

- 
- 
- 
- CITIZEN is a registered trade mark of Citizen Holdings Co., Ltd., Japan  
CITIZEN es una marca registrada de Citizen Holdings Co., Ltd., Japón.  
“CITIZEN”和“西铁城”是日本法人西铁城控股株式会社の注册商标  
CITIZEN является зарегистрированным товарным знаком  
CITIZEN Holdings Co., Ltd., Japan.  
CITIZEN es una marca registrada de Citizen Holdings Co., Ltd., Japón.  
CITIZEN é uma marca comercial da Citizen Holdings Co., Ltd., Japão.  
CITIZEN은 씨티즌 홀딩스주식회사의 등록상표입니다.  
CITIZEN علامة تجارية مسجلة لشركة Citizen Holdings Co. اليابان.
  - Design and Specification are subject to change without notice.

---

## **CITIZEN SYSTEMS JAPAN CO., LTD.**

6-1-12, Tanashi-cho, Nishi-Tokyo-Shi,  
Tokyo 188-8511, Japan  
E-mail: [sales-oe@systems.citizen.co.jp](mailto:sales-oe@systems.citizen.co.jp)  
<http://www.citizen-systems.co.jp/>

## المواصفات

نظام القياس:	طريقة قياس التذبذب	CH-456
موضع القياس:	أعلى الذراع	
الرباط:	رباط ناعم	
نطاق محيط الذراع:	رباط ناعم	٢٢.٠٠-٢٢.٠٠ سم
نطاق القياس:	الضغط	٠ إلى ٢٨٠ مم زئبق
	النبض	٤٠ إلى ١٨٠ نبضة/دقيقة
الدقة:	الضغط	±٣ مم زئبق
	النبض	±٥٪ من القراءات
	الضغط	٣ أرقام
	النبض	٣ أرقام
شاشة LCD تعرض:	الأيقونات	<p>♥ أيقونة القياس</p> <p>⚡ أيقونة البطارية</p> <p>⚠ مؤشر عدم انتظام ضربات القلب (IHB)</p> <p>⚖ مؤشر تحرك الجسم</p> <p>⌚ أيقونة الذاكرة</p> <p>AVG مؤشر المتوسط</p>
المفاتيح:	⊕، ⊖، و"بدء الإيقاف (START/STOP)"، و"الذاكرة (M)"	
نغفخ:	نغفخ تلقائي بواسطة مضخة داخلية	
تفريغ الهواء:	نظام تفريغ سريع تلقائي.	
الوقتية المقطرة:	٦ فولت تيار مستمر --- وات ٣ وات (تيار مستمر)	
التفريغ:	صمام تفريغ كهربومغناطيسي سريع	
مصدر الإمداد بالطاقة:	٤ بطاريات AA (R6P و LR6)	
مدة بقاء البطاريات:	قوية	حوالي ٥٠٠ مرة
	منجنيز	حوالي ١٥٠ مرة
وظيفة الإيقاف التلقائي:	حوالي ٣ دقائق (بعد التنشيط)	
أبعاد الوحدة الرئيسية:	١٠٥ (عرض) x ١٦٦ (ارتفاع) x ١١٢ (عمق) مم	
حجم الرباط:	حوالي ١٤٤ x ٩٢ مم	
الوزن:	الوحدة: حوالي ٣٩٠ جم بدون البطاريات	
	الرباط: حوالي ١٣٠ جم	
ظروف التشغيل:	درجة الحرارة	١٠° مئوية - ٤٠° مئوية
	الرطوبة	٣٠٪ إلى ٨٥٪ من الرطوبة النسبية
ظروف التخزين:	درجة الحرارة	٢٠° مئوية - ٦٠° مئوية
	الرطوبة	١٠٪ إلى ٩٥٪ من الرطوبة النسبية
الحماية من الصدمة الكهربائية:	وحدة طاقة داخلية	
درجة الحماية:	الجزء التطبيقي طراز BF	
وضع التشغيل:	تشغيل مستمر	
الذاكرة:	٩٠ قراءة، القيمة المتوسطة لأخر ٣ قراءات	
مدة الخدمة:	٥ سنوات	
عمر الرباط:	حوالي ٢٠٠٠ مرة تقريباً	
الملحقات:	مجموعة تتضمن رباط البالغين، و٤ بطاريات AA (R6P) لجهاز المراقبة، و دليل التعليمات.	
الملحقات الاختيارية:	رباط كبير من ٣٢.٠ إلى ٤٢.٠ سم، محول التيار المتردد	

\* الجزء العملي لهذا الجهاز هو الرباط.

\* يكون النطاق A في الضغط البارومتري من ١٠٥ كيلو باسكال إلى ٧٠ كيلو باسكال

\* يكون النطاق A بارتفاع ٣٠٠-٣٠٠ م

\* تتوافق دقة النظام الإجمالية لهذا الجهاز مع متطلبات البند ٧.٠ من EN1060-3.

EN1060-3: مقاييس ضغط الدم غير الباضعة الجزء ٣ (المقاييس الأوروبية)

- العربية ٢٧ -



## قبل طلب الإصلاح أو الاختبار

تأكد من فحص ما يلي قبل إرسال جهاز مراقبة ضغط الدم للاختبار أو الإصلاح.

المشكلة	الفحوصات	الاستجابة
تظل الشاشة فارغة عندما تضغط على مفتاح "بدء/إيقاف (START/STOP)".	تحقق مما إذا كانت البطاريات فارغة. تحقق مما إذا كانت البطاريات مركبة في الاتجاهات الصحيحة (⊕ و ⊖) موجّهين بصورة صحيحة).	استبدل كافة البطاريات بأخرى جديدة. قم بتحميل البطاريات في الاتجاه الصحيح.
لا يمكن أخذ قياسات.	تحقق مما إذا كانت أيقونة القياس  ظاهرة. تحقق من توصيل الرباط بصورة صحيحة.	قم بتوصيل الرباط بصورة صحيحة.
	هل بقيت ثابتاً أثناء القياس؟	قم بقياس ضغط الدم لديك مرة أخرى، وتأكد من البقاء ثابتاً.
	لاحظ أنه قد لا يمكن قياس ضغط الدم بالنسبة لشخص ما يعاني من ضعف حاد في النبض أو عدم انتظام ضربات القلب (نبض غير منظم).	
قراءات ضغط الدم لديك مرتفعة أو منخفضة بشكل غير طبيعي مقارنةً بتلك المأخوذة في المستشفى.		انظر صفحة ٢٥.
ظاهرة أخرى		قم بإزالة البطاريات من الوحدة وتغييرها بأخرى جديدة.

\* إذا كنت ترغب في التخلص من هذا المنتج، فلا يجوز إلغاؤه مع القمامة المنزلية المعتادة. توجد أنظمة تجميع منفصلة للمنتجات الإلكترونية المستهلكة بموجب التشريعات القانونية.



## س و ج حول ضغط الدم

**س:** لماذا يختلف ضغط الدم المُقاس في المنزل عن ضغط الدم المُقاس بواسطة الطبيب في المستشفى؟

**ج:** قد يختلف ضغط الدم لديك بسبب التمارين أو درجة الحرارة المحيطة أو الحالة الذهنية. فعندما تقوم بقياس ضغط الدم لديك بواسطة طبيب أو ممرضة، ربما تكون قيمة الضغط أعلى بمقدار ١٠ إلى ٢٠ مم زئبق عن الطبيعي نظرًا للقلق و/أو الإجهاد. وتساعدك معرفة ما يؤثر على ضغط الدم في مراقبة صحتك بشكل أفضل.

**س:** لماذا يختلف ضغط الدم بأخذ القياسات؟

**ج:** ضغط الدم لدينا مضبوط بوظيفة الأعصاب التلقائية. ويختلف ضغط الدم مع كل ضربة قلب. وربما نعتقد أن ضغط الدم لدينا ثابت، إلا أنه يتغير إذا أخذت قياسات بصفة متكررة. فضغط الدم يتأثر بتوقيت اليوم كالصباح والظهر، والفصول، ودرجة حرارة الجو. وعلاوة على ذلك، يتأثر ضغط الدم بالإجهاد الذهني أو الحالات العاطفية المختلفة بسهولة. فهو يميل للارتفاع عندما تكون متوترًا، وللانخفاض عندما تكون مسترخيًا.

**س:** ما الفائدة من قياس ضغط الدم لدي في المنزل؟

**ج:** قياسات ضغط الدم المأخوذة في البيت تعطي بيانات موثوقة، إذ أنها تؤخذ عندما تكون في حالة مستقرة ومسترخية. ويولي الأطباء اهتمامًا كبيرًا لقياسات ضغط الدم المأخوذة في المنزل. وينبغي عليك قياس ضغط الدم لديك في نفس الوقت من كل يوم، وتسجيل الاختلافات في ضغط الدم لديك.



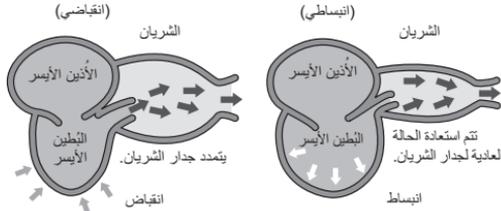
استشر دائمًا طبيبك حول تفسير قراءات ضغط الدم لديك وتحديد العلاج المناسب.



## حول "ضغط الدم"

### ما هو ضغط الدم؟

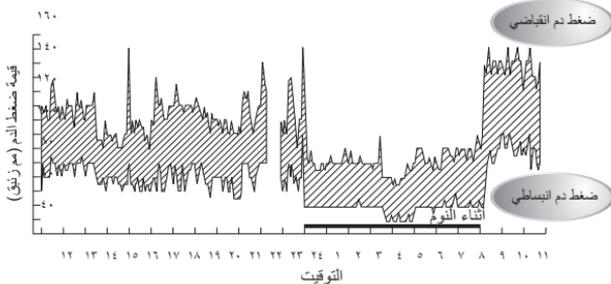
القلب عبارة عن مضخة توزع الدم على الجسم بالكامل. ويتم ضخ الدم من القلب بضغط مستمر إلى الشرايين. هذا الضغط يُسمى ضغط الدم الشرياني ويمثل ضغط الدم لديك بصورة عامة. ويُشار إلى ضغط الدم بعدة أنواع من الضغط، بما في ذلك الضغط الانقباضي الذي يحدث عندما يضخ القلب الدم، والضغط الانبساطي الذي يحدث عندما يعود الدم إلى القلب.



### يتغير ضغط الدم لديك طوال الوقت.

يختلف ضغط الدم وفقاً لسنّك ونوعك وغير ذلك من العوامل. وقد يتأثر بنظامك البيولوجي خلال اليوم وكذلك بوضعية جلوسك، والأنشطة الفيزيائية، والأنشطة العقلية، ومستوى الإجهاد، وحتى بدرجة حرارة الجو. ويتنوع ضغط الدم لدى الشخص الصحيح بصورة عامة خلال اليوم.

### [مثال لتتوعات ضغط الدم خلال اليوم]

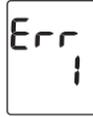
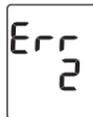
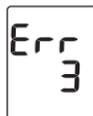


(قيم ضغط الدم مُقاسة بفواصل زمنية مقدارها خمس دقائق خلال اليوم)

● Bevan AT, Honour AJ, Stott FH. Clin Sci 1969;36:329-44.

- العربية ٢٤ -

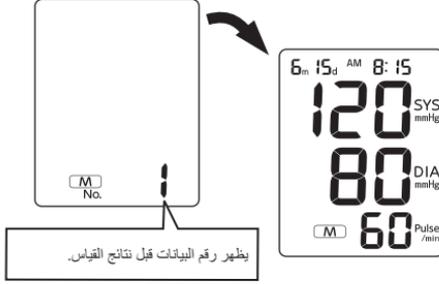
## دليل أيقونات الشاشة

الإجراء التصحيحي	الحالة/السبب	علامة الشاشة
قم بتوصيل الرباط بصورة سليمة وقم بالقياس مرة أخرى. (  ) انظر صفحة ١٥ "توصيل الرباط" (*)	تظهر عند توصيل الرباط بصورة مرتخية للغاية.	
	تظهر عند عدم توصيل الرباط بصورة صحيحة وعدم التمكن من اكتشاف نبض.	
	تظهر عندما يكون الضغط ٣٠٠ مم زئبق أو أعلى.	
استبدل البطاريات. (  ) انظر صفحة ١١ "إزالة البطاريات" (*)	تظهر عند نفاد البطاريات.	 أو 
قم بتوصيل الرباط بصورة صحيحة مرة أخرى. خذ أنفاسًا عميقة لكي تسترخي، ثم أعد القياس مرة أخرى. (  ) انظر صفحة ٢٠ "نصائح للحصول على قياسات دقيقة" (*)	تظهر عندما يكون النبض خارج نطاق القياس (أدنى من ٣٩ ضربة/دقيقة أو أعلى من ١٨١ ضربة/دقيقة)	
اتصل بالممتجر الذي اشتريته منه الوحدة أو بمركز الخدمة المحلي لديك. (  ) انظر صفحة ٢٦ "قبل طلب الإصلاح أو الاختبار" (*)	الوحدة لا تعمل بصورة سليمة.	 

## استعادة البيانات المخزنة في الذاكرة

٢ إذا قمت بالضغط على مفتاح الذاكرة (M) مرة أخرى، تظهر بيانات القياس السابقة. في كل مرة تقوم بالضغط على المفتاح، تظهر بيانات القياس بالترتيب من الأحدث إلى الأقدم. \* يمكن تقديم أرقام البيانات بسرعة في الشاشة بالضغط مع الاستمرار على مفتاح الذاكرة (M).

\* نموذج للشاشة عند الضغط على مفتاح الذاكرة (M).



• القيمة المخزنة في الذاكرة مرقمة بترتيب القياسات. على سبيل المثال، عند تخزين ٩٠ مجموعة من البيانات في الذاكرة، فإن البيانات رقم ١ تمثل أحدث بيانات.

رقم البيانات: ١، ٢، ٣، ... ٨٩، ٩٠

أقدم بيانات

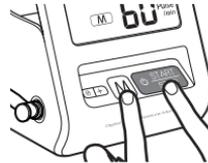
أحدث بيانات

## كيفية حذف البيانات

١ أثناء الضغط على مفتاح الذاكرة (M)، اضغط على "بدء/إيقاف (START/STOP)" لمدة أكثر من ٣ ثوانٍ. سيتم حذف كافة البيانات المخزنة في الذاكرة.



اضغط مع الاستمرار لمدة ٣ ثوانٍ  
تم الحذف

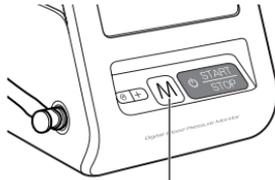


- العربية ٢٢ -

العربية

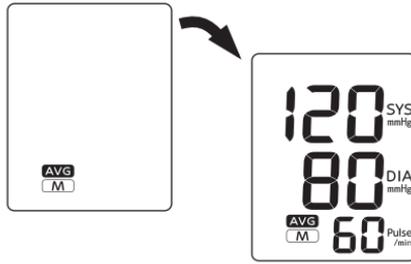
## استعادة البيانات المخزنة في الذاكرة

يمكن تخزين ٩٠ نتيجة قياس في الذاكرة.  
تُحسب القيمة المتوسطة تلقائيًا لمساعدتك في إدارة صحتك اليومية.  
١ اضغط على مفتاح الذاكرة (M) مرة واحدة.



مفتاح الذاكرة

\* نموذج للشاشة عند الضغط على مفتاح الذاكرة (M).



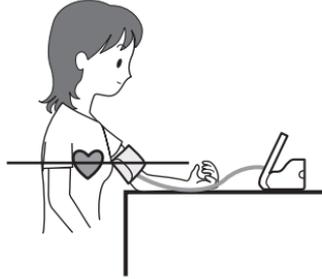
**AVG** للإشارة إلى متوسط القيمة ويظهر في الجزء السفلي من الشاشة. ثم يتم عرض متوسط القيمة استنادًا إلى المقاييس الثلاثة الأخيرة.  
\* **AVG** ولا يظهر متوسط القيمة في حالة وجود قياسين أو أقل تم تخزينهما في الذاكرة).

## نصائح للحصول على قياسات دقيقة

يختلف ضغط الدم لديك وفقاً لوضعية جلوسك وتوقيت القياس وغير ذلك من العوامل. وبشكل مثالي، ينبغي عليك قياس ضغط الدم لديك بنفس وضعية الجلوس وفي نفس التوقيت من كل يوم.

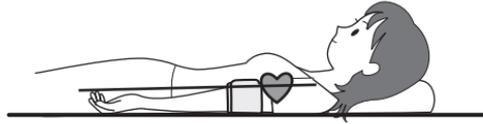
### ■ أخذ القياس أثناء الجلوس

- ① ضع ذراعك على طاولة أو سطح مشابه مع بسط ساعدك.
- ② من المهم أن يكون الرباط على مستوى واحد مع قلبك.
- ③ افتح يدك برفق على الطاولة بحيث تكون راحة يدك موجهة لأعلى وأصابعك مرتخية.
- ④ لا تحرك جسمك ولا تتحدث أثناء أخذ القياس.



### ■ القياس في وضعية الاستلقاء

\* استرخ لتجنب وضع ضغط على الرباط.



- ① استلق مواجهاً للسقف.
- ② افتح يدك برفق بحيث تكون راحة يدك موجهة لأعلى وذراعك مستقيماً.
- ③ قم بإرخاء جسمك وذراعك وأصابعك.
- ④ لا تحرك جسمك ولا تتحدث أثناء القياس.

### ■ يمكنك استخدام ذراع الأيمن لقياس ضغط الدم لديك.

ريما تختلف قيمة ضغط الدم بنسبة ١٠ مم زئبق تقريباً عند قياسه على الذراع الأيمن بدلاً من الأيسر (أو العكس). قم بقياس ضغط الدم لديك على نفس الذراع من كل يوم.



## قياس ضغط الدم لديك

يظهر مؤشر تحرك الجسم على شاشة نتائج القياس إذا حرّكت يدك أو ذراعك أثناء القياس، مما يؤدي إلى اكتشاف تغيير جوهري في الضغط.

- إذا ظهر مؤشر تحرك الجسم، فقم بقياس ضغط الدم لديك مرة أخرى.



إذا تم اكتشاف ضربات قلب غير منتظمة أثناء القياس، فسيظهر مؤشر عدم انتظام ضربات القلب (IHB) بعد اكتمال القياس.

تُعرّف ضربة القلب غير المنتظمة على أنها ضربة قلب تختلف بنسبة  $\pm 25\%$  عن متوسط خمس فواصل ضربات قلب أثناء قياس ضغط الدم.

- قد لا يكون القياس صحيحًا إذا ترددت ضربات القلب بصورة كبيرة أثناء القياس. إذا ظهر مؤشر عدم انتظام ضربات القلب (IHB)، فقم بقياس ضغط الدم لديك مرة أخرى.



إذا ظهر مؤشر عدم انتظام ضربات القلب (IHB) باستمرار، ففوصيك باستشارة طبيب حول حالتك الصحية.

**تحذير** ⚠



## ميزة الإيقاف التلقائي

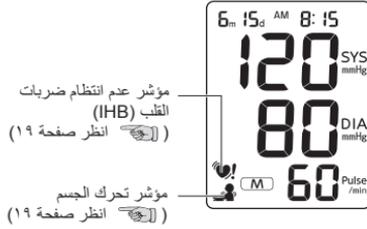
- بعد أخذ قياسات ضغط الدم، سيؤدي الضغط على مفتاح "بدء/إيقاف (START/STOP)" إلى إيقاف تشغيل جهاز المراقبة. ومع ذلك، إذا لم تقم بالضغط على المفتاح، فستؤدي ميزة الإيقاف التلقائي بجهاز المراقبة إلى إيقاف تشغيله بعد 3 دقائق.



## ٥ تظهر نتائج القياس.

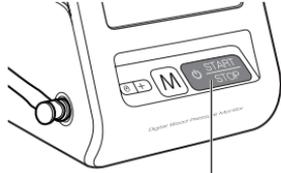
- ما أن يكتمل القياس، يتم تفريغ هواء الرباط وتظهر نتائج القياس (قيم ضغط الدم الانبساطي/الانقباضي، والنبض).

\* ويتم تخزينها تلقائيًا، بشرط عدم وجود خطأ في نتائج القياس.



## ٦ إنهاء القياس.

- اضغط على مفتاح "بدء/إيقاف (START/STOP)" لإيقاف تشغيل جهاز المراقبة.



مفتاح "بدء/إيقاف (START/STOP)"

## [الضغط اليدوي]

- إذا كان من المتوقع أن يتجاوز ضغط الدم الانقباضي لديك ٢٠٠ مم زئبق، فاستخدم الضغط اليدوي عند أخذ القياس.

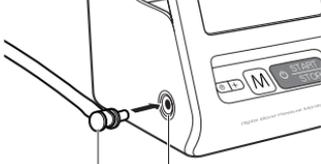
- استمر في الضغط على مفتاح "بدء/إيقاف (START/STOP)" إلى أن يتم الوصول إلى قيمة الضغط التي تريد التوقف عندها (أعلى من ضغط الدم الانقباضي بمقدار ٤٠ مم زئبق تقريبًا). يمكنك إيقاف الضغط من خلال الوحدة، وذلك بتحرير المفتاح بعد الوصول إلى القيمة المذكورة أعلاه.

حد الضغط الأعلى هو ٢٨٠ مم زئبق



مفتاح "بدء/إيقاف (START/STOP)"

## قياس ضغط الدم لديك



فتحة خرطوم الهواء موصل خرطوم الهواء

### ٢ قم بتوصيل موصل خرطوم الهواء في الوحدة الرئيسية.

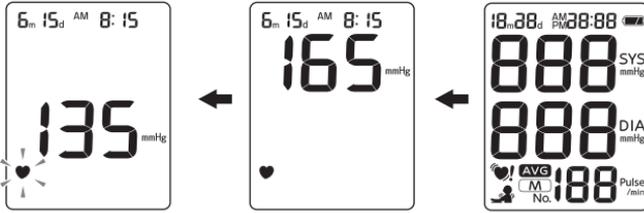
- قم بتوصيل موصل خرطوم الهواء بشكل مُحكم، في فتحة خرطوم الهواء بالوحدة الرئيسية، كما هو موضح بالشكل.

### ٣ ضع الرباط على نفس مستوى ارتفاع القلب.

(انظر صفحة ٢٠)

### ٤ اضغط على مفتاح "بدء/إيقاف (START/STOP)" (المفتاح الأزرق).

- كافة الأرقام الظاهرة عبارة عن عرض مبدئي، وهي تشير إلى أن جهاز المراقبة يعمل بشكل طبيعي.
- يتم ضغط الرباط تلقائيًا.
- \* إذا كان الضغط بالوحدة غير كافٍ، فستقوم بإعادة الضغط تلقائيًا.



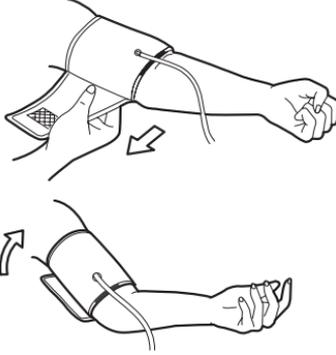
\* يظهر عند اكتشاف نبض.

\* عندما ترغب في إيقاف القياس، اضغط على مفتاح "بدء/إيقاف (START/STOP)". عندها يتم تفريغ هواء الرباط وإيقاف القياس.

\* إذا تجاوزت قيمة الضغط ٢٨٠ مم زئبق، أو شعرت أن الضغط غير طبيعي، أو كنت تريد إيقاف عملية القياس، فاضغط على مفتاح "بدء/إيقاف (START/STOP)" مرة أخرى. يتم تفريغ هواء الرباط وإيقاف تشغيل الجهاز.

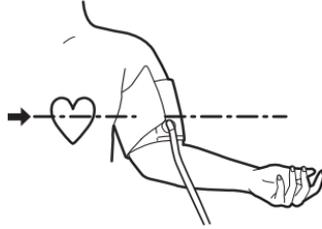
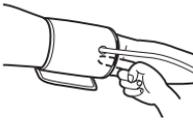
## قياس ضغط الدم لديك

٤ اسحب طرف الرباط للخارج بحيث يكون الرباط ملفوفا بشكل مريح حول ذراعك ثم قم بإحكام قفل الطرف بالشريط اللاصق.



٥ ضع ذراعك على طاولة أو ما شينًا مشابهًا بحيث يكون ارتفاع مركز ذراعك مساويًا لمستوى قلبك.

\* ضع الرباط على ذراعك بعناية، مع مراعاة استخدام أسلوب التثبيت الصحيح. ويتحقق أسلوب التثبيت الصحيح إذا تمكنت من إدخال أصبع واحد بين الرباط وذراعك بسهولة.



٦ اجعل ذراعك مرتخيًا وافتح يدك برفق، مع مراعاة أن تكون راحة اليد لأعلى.

## قياس ضغط الدم لديك

### ١ توصيل الرباط

تأكد من اختيار حجم الرباط المناسب، قبل قيامك بوضع رباط قياس ضغط الدم الخاص بك:  
الرباط (الطراز: SCN-003) مناسب للذراع الذي محيطه: ٢٢ إلى ٣٢ سم  
[اختياري]  
الرباط الكبير (الطراز: SCL-005) مناسب للذراع الذي محيطه: ٣٢ إلى ٤٢ سم



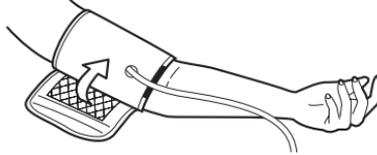
١ قم بلف الرباط وإدخال طرفه في الطوق المعدني بحيث يكون الجانب المزود بالشريط اللاصق نحو الخارج.

٢ ضع الرباط حول ذراعك بحيث تتجه العلامة الزرقاء نحو راحة اليد.

طوق معدني

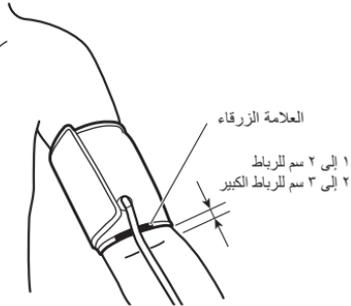


العلامة الزرقاء



٣ اضبط موضع الرباط بحيث تكون العلامة الزرقاء في منتصف ذراعك وحيث تكون حافة الرباط فوق مرفقك بمقدار ١ إلى ٢ سم للرباط/ وبمقدار ٢ إلى ٣ سم للرباط الكبير.

- \* يجب وضع الرباط على ذراع عارٍ أو فوق ملابس داخلية خفيفة الوزن.
- \* إذا كنت ترتدي فائلة ثقيلة، فيرجى نزعها.



العلامة الزرقاء

١ إلى ٢ سم للرباط

٢ إلى ٣ سم للرباط الكبير

- العربية ١٥ -

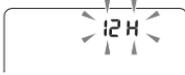
## ضبط الوقت



- ٥ اضغط على مفتاح الضبط (+) لضبط "الساعة".  
اضغط على مفتاح الضبط (+) لزيادة الرقم قيمة واحدة.  
اضغط على مفتاح تعيين التاريخ/الوقت (⊙) لتأكيد الإعداد.  
يتم تعيين "الساعة" ويومض مؤشر "الدقائق".



- ٦ اضغط على مفتاح الضبط (+) لضبط "الدقائق".  
اضغط على مفتاح الضبط (+) لزيادة الرقم قيمة واحدة.  
اضغط على مفتاح تعيين التاريخ/الوقت (⊙) لتأكيد الإعداد.  
يتم تعيين "الدقائق" ويومض "12" (تنسيق ١٢ ساعة).



- ٧ اضغط على مفتاح الضبط (+) لضبط "تنسيق الوقت".  
يتم تبديل الإعداد بين تنسيق ١٢ ساعة (12H) وتنسيق ٢٤ ساعة (24H)  
في كل مرة تقوم فيها بالضغط على مفتاح الضبط (+).  
اضغط على مفتاح تعيين التاريخ/الوقت (⊙) لتأكيد الإعداد (12H) أو  
(24H).  
عند اكتمال ضبط الساعة، يتم عرض التاريخ والوقت الذي تم تعيينه لفترة قصيرة ثم يتم إيقاف تشغيل العرض.

- \* يبدأ عد "الدقائق" (من ٠ ثنائية) عندما يتم الضغط على مفتاح تعيين التاريخ/الوقت (⊙).  
يمكنك تعيين الوقت الدقيق بالضغط على مفتاح تعيين التاريخ/الوقت (⊙).

## ضبط الوقت

يمكنك إعداد الساعة من تسجيل القياسات بدقة. يمكن لجهاز المراقبة تسجيل وقت وتاريخ القياس بالإضافة إلى نتائج القياس. ولذا، تأكد من ضبط الساعة بعد إدخال البطاريات. اضبط التاريخ أولاً ثم اضبط الوقت.

\* عند تركيب البطاريات لأول مرة، سيعرض جهاز المراقبة شاشة إعدادات الساعة. ولن تحتاج للقيام بالخطوة رقم ١. بل تابع إلى الخطوة رقم ٢. فإذا قمت بضبط الساعة وتغير إعدادها، فابدأ من الخطوة رقم ١.

١ اضغط مع الاستمرار على  مفتاح تعيين التاريخ/الوقت لمدة ثانيتين تقريباً. يومض مؤشر "العام".

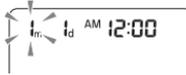


٢ اضغط على مفتاح الضبط  لضبط العام. اضغط على مفتاح الضبط  لزيادة الرقم قيمة واحدة. (يمكنك ضبط العام في النطاق من ٢٠١١ إلى ٢٠٤٠). اضغط على مفتاح تعيين التاريخ/الوقت  لتأكيد الإعداد. يتم تعيين "العام" ويومض مؤشر "الشهر".

\* يمكنك إجراء التقديم السريع للأرقام المعروضة بالضغط مع الاستمرار على مفتاح الضبط .



٣ اضغط على مفتاح الضبط  لضبط "الشهر". اضغط على مفتاح الضبط  للزيادة الرقم قيمة واحدة. اضغط على مفتاح تعيين التاريخ/الوقت  لتأكيد الإعداد. يتم تعيين "الشهر" ويومض مؤشر "اليوم".



٤ اضغط على مفتاح الضبط  لضبط "اليوم". اضغط على مفتاح الضبط  لزيادة الرقم قيمة واحدة. اضغط على مفتاح تعيين التاريخ/الوقت  لتأكيد الإعداد. يتم تعيين "اليوم" ويومض مؤشر "الساعة".



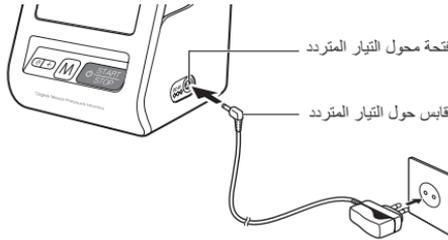
## استخدام محول تيار متردد (اختياري)

يُتيح لك استخدام محول التيار المتردد المخصص الاختياري (الطراز: AC-230CZ) مع جهاز مراقبة ضغط الدم من CITIZEN (CH-456) إمكانية قياس ضغط الدم بدون القلق بشأن مقدار الشحن المتبقي في البطاريات.

**تحذير** ⚠️

يجب استعمال الطراز AC-230CZ و CH-456 في أماكن داخلية جافة.

١ أدخل قابس محول التيار المتردد في الفتحة الموجودة بجهاز مراقبة ضغط الدم.



٢ قم بتوصيل محول التيار المتردد في مأخذ تيار كهربائي رئيسي.

- إذا كنت تنوي استخدام محول التيار المتردد لفترة طويلة، فقم بإزالة البطاريات. فإذا تُركت البطاريات في الحجيرة، فقد يتسرب الإلكتروليت من البطاريات ويؤدي إلى حدوث عطل بجهاز مراقبة ضغط الدم.
- عند استخدام البطاريات فقط لتزويد جهاز المراقبة بالطاقة، يجب نزع محول التيار المتردد من الجهاز. فقد يؤدي ترك محول التيار المتردد موصلاً بجهاز مراقبة ضغط الدم إلى حدوث عطل.
- قم بتوصيل محول التيار المتردد في المقبس، بحيث يمكنك فصله بسهولة وبشكل سريع وأمن في حال حدوث مشكلة.

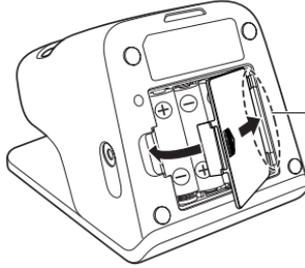
يعتبر محول التيار المتردد المخصص (الطراز: AC-230CZ) للجهاز CH-456 اختياريًا. محول التيار المتردد متوفر من تجار التجزئة الذين يحتفظون بمخزون من أجهزة مراقبة ضغط الدم الرقمية من CITIZEN.

العربية

## تحميل البطاريات

### ٣ أغلق غطاء البطارية.

اضغط على مفّاح التأمين، مع تثبيت أطراف التوصيل في أماكن تركيبها بجسم حجيرة البطارية، لخلق الغطاء.



قم بتثبيت أطراف التوصيل (الننوءات) في أماكن تركيبها.

## إزالة البطاريات

- عندما تظهر الأيقونة ( )، أو لا يظهر شيء على الشاشة، استبدل البطاريات القديمة بأخرى جديدة. يجب تغيير الأربع بطاريات معاً في الحال.
- ( ): الطاقة المتبقية من البطاريات غير كافية.
- اضبط الساعة بعد شحن البطاريات.
- لا يتم حذف البيانات المخزنة في الذاكرة بتغيير البطاريات.
- لا تستخدم بطاريات قابلة لإعادة الشحن.
- لا تستخدم بطاريات قلووية (LR6) وبطاريات منجنيز (R6P) معاً.
- البطاريات المضمنة لأغراض توضيحية فقط. قد يكون العمر الافتراضي للبطارية أقل من المحدد.
- عند التخلص من البطاريات، التزم باللوائح الحكومية أو قواعد المؤسسات العامة البيئية السارية في بلدك/منطقتك.

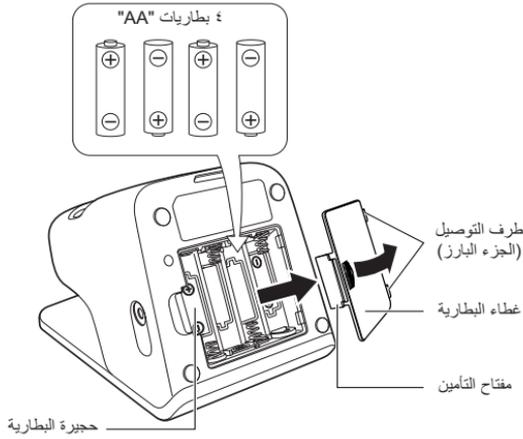
## تحميل البطاريات

يجب تحميل البطاريات المرفقة مع الوحدة في حجيرتها قبل استخدام جهاز مراقبة ضغط الدم).

\* عند تركيب البطاريات لأول مرة بعد الشراء، سيرعرض جهاز المراقبة شاشة إعدادات الساعة. اتبع الخطوة رقم ٢ والخطوات التي تليها في قسم "ضبط الوقت" (انظر صفحة ١٢) لضبط الساعة.

### ١ افتح غطاء حجيرة البطاريات.

بالضغط على مفتاح التأمين لأسفل، اسحب الغطاء نحوك لفتحه.



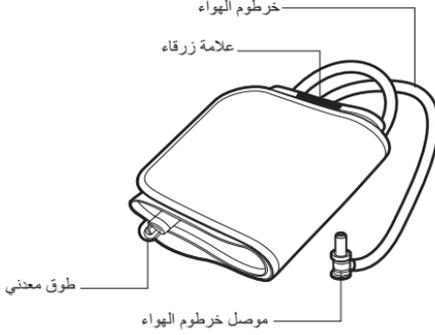
\* إذا ترك جهاز مراقبة ضغط الدم غير مستخدم لفترة طويلة، فقم بإزالة البطاريات من الحجيرة.

### ٢ ضع البطاريات في الحجيرة.

ضع البطاريات مع الأخذ في الاعتبار رمزي القطبين الموجب والسالب (+ و-).

## تعريف الأجزاء

<الرباط>



<الشاشة>



\* انظر صفحة ١٩ للتعرف على مؤشر تحرك الجسم ومؤشر عدم انتظام ضربات القلب (IHB).

- العربية ٩ -

## تعريف الأجزاء

أسماء المكونات

<الوحدة الرئيسية>



\* انظر صفحة ٩ للتعرف على أيقونات الشاشة.  
\*\* انظر صفحة ١٠ للتعرف على حجيرة البطارية

العربية

- العربية ٨ -

## احتياطات الاستخدام والصيانة

### طبيعة الصيانة وتكرارها:

هذا المنتج مُصمم للاستخدام لفترة طويلة من الوقت؛ ورغم ذلك، يُوصى عمومًا بفحصه كل عامين لضمان التشغيل والأداء السليمين.

### حماية البيئة الطبيعية:

يُرجى المساعدة في حماية البيئة الطبيعية باتّباع لوائح إعادة التدوير الوطنية والأو المحلية عند التخلص من البطارية والمنتج في نهاية عمر استخدامه.



### علامة WEEE

إذا رأيت التخلص من هذا المنتج، فلا تخلطه بالفضلات المنزلية العامة. إذ توجد أنظمة تجميع منفصلة للمنتجات الإلكترونية المستعملة وفقًا لقوانين بموجب توجيهات نفايات المعادن الكهربائية والإلكترونية (التوجيهات 2002/96/EC) وهي سارية داخل الاتحاد الأوروبي فقط.



### معلومات للمستخدمين حول تجميع البطاريات المستعملة والتخلص منها.

الرمز الوردي في ورقة المعلومات هذه يعني أنه يجب عدم خلط البطاريات المستعملة بالفضلات المنزلية العامة. ومن أجل معالجة واستعادة وإعادة تدوير أفضل للبطاريات المستعملة، يرجى أخذها لنقاط التجميع الملائمة. لمزيد من المعلومات حول تجميع البطاريات وإعادة تدويرها، يرجى الاتصال بالبلدية المحلية أو خدمة التخلص من النفايات لديك، أو نقطة البيع التي اشتريتها منها السلع.

### معلومات حول التخلص في الدول الأخرى خارج الاتحاد الأوروبي.

هذا الرمز صالح للاتحاد الأوروبي فقط. إذا كنت ترغب في التخلص من البطاريات المستعملة، فيرجى الاتصال بالسلطات المحلية لديك أو الموزع الخاص بك والسؤال عن الطريقة الصحيحة للتخلص منها.

### ملاحظة حول رمز البطارية.

قد يُستخدم الرمز بالاشتراك مع رمز كيميائي. وفي هذه الحالة، فهو متوافق مع المتطلبات المحددة بواسطة التوجيهات الخاصة بالمادة الكيميائية الموجودة.

### المعايير المرجعية الأوروبية:

يتطابق جهاز قياس ضغط الدم مع الأنظمة 1-EN60601، 1-EN1060، 3-EN1060، 4-EN1060.

### المعايرة:

يوصى، بصفة عامة، بفحص جهاز المراقبة الخاص بقياس ضغط الدم كل عامين لضمان التشغيل الصحيح والدقة السليمة. يرجى الاتصال بالموزع.



الاسم:  
العنوان:  
CITIZEN SYSTEMS JAPAN CO., LTD.  
6-1-12, Tanashi-cho, Nishi-Tokyo-shi,  
Tokyo 188-8511, Japan

### المندوب بالاتحاد الأوروبي:

الاسم:  
العنوان:  
WwW elektronische Geräte Vertrieb GmbH  
Fintelmannstraße 20/Eingang, Martin-Heydert-Straße,  
D-14109 Berlin, Germany  
• للحصول على البيانات الفنية، يرجى الاتصال بمندوبنا بالاتحاد الأوروبي

- العربية ٧ -

العربية

CE 0086

## احتياطات الصيانة

١. لا تقم بتخزين جهاز مراقبة ضغط الدم في مواقع معرضة لضوء الشمس المباشر، أو درجات الحرارة المرتفعة (أعلى من ٦٠° مئوية)، أو درجات الحرارة المنخفضة (أقل من -٢٠° مئوية)، أو الرطوبة النسبية العالية (أعلى من ٩٥٪)، أو كميات الغبار الزائدة.
- تأكد من تخزين جهاز مراقبة ضغط الدم في مكان لا يتواجد فيه أطفال أو حيوانات أليفة أو حشرات ضارة.
٢. لا تُسقط جهاز مراقبة ضغط الدم أو الرباط أو تُعرضه للاهتزازات أو صدمات أخرى.
٣. قم بإزالة البطاريات إذا تركت الجهاز غير مُستخدم لفترة طويلة.
٤. لا تحاول فك الجهاز أو الرباط.
٥. لا تقم بتبني الرباط أو خرطوم الهواء بصورة زائدة عن الحد.
٦. إذا كان الجهاز متسخًا للغاية، فامسحه بقطعة قماش مبللة بكحول معقم أو منظف متعادل. ثم امسحه بقطعة قماش جافة.
٧. لا تقم أبدًا بتنظيف جهاز مراقبة ضغط الدم باستخدام تتر أو بنزين، فقد يؤدي هذا إلى تلف الجهاز.
٨. لتنظيف الرباط، امسحه بقطعة قماش مبللة. تجنب الحك الخشن، فسوف يؤدي هذا إلى تسرب الهواء. واحذر كذلك من دخول الماء إلى خرطوم الهواء.



لا يسمح بتعديل هذه المعدات.

## شرح الرموز

- CE 0086 : تهدف العلامة CE إلى توفير المعلومات لمفتشي السوق في البلدان الأعضاء في الاتحاد الأوروبي.
- BF : جهاز من النوع BF
- ☂ : أبقه جافا
- ⚠ : تحذير
- 📖 : ارجع إلى دليل التعليمات قبل الاستخدام
- 🔌 : توجهات نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية المتعلقة بامتثال الأجهزة
- 🔌 : المرمكات وحزم البطاريات للتجميع المنفصل
- 🏭 : جهة التصنيع



تم اختبار الجهاز واعتماده وفقًا لمعيار 1-2-ENC60601 الخاص بالتوافق الكهرومغناطيسي. ولا يضمن هذا، بأي شكل من الأشكال، عدم تأثير الجهاز بالتداخل الكهرومغناطيسي. ولذا، تجنب استخدام الجهاز في البيئات ذات الكهرومغناطيسية المرتفعة.

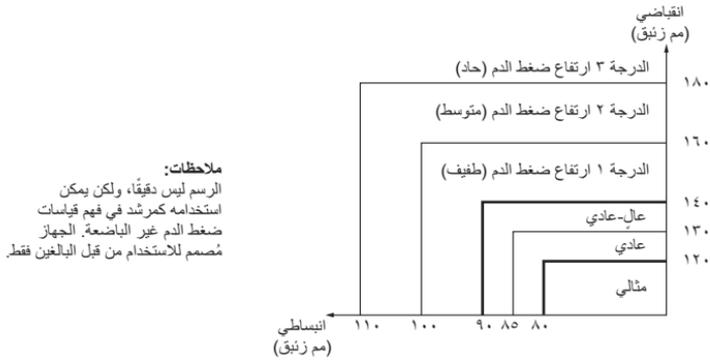
## احتياطات الاستخدام والصيانة

### احتياطات الاستخدام

١. إذا كنت تعاني من مرض بالقلب أو ارتفاع ضغط الدم أو مرض آخر متعلق بالدورة الدموية، فاستشر طبيبك قبل استخدام جهاز المراقبة.
٢. قد يؤدي النفخ بضغط مرتفع إلى إحداث كدمة في المكان المُستخدم فيه الرباط. فإذا شعرت أن ضغط الرباط غير طبيعي أو واجهت أي أمر غير عادي أثناء استخدام الرباط، فقلل الضغط فوراً بالضغط على مفتاح "بدء/إيقاف (START/STOP)"، أو فصل الرباط، أو نزع موصل خرطوم الهواء من جهاز المراقبة ثم استشارة منفذ البيع الذي اشتريت منه الجهاز.
٣. إذا رأيت أن القياس غير طبيعي أو يجعلك تشعر بأثقل مريض، فتوقف عن استخدام الجهاز واستشر طبيبك.
٤. قد لا يمكن قياس ضغط الدم لأي شخص يعاني من ضعف في النبض أو عدم انتظام ضربات القلب.
٥. قد يؤدي القياس المتكرر لضغط الدم والنفخ الزائد عن الحد لفترة طويلة إلى مشكلات مثل الاحتقان أو التورم عند بعض الأشخاص.
٦. لن تعطي القياسات المتكررة بصورة مستمرة لضغط الدم نتائج دقيقة. ولذا، عليك أن تسمح بفواصل زمني مدته حوالي دقيقة بين كل عملية قياس.
٧. إذا كنت تعاني من مشكلة حادة في الدورة الدموية في ذراعيك، فاستشر طبيبك قبل استخدام الجهاز. فقد يكون عدم القيام بذلك خطراً على صحتك.
٨. قد لا يمكن القياس لأي شخص يعاني من ضعف ضخ الدم إلى المنطقة التي سيتم فيها القياس أو شخص يعاني من ضربات قلب غير منتظمة بصورة دائمة. استشر طبيبك واطلب نصيحته حول استخدام الجهاز من عدمه.
٩. لا تقم بلف الرباط حول ذراع مجروح.
١٠. لا تقم بلف الرباط حول معصم به محقن أو ردة، أو ذراع مستخدم في نقل الدم كجزء من علاج طبي. فيمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى الإصابة أو إلى حادث خطير.
١١. لا تستخدم الجهاز بالقرب من الغازات القابلة للاشتعال مثل الغازات المستخدمة في التخدير. فيمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى إشعال الغازات والتسبب في وقوع انفجار.
١٢. لا تستخدم الجهاز في بيئات غنية بالأوكسجين مثل غرفة الضغط العالي أو خيمة الأوكسجين بالمستشفيات. فيمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى إشعال الأوكسجين والتسبب في نشوب حريق.
١٣. لا تستخدم الأجهزة المحمولة بالقرب من الجهاز، فقد يؤدي هذا إلى تعطل الجهاز.
١٤. إذا كنت تستخدم مُنظماً قليباً، فاستشر طبيبك قبل استخدام جهاز المراقبة.
١٥. تأكد من استخدام هذه الوحدة لقياس ضغط الدم فقط. ولا تستخدمها لأي غرض آخر.
١٦. تأكد من استخدام الأجزاء والملحقات المرخصة فقط. فقد تؤدي الأجزاء والملحقات غير المرخص باستخدامها مع الجهاز إلى تلف الوحدة.
١٧. لا تستخدم هذه الوحدة على الرضع.
١٨. قد لا يمكن قياس ضغط الدم لأي شخص يعاني من حالات شائعة لضربات القلب غير المنتظمة مثل الضربات الأذينية أو البطينية السابقة لأنها أو الرجفان الأذيني.

## ملاحظات عامة

٦. قم بقياس ضغط الدم لديك عندما تكون درجة حرارة الغرفة حوالي ٢٠° مئوية. ولا تقم بقياس ضغط الدم لديك عندما تكون درجة حرارة الغرفة باردة للغاية (أدنى من ١٠° مئوية) أو ساخنة للغاية (أعلى من ٤٠° مئوية).
٧. لا تحاول قياس ضغط الدم لديك بعد شرب القهوة أو الشاي أو بعد التدخين مباشرة.
٨. قم بقياس ضغط الدم لديك عندما تكون مسترخياً وثابتاً. أبقِ مركز الرباط في مستوى القلب ولا تحرك ذراعك ولا تتحدث.
٩. لا تقم بقياس ضغط الدم لديك عندما يكون الرباط ملفوفاً على ذراعك منذ بضع دقائق أو أكثر. فخلال ذلك الوقت، سيعلف ذراعك على رفع ضغط الدم ولن تحصل على قراءة صحيحة.
١٠. إذا ظهر مؤشر تحرك الجسم أو مؤشر عدم انتظام ضربات القلب (IHB) على الشاشة، فاسترخ وقم بقياس ضغط الدم مرة أخرى. إذا ظهر مؤشر عدم انتظام ضربات القلب (IHB) باستمرار، فاستشر طبيبك حول حالتك الصحية. (انظر صفحة ١٩)
١١. الشكل التالي يوضح تصنيفات ضغط الدم وفقاً لمعايير منظمة الصحة العالمية.



**ملاحظات:**  
الرسم ليس دقيقاً، ولكن يمكن استخدامه كمرشد في فهم قياسات ضغط الدم غير الباضعة. الجهاز مُصمم للاستخدام من قبل البالغين فقط.

### تعريفات وتصنيفات مستويات ضغط الدم

١٢. الغرض من الاستخدام
  - هذا الجهاز هو غير باضع ومخصص لمراقبة ضغط الدم بواسطة طريقة قياس الذئبيات. يمكن لهذا الجهاز قياس ضغط الدم الانقباضي (SYS)، وضغط الدم الانبساطي (DIA)، ومعدل النبض تلقائياً.
  - تم تصميم هذا الجهاز لاستخدامه لفحص الحالة الصحية الشخصية في المنزل تحت إشراف طبيب ولم يتم تصميمه ليكون جهازاً تشخيصياً.
  - لم يتم تصميم هذا الجهاز للاستخدام مع الأطفال حديثي الولادة أو الرضع، ولم يتم تصميمه لقياس الدوران التلقائي.

### قم بقياس ضغط الدم لديك في نفس التوقيت من كل يوم.

- \* يتغير ضغط الدم لديك طوال الوقت. ويعني هذا أن البيانات التي يتم تجميعها على مدى فترة طويلة لها أهمية أكبر من البيانات الناتجة من قياس واحد. ولهذا، يجب عليك قياس ضغط الدم لديك بشكل يومي. وبشكل مثالي، ينبغي عليك قياس ضغط الدم لديك في نفس التوقيت من كل يوم، حيثما أمكن.

- العربية -

## ملاحظات عامة

### ملاحظات عامة حول ضغط الدم وقياسه

1. لتفريغ هواء الريباط بسرعة، اضغط على مفتاح "بدء/إيقاف (START/STOP)".
2. تأكد من اختيار حجم الريباط المناسب، قبل قيامك بوضع رباط قياس ضغط الدم الخاص بك:  
الرباط (الطرز: SCN-003) مناسب للذراع الذي محيطه: ٢٢ إلى ٣٢ سم  
[اختياري]  
الرباط الكبير (الطرز: SCL-005) مناسب للذراع الذي محيطه: ٣٢ إلى ٤٢ سم
3. عند توصيل الريباط، اضبط موضع الريباط بحيث تكون العلامة الزرقاء في منتصف ذراعك وحيث تكون حافة الريباط فوق مرفقك بمقدار ١ إلى ٢ سم للرباط/ وبمقدار ٢ إلى ٣ سم للرباط الكبير.
4. الجهاز غير مُصمم بحيث يكون جهازاً تشخيصياً، بل هو مُصمم للاستخدام المنزلي فقط.
5. القياس الذاتي ليس علاجاً! ولذا ينبغي عليك عدم تغيير الدواء الموصوف لك من الطبيب في أي حال من الأحوال.
6. كتحضير لقياس ضغط الدم لديك، يجب عليك أن تتبول ثم تظل ثابتاً نسبياً لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة قبل القياس.
7. فالتمرين والأكل والشرب والتخخين وما إلى ذلك قبل القياس قد يؤثر على النتائج.
8. يختلف ضغط الدم لديك باستمرار طوال اليوم. ولذا، يجب أخذ القياسات بصورة منتظمة كل يوم في نفس التوقيت.
9. لا تضع تركيزك كله على نتائج قياس واحد. بل استمر في تسجيل النتائج المتنوعة لضغط الدم لديك. إذ يمكنك الحصول على صورة كاملة من خلال عدد كبير من القراءات.
10. يؤدي الإجهاد العاطفي إلى رفع ضغط الدم.

### للحصول على قياسات ضغط دم صحيحة

1. خذ خمسة أو ستة أنفاس عميقة ثم استرخ قبل قياس ضغط الدم لديك. إذا كنت متوتراً عند أخذ القياس، فلن تحصل على قراءة صحيحة.
2. سيرتفع ضغط الدم لديك إذا كنت قلقاً أو مزعجاً، أو كنت تعاني من قلة النوم أو الإمساك، أو إذا كنت قد أجريت بعض التمارين أو تناولت وجبة.
3. قم بلف رباط المعصم حول ذراعك وإحكامه بحيث يمكن إدخال أصبع واحد بين الرباط والذراع. (انظر صفحة ١٦)
4. لا تقم بقياس ضغط الدم لديك بعد الاستحمام أو الشرب.
5. إذا شعرت أنك بحاجة للتبول، فقم بذلك قبل قياس ضغط الدم لديك.

## المحتويات

- ٣ - ملاحظات عامة
- ٥ - احتياطات الاستخدام والصيانة
- ٨ - تعريف الأجزاء
- ١٠ - تحميل البطاريات
- ١٢ - استخدام محول تيار متردد (اختياري)
- ١٣ - ضبط الوقت
- ١٥ - قياس ضغط الدم لديك
- ٢٠ - نصائح للحصول على قياسات دقيقة
- ٢١ - استعادة البيانات المخزنة في الذاكرة
- ٢٣ - دليل أيقونات الشاشة
- ٢٤ - حول "ضغط الدم"
- ٢٥ - س و ج حول ضغط الدم
- ٢٦ - قبل طلب الإصلاح أو الاختبار
- ٢٧ - المواصفات

## تأكد من أن لديك كافة المكونات التالية

**[اختياري]**

- الرباط الكبير  
(الطرز: SCL-005)
- محول التيار المتردد  
(الطرز: AC-230CZ)



دليل التعليمات



خاصة بـ جهاز  
المراقبة)  
؛ بطاريات AA



الرباط  
(الطرز:  
SCN-003)



وحدة جهاز مراقبة  
ضغط الدم

دليل الإرشادات  
الخاص  
بجهاز مراقبة ضغط الدم من الذراع  
للتخزين الذاتي من CITIZEN

REF **CH-456**



العربية

CN ١٢٠٢