



- 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 .اليابان، Citizen Holdings Co.
- 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
<http://www.citizen-systems.co.jp/>





المواصفات

رقم الطراز		CH-650
نظام القياس		طريقة قياس النبضات
الشاشة		شاشة رقمية
نطاق محيط المعصم		١٣,٥ إلى ٢١,٥ سم
نطاق القياس	الضغط	٠ إلى ٢٨٠ مم زئبق
	النبض	٤٠ إلى ١٨٠ نبضة/دقيقة
الدقة	الضغط	±٣ مم زئبق
	النبض	±٠,٥ من القراءة
النفخ تلقائي بواسطة مضخة داخلية		
٣ فولت تيار مستمر (--- : تيار مستمر)		
صمام تفريغ كهرومغناطيسي سريع		
مصدر الإمداد بالطاقة بطاريات AAA (LR03)		
مدة بقاء البطاريات		حوالي ٤٠٠ مرة
ظروف التشغيل	درجة الحرارة	١٠° إلى ٤٠° مئوية
	الرطوبة	٣٠٪ إلى ٨٥٪ من الرطوبة النسبية
ظروف التخزين	درجة الحرارة	٢٠° إلى ٦٠° مئوية
	الرطوبة	١٠٪ إلى ٩٥٪ من الرطوبة النسبية
وظيفة الذاكرة حتى ٦٠ نتيجة قياس		
الحماية من الصدمة الكهربائية وحدة طاقة داخلية		
درجة الحماية		الجزء التطبيقي طراز BF
وضع التشغيل تشغيل مستمر		
الحماية ضد دخول الماء IPX0		
الأبعاد ٦٥ (عرض) × ٧٤ (ارتفاع) × ٢٩ (عمق) مم		
الوزن حوالي ١٠٣ جم بدون البطاريات		
مدة الخدمة: ٥ سنوات		
مجموعة تحتوي على بطاريتي AAA (LR03) لجهاز المراقبة، دليل التعليمات، وصندوق التخزين		
الملحقات		

- * الجزء العملي لهذا الجهاز هو الرباط.
- * يكون النطاق A في الضغط البارومتري من ١٠٥ كيلو باسكال إلى ٧٠ كيلو باسكال
- * يكون النطاق A بارتفاع ٣٠٠٠ م إلى ٣٠٠٠ م
- * تتوافق دقة النظام الإجمالية لهذا الجهاز مع متطلبات البند ٧,٩ من EN1060-3.
- * EN1060-3: مقاييس ضغط الدم غير الباضعة الجزء ٣ (المقاييس الأوروبية)

العربية

- العربية ٢٦ -

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.	استبدل كافة البطاريات بأخرى جديدة.
	تحقق مما إذا كانت البطاريات مركبة في الاتجاهات الصحيحة (⊕ و ⊖) موجهين بصورة صحيحة.	قم بتحميل البطاريات في الاتجاه الصحيح.
لا يمكن أخذ قياسات.	تحقق مما إذا كانت أيقونة القياس  ظاهرة.	قم بتوصيل الرباط بصورة صحيحة.
	تحقق من توصيل 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 منتظم).		
قراءات ضغط الدم لديك مرتفعة أو منخفضة بشكل غير طبيعي مقارنةً بتلك المأخوذة في المستشفى.	انظر صفحة ٢٤. 	
ظاهرة أخرى	قم بإزالة البطاريات من الوحدة وتغييرها بأخرى جديدة.	

- العربية ٢٥ -



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 نظراً 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 دائماً طبيبك حول تفسير قراءات ضغط الدم لديك وتحديد العلاج المناسب.



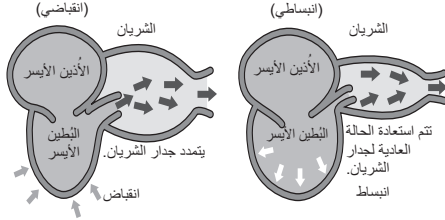
العربية



حول "ضغط الدم"

ما هو ضغط الدم؟

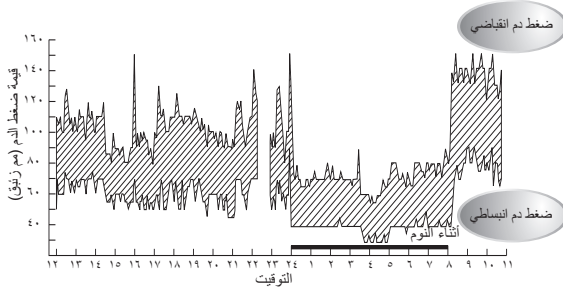
القلب عبارة عن مضخة توزع الدم على الجسم بالكامل. ويتم ضخ الدم من القلب بضغط مستمر إلى الشرايين. هذا الضغط يُسمى ضغط الدم الشرياني ويمثل ضغط الدم لديك بصورة عامة. ويُشار إلى ضغط الدم بعدة أنواع من الضغط، بما في ذلك الضغط الانقباضي الذي يحدث عندما يضخ القلب الدم، والضغط الانبساطي الذي يحدث عندما يعود الدم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



يتغير ضغط الدم لديك طوال الوقت.

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

[مثال لتنوعات ضغط الدم خلال اليوم]

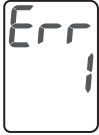
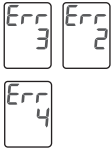
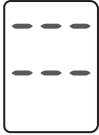


(قيم ضغط الدم مُقاسة بفواصل زمنية مقدارها خمس دقائق خلال اليوم)

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

- العربية ٢٣ -

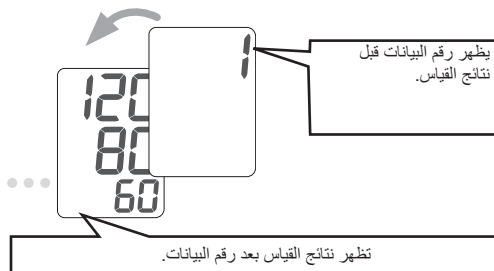
مؤشرات الخطأ

علامة الشاشة	الحالة/السبب	الإجراء التصحيحي
	تظهر عند لف رباط المعصم بصورة مرتخية للغاية.	أعد لف رباط المعصم بصورة مريحة. خذ قراءة أخرى، وتأكد من بقاءك ثابتاً. (انظر صفحة ١٤ "كيفية لف رباط المعصم".)
	تظهر عند تحريك معصمك أثناء القياس؛ أو عند عدم لف الرباط بصورة صحيحة.	أعد لف رباط المعصم بصورة صحيحة. خذ قراءة أخرى، وتأكد من بقاءك ثابتاً تماماً. (انظر صفحة ١٤ "كيفية لف رباط المعصم".)
	تظهر عند نفاد البطاريات.	استبدل البطاريتين القلويتين ببطاريتين جديديتين. (انظر صفحة ١٣ "إزالة البطاريات".)
	تظهر عندما يكون النبض خارج نطاق القياس (أدنى من ٣٩ ضربة/دقيقة أو أعلى من ١٨١ ضربة/دقيقة).	أعد لف رباط المعصم بصورة صحيحة. خذ أنفاساً عميقة لكي تسترخي، ثم أعد القياس مرة أخرى. (انظر صفحة ١٦ "تصائح للحصول على قياسات دقيقة".)
	الوحدة لا تعمل بصورة سليمة.	اتصل بالمتر الذي اشتريته منه الوحدة أو بمركز الخدمة المحلي لديك. (انظر صفحة ٢٥ "قبل طلب الإصلاح أو الاختيار".)

العربية

استعادة البيانات المخزنة في الذاكرة

٢ في كل مرة تقوم بالضغط على المفتاح، تظهر بيانات القياس بالترتيب من الأحدث إلى الأقدم.



- القيمة المخزنة في الذاكرة مرقمة بترتيب القياسات. على سبيل المثال، عند تخزين ٦٠ مجموعة من البيانات في الذاكرة، فإن البيانات رقم ١ تمثل أحدث بيانات.

رقم البيانات: ١، ٢، ٣، ... ٥٩، ٦٠

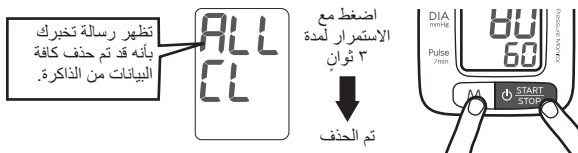
أقدم بيانات

أحدث بيانات

كيفية حذف البيانات

١ اضغط على مفتاح "الذاكرة (M)".

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



- العربية ٢١ -

قياس ضغط الدم لديك

٥ إنهاء القياس.

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

ميزة الإيقاف التلقائي

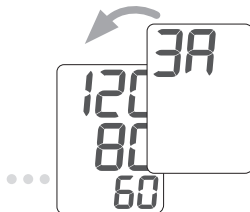
- بعد أخذ قياسات ضغط الدم، سيؤدي الضغط على مفتاح "بدء/إيقاف (START/STOP)" إلى إيقاف تشغيل جهاز المراقبة. ومع ذلك، إذا لم تقم بالضغط على المفتاح، فستؤدي ميزة الإيقاف التلقائي بجهاز المراقبة إلى إيقاف تشغيله بعد ٣ دقائق.

استعادة البيانات المخزنة في الذاكرة

يمكن تخزين ٦٠ نتيجة قياس في الذاكرة.
تُحسب القيمة المتوسطة تلقائيًا لمساعدتك في إدارة صحتك اليومية.

كيفية استعادة البيانات

١ اضغط على مفتاح "الذاكرة (M)".



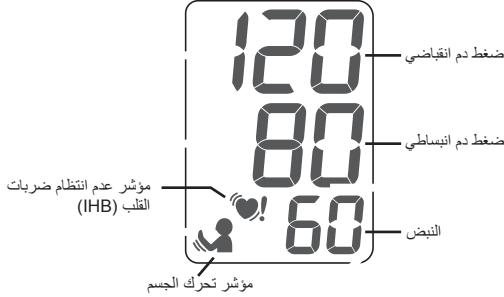
- يظهر الرمز "3A" الذي يشير إلى القيمة المتوسطة على الجزء الأيسر من الشاشة. ثم تظهر القيمة المتوسطة، بناءً على آخر ثلاث قياسات. (لا يظهر "3A" والقيمة المتوسطة في حالة وجود قراءتين أو أقل في الذاكرة).

العربية

- العربية ٢٠ -

قياس ضغط الدم لديك

٤ تظهر نتائج القياس.



يظهر مؤشر تحرك الجسم على شاشة نتائج القياس إذا حرّكت يدك أو معصمك أثناء القياس، مما يؤدي إلى اكتشاف تغير 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 صحيحاً 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، فنوصيك باستشارة طبيب حول حالتك الصحية.

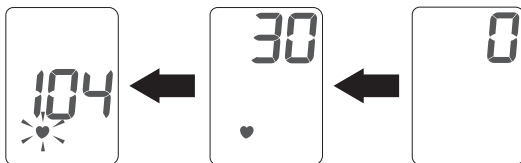
تحذير ⚠

قياس ضغط الدم لديك

- ١ قم بلف رباط المعصم حول معصمك الأيسر.
(انظر صفحة ١٤ "كيفية لف رباط المعصم".)
- ٢ تأكد من أن وضعية جلوسك صحيحة.
(انظر صفحة ١٦ "نصائح للحصول على قياسات دقيقة".)
- ٣ اضغط على مفتاح "بدء/إيقاف (START/STOP)" لبدء القياس.



- كافة الأرقام الظاهرة عبارة عن عرض مبدئي، وهي تشير إلى أن جهاز المراقبة يعمل بشكل طبيعي. يتم أيضا عرض العلامة  ولكن لا يشير ذلك إلى ضرورة استبدال البطارية.



يظهر  عند اكتشاف نبض.

- لا تُطبق قبضتك بإحكام بالغ.



- لا تقم بلف رباط المعصم بشكل مرتخٍ للغاية.



- لا تغيّر موضع جهاز المراقبة.



- لا تحرك جسمك ولا تتحدث أثناء القياس.



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.

① تأكد من أن وضعية الجلوس صحيحة.

اجلس مستقيماً وخذ نفثاً عميقاً واسترخ.

② اجعل راحة يدك موجهة لأعلى، وأبقِ أصابعك مرتخية.

③ من المهم أن يكون الرباط على مستوى واحد مع قلبك.

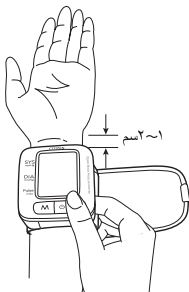


- العربية ١٦ -

العربية

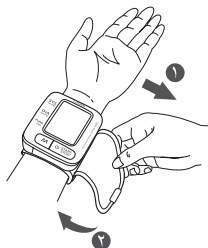
كيفية لف رباط المعصم

٤ ضع الحافة العلوية للرباط بعيدًا عن غصن المعصم بحوالي ١ إلى ٢ سم.



٥ أحكم ربط رباط المعصم بواسطة الشريط اللاصق.

- في حالة لف رباط المعصم بصورة مرتخية أو مشدودة للغاية، قد تنتج أخطاء أو قراءات غير صحيحة.



يمكنك استخدام معصمك الأيمن لقياس ضغط الدم لديك. ومع ذلك، قد يختلف ضغط الدم لديك بحوالي ١٠ مم زئبق حسب معصمك الأيمن أو الأيسر، ولهذا ينبغي عليك، بشكل مثالي، قياس ضغط الدم لديك على نفس المعصم في كل مرة.

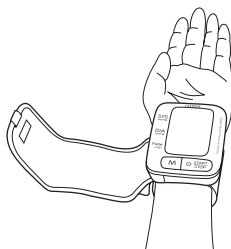
للحصول على قياسات دقيقة

- قد يؤدي لف الرباط بصورة مرتخية أو مشدودة للغاية إلى عدم الحصول على قياسات صحيحة.
- اجلس في وضعية مستقيمة أثناء أخذ القياسات.

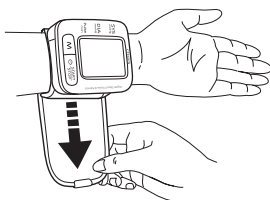
- العربية ١٥ -

كيفية لف رباط المعصم

قم بلف رباط المعصم حول معصمك بصورة صحيحة. قد يؤدي عدم لف الرباط بصورة سليمة إلى وجود أخطاء في القياس.



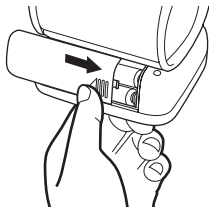
- ١ افتح رباط المعصم.
- ٢ قم بلف الرباط حول معصمك الأيسر بحيث يكون جهاز المراقبة موضوعاً داخل معصمك.
- قم بلف رباط المعصم على جلد عارٍ.
- رباط المعصم مُصمم بحيث يناسب المعصم الذي محيطه ١٣,٥ إلى ٢١,٥ سم.



- ٣ اجعل الرباط مناسباً لحجم معصمك بحرية بسحب طرف الرباط.

تحميل البطاريات

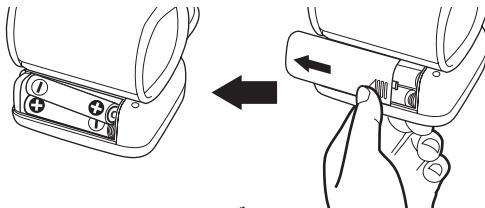
٣ اغلق غطاء البطارية.



قم بتحريك الغطاء في اتجاه السهم. اضغط على الغطاء حتى يُصدر صوت طقطة.

إزالة البطاريات

- عندما تظهر الأيقونة  أو لا يظهر شيء على الشاشة، استبدل البطاريات القديمة بأخرى جديدة. يجب تغيير البطاريتين معاً في الحال.
- استخدم البطاريات القلوية فقط.
- لا تستخدم بطاريات قابلة لإعادة الشحن.
- لا تستخدم بطاريتين إحداهما قلوية (LR03) والأخرى بطارية منجنيز (R03) معاً.
- البطاريتان المضمنتان هما 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.

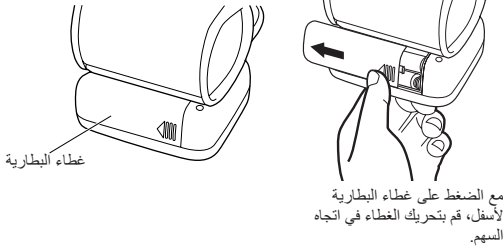


- العربية ١٣ -

تحميل البطاريات

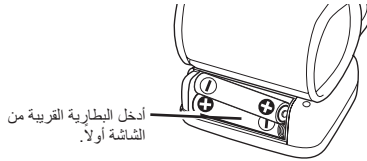
(يجب تحميل البطاريات المرفقة مع الوحدة في حجيرتها قبل استخدام جهاز مراقبة ضغط الدم).

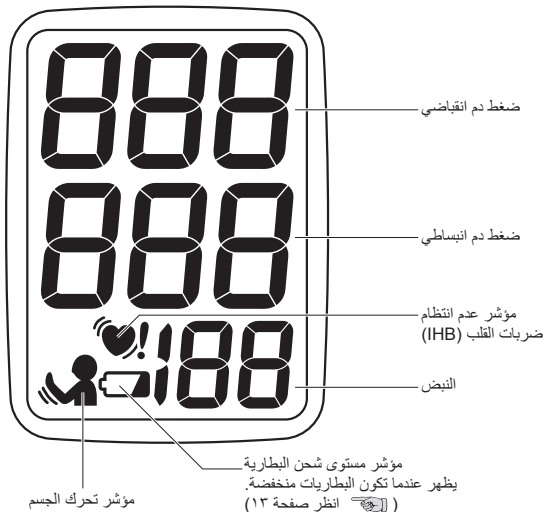
١ افتح غطاء حجيرة البطاريات.



٢ ضع البطاريات في الحجيرة.

ضع البطاريات مع الأخذ في الاعتبار رمزي القطبين الموجب والسالب ⊕ و ⊖.
* توضع البطاريات في الاتجاه السالب ⊖ أولاً.

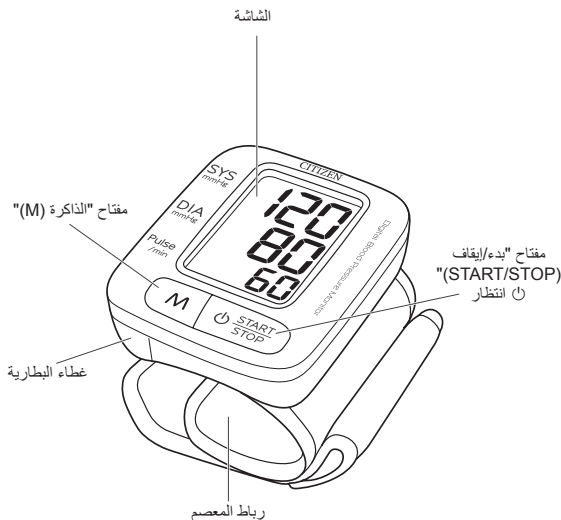




تعريف الأجزاء

أسماء المكونات

<الوحدة الرئيسية>



- العربية ١٠ -

العربية

احتياطات الاستخدام والصيانة



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

الاسم:

العنوان:

المندوب بالاتحاد الأوروبي:

WvW elektronische Geräte Vertrieb GmbH
Fintelmanstraße 20/Eingang,
Martin-Heydert-Straße,
D-14109 Berlin, Germany

الاسم:

العنوان:

CE 0086

• للحصول على البيانات الفنية، يرجى الاتصال بمندوبنا بالاتحاد الأوروبي

- العربية ٩ -

٩

احتياطات الاستخدام والصيانة

طبيعة الصيانة وتكرارها:

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

حماية البيئة الطبيعية:

يُرجى المساعدة في حماية البيئة الطبيعية باتباع لوائح إعادة التدوير الوطنية و/أو المحلية عند التخلص من البطارية والمنتج في نهاية عمر استخدامه.

علامة WEEE

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



معلومات للمستخدمين حول تجميع البطاريات المستعملة والتخلص منها.

الرمز الوارد 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، EN1060-1، EN1060-3، EN1060-4.

المعايرة:

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



احتياطات الاستخدام والصيانة

لا يسمح بتعديل هذه المعدات.	تحذير
-----------------------------	--------------

شرح الرموز

: تهدف العلامة CE إلى توفير المعلومات لمفتشي السوق في البلدان الأعضاء في الاتحاد الأوروبي.	CE 0086
: جهاز من النوع BF	
: أبقه جافاً	
: تحذير	
: ارجع إلى دليل التعليمات قبل الاستخدام	
: توجيهات نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية المتعلقة بامتثال الأجهزة	
: المركبات وحزم البطاريات للتجميع المنفصل	
: جهة التصنيع	

تم اختبار الجهاز واعتماده وفقاً لمعيار EN60601-1-2 الخاص بالتوافق الكهرومغناطيسي. ولا يضمن هذا، بأي شكل من الأشكال، عدم تأثير الجهاز بالتداخل الكهرومغناطيسي. ولذا، تجنب استخدام الجهاز في البيئات ذات الكهرومغناطيسية المرتفعة.	تحذير
--	--------------

- العربية ٧ -



احتياطات الاستخدام والصيانة

١٣. لا تستخدم الأجهزة المحمولة بالقرب من الجهاز، فقد يؤدي هذا إلى تعطل الجهاز.
١٤. إذا كنت تستخدم مُنظِّمًا قلبيًا، 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 لأوانها أو الرجفان الأذيني.

احتياطات الصيانة

١. لا تقم بتخزين جهاز مراقبة ضغط الدم في مواقع معرضة لضوء الشمس المباشر، أو درجات الحرارة المرتفعة (أعلى من ٩٦.٠ مئوية)، أو درجات الحرارة المنخفضة (أقل من ٩٢.٠ 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 تُعرّضه لاهتزازات أو صدمات أخرى.
٣. قم بإزالة البطاريات إذا تركت الجهاز غير مُستخدم لفترة طويلة.
٤. لا تحاول فك الجهاز.
٥. لا تقم بثنّي الرباط 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.





احتياطات الاستخدام والصيانة !

احتياطات الاستخدام

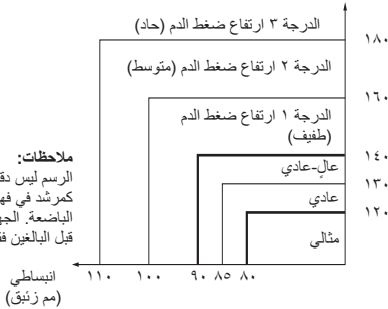
١. إذا كنت تعاني من مرض بالقلب أو ارتفاع ضغط الدم أو مرض آخر متعلق بالدورة الدموية، فاستشر طبيبك قبل استخدام جهاز المراقبة.
٢. إذا شعرت بضغط غير عادي من الرباط أثناء الاستخدام أو أي عرض آخر غير طبيعي، فقلل الضغط من خلال فصل الطاقة أو إزالة البطاريات فوراً، ثم ارجع إلى منفذ المبيعات الذي اشتريت منه الجهاز.
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 إلى مشكلات مثل الاحترقان أو التورم عند بعض الأشخاص.
٦. لن تعطي القياسات المتكررة بصورة مستمرة لضغط الدم نتائج دقيقة. ولذا، عليك أن تسمح بفواصل زمني منه 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 ضيق الدم إلى المنطقة التي سيتم فيها القياس أو شخص يعاني من ضربات قلب غير منتظمة بصورة دائمة. استشر طبيبك وأطلب نصيحتته حول استخدام الجهاز من عدمه.
٩. لا تقم بلف الرباط حول معصم مجروح.
١٠. لا تقم بلف الرباط حول معصم به محقن أو ردة، أو معصم 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.

- العربية ٥ -

ملاحظات عامة

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، فموصيك باستشارة طبيب حول حالتك الصحية. (انظر صفحة ١٩)
١١. الشكل التالي يوضح تصنيفات ضغط الدم وفقًا لمعايير منظمة الصحة العالمية.

انقباضي
(مم زئبق)



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 الذبذبات. 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 -

العربية

ملاحظات عامة

ملاحظات عامة حول ضغط الدم وقياسه

١. لتفريغ هواء الرباط بسرعة، اضغط على مفتاح "بدء/إيقاف (START/STOP)".
٢. الرباط المرفق مناسب للمعصم الذي محيطه ١٣,٥-٢١,٥ سم.
٣. عند إرفاق الرباط، يجب وضع جسم جهاز مراقبة ضغط الدم داخل المعصم.
٤. الجهاز غير مُصمم بحيث يكون جهازاً تشخيصياً، بل هو مُصمم للاستخدام المنزلي فقط.
٥. القياس الذاتي ليس علاجاً! ولذا ينبغي عليك عدم تغيير الدواء الموصوف لك من الطبيب في أي حال من الأحوال.
٦. كتحضير لقياس ضغط الدم لديك، يجب عليك أن تتبول ثم تظل ثابتاً نسبياً لمدة ١٥ إلى ١٥ دقيقة قبل القياس.
٧. فالتمرين والأكل والشرب والتدخين وما إلى ذلك قبل القياس قد يؤثر على النتائج.
٨. يختلف ضغط الدم لديك باستمرار طوال اليوم. ولذا، يجب أخذ القياسات بصورة منتظمة كل يوم في نفس التوقيت.
٩. 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.
١٠. يؤدي الإجهاد العاطفي إلى رفع ضغط الدم.

للحصول على قياسات ضغط دم صحيحة

١. خذ خمسة أو ستة أنفاس عميقة ثم استرخ قبل قياس ضغط الدم لديك. إذا كنت متوتراً عند أخذ القياس، فلن تحصل على قراءة صحيحة.
٢. سيرتفع ضغط الدم لديك إذا كنت قلقاً أو منزعجاً، أو كنت تعاني من قلة النوم أو الإمساك، أو إذا كنت قد أجريت بعض التمارين أو تناولت وجبة.
٣. قم بلف الرباط حول معصمك بصورة مريحة. (انظر صفحة ١٤)
٤. لا تقم بقياس ضغط الدم لديك بعد الاستحمام أو الشرب.
٥. إذا شعرت أنك بحاجة للتبول، فقم بذلك قبل قياس ضغط الدم لديك.
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 معصمك منذ بضع دقائق أو أكثر. فخلال ذلك الوقت، سيعمل ذراعك على رفع ضغط الدم ولن تحصل على قراءة صحيحة.

المحتويات

- ٣ - ملاحظات عامة
- ٥ - احتياطات الاستخدام والصيانة
- ١٠ - تعريف الأجزاء
- ١٢ - تحميل البطاريات
- ١٣ - إزالة البطاريات
- ١٤ - كيفية لف رباط المعصم
- ١٦ - نصائح للحصول على قياسات دقيقة
- ١٨ - قياس ضغط الدم لديك
- ٢٠ - استعادة البيانات المخزنة في الذاكرة
- ٢٢ - مؤشرات الخطأ
- ٢٣ - حول "ضغط الدم"
- ٢٤ - س و ج حول ضغط الدم
- ٢٥ - قبل طلب الإصلاح أو الاختبار
- ٢٦ - المواصفات

تأكد من أن لديك كافة المكونات التالية



دليل التعليمات



(خاصة بجهاز المراقبة)
بطاريات AAA



صندوق التخزين



وحدة جهاز مراقبة
ضغط الدم

العربية

- العربية ٢ -

CITIZEN

Micro HumanTech

دليل تعليمات جهاز مراقبة ضغط الدم الرقمي

REF CH-650



العربية

CN ١٢٠٢