ışığı, darbe ve tozdan uzak tutunuz.
- ▶ Cihazı her zaman yumuşak, nemli bir bez ve biraz da temizlik sıvısı kullanarak temizleyiniz.
- ▶ Nemli bir bez ve biraz sabun kullanarak bilekliğin üzerindeki lekeleri dikkatlice temizleyebilirsiniz.
- ▶ Bilekliği çok fazla germeyin ve cihazı kaldırırken bilekliğin çok sıkı şekilde sarılmadığından emin olunuz.
- ▶ Eğer bu cihazı uzun süre kullanmayacaksınız, pillerini çıkartıp saklayınız.

## Çevre

- ▶ Biten pilleri rastgele atmayınız. Resmi makamların tayin ettiği biçimde elden çıkartınız.

## Teknik Veriler Philips HF 321, HF319

Ölçüm Metodu: Ossilometrik

Ölçüm Aralığı: Manşet basıncı : #:20 - 280mmHg

Pals: 40 - 180 atıř/dakika

Ölçüm Kesinlięi: Manřet basıncı: +/-3mmHg

Pals: +/- 5%

Hafıza : 60 ölçüm

Piller: 2 x 1,5 alkalimli piller veya Philips Powerlife piller (AAA/LR03)

Bileklik: Bilek çevresi 13.5- 22 cm

Çalıřma Isısı: +10° ila 40°C

Saklama Isısı:-5° ila +60°C

Havadaki nem:%95 veya daha azı

Aęırlık:Yaklařık 130g (pilsiz)

Otomatik kapanma : 30 saniyeden sonra otomatik kapanma

- *Bu cihaz medikal cihazlar konusunda MDD 93/42/EEC řartlarına uygundur.*

Eęer bir bilgiye ihtiyacınız varsa, bir problem ile karřılařırsanız, [www.philips.com.tr](http://www.philips.com.tr) internet sayfasını ziyaret edebilir veya Tüketici Danıřma Merkezini arayabilirsiniz. 0 800 261 33 02



## Kan Basıncı Hakkında Genel Bilgiler

Kan basıncı mmHg (civa basıncı) cinsinden ölçülür. Kan basıncında iki değer vardır: Sistolik basınç (SYS) kanı kan damarlarına pompalayan kalp kaslarının büzülmesiyle ortaya çıkar. Diastolik basınç (DIA) kalp rahatladığında ve yeniden kanla dolduğunda ortaya çıkar. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yetişkinlerin kan basıncı konusunda aşağıdaki standart değerleri saptamıştır:

### **Yüksek kan basıncı = risk faktörü**

160mmHg üzerindeki sistolik basınç (SYS) ve 95mmHg üzerindeki diastolik (DIA) basınç aşırı yüksektir. İki kan basıncından herhangi biri yukarıda belirtilen basıncı aşıyorsa buna "yüksek kan basıncı" diyoruz. (Yüksek tansiyon)

### **Sınır değerleri**

Sistolik basınç: 140 -160mmHg

Diastolik basınç: 90-95 mmHg

### **Standart değerler**

Sistolik basınç: max. 140mmHg

Diastolik basınç: max. 90mmHg

### **Yüksek kan basıncının sebepleri ve sonuçları**

Yüksek kan basıncının diğer faktörlerin yanı sıra sebepleri arasında, yüksek kolesterol, sigara, aşırı alkol tüketimi, duygular (kızgınlık, vs.) aşırı tuz tüketimi, egzersiz eksikliği, irsi özellikler ve böbrek

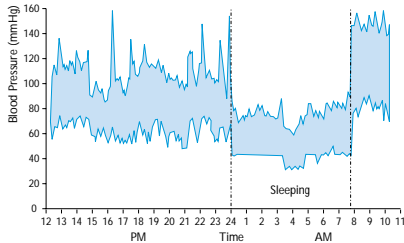
ve metabolizma düzensizlikleri gibi belli hastalıklar vardır.

Uzun vadede, yüksek kan basıncı kan damarı duvarlarının esnekliğinin azalmasına (arteriosclerosis) yol açar ve bu da enfarktüs, beyin kanaması ve böbrek rahatsızlıklarının yanı sıra beyin enfarktüsüne sebep olur.

### **Kan basıncındaki düzensiz değişimler**

Sağlıklı herkesin, fakat özellikle yüksek kan basıncı olan kişilerin kan basıncı büyük oranda düzensiz değişimler gösterir. Kan basıncı gün içinde ve ayın her günü düzensizlikler gösterir. Kan basıncı üzerinde mevsimin ve hava sıcaklığının da etkisi vardır. Genel olarak, bir kişinin kan basıncı hava sıcakken düşer, soğukken yükselir.

Bir gün içinde karşılaşılan kan basıncındaki düzensizliklere bir örnek vermek gerekirse, aşağıda 35 yaşındaki birinin kan basıncını gösteren bir grafik eklenmiştir.



Kan basıncı düzensizliği, gün içinde değişen şartların bir sonucu olarak 30 ile 50 mmHg arasında olabilir. Normal olarak, bir kişi çalışıyor veya egzersiz yapıyorsa kan basıncı yükselecek, uyku saatlerinde ise en düşük seviyesine düşecektir. Bu yüzden tek bir ölçümle aldığınız ve her zamankinden yüksek çıkan bir ölçümle paniğe kapılmanıza hiç gerek yoktur.

### **Kan basıncınızı neden evde ölçmelisiniz?**

Bir doktora zaman zaman yaptırdığınız kan basıncı ölçümü sizin gerçek kan basıncınızı göstermez. İnsanlar bir doktoru ziyaret ettiklerinde genellikle gergin olduklarından kan basınçlarının normalden daha yüksek çıkma ihtimali yüksektir. Bu yüzden doktorların yaptığı kan basıncı ölçümlerine "beyaz önlüklü" kan basıncı adı verilir.

Kan basıncınızı her gün sabahları kahvaltıdan önce ölçerek temel kan basıncı ölçümünüzü elde edebilirsiniz. Ölçümlerinizi her gün aynı saatte yaparak, kan basıncı üzerindeki harici etkenlerin etkisini mümkün olduğunca en aza indirmiş olursunuz.

Kan basıncınızın günlük düzensizlikleri hakkında bir fikir sahibi olmak istiyorsanız, kan basıncınızı günün değişik saatlerinde ölçün. Yüksek kan basıncından kaynaklanan hastalık riski, sadece sabahları ölçümünü aldığınız kan basıncıyla değil, gün içinde ortaya çıkan tüm basınçlarla ilgilidir.

Ölçtüğünüz kan basınçlarını her zaman tarihi ve saatiyle birlikte not edin. Kan basıncı değerlerinizin analizini sadece bir doktorun yapabileceğini aklınızdan çıkartmayın. Hiç bir şekilde kendi kendinize teşhis koymaya kalkışmayın ve doktorun size verdiği ilaçların dozajını ASLA değiştirmeyin.


### **Üst kol (Dirsek-Omuz Arası) ile Bileğiniz arasındaki fark**

Saat tipli bir kan basıncı monitörü ile ölçülen kan basıncı, üst koldan alınan ölçümlerle farklılık gösterebilir. Bilekte kan basıncı monitörü ile yapılan ölçüm sağlıklı bir yetişkin için 10mmHg'ye kadar bir farklılık gösterebilir.

Hipertansiyon, arteriosclerosis, diabetes, böbrek rahatsızlığı ve dolaşım sisteminde diğer düzensizlikleri olanlarda bu fark 10mmHg'den daha büyük olabilir. # Bu durumda üst koldan ölçüm almak daha uygun olur.

Eğer şüpheye düşerseniz, durumunuzun en iyi şekilde saptanması için doktorunuza danışın veya üst kol ile bileğinizde yaptığınız ölçümler arasında kendiniz bir kıyaslama yapınız.

## Sorun giderme

Sembol	Neden	Action
E1	Ölçüm sırasında yerinizden kıpırdadığınız için yanlış sonuç alınırsa bu simgeler görünür.	Kan basıncınızı tekrar ölçün ve ölçüm sırasında kıpırdamayın. Eğer bu simgeler görünmeye devam ediyorsa, cihazı aldığınız bayiye tamire götürünüz.
E1	Eğer basınç 300mmHg'den yüksek ise, bu sembolü gösterge de tekrar görebilirsiniz. Bu durumda derhal "auto- deflate" yapınız.	Kan basıncınızı tekrar ölçün ve ölçüm sırasında kıpırdamayın. Eğer bu simgeler görünmeye devam ediyorsa, cihazı aldığınız bayiye tamire götürünüz.
E2	Bir veya birden fazla devre çalışmazsa bu mesajı görebilirsiniz.	Cihazı tamir için yetkili bir servise götürünüz.
EE	Basınç 40 mmHg'den aşağıya düşerse düşük sinyaller bu mesajın belirmesine neden olacaktır.(Düşük sinyaller nedeni ile)	Kan basıncınızı tekrar ölçünüz ve ölçerken hareket etmeyiniz.
Err Cuf	Bilekliğiniz bileğinizin etrafında doğru biçimde sarılmamıştır.	Çıkartıp tekrar sarın ve ölçümü bir kez daha yapın.
Err Cuf	Bu semboller bileklikte veya basınç sırasında bir hata olmasında da ekran da gözükülebilir.	Eğer bu semboller görünmeye devam ediyorsa, cihazı aldığınız bayiye tamire götürünüz.
	Pilleriniz bitmek üzeredir.	İki pili de değiştirin. Alkalin, Philips Powerlife veya yeniden şarj edilebilir piller kullanın. Boyut AAA (LR03)







Philips Domestic  
Appliances and  
Personal Care B.V.  
Groningen  
The Netherlands  
Fax +3150-3192456



100% recycled paper  
100% papier recyclé

[www.philips.com](http://www.philips.com)

4222 002 23232