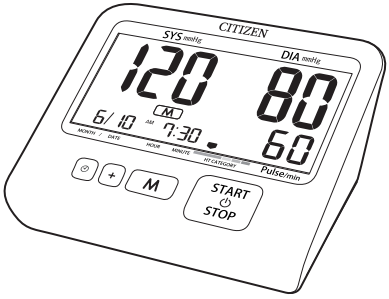
CITIZEN

English

INSTRUCTION MANUAL FOR DIGITAL BLOOD PRESSURE MONITOR

CHU503



English
Español
Français
Русский
한국어
العربية

* Please read all of the information in the instruction manual before operating the monitor.

1901

English

Contents

1 - GENERAL REMARKS
3 - PRECAUTIONS FOR USE AND MAINTENANCE
6 - IDENTIFICATION OF PARTS
7 - LOADING THE BATTERIES
7 - REMOVING THE BATTERIES
8 - USING AC ADAPTER (OPTION)
9 - TIME ADJUSTMENT
10 - MEASURING YOUR BLOOD PRESSURE
13 - TIPS FOR OBTAINING ACCURATE MEASUREMENTS
14 - CALLING UP THE DATA STORED IN MEMORY
15 - ABOUT "BLOOD PRESSURE"
16 - BLOOD PRESSURE Q&A
16 - KEY TO DISPLAY ICONS
17 - BEFORE REQUESTING REPAIRS OR TESTING
18 - SPECIFICATIONS

■ **Ensure that you have all the following components.**
- Blood pressure monitor unit • Instruction Manual
- 4 AA-size batteries (for monitor)
- Cuff (model: SCN-003)

[OPTION]
- Large Cuff (model: SCL-005) • AC adapter (model: AC-230CZ)

GENERAL REMARKS

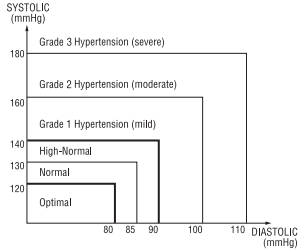
General remarks on blood pressure and blood pressure measurement

1. To deflate the cuff quickly, press the "START/STOP" switch.
2. Before applying your blood pressure cuff, be sure you have selected the appropriate size cuff:
   Cuff (model: SCN-003) fits arm circumference: 22-32cm
   [OPTION]
   Large Cuff (model: SCL-005) fits arm circumference: 32-42cm
3. When attaching the cuff, adjust the position of the cuff so that the blue marker is located in the center of your arm and the hem of the cuff is 1-2 cm for Cuff / 2-3 cm for Large Cuff above your elbow.
4. Self measurement is not therapy! In no event should you change the dosage of your medication prescribed by your physician.
5. As preparation for measuring your blood pressure, you should urinate and then remain relatively still for 10 to 15 minutes prior to measurement.
6. DO NOT place too much emphasis on the results of one measurement. Keep a continuing record of your blood pressure variations. A complete picture can only be obtained from a large number of readings.

To obtain correct blood pressure measurements

1. Take five or six deep breaths and then relax before measuring your blood pressure. If you are tense when taking the measurement, you will not get a valid reading.
2. Your blood pressure will be elevated if you are anxious or irritated, suffering from lack of sleep or constipation, or have just taken some exercise or eaten a meal.

3. Wrap the cuff around your arm and tighten it so that one finger can be inserted between the cuff and arm. (☞ See page 10, 11)
4. DO NOT measure your blood pressure after bathing or drinking.
5. Measure your blood pressure where the room temperature is around 20°C. DO NOT measure your blood pressure when it is too cold (below 10°C) or too hot (above 40°C) in the room.
6. DO NOT try to measure your blood pressure immediately after drinking coffee or tea or after smoking.
7. Measure your blood pressure when you are relaxed and still. Keep the center of the cuff at the level of your heart and DO NOT move your arm or talk.
8. DO NOT measure blood pressure when the cuff has been on your arm for a few minutes or more. During this time, your arm will have built up a higher blood pressure and you will not get valid reading.
9. If the Body Movement Indicator or Irregular Heartbeat (IHB) Indicator is displayed, relax and measure your blood pressure again. If the Irregular Heartbeat (IHB) Indicator appears frequently, you are advised to consult a doctor about your health condition.
   (☞ See page 12)
10. The figure below shows the blood pressure classifications under the WHO standards.



Remarks:
The graph is not exact, but may be used as a guide in understanding non-invasive blood pressure measurements. The device is only intended for use by adults.

Definitions and Classifications of Blood Pressure Levels

* This unit is equipped an indicator which visually indicates the blood pressure classification (Optimal/Normal/High-Normal/Grade 1 Hypertension/Grade 2 Hypertension/Grade 3 Hypertension) of the result after each measurement.

11. Intended Use
    - This device is noninvasive blood pressure monitor by oscillometric method. This device can measure the systolic blood pressure (SYS), the diastolic blood pressure (DIA) and the pulse rate automatically.
    - This device is intended to be used for checking personal health condition at home under the direction of a physician and is not intended to be a diagnostic device.
    - This device is not intended for use with neonates or infant, and not intended for automatic cycling measurement.

Measure your blood pressure at the same time each day.

* Your blood pressure changes all the time. This means that data gathered over a long period has far more significance than data from just one measurement. For this reason, you must measure your blood pressure on a daily basis. Ideally, you should measure your blood pressure at the same time each day, wherever possible.

PRECAUTIONS FOR USE AND MAINTENANCE ⚠

Precautions for use

1. If you suffer from heart disease, high blood pressure or other circulatory disease, consult your physician before using the monitor.
2. Inflating to a higher pressure may result in bruising where the cuff is applied. If the cuff pressure feels abnormal or you experience any other irregularity while using the cuff, reduce the pressure immediately by pressing the "START/STOP" switch, detach the cuff or unplug the air hose connector from the monitor and then consult the sales outlet where you purchased the monitor.
3. If you think the measurement is abnormal or if measurement makes you feel unwell, discontinue use and consult your physician.
4. Blood pressure measurement may not be possible for anyone with a weak pulse or arrhythmia.
5. Repeated blood pressure measurement and prolonged overinflation may cause problems such as congestion or swelling in some people.
6. Frequently repeated blood pressure measurements will not give accurate results. Allow an interval of about 1 minute between measurements.
7. If you suffer from a severe problem with blood circulation in your arms, consult your physician before using the monitor. Failure to do so could be hazardous to your health.
8. Measurement may not be possible for anyone with insufficient blood flow to the area where measurements will be taken or who suffers from a frequent irregular heartbeat. Consult your physician for advice on whether to use the monitor.
9. DO NOT wrap the cuff around an injured arm.
10. DO NOT wrap the cuff around an arm in which a drip (intravenous infusion) is inserted or which is being used for blood transfusion as part of medical treatment. Doing so could result in an injury or a serious accident.
11. Do not share the cuff with other infective person to avoid cross-infection.
12. If you have any doubt about the application of the cuff on the arm on the side of a mastectomy, consult your physician.
13. DO NOT use the monitor in the vicinity of flammable gases such as those used for anaesthesia. Doing so could ignite the gases and cause an explosion.
14. DO NOT use the monitor in enriched oxygen environments such as a hospital's hyperbaric chamber or oxygen tent. Doing so could ignite the oxygen and cause a fire.
15. DO NOT use mobile phones near the monitor as this could result in a malfunction.
16. If you use a cardiac pacemaker, consult your physician before using the monitor.
17. Be sure to use this unit only for measuring blood pressure. DO NOT use it for any other purpose.
18. Be sure to use only our authorized parts and accessories. Parts and accessories not approved for use with the device may damage the unit.
19. DO NOT use this unit on infants.
20. Blood pressure measurement may not be possible for anyone with common arrhythmias such as atrial or ventricular premature beats or atrial fibrillation.

Maintenance Precautions

1. DO NOT store the blood pressure monitor in locations exposed to direct sunlight, high temperatures (over 60°C), low temperatures (below -20°C), high relative humidity (over 95%) or excessive amounts of dust.
   Make sure to store the blood pressure monitor, where children, pets and or pests are not there.
2. DO NOT drop the blood pressure monitor or the cuff and subject it to other shocks or vibration.
3. Remove the batteries if the monitor will be left unused for a long period.
4. DO NOT attempt to disassemble the monitor or the cuff.
5. DO NOT bend the cuff or the air hose excessively.
6. If the monitor and the cuff are very dirty, wipe them clean with a cloth moistened with a neutral detergent. Then wipe them with a dry cloth.
7. NEVER clean the blood pressure monitor with alcohol, thinners or benzene, as this could damage the monitor.
8. To clean the cuff, wipe it with a moist cloth. Avoid hard rubbing, as this will cause air leakages. Take care also not to get water into the air hose.

⚠**Warning**	No modification of this device is allowed.

Symbols Explanation

CE 2797 : The CE marking is meant to provide information to market inspectors in the EU member countries.

: Type BF applied part (The cuff is type BF applied part.)

: Keep dry

: Warning

: Refer to instruction manual before use

: Appliance compliance WEEE directive

: Manufacturer

⚠**Warning**	The device has been tested and homologated in accordance with EN60601-1-2 for EMC. This does not guarantee in any way that the device will not be affected by electromagnetic interference. Avoid using the device in high electromagnetic environment.

Nature and frequency of maintenance:

This product is designed for use over an extended period of time;
however, it is generally recommended that it be inspected every two years to ensure proper function and performance.

English

Protect the nature environment:
Please help to protect natural environment by respecting national and/or local recycling regulations when disposing of the battery and the product at the end of their useful live.

WEEE MARK
If you want to dispose this product, do not mix with general household waste. There is a separate collection systems for used electronics products in accordance with legislation under the WEEE Directive (Directive 2012/19/EU) and is effective only within European Union.

Information on Disposal in other Countries outside the European Union.
If you wish to discard used batteries, please contact your local authorities or dealer and ask for the correct method of disposal.

Note for the battery symbol.
The symbol might be used in combination with a chemical symbol. In this case it complies with the requirement set by the Directive for the chemical involved.

Reference European standard:
The blood pressure measuring device corresponds to regulation EN60601-1, EN1060-1, EN1060-3, EN1060-4.

Calibration:
The blood pressure measuring device is generally recommended to have the monitor inspected every two years to ensure correct functioning and accuracy. Please contact a distributor.

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

Factory
Name : CITIZEN SYSTEMS (JIANGMEN) CO., LTD.
Address : Building 6, 399 Jinxing Road, Jianghai District, Jiangmen, Guangdong, China

EC REP

European Representative:
Name : EMERGO EUROPE
Address : Prinsessegracht 20, 2514 AP The Hague, The Netherlands
- For technical data, please contact our European Representative

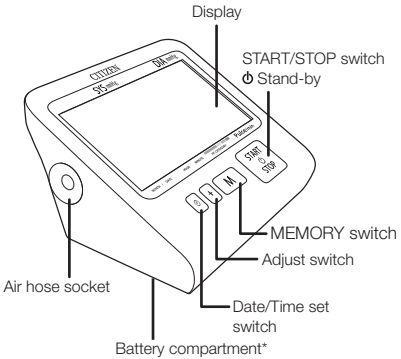
CE 2797

Made in China

IDENTIFICATION OF PARTS

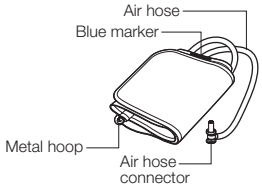
Component names

<Main unit>

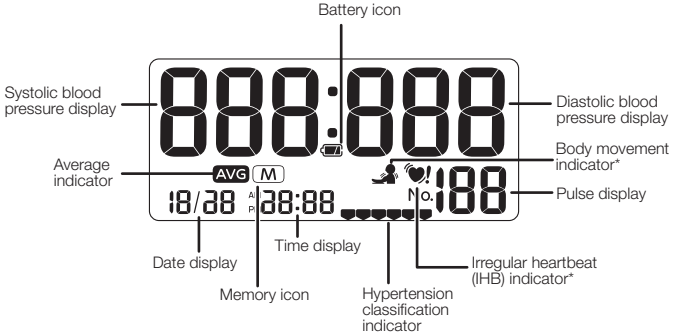


* See page 7 for the Battery compartment.

<Cuff>



<Display>



* See page 12 for the Body movement indicator and Irregular heartbeat (IHB) indicator.

English

LOADING THE BATTERIES

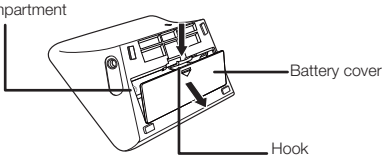
(Batteries supplied with the unit should be loaded in compartment before you use the blood pressure monitor.)

* When you install the batteries for the first time after purchase, the monitor will display the clock setting screen. Follow step 2 and subsequent steps in TIME ADJUSTMENT (☞ See page 9) to set the clock.

1 Open the cover of battery compartment.

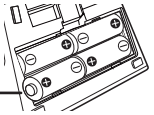
Pressing the hook down, pull the cover toward you to open.

* If the Blood pressure monitor is left unused for an extended period of time, the batteries should be removed from the compartment.



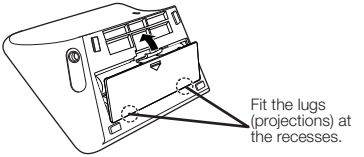
2 Place batteries in the compartment.

Put the batteries paying attention to the positive and negative terminal symbols ⊕ and ⊖.



3 Close the battery cover.

Fitting the lugs of the cover at the mating recesses of the battery compartment body, push the hook to close the cover.



REMOVING THE BATTERIES

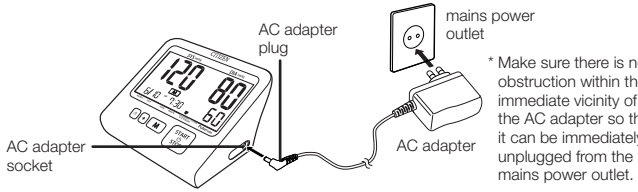
- When the icon ▭ is displayed or nothing appears in the display, replace the old batteries with four new ones. All four batteries should be changed at once.
  ▭: The remaining capacity of the batteries is inadequate.
- Adjust the clock after changing the batteries.
- The data stored in the memory is not deleted by changing the batteries.
- Do not use rechargeable batteries.
- Do not use alkaline (LR6) and manganese (R6P) batteries together.
- Batteries included are for demonstration purposes only. Battery life may be shorter than specified.
- When disposing of used batteries, comply with governmental regulations or environmental public institution’s rules that apply in your country/area.

USING AC ADAPTER (OPTION)

Using the optional dedicated AC adapter (model: AC-230CZ) for the CITIZEN blood pressure monitor (CHU503) allows you to measure your blood pressure without having to worry about the amount of remaining charge in the batteries.

⚠Warning	The CHU503 and AC-230CZ should be used indoors in dry location.

1 Insert the AC adapter plug into the socket on the blood pressure monitor.



2 Plug the AC adapter into a mains power outlet.

- If you plan to use the AC adapter for an extended period of time, remove the batteries. If the batteries are left in the compartment, electrolyte may leak from the batteries and cause a fault in the blood pressure monitor.
- It is recommended that batteries are in the unit when using the AC adapter. If there are no batteries in the unit when the AC adapter is disconnected from either the power outlet or the unit itself, date and time settings will be lost.
- Plug the AC adapter into the socket, where you can easily plug off soon and safely in times of trouble.
- When disconnecting the AC adapter, unplug the AC adapter from the main power outlet, and then unplug the AC adapter plug from the socket on the blood pressure monitor.

The dedicated AC adapter (model: AC-230CZ) for the CHU503 is optional.
The AC adapter is available from retailers stocking CITIZEN digital blood pressure monitors.

TIME ADJUSTMENT

Setting the clock enables measurements to be accurately recorded.

The monitor can record the date and time of measurement as well as the measurement results. Be sure to set the clock after inserting the batteries. Set the date first and then the time.

* When you install the batteries for the first time, the monitor will display the clock setting screen. You do not need to perform step 1. Proceed to step 2. If you set the clock and change its setting, start from step 1.

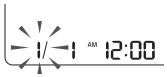
1 Press and hold the (⏲) Date/Time Set switch for approximately two seconds.

The "year" indicator blinks.

2 Press the (+) Adjust switch to adjust the "year".

Press (+) Adjust switch to increase the number by one. (The year can be adjusted in the range of 2016-2045.)
Press (⏲) Date/Time Set switch to confirm the setting.
The "year" is set and the "month" indicator blinks.

* You can fast-forward the numbers in display by pressing and holding (+) Adjust switch.



3 Press the (+) Adjust switch to adjust the "month".

Press (+) Adjust switch to increase the number by one.

Press (⏲) Date/Time Set switch to confirm the setting.

The "month" is set and the "day" indicator blinks.

4 Press the (+) Adjust switch to adjust the "day".

Press (+) Adjust switch to increase the number by one.

Press (⏲) Date/Time Set switch to confirm the setting.
The "day" is set and the "hour" indicator blinks.

5 Press the (+) Adjust switch to adjust the "hour".

Press (+) Adjust switch to increase the number by one.

Press (⏲) Date/Time Set switch to confirm the setting.
The "hour" is set and the "minutes" indicator blinks.

6 Press the (+) Adjust switch to adjust the "minutes".

Press (+) Adjust switch to increase the number by one.

Press (⏲) Date/Time Set switch with the time signal on the radio, etc. to confirm the setting.
The "minutes" are set and "12" (12-hour format) blinks.

7 Press the (+) Adjust switch to adjust the "time format".

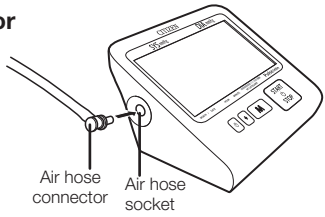
The setting switches between 12-hour format (12H) and 24-hour format (24H) each time (+) Adjust switch is pressed.

Press (⏲) Date/Time Set switch to confirm the setting (12H or 24H).
When clock adjustment is completed, the set date and time appear briefly and then the display turns off.

MEASURING YOUR BLOOD PRESSURE

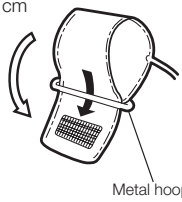
❶ Plug the air hose connector into the main unit.

- Plug the air hose connector firmly into the air hose socket on the main unit, as illustrated.



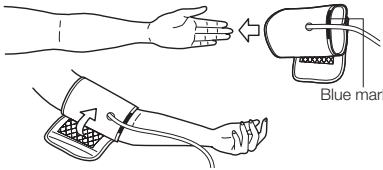
❷ ATTACHING THE CUFF

Before applying your blood pressure cuff, be sure you have selected the appropriate size cuff:
Cuff (model: SCN-003) fits arm circumference: 22-32 cm
[OPTION]
Large cuff (model: SCL-005) fits arm circumference: 32-42 cm

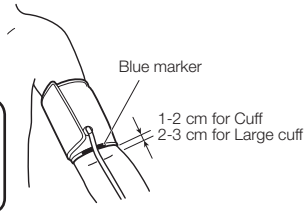


1 **Unroll the cuff and thread the end through the metal hoop so that the side with the hook-and-loop fastener is on the outside.**

2 **Put the cuff around your arm so that the blue marker comes to the palm side.**



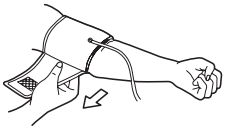
3 **Adjust the position of the cuff so that the blue marker is located in the center of your arm and the hem of the cuff is 1-2 cm for Cuff / 2-3 cm for Large cuff above your elbow.**



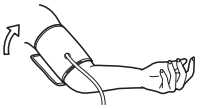
* The cuff should be put on the bare arm or over a light-weight underwear.

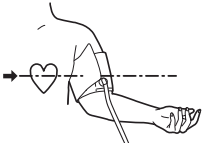
* If you wear a heavy-weight top, please remove it.

4 **Pull the end of the cuff outwards so that the cuff is snug around your arm and then secure the end to the hook-and-loop fastener.**



5 **Place your arm on a table or the like, so that the center of the cuff comes to the height of your heart.**





* Carefully place the cuff on your arm, taking care to use the correct tightness. The tightness is correct if you can readily slide a finger between the cuff and your arm.

6 **Relax your arm and lightly open your hand, with the palm upward.**

❸ Place the cuff at the height of the heart.

❹ Press the " ⏻ START/STOP" switch.

- All digits displayed is an initial display, indicating that the monitor is functioning normal.
- The cuff is pressurized automatically.
  * If the unit judges that pressurization is insufficient, it automatically repressurizes.

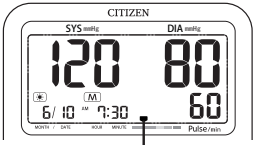
* ♥ is displayed when a pulse is detected.

* When you want to stop measurement, press the "⏻ START/STOP" switch. The cuff is deflated and measurement stops.

* If the previous user had a high pressure setting, that high pressure will automatically be used for the current measurement.

* If the pressurization value exceeds 280 mmHg, if pressurization feels abnormal, or if you want to stop the measurement process, press the "⏻ START/STOP" switch again. The cuff deflates, and the power turns off.

❺ The measurement results are displayed.



Hypertension classification indicator (See page 13)

- Once measurement is complete, the cuff deflates and the measurement results (systolic/diastolic blood pressure values, pulse) are displayed.
  * Provided there is no error in the measurement results, they are stored automatically.

English

❻ Finishing measurement.

- Press the "⏻ START/STOP" switch to turn the monitor off.
- After taking the blood pressure measurement, pressing the "⏻ START/STOP" switch will turn the monitor off. However, if you do not press the switch, the monitor's Auto OFF function will automatically turn the monitor off after 3 minutes.

[Manual pressurization]

- If your systolic blood pressure is expected to exceed 200 mmHg, use Manual pressurization when taking a measurement.
- Keep "⏻ START/STOP" switch held pressed until the pressure value you want to stop pressurization is reached (approximately 40 mmHg higher than the Systolic blood pressure). You can stop pressurization by the unit by releasing the switch at the aforementioned value is reached.
  The upper pressure limit is 280 mmHg

The Body movement indicator is displayed on the measurement results display if you move your hand or arm during measurement, causing a substantial pressure change to be detected.

- If the Body movement indicator is displayed, measure your blood pressure again.

If an irregular heartbeat is detected during measurement, the Irregular heartbeat (IHB) indicator is displayed after measurement is completed. An irregular heart beat is defined as a heart beat that varies by ±25% from the middle of 5 heart beat intervals during the blood pressure measurement.

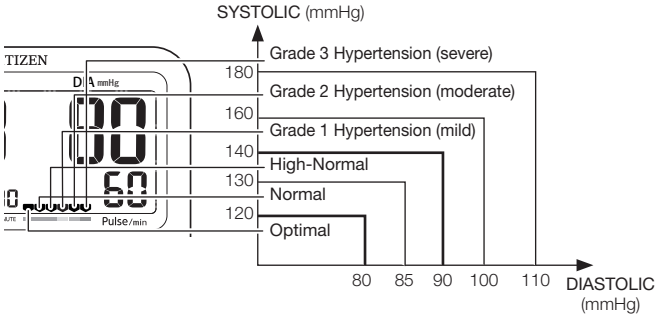
- Measurement may not be correct if your heartbeat fluctuates greatly during measurement. If the Irregular heartbeat (IHB) indicator is displayed, measure your blood pressure again.

⚠Caution	If the Irregular heartbeat (IHB) indicator appears frequently, you are advised to consult a doctor about your health condition.

English

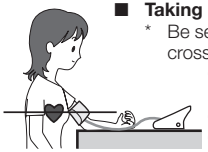
Hypertension Classification Indicator

The measured blood pressure value is displayed according to the WHO standards.
(☞ See page 2)



TIPS FOR OBTAINING ACCURATE MEASUREMENTS

Your blood pressure varies according to your posture, the time of day and a range of other factors. Ideally, you should measure your blood pressure in the same posture at the same time every day.



■ **Taking measurements while sitting**

* Be seated comfortably with your feet flat on the floor, and don't cross your legs.

① Place your arm on a table or similar surface with your forearm extended.
② It is important to have the cuff level with your heart.
③ Open your hand slightly on the table so that your palm is facing up and your fingers are relaxed.
④ Do not move your body or talk while taking the measurement.

■ **Measurement in a reclining posture**

* Relax yourself to avoid placing pressure on the cuff.

■ **You may use your right arm to measure your blood pressure.**

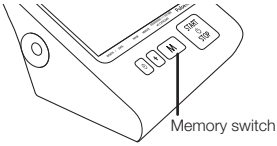
Blood pressure value is likely to differ by as much as 10 mmHg when measured on the right arm instead of the left (or vice-versa). Measure your blood pressure on the same arm each day.

CALLING UP THE DATA STORED IN MEMORY

90 measurement results can be stored in Memory.
The average value is calculated automatically to help you manage your daily health.

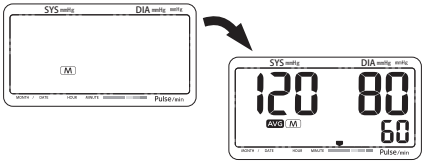
1 **Press the (M) Memory switch once.**

* Example of display when the (M) Memory switch is pressed.



AVG indicating the average value appears at the bottom of the display. Then the average value, based on the last three measurements, is displayed.

* (AVG and the average value do not appear if there are two or fewer measurements stored in memory.)

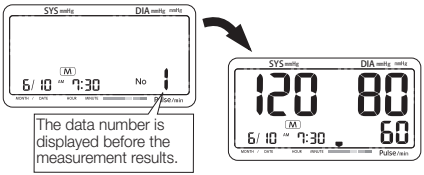


2 **If you press the (M) Memory switch again, past measurement data are displayed.**

Each time you press the switch, the measurement data are displayed in order from the most recent to the oldest.

* You can fast-forward the data numbers in display by pressing and holding the (M) Memory switch.

* Example of display when the (M) Memory switch is pressed.



English

- The value stored in memory is numbered in the order of measurements. For example, when 90 sets of data are stored in memory, the data number 1 represents the latest data.

Data number: 1, 2, 3, ... 89, 90

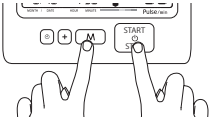
The latest data — The earliest data

English

HOW TO DELETE THE DATA

1 While pressing the (M) Memory switch, press and hold the "START/STOP" switch for more than 3 seconds.

All data stored in Memory will be deleted.



Press and hold for 3 seconds

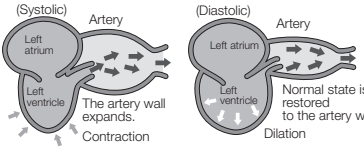
Deleted

A message saying all the data have been deleted from the memory is displayed.

ABOUT "BLOOD PRESSURE"

What is blood pressure?

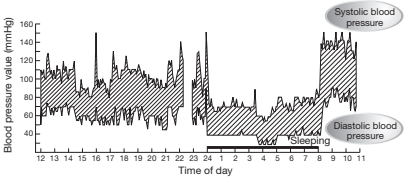
The heart is a pump that circulates blood throughout your body. Blood is pumped from the heart at a constant pressure into arteries. This pressure is called the arterial blood pressure and represents, in general terms, your blood pressure. Blood pressure is indicated by several kinds of pressures, including the systolic pressure that occurs when the heart pumps blood, and the diastolic pressure that occurs when blood returns to the heart.



Your blood pressure changes all the time.

Your blood pressure differs according to your age, gender and a range of other factors. It is likely to be affected by your biorhythm during the day and by your posture, physical activities, mental activities, level of stress and even by the air temperature. The blood pressure of a healthy person generally varies within a day.

[Example of blood pressure variations within a day]



(Blood pressure values measured at five-minute intervals through the day)

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

BLOOD PRESSURE Q&A

Q Why is the blood pressure measured at home different from that measured by the physician or at a hospital?

A Your blood pressure may vary due to exercise, the ambient temperature or your mental state. When you have a physician or nurse measure your blood pressure, the pressure value is likely to be 10 to 20 mmHg higher than usual due to anxiety and/or stress. Knowing what affects your blood pressure helps you to better monitor your health.

Q Why does the blood pressure obtained vary with measurement?

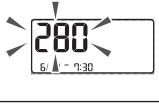
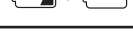
A Our blood pressure is adjusted by automatic nerve function. Blood pressure differs with every heart beat. We are likely to think that our blood pressure is constant, but it varies if you take measurements in repetition. Blood pressure is susceptible to the time of day, such as morning and afternoon, season and atmospheric temperature. In addition, blood pressure is easily affected by mental stress or emotional ups and downs. It tends to increase when you feel tension or decrease when you are relaxed.

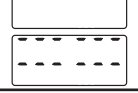
Q What is the benefit of measuring my blood pressure at home?

A Blood pressure measurements taken at home give reliable data as they can be taken when you are in a stable and relaxed condition. Physicians place considerable importance on blood pressure measurements taken at home. You should measure your blood pressure at the same time each day and record the variations in your blood pressure.

⚠ Always consult your physician for an interpretation of your blood pressure readings and to determine the proper treatment.

KEY TO DISPLAY ICONS

DISPLAY MARK	CONDITION/CAUSE	CORRECTIVE ACTION
	Appears when the cuff is attached too loose.	Attach the cuff properly and measure again. (☞ See page 10 “ATTACHING THE CUFF”)
	Appears when the cuff is not attached correctly and the pulse cannot be detected.	
	Appears when the pressure is 300mmHg or higher.	
	The pressure is 281 mmHg or higher.	If the pressure does not automatically decline during measurement, immediately press the “⏻ START/STOP” switch and turn the unit off. Take the measurement again.
 or	Appears when the batteries have run out.	Replace the batteries. (☞ See page 7 “REMOVING THE BATTERIES”.)

DISPLAY MARK	CONDITION/CAUSE	CORRECTIVE ACTION
	Appears when the pulse rate falls outside the measuring range (below 39 beats/min. or above 181 beats/min.)	Attach the cuff properly again. Take deep breaths to relax, and measure again. (☞ See page 13 “TIPS FOR OBTAINING ACCURATE MEASUREMENT”.)
	The unit does not function properly.	Contact the store where it was purchased or your local service center. (☞ See page 17 “BEFORE REQUESTING REPAIRS OR TESTING”.)

BEFORE REQUESTING REPAIRS OR TESTING

Make sure to check the following before sending your blood pressure monitor away to be tested or repaired.

Problem	Checks	Response
Display stays blank when you press the “⏻ START/STOP” switch.	Check whether the batteries are dead.	Replace all the batteries with new ones.
	Check whether the batteries are installed the right way round (⊕ and ⊖ oriented correctly).	Load the batteries in the correct direction.
No measurements can be taken.	Check whether the measurement icon ♥ is displayed.	Attach the cuff properly.
	Check whether the cuff is attached correctly.	
	Did you stay calm during measurement?	Measure your blood pressure again, making sure to remain still.
	Note that blood pressure measurement may not be possible for someone with an extremely weak pulse or cardiac arrhythmia (irregular pulse).	
Your blood pressure readings are abnormally high or low compared with those taken in hospital.		☞ See page 16.
Other phenomena		Remove the batteries from the unit and change them with new ones.

* If you want to dispose this product, do not mix with general household waste. There is a separate collection systems for used electronics products in accordance with legislation.

SPECIFICATIONS

Model number:		CHU503	
Measurement system:		Oscillometric method	
Display		Digital display type	
Measurement localization		Upper Arm	
Cuff:		Soft cuff	
Cuff circumference range:		22.0 – 32.0 cm	
Measurement range:	Pressure	0 to 280 mmHg	
	Pulse	40 to 180 pulse/min	
Accuracy:	Pressure	±3 mmHg	
	Pulse	±5% of reading	
LCD displays:	Pressure	3 digits	
	Pulse	3 digits	
	Icons	♥: Measurement icon ▭: Battery icon ♥!: Irregular heartbeat (IHB) indicator : Body movement indicator M: Memory icon AVG: Average indicator : Hypertension classification indicator	
Switch:		4 (⏲, +, START/STOP, MEMORY)	
Inflation:		Automatic inflation by internal pump	
Deflation:		Automatic speed deflation system	
Rated voltage:		6V DC ⎓ 3W (⎓ : direct current)	
Exhaust:		Electromagnetic quick exhaust valve	
Power supply:		4 AA batteries (R6P, LR6)	
Battery duration:	Alkaline	Approx. 500 times	(170 mmHg, once/day, 22°C, Use Cuff)
	Manganese	Approx. 150 times	
Automatic power off function:		Approx. 3 min. (after activated)	
Main unit dimensions:		145 (W) × 76 (H) × 96 (D) mm	
Cuff size:		Approx. 144 × 492 mm	
Weight:		Unit: Approx. 290g w/o batteries	
		Cuff: Approx. 130g	
Operating conditions:	Temperature	10°C – 40°C	
	Humidity	15% to 85% RH	
Storage conditions:	Temperature	-20°C – 60°C	
	Humidity	10% to 95%RH	
Electric shock protection:		Internal power unit	
Degree of Protection		Type BF applied part	
Mode of operation:		Continuous operation	
Memory:		90 readings, Average of last 3 readings	
Service Life:		5 years	
Cuff's Life:		Approx. 2000 times	
Accessories:		Set includes a cuff, 4 AA batteries (R6P) for the monitor, Instruction manual	
Optional Accessories:		Large cuff 32.0 – 42.0 cm, AC adapter	

* Applied part for this device is Cuff.
* A range in barometric pressure 700 hPa to 1060 hPa
* Overall system accuracy of this device is met with the requirement of item 7.9 of EN1060-3.
EN1060-3 : Non-invasive sphygmomanometers Part 3 (European Standard)

English

ELECTOROMAGNETIC COMPATIBILITY INFORMATION

WARNING
- Portable RF communications equipment should be used no closer than 30 cm (12 inches) to any part of the [CHU503], including cables specified.
- Use of this equipment adjacent to or stacked with other equipment should be avoided.
- Use of accessories and options other than those specified (other than CITIZEN original parts) could result in increased electromagnetic emissions or decreased electromagnetic immunity of this equipment.

Guidance and manufacturer's declaration - electromagnetic emissions

The [CHU503] is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the [CHU503] should assure that it is used in such an environment.

Emissions test	Compliance	Electromagnetic environment - guidance
RF emissions CISPR 11	Group 1	The [CHU503] uses RF energy only for its internal function. Therefore, its RF emissions are very low and are not likely to cause any interference in nearby electronic equipment.
RF emissions CISPR 11	Class B	The [CHU503] is suitable for use in all establishments, including domestic establishments and those directly connected to the public low-voltage power supply network that supplies buildings used for domestic purposes.
Harmonic emissions IEC 61000-3-2	Class A	
Voltage fluctuations/ flicker emissions IEC 61000-3-3	Complies	

Guidance and manufacturer's declaration - electromagnetic immunity

The [CHU503] is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the [CHU503] should assure that it is used in such an environment.

Immunity test	IEC 60601 test level	Compliance level	Electromagnetic environment - guidance
Electrostatic discharge (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV contact ±15 kV air	±8 kV contact ±15 kV air	Floors should be wood, concrete or ceramic tile. If floors are covered with synthetic material, the relative humidity should be at least 30%.
Electrical fast transient/burst IEC 61000-4-4	±2 kV for power supply lines ±1 kV for input/output lines	±2 kV for power supply lines ±1 kV for input/output lines	Mains power quality should be that of a typical commercial or hospital environment.
Surge IEC 61000-4-5	±1 kV line to line ±2 kV line to earth	±1 kV line to line ±2 kV line to earth	Mains power quality should be that of a typical commercial or hospital environment.
Voltage dips, short interruptions and voltage variations on power supply IEC 61000-4-11	0% U_T 0.5 cycle	0% U_T 0.5 cycle	Mains power quality should be that of a typical commercial or hospital environment. If the user of the [CHU503] requires continued operation during power mains interruptions, it is recommended that the [CHU503] be powered from an uninterruptible power supply or a battery.
	0% U_T 1 cycle	0% U_T 1 cycle	
	70% U_T 25/30 cycle	70% U_T 25/30 cycle	
	0% U_T 250/300 cycle	0% U_T 250/300 cycle	
Power frequency (50/60 Hz) magnetic field IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Power frequency magnetic fields should be at levels characteristic of a typical location in a typical commercial or hospital environment.

Note: U_T is the A.C. mains voltage prior to application of the test level.

Guidance and manufacturer's declaration - electromagnetic immunity

The [CHU503] is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the [CHU503] should assure that it is used in such an environment.

			Portable and mobile RF communications equipment should be used no closer to any part of the [CHU503], including cables, than the recommended separation distance calculated from the equation applicable to the frequency of the transmitter.
Conducted RF IEC 61000-4-6	3 Vrms, 6 Vrms* 150 kHz to 80 MHz	3 Vrms, 6 Vrms*	**Recommended separation distance** $d = 1.2\sqrt{P}$ 3 Vrms $d = 2\sqrt{P}$ 6 Vrms* * (in ISM and amateur radio bands)
Radiated RF IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz to 2.7 GHz	10 V/m	$d = 1.2\sqrt{P}$ 80 MHz to 800 MHz $d = 2.3\sqrt{P}$ 800 MHz to 2.7 GHz where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer and d is the recommended separation distance in meters (m). Field strengths from fixed RF transmitters, as determined by an electromagnetic site survey,[a] should be less than the compliance level in each frequency range.[b] Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol:

NOTE 1 At 80 MHz and 800 MHz, the higher frequency range applies.
NOTE 2 These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.

a). Field strengths from fixed transmitters, such as base stations for radio (cellular/ cordless) telephones and land mobile radios, amateur radio, AM and FM radio broadcast and TV broadcast cannot be predicted theoretically with accuracy. To assess the electromagnetic environment due to fixed RF transmitters, an electromagnetic site survey should be considered. If the measured field strength in the location in which the [CHU503] is used exceeds the applicable RF compliance level above, the [CHU503] should be observed to verify normal operation. If abnormal performance is observed, additional measures may be necessary, such as reorienting or relocating the [CHU503].
b). Over the frequency range 150 kHz to 80 MHz, field strengths should be less than 3 V/m.

Recommended separation distances between portable and mobile RF communications equipment and the [CHU503]

The [CHU503] is intended for use in an electromagnetic environment in which radiated RF disturbances are controlled. The customer or the user of the [CHU503] can help prevent electromagnetic interference by maintaining a minimum distance between portable and mobile RF communications equipment (transmitters) and [CHU503] as recommended below, according to the maximum output power of the communications equipment.

Rated maximum output power of transmitter (W)	**Separation distance according to frequency of transmitter (m)**			
	150 kHz to 80 MHz 3 Vrms $d = 1.2\sqrt{P}$	150 kHz to 80 MHz 6 Vrms $d = 2\sqrt{P}$	80 MHz to 800 MHz $d = 1.2\sqrt{P}$	800 MHz to 2.7 GHz $d = 2.3\sqrt{P}$
0.01	0.12	0.2	0.12	0.23
0.1	0.38	0.63	0.38	0.73
1	1.2	2	1.2	2.3
10	3.8	6.3	3.8	7.3
100	12	20	12	23

For transmitters rated at a maximum output power not listed above, the recommended separation distance d in meters (m) can be estimated using the equation applicable to the frequency of the transmitter, where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer.
NOTE 1 At 80 MHz and 800 MHz, the separation distance for the higher frequency range applies.
NOTE 2 These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.

English

Guidance and manufacturer's declaration - electromagnetic immunity

The [CHU503] is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the [CHU503] should assure that it is used in such an environment.

Immunity to proximity fields from RF wireless communications equipment IEC 61000-4-3	Test Frequncy (MHz)	Band a) (MHz)	Service a)	Modulation b)	Maximum power (W)	Distance (m)	IMMUNITY TEST LEVEL (V/m)
	385	380-390	TETRA 400	Pulse modulation b) 18 Hz	1.8	0.3	27
	450	430-470	GMRS 460, FRS 460	FM c) ± 5 kHz deviation 1 kHz sine	2	0.3	28
	710	704-787	LTE Band 13, 17	Pulse modulation b) 217 Hz	0.2	0.3	9
	745						
	780						
	810	800-960	GSM 800/900, TETRA 800, iDEN 820, CDMA 850, LTE Band 5	Pulse modulation b) 18 Hz	2	0.3	28
	870						
	930						
	1720	1700-1900	GSM 1800; CDMA 1900; GSM 1900; DECT; LTE Band 1, 3, 4, 25; UMTS	Pulse modulation b) 217 Hz	2	0.3	28
	1845						
	1970						
	2450	2400-2570	Bluetooth, WLAN, 802.11 b/g/n, RFID 2450, LTE Band 7	Pulse modulation b) 217 Hz	2	0.3	28
	5240	5100-5800	WLAN 802.11 a/n	Pulse modulation b) 217 Hz	0.2	0.3	9
	5500						
	5785						

NOTE If necessary to achieve the IMMUNITY TEST LEVEL, the distance between the transmitting antenna and the [CHU503] may be reduced to 1 m. The 1 m test distance is permitted by IEC 61000-4-3.

a). For some services, only the uplink frequencies are included.
b). The carrier shall be modulated using a 50 % duty cycle square wave signal.
c). As an alternative to FM modulation, 50 % pulse modulation at 18 Hz may be used because while it does not represent actual modulation, it would be worst case.

MEMO

MEMO

MEMO

Español

Contenido

1 - OBSERVACIONES GENERALES
3 - PRECAUCIONES PARA EL USO Y MANTENIMIENTO
6 - IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS
7 - CÓMO INSTALAR LAS PILAS
7 - CÓMO QUITAR LAS PILAS
8 - USO DEL ADAPTADOR DE CA (OPCIONAL)
9 - AJUSTE DE LA HORA
10 - CÓMO MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL
13 - CONSEJOS PARA CONSEGUIR MEDICIONES PRECISAS
14 - RECUPERACIÓN DE LOS DATOS ALMACENADOS EN LA MEMORIA
15 - ACERCA DE LA "PRESIÓN ARTERIAL"
16 - PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA PRESIÓN ARTERIAL
16 - SIGNIFICADO DE LOS ÍCONES VISUALIZADOS
17 - ANTES DE SOLICITAR REPARACIONES O PRUEBAS
18 - ESPECIFICACIONES

■ **Asegúrese de tener todos estos componentes.**
• Monitor de presión arterial • Manual de instrucciones
• 4 pilas tamaño AA (para el monitor) • Brazalete (modelo: SCN-003)
[OPCIONAL]
• Brazalete grande (modelo: SCL-005) • Adaptador de CA (modelo: AC-230CZ)

OBSERVACIONES GENERALES

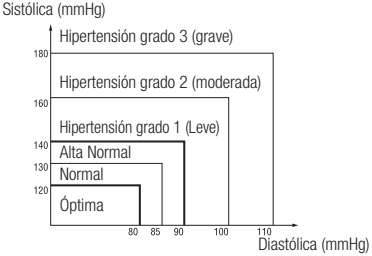
Observaciones generales sobre la presión arterial y la medición de la presión arterial

1. Para desinflar el brazalete rápidamente, pulse el interruptor "START/STOP".
2. Antes de aplicar el brazalete de presión sanguínea, asegúrese de haber seleccionado el brazalete del tamaño correcto:
   El brazalete (modelo: SCN-003) se adapta a la siguiente circunferencia de brazo: 22-32 cm
   [OPCIONAL]
   El brazalete grande (modelo: SCL-005) se adapta a la siguiente circunferencia de brazo: 32-42 cm
3. Al colocar el brazalete, ajuste la posición del mismo de forma que el marcador azul quede situado en el centro de su brazo y el doblad illo del brazalete esté 1-2 cm (en el caso del brazalete) y 2-3 cm (en el caso del brazalete grande) por encima del codo.
4. ¡La automedición no es una tratamiento! En ningún caso deberá usted cambiar la dosis de medicamentos recetada por su médico.
5. Como preparación para la medición de la presión arterial, es aconsejable que orine y después permanezca relativamente quieto durante 10 o 15 minutos antes de la medición.
6. NO le dé demasiada importancia a los resultados de una sola medición. Mantenga un registro continuado de las variaciones de la presión arterial. Solo puede obtener un panorama completo después de una gran cantidad de lecturas.

Para obtener una correcta medición de la presión arterial

1. Respire profundamente cinco o seis veces y seguidamente relájese antes de medir la presión arterial. Si se encuentra tenso durante la medición de la presión arterial, no conseguirá una lectura válida.
2. La presión arterial se elevará si se encuentra en una situación de preocupación o de enfado, de falta de sueño o estreñimiento o después del ejercicio o una comida.

3. Envuelva el brazalete alrededor del brazo y ajústelo de forma que pueda introducir un dedo entre el brazalete y el brazo. (☞ Consulte la página 10, 11)
4. NO mida la presión arterial después de bañarse o beber.
5. Mida la presión arterial en temperaturas ambiente de alrededor de 20°C. NO mida la presión arterial cuando haga mucho frío (por debajo de 10°C) o mucho calor (por encima de 40°C) en el lugar.
6. NO intente medir su presión arterial inmediatamente después de beber café o té o de fumar.
7. Mida la presión arterial cuando esté tranquilo y relajado. Mantenga el centro del brazalete a la altura del corazón y NO mueva el brazo ni hable.
8. NO mida la presión arterial después de que el brazalete haya estado en su brazo durante unos minutos. Durante este lapso, su brazo habrá desarrollado una presión arterial mayor y no obtendrá una lectura válida.
9. Si se visualize el Indicador de Movimiento del Cuerpo o el Indiador de Latido Irregular (IHB), relájese y mida nuevamente su presión arterial. Si el indicador de latido irregular (IHB) aparece con frecuencia, se recomienda que consulte con un médico sobre su estado de salud. (☞ Consulte la página 12)
10. La siguiente ilustración muestra la clasificación de la presión sanguínea de acuerdo con las normas de la OMS.



Observaciones:
El gráfico no es exacto, pero se puede utilizar como orientación para comprender las mediciones de presión sanguínea no invasivas.
El aparato está destinado solamente para uso con adultos.

Definiciones y clasificaciones de los niveles de presión sanguínea

* Esta unidad está equipada con un indicador que muestra visualmente la clasificación de la presión arterial (Óptima/Normal/Alta-Normal/Hipertensión de grado 1/Hipertensión de grado 2/Hipertensión de grado 3) del resultado después de cada medición.

11. Uso previsto
    - Este dispositivo es un monitor de presión arterial no invasivo mediante método oscilométrico. Este dispositivo puede medir la presión arterial sistólica (SYS), la presión arterial diastólica (DIA) y el pulso de forma automática.
    - Este dispositivo está diseñado para comprobar el estado de salud personal en casa, según las indicaciones de un médico, y no está pensado como dispositivo de diagnóstico.
    - Este dispositivo no está diseñado para utilizarse con recién nacidos o niños pequeños ni tampoco para tomar mediciones cíclicas automáticas.

Mida su presión arterial a la misma hora cada día.

* La presión arterial varía a toda hora. Esto significa que los datos recogidos durante un largo periodo tienen una mayor significación que los datos de una única medición. Por esta razón, debe medir la presión arterial diariamente. Lo ideal es medir su presión arterial a la misma hora cada día, siempre que sea posible.

PRECAUCIONES PARA EL USO Y MANTENIMIENTO ⚠

Precauciones para el uso

1. Si sufre de enfermedades cardiaca, presión arterial alta u otra enfermedad circulatoria, antes de utilizar el monitor, consulte con su médico.
2. El inflado a una presión más alta puede causar moretones en el lugar donde se coloca el brazalete.
   Si siente que la presión del brazalete no es normal o si experimenta otra irregularidad al utilizar el brazalete, reduzca inmediatamente la presión pulsando el interruptor “START/STOP”, quítese el brazalete o desconecte el conector de la manguera de aire del monitor y luego consulte con la tienda en la que compró el monitor.
3. Si piensa que el valor medido es anormal o si la medición le hace sentirse indispuesto, interrumpa el uso y consulte con su médico.
4. La medición de la presión arterial puede no ser posible en personas con pulso débil o arritmia.
5. La medición repetida de la presión arterial y el inflado excesivo prolongado pueden causar problemas como congestión o hinchazón en algunas personas.
6. Las repeticiones frecuentes de las mediciones de la presión arterial no darán resultados precisos. Deje un intervalo de 1 minuto entre las mediciones.
7. Consulte a su médico antes de usar el monitor si usted sufre de una alteración grave de la circulación sanguínea en los brazos. El no hacerlo puede conllevar riesgos para la salud.
8. La medición puede no ser posible en personas con flujo sanguíneo insuficiente en el área donde se harán las mediciones o que sufre de frecuentes latidos irregulares. Consulte con su médico para obtener consejo sobre si usar o no el monitor.
9. NO envuelva el brazalete alrededor de un brazo herido.
10. NO envuelva el brazalete alrededor de un brazo en el que haya sido colocado un gotero (infusión intravenosa) o que esté siendo usado para transfusión sanguínea como parte de un tratamiento médico. El hacerlo puede causar heridas o un accidente grave.
11. No comparta el brazalete con otra persona que esté infectada, para evitar la transmisión de infecciones.
12. Si tiene alguna duda acerca de la aplicación del brazalete en el brazo correspondiente al lado en el que se ha practicado una mastectomía, póngase en contacto con su médico.
13. NO utilice el monitor cerca de gases inflamables como los utilizados para anestesia. Hacer esto podría encender los gases y causar una explosión.
14. NO utilice el monitor en ambientes enriquecidos con oxígeno, como una cámara hiperbárica de hospital o una tienda de oxígeno. Hacer esto podría encender el oxígeno y causar un incendio.
15. NO use un teléfono móvil cerca del monitor, porque esto podría causar mal funcionamiento.
16. Si usa un marcapasos cardiaco, consulte con su medico antes de usar el monitor.
17. Asegúrese de utilizar esta unidad solamente para la medición de la presión arterial. NO la utilice para ningún otro propósito.
18. Asegúrese de usar solo nuestros accesorios y piezas autorizados. Las piezas y los accesorios no aprobados para usar con el dispositivo pueden dañar la unidad.
19. NO utilice esta unidad en niños pequeños.
20. Es posible que no se pueda realizar la medición de la presión arterial en personas con arritmias comunes, tales como latidos auriculares o ventriculares prematuros o fibrilación auricular.

Precauciones para el mantenimiento

1. NO almacene el monitor de presión arterial donde vaya a estar expuesto a la luz directa del sol, temperaturas elevadas (por encima de 60°C), temperaturas bajas (por debajo de -20°C), humedad relativa elevada (por encima del 95%) o en un sitio polvoriento.
   Asegúrese de almacenar el monitor de presión arterial fuera del alcance de niños, mascotas y pesticidas.
2. NO deje caer el monitor de presión arterial o el brazalete ni los someta a otros impactos o vibración.
3. Quite las pilas cuando el monitor no se vaya a utilizar durante un periodo largo.
4. NO intente desarmar el monitor o el brazalete.
5. NO doble excesivamente el brazalete ni la manguera de aire.
6. Si el monitor y el brazalete se encuentran muy sucios, límpielos con un paño humedecido con un detergente neutro. A continuación, páseles un paño seco.
7. NUNCA limpie el monitor de presión arterial con alcohol, disolvente o benceno, porque esto podría dañar el monitor.
8. Para limpiar el brazalete, límpielo con un paño húmedo. Evite frotar con fuerza, ya que esto puede causar fugas de aire. Evite también que entre agua en la manguera de aire.

⚠ **Advertencia**	No se permite la modificación de este dispositivo.

Explicación de los símbolos

CE 2797 : La marca CE está diseñada para proporcionar información a los inspectores de mercado de los países miembros de la Unión Europea.

: Pieza aplicada tipo BF (El brazalete es parte aplicada tipo BF).

: Mantener seco

: Advertencia

: Consultar el manual de instrucciones antes del uso

: Cumplimiento de la directiva WEEE del dispositivo

: Fabricante

⚠ **Advertencia**	El dispositivo ha sido comprobado y homologado de acuerdo con EN60601-1-2 para EMC. Esto no garantiza de ninguna forma que el dispositivo no se verá afectado por interferencia electromagnética. Evite utilizar el dispositivo en un entorno altamente electromagnético.

Naturaleza y frecuencia del mantenimiento:

Este producto está diseñado para su uso durante un periodo extenso; sin embargo, generalmente se recomienda que sea inspeccionado cada dos años para garantizar su funcionamiento y rendimiento correctos.

Protección del medioambiente:

Al deshacerse de la pila y del producto al final de su vida útil, contribuya a proteger el medioambiente respetando las regulaciones nacionales o locales sobre reciclado.

MARCA DE WEEE

Si desea deshacerse de este producto, no lo mezcle con residuos domésticos generales. Existe un sistema de recogida por separado de aparatos electrónicos usados, según establece la legislación de la Directiva WEEE (Directiva 2012/19/EU) y está vigente únicamente en la Unión Europea.

Información sobre la eliminación en otros países fuera de la Unión Europea.

Si desea desechar pilas usadas, póngase en contacto con las autoridades o distribuidor locales y pregunte cuál es el método de eliminación adecuado.

Nota sobre el símbolo de pila.

El símbolo puede aparecer en combinación con un símbolo químico. En este caso, cumple con los requisitos establecidos por la Directiva en relación con la sustancia química en cuestión.

Estándar europeo de referencia:

El dispositivo de medición de presión arterial está en conformidad con las regulaciones EN60601-1, EN1060-1, EN1060-3, EN1060-4.

Calibración:

Generalmente, se recomienda inspeccionar el monitor del dispositivo de medición de presión arterial cada dos años para garantizar su correcto funcionamiento y precisión. Contacte con un distribuidor.

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

Fábrica

Nombre : CITIZEN SYSTEMS (JIANGMEN) CO., LTD.
Dirección : Building 6, 399 Jinxing Road, Jianghai District, Jiangmen, Guangdong, China

EC REP

Representante europeo:

Nombre : EMERGO EUROPE
Dirección : Prinsessegracht 20, 2514 AP The Hague, The Netherlands

- Para obtener datos técnicos, póngase en contacto con nuestro representante europeo.

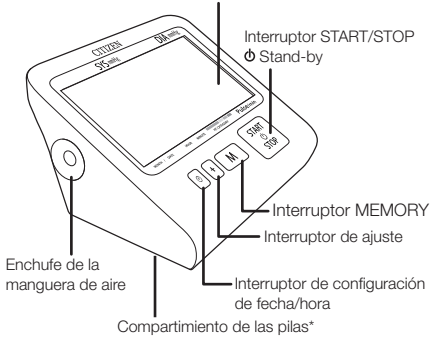
CE 2797

Hecho en China

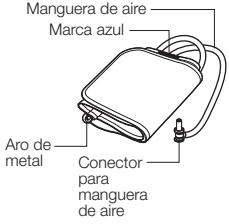
IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS

Nombres de los componentes

<Unidad principal>

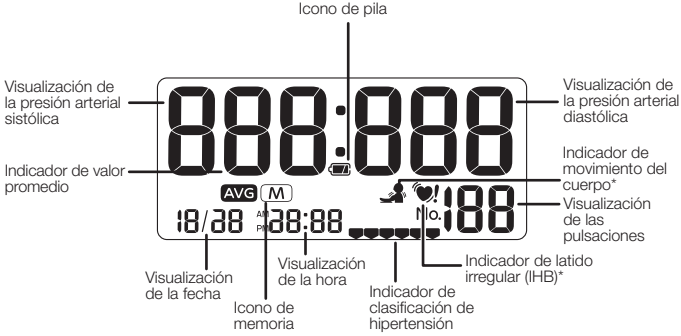


<Brazalete>



* Consulte la página 7 para obtener información del compartimiento de pilas.

<Pantalla>



* Consulte la página 12 para obtener información del indicador de movimiento del cuerpo y el indicador de latido irregular (IHB).

Español

CÓMO INSTALAR LAS PILAS

(Las pilas incluidas con el aparato deben introducirse en su compartimiento antes de poner el esfigmomanómetro en uso.)

* Cuando instale las pilas por primera vez después de la compra, el monitor visualizará la pantalla de configuración del reloj. Siga el paso 2 y pasos subsecuentes que se describen en AJUSTE DE LA HORA (☞ Consulte la página 9) para configurar el reloj.

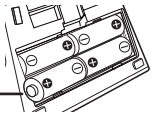
1 Abrir la tapa del compartimiento de las pilas.

Presionar el gancho hacia abajo y tirar de la tapa para abrirla.

* Si el monitor de presión arterial no se usa por un periodo extenso, las pilas se deben retirar del compartimiento.

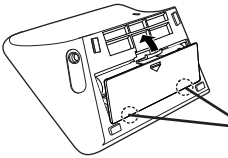
2 Coloque las pilas en el compartimiento.

Coloque las pilas siguiendo las indicaciones de los símbolos de los terminales positivos y negativos ⊕ y ⊖.



3 Cierre la tapa del compartimiento de las pilas.

Coloque las orejetas de la tapa en las ranuras de acoplamiento del cuerpo del compartimiento de las pilas y apriete el enganche para cerrar.



CÓMO QUITAR LAS PILAS

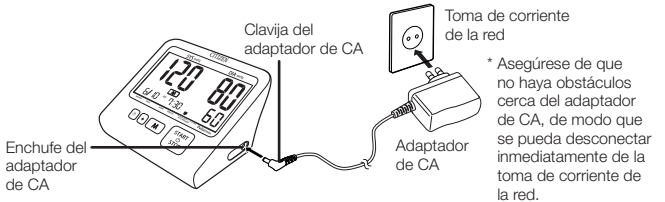
- Cuando se visualiza el icono ▭ o cuando no aparece nada en la pantalla, reemplazar las pilas por otras nuevas. Cambiar las cuatro pilas al mismo tiempo. ▭: La capacidad restante de las pilas es insuficiente.
- Ajuste el reloj después de cambiar las pilas.
- Los datos almacenados en la memoria no se borran mediante el cambio de las pilas.
- No utilice pilas recargables.
- No utilice pilas alcalinas (LR6) y de manganeso (R6P) juntas.
- Las pilas incluidas son solo para demostración. La vida de la pila podría ser más corta de lo especificado.
- Cuando deseche pilas usadas, cumpla con las regulaciones gubernamentales o las normas de la institución pública de medioambiente vigentes en su país/área.

USO DEL ADAPTADOR DE CA (OPCIONAL)

El uso del adaptador de CA exclusivo opcional (modelo: AC-230CZ) para el monitor de presión arterial CITIZEN (CHU503) le permite medir su presión arterial sin preocuparse por la cantidad de carga restante de las pilas.

⚠ **Advertencia**	Los dispositivos CHU503 y AC-230CZ deben utilizarse solo en interiores, en lugares secos.

1 Inserte la clavija del adaptador de CA en el enchufe del monitor de presión arterial.



2 Enchufe el adaptador de CA en la toma de corriente de la red.

- Si piensa utilizar el adaptador de CA durante un extenso periodo, extraiga las pilas. Si las pilas se dejan en el compartimiento, puede ocurrir fuga de electrolitos de las pilas, lo que causaría un fallo en el monitor de presión arterial.
- Se recomienda dejar las pilas en la unidad cuando se utilice el adaptador de CA. Si las pilas no están dentro de la unidad cuando se desconecta el adaptador de CA de la toma de corriente o de la unidad misma, las configuraciones de fecha y hora se perderán.
- Conecte el adaptador de CA al enchufe, en un lugar en el que pueda desenchufarlo de forma sencilla, rápida y segura en caso de producirse algún tipo de problema.
- Cuando desconecte el adaptador de CA, desenchúfelo de la toma de corriente de la red y, luego, desconéctelo del enchufe en el monitor de presión arterial.

El adaptador de CA (modelo: AC-230CZ) exclusivo para el CHU503 es opcional. El adaptador de CA está disponible en las tiendas minoristas que venden monitores digitales de presión arterial CITIZEN.

AJUSTE DE LA HORA

Configurar el reloj permite que las mediciones sean registradas con precisión.

El monitor puede registrar la fecha y la hora de la medición, así como los resultados de las mediciones. Asegúrese de configurar el reloj después de instalar las pilas. Primero ajuste la fecha y, a continuación, la hora.

* Cuando instale las pilas por primera vez, el monitor visualizará la pantalla de configuración del reloj. No necesita realizar el paso 1. Proceda con el paso 2. Si ajusta el reloj y cambia su configuración, empiece desde el paso 1.

1 **Pulse el interruptor de configuración de la fecha/hora (⏲) durante aproximadamente dos segundos.**

El indicador del "año" comienza a cintilar.

2 **Pulse el interruptor de ajuste (+) para ajustar el "año".**

Pulse el interruptor de ajuste (+) para aumentar el número en una unidad. (El año puede ajustarse en el rango de 2016-2045.)

Pulse el interruptor de configuración de la fecha/hora (⏲) para confirmar la configuración.

Se ajusta el "año" y el indicador del "mes" comienza a cintilar.

* Puede avanzar los números rápidamente en la pantalla manteniendo pulsado el interruptor de ajuste (+).

3 **Pulse el interruptor de ajuste (+) para ajustar el mes.**

Pulse el interruptor de ajuste (+) para aumentar el número en una unidad.

Pulse el interruptor de configuración de la fecha/hora (⏲) para confirmar la configuración.

Se ajusta el "mes" y el indicador del "día" comienza a cintilar.

4 **Pulse el interruptor de ajuste (+) para ajustar el día.**

Pulse el interruptor de ajuste (+) para aumentar el número en una unidad.

Pulse el interruptor de configuración de la fecha/hora (⏲) para confirmar la configuración.

Se ajusta el "día" y el indicador de las "horas" comienza a cintilar.

5 **Pulse el interruptor de ajuste (+) para ajustar las horas.**

Pulse el interruptor de ajuste (+) para aumentar el número en una unidad.

Pulse el interruptor de configuración de la fecha/hora (⏲) para confirmar la configuración.

Se ajustan las "horas" y el indicador de los "minutos" comienza a cintilar.

6 **Pulse el interruptor de ajuste (+) para ajustar los minutos.**

Pulse el interruptor de ajuste (+) para aumentar el número en una unidad.

Pulse el interruptor de configuración de la fecha/hora (⏲) para confirmar la configuración de acuerdo con la señal de hora de una radio o un dispositivo similar.

Se ajustan los "minutos" y "12" (formato de 12 horas) comienza a cintilar.

7 **Pulse el interruptor de ajuste (+) para configurar el formato de la hora.**

La configuración cambia entre el formato de 12 (12H) y 24 (24H) horas cada vez que se pulsa el interruptor de ajuste (+).

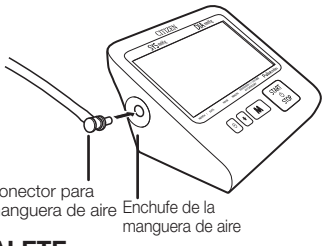
Pulse el interruptor de configuración de la fecha/hora (⏲) para confirmar la configuración (12H ó 24H).

Al concluir la configuración del reloj, la fecha y la hora que ha configurado aparecerán brevemente y, a continuación, la pantalla de apagará.

CÓMO MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL

❶ Introduzca el conector de la manguera de aire en la unidad principal.

- Introduzca el conector de la manguera de aire firmemente en el enchufe de la manguera de aire de la unidad principal, como se muestra.

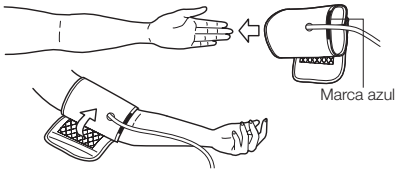


❷ COLOCACIÓN DEL BRAZALETE

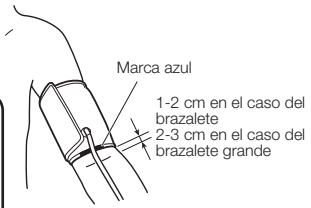
Antes de colocar el brazalete de presión arterial, asegúrese de haber seleccionado el brazalete del tamaño correcto:
El brazalete (modelo: SCN-003) se adapta a la circunferencia del brazo: 22-32 cm
[OPCIONAL]
El brazalete grande (modelo: SCL-005) se adapta a la circunferencia del brazo: 32-42 cm

1 **Desenrolle el brazalete y pase un extremo a través del aro de metal de forma que el velcro quede hacia afuera.**

2 **Colóquese el brazalete alrededor del brazo de manera que la marca azul quede del lado de la palma de la mano.**



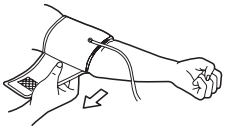
3 **Ajuste la posición del brazalete de forma que la marca azul quede situada en el centro de su brazo y el dobladillo del brazalete esté 1-2 cm (en el caso del brazalete) y 2-3 cm (en el caso del brazalete grande) por encima del codo.**



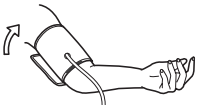
* El brazalete debe colocarse directamente sobre la piel o también puede usarse sobre una manga de tejido fino.

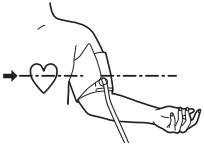
* Si usted va vestido con una prenda gruesa, quítesela.

4 **Tire hacia afuera del extremo del brazalete para ajustarlo alrededor del brazo y luego asegúrelo en el extremo con el velcro.**

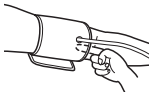


5 **Coloque el brazo sobre una mesa o similar, de forma que el centro del brazalete quede a la altura del corazón.**





* Coloque el brazalete con cuidado en su brazo, intente obtener el apriete adecuado. El apriete es el adecuado si puede deslizar fácilmente un dedo entre el brazalete y el brazo.



6 **Relaje el brazo y abra ligeramente la mano, con la palma hacia arriba.**

❸ Coloque el brazalete a la altura del corazón.

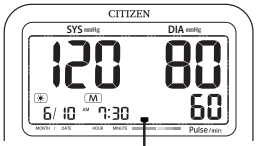
❹ Pulse el interruptor " ⏻ START/STOP".

- La visualización de todos los dígitos es una pantalla inicial, que indica que el monitor está funcionando correctamente.
- El brazalete se presuriza automáticamente.
  - * Si la unidad considera que la presurización es insuficiente, se vuelve a presurizar automáticamente.

- * ♥ se visualiza cuando se detecta el pulso.
- * Cuando desee detener la medición, pulse el interruptor "⏻ START/STOP". El brazalete se desinfla y se detiene la medición.

- * Si el usuario anterior tenía un ajuste de presión más alto, se utilizará ese valor de alta presión automáticamente para la medición actual.
- * Si el valor de presurización excede los 280 mmHg, si la presurización no es normal o si desea detener el proceso de medición, pulse de nuevo el interruptor "⏻ START/STOP". El brazalete se desinfla y el equipo se apaga.

❺ Se visualizan los resultados de la medición.



Indicador de clasificación de hipertensión
(☞ Consulte la página 13)

- Una vez finalizada la medición, el brazalete se desinfla y se visualizan los resultados de la medición (valores de presión arterial sistólica/diastólica, pulso).
  * Si los resultados de la medición no contienen errores, se almacenan automáticamente.

❻ Conclusión de la medición.

- Pulse el interruptor "⏻ START/STOP" para apagar el monitor.
- Después de tomar la medición de la presión arterial, pulse el interruptor "⏻ START/STOP" para apagar el monitor. Sin embargo, si no pulsa el interruptor, la función de apagado automático del monitor apagará automáticamente el monitor después de 1 minuto.

[Presurización manual]

- Si prevé que la presión arterial sistólica va a exceder los 200 mmHg, utilice la presurización manual cuando tome la medición.
- Mantenga pulsado el interruptor "⏻ START/STOP" hasta alcanzar el valor de presión en el que desea detener la presurización (aproximadamente 40 mmHg más alta que la presión arterial sistólica). Puede detener la presurización de la unidad liberando el botón cuando se alcanza el valor mencionado.
  El límite superior de presión es de 280 mmHg

Si mueve la mano o el brazo durante la medición, que hace que se detecte un cambio de presión considerable, en la pantalla de resultados de la medición se visualizará el indicador de movimiento del cuerpo.

- Si se visualiza el indicador de movimiento del cuerpo, mida nuevamente su presión arterial.

Si se detecta un latido irregular durante la medición, el indicador de latido irregular (IHB) se visualiza una vez que se concluya la medición. Un latido irregular es un latido que varía ±25% desde la mitad de intervalos de 5 latidos durante la medición de la presión arterial.

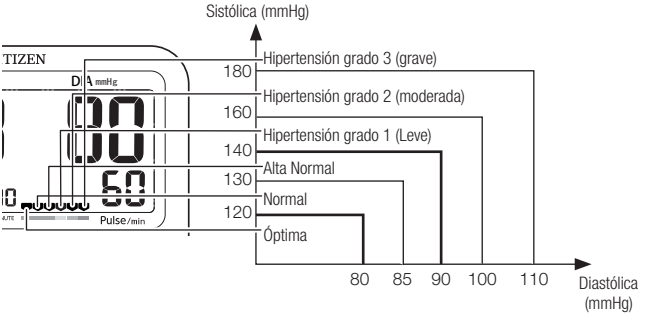
- CPuede que la medición no sea correcta si los latidos fluctúan notablemente durante la medición. Si se visualiza el indicador de latido irregular (IHB), mida de nuevo la presión arterial.

⚠**Precaución**	Si el indicador de latido irregular (IHB) aparece con frecuencia, se recomienda que consulte con un médico sobre su estado de salud.

Español

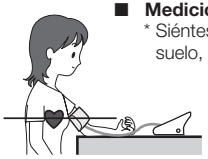
Indicador de clasificación de hipertensión

El valor de presión arterial obtenido se muestra de acuerdo con las normas de la OMS.
(☞ Consulte la página 2)



CONSEJOS PARA CONSEGUIR MEDICIONES PRECISAS

La presión arterial varía según su postura, la hora del día y una gama de factores. Lo ideal es medir su presión arterial a la misma hora cada día en la misma postura.



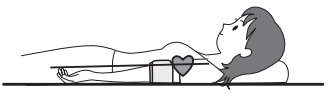
■ **Mediciones estando sentado**

* Siéntese cómodamente con los pies colocados en plano sobre el suelo, y no cruce las piernas.

① Coloque el brazo sobre una mesa o superficie similar con el antebrazo extendido.
② Es importante tener el brazalete a la altura del corazón.
③ Abra ligeramente la mano sobre la mesa con la palma hacia arriba y relaje los dedos.
④ No se mueva ni hable durante el proceso de medición.

■ **Medición en posición horizontal**

* Relájese para no ejercer presión sobre el brazalete.

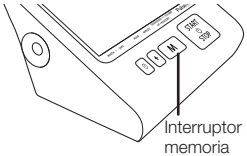


■ **Puede usar el brazo derecho para medir su presión arterial.**

Es probable que el valor de la presión arterial difiera en hasta 10 mmHg cuando se mide en el brazo derecho en lugar del izquierdo (o viceversa). Mida la presión arterial en el mismo brazo todos los días.

RECUPERACIÓN DE LOS DATOS ALMACENADOS EN LA MEMORIA

90 resultados de medición pueden almacenarse en la memoria.
El valor promedio se calcula automáticamente para ayudarle a administrar su salud diaria.

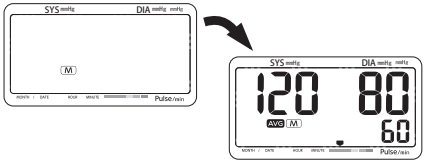


1 **Pulse el interruptor de memoria (M) una vez.**

* Ejemplo de visualización cuando se pulsa el interruptor de memoria (M).

AVG, que indica el valor promedio, aparece en la parte inferior de la pantalla. Luego, se visualiza el valor promedio basado en las últimas tres mediciones.

* (AVG y el valor promedio no aparecen si hay menos de dos mediciones almacenadas en la memoria.)

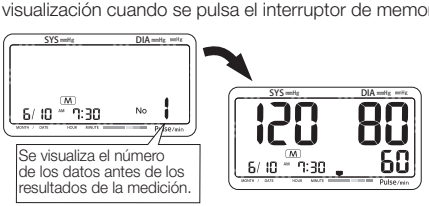


2 **Si pulsa nuevamente el interruptor de memoria (M), se visualizan los datos de las mediciones anteriores.**

Cada vez que se pulsa el interruptor, se visualizan los datos de medición en el orden de los más recientes a los más antiguos.

* Puede avanzar rápidamente los números de los datos en la pantalla manteniendo pulsando el interruptor de memoria (M).

* Ejemplo de visualización cuando se pulsa el interruptor de memoria (M).



Español

- Los valores guardados en la memoria están en el orden de las mediciones. Por ejemplo, cuando se han guardado 90 mediciones, el número 1 representa la última medición realizada.

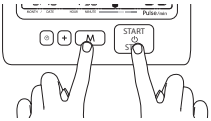
Número de datos: 1, 2, 3, ... 89, 90

La última medición La primera medición

CÓMO BORRAR LOS DATOS

1 Mientras pulsa el interruptor de memoria (M), pulse el interruptor START/STOP por más de 3 segundos.

Se borrarán todos los datos guardados en la memoria.



Pulse por 3 segundos

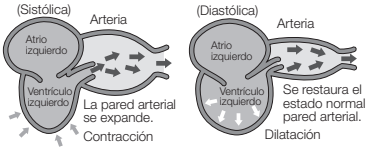
Borrados

Se visualiza un mensaje informando que todos los datos han sido borrados de la memoria.

ACERCA DE LA "PRESIÓN ARTERIAL"

¿Qué es la presión arterial?

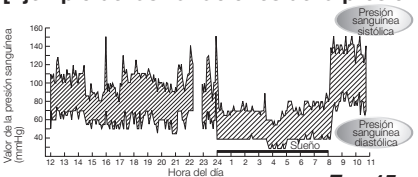
El corazón es una bomba que impulsa la sangre por todo el cuerpo. La sangre es bombeada a presión constante desde el corazón a las arterias. A esta presión se le llama presión sanguínea arterial y representa, en términos generales, la presión arterial. La presión arterial está indicada por diferentes tipos de presiones, entre ellas la presión sistólica, que ocurre cuando el corazón bombea sangre, y la presión diastólica, que ocurre cuando la sangre regresa al corazón.



La presión arterial varía a toda hora.

La presión arterial cambia con la edad, el sexo y una gama de otros factores. Es probable que resulte afectada por su biorritmo durante el día y por su postura, actividades físicas, actividades intelectuales, el nivel de estrés e incluso por la temperatura atmosférica. La presión arterial de una persona saludable generalmente varía a lo largo de un día.

[Ejemplo de las variaciones de la presión arterial durante un día]



(Valores de presión arterial medidos en intervalos de cinco minutos durante un día)

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

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA PRESIÓN ARTERIAL

P ¿Por qué la medición de la presión arterial en casa es diferente de la tomada por el médico o en un hospital?

R La presión arterial puede variar con el ejercicio, la temperatura ambiental o su estado de ánimo. Cuando un médico o enfermera toma su presión arterial, el valor de la presión probablemente será 10 o 20 mmHg más alto que lo normal, debido a la preocupación o al estrés. Saber qué es lo que afecta su presión arterial le ayudará a monitorizar mejor su salud.

P ¿Por qué los resultados de la medición de la presión arterial varían con cada medición?

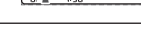
R Nuestra presión arterial es ajustada por un nervio automáticamente. La presión arterial difiere con cada latido del corazón. Tendemos a pensar que nuestra presión arterial es constante, pero se puede ver cómo varía al realizar varias mediciones seguidas. La presión arterial es diferente a diferentes horas del día, tales como la mañana y la tarde, en diferentes estaciones y en diferentes temperaturas atmosféricas. Además, la presión arterial se ve fácilmente afectada por el estrés o los cambios emocionales. Tiende a aumentar cuando se siente tensión y a disminuir cuando se está relajado.

P ¿Cuál es el beneficio de medir la presión arterial en casa?

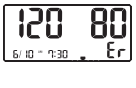
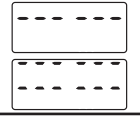
R La medición de la presión arterial en casa es fiable, puesto que puede tomarse en una situación estable y relajada. Los médicos dan mucha importancia a las mediciones de presión arterial tomadas en casa. Se recomienda medir su presión arterial a la misma hora cada día y registrar las variaciones de su presión arterial.

⚠ Siempre consulte con su médico para obtener una interpretación de las lecturas de su presión arterial y para determinar el tratamiento correcto.

SIGNIFICADO DE LOS ÍCONES VISUALIZADOS

SEÑAL DE VISUALIZACIÓN	CONDICIÓN/CAUSA	ACCIÓN CORRECTORA
	Aparece cuando el brazalete está colocado demasiado holgadamente.	Coloque el brazalete correctamente y vuelva a tomar la medición. (☞ Consulte la página 10 "COLOCACIÓN DEL BRAZALETE")
	Aparece cuando el brazalete no está colocado correctamente y no se puede detectar el pulso.	
	Aparece cuando la presión es 300 mmHg o más.	
	La presión es 281 mmHg o más alta.	Si la presión no disminuye automáticamente durante la medición, pulse inmediatamente el interruptor "⏻ START/ STOP" y apague la unidad. Vuelva a hacer la medición.
 o	Aparece cuando las pilas se han agotado.	Reemplace las pilas. (☞ Consulte la página 7 "CÓMO QUITAR LAS PILAS".)

Español

SEÑAL DE VISUALIZACIÓN	CONDICIÓN/CAUSA	ACCIÓN CORRECTORA
	Aparece cuando el ritmo de pulsaciones está fuera del rango de medida (por debajo de 39 latidos/min. o por encima de 181 latidos/min.)	Coloque el brazalete correctamente. Inspire varias veces profundamente para relajarse, y mida de nuevo. (☞ Consulte la página 13 “CONSEJOS PARA CONSEGUIR MEDICIONES PRECISAS”.)
	La unidad no funciona correctamente.	Póngase en contacto con la tienda donde ha comprado el aparato o con su centro local de servicio. (☞ Consulte la página 17 “ANTES DE SOLICITAR REPARACIONES O PRUEBAS”.)

Español

ANTES DE SOLICITAR REPARACIONES O PRUEBAS

Asegúrese de comprobar los siguientes puntos antes de enviar su monitor de presión arterial a probar o reparar.

Problema	Comprobaciones	Respuesta
La pantalla no muestra nada aunque pulse el interruptor “ ⏻ START/STOP”.	Compruebe si las pilas están agotadas.	Cambie todas las pilas por unas nuevas.
	Compruebe si las pilas están correctamente instaladas (⊕ y ⊖ en la posición correcta).	Instale las pilas en la dirección correcta.
No se puede medir.	Compruebe si ha ♥ aparecido el icono.	Coloque el brazalete correctamente.
	Compruebe si el brazalete está colocado correctamente.	
	¿Permaneció tranquilo durante la medición?	Vuelva a medir su presión sanguínea, asegurándose de no moverse.
	Tenga en cuenta que la medición de la presión sanguínea pudiera no ser posible para alguien con un pulso extremadamente débil o arritmia cardiaca (pulsos irregulares).	
Sus lecturas de presión sanguínea son anormalmente altas o bajas respecto a las medidas en el hospital.		☞ Vea la página 16.
Otros fenómenos		Retirar las pilas del aparato y colocarle otras nuevas.

* Si desea deshacerse de este producto, no lo mezcle con residuos domésticos de carácter general. Hay sistemas de recogida separados para productos electrónicos usados de acuerdo con la legislación.

ESPECIFICACIONES

Número de modelo:		CHU503	
Sistema de medición:		Método oscilométrico	
Pantalla		Pantalla digital	
Posición para medición		Brazo	
Brazalete:		Brazalete blando	
Rango de circunferencia del brazalete:		22.0 – 32.0 cm	
Rango de medición:	Presión	0 a 280 mmHg	
	Pulso	40 a 180 pulsaciones/min	
Precisión:	Presión	±3 mmHg	
	Pulso	±5% de la lectura	
LCD visualiza:	Presión	3 dígitos	
	Pulso	3 dígitos	
	Iconos	♥: icono de medición ▭: icono de pila ♥!: indicador de latido irregular (IHB) 🚶: indicador de movimiento del cuerpo M: icono de memoria AVG: indicador de valor promedio : indicador de clasificación de hipertensión	
Interruptor:		4 (⏲, +, START/STOP, MEMORY)	
Inflado:		Inflado automático mediante bomba interna	
Desinflado:		Sistema de desinflado con velocidad automática	
Voltaje nominal:		6V DC ⎓ 3W (⎓ : corriente directa)	
Escape:		Válvula electromagnética de escape rápido	
Fuente de alimentación:		4 pilas AA (R6P, LR6)	
Vida útil de las pilas:	Alcalinas	Aprox. 500 usos	(170 mmHg, una vez al día, 22°C, uso del brazalete)
	Manganeso	Aprox. 150 usos	
Función de apagado automático:		Aprox. 3 min (después de activado)	
Dimensiones de la unidad principal:		145 (An) × 76 (Al) × 96 (Pr) mm	
Tamaño del brazalete:		Aprox. 144 × 492 mm	
Peso:		Unidad: Aprox. 290 g excluyendo pilas Brazalete: Aprox. 130 g	
Condiciones de operación:	Temperatura	10°C – 40°C	
	Humedad	15% a 85% RH	
Condiciones de almacenamiento:	Temperatura	-20°C – 60°C	
	Humedad	10% a 95% RH	
Protección contra descargas eléctricas:		Unidad de alimentación interna	
Grado de protección		Pieza aplicada tipo BF	
Modo de operación:		Funcionamiento continuo	
Memoria:		90 lecturas, promedio de las últimas 3 lecturas	
Vida útil:		5 años	
Vida útil del brazalete:		Aprox. 2000 usos	
Accesorios:		El paquete incluye un brazalete, 4 pilas AA (R6P) para el monitor, manual de instrucciones	
Accesorios opcionales:		Brazalete grande de 32,0 – 42,0 cm, adaptador de CA	

* La pieza aplicada de este dispositivo es el brazalete.
* Intervalo de presión barométrica de 700 hPa a 1060 hPa
* La precisión general del sistema de este dispositivo cumple con el requisito de la sección 7.9 de la norma EN1060-3.
EN1060-3: Tensiómetros no invasivos, sección 3 (estándar europeo)

Español

Français

Table des matières

1 - GÉNÉRALITÉS
3 - PRÉCAUTIONS D'EMPLOI ET ENTRETIEN
6 - NOMS DES PIÈCES ET LEUR EMPLACEMENT
7 - MISE EN PLACE DES PILES
7 - RETRAIT DES PILES
8 - UTILISATION DE L'ADAPTATEUR SECTEUR (EN OPTION)
9 - RÉGLAGE DE L'HEURE
10 - MESURE DE LA TENSION
13 - ASTUCES POUR OBTENIR DES MESURES PRÉCISES
14 - RAPPEL DES DONNÉES MÉMORISÉES
15 - À PROPOS DE LA « TENSION ARTÉRIELLE »
16 - QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LA TENSION
16 - ICÔNES D'AFFICHAGE
17 - AVANT DE SOLLICITER UNE RÉPARATION OU DES TESTS
18 - SPÉCIFICATIONS

■ **Vérifiez que toutes les pièces suivantes sont fournies.**
• Tensiomètre • Mode d'emploi
• 4 piles AA (pour l'appareil) • Brassard (modèle : SCN-003)
[OPTION]
• Grand brassard (modèle: SCL-005) • Adaptateur secteur (modèle: AC-230CZ)

GÉNÉRALITÉS

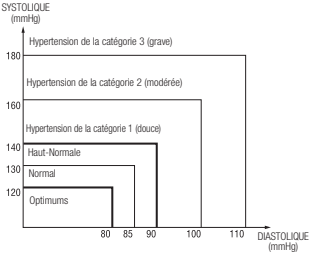
Remarques générales sur la tension et sur la mesure de la tension

1. Pour dégonfler rapidement le brassard, appuyez sur le bouton « START/STOP ».
2. Avant de fixer le brassard de tension artérielle, assurez-vous de sélectionner la taille correcte de brassard.
   Brassard (modèle: SCN-003) s'adapte à la circonférence du bras: 22-32 cm
   [OPTION]
   Grand brassard (modèle: SCL-005) s'adapte à la circonférence du bras: 32-42 cm
3. Lors de la fixation du brassard, ajustez la position du brassard de façon que le repère bleu soit situé au centre de votre bras et que le bord du brassard soit à 1-2 cm pour la brassard ordinaire/2-3 cm pour le grand brassard au dessous de votre coude.
4. L'auto-mesure de la tension n'est pas une thérapie ! Vous ne devez en aucun cas modifier la dose des médicaments prescrits par votre médecin.
5. En préparation de la mesure de la tension, il est recommandé d'uriner, puis de rester relativement immobile pendant 10 à 15 minutes avant de réaliser la mesure.
6. N'accordez PAS trop d'importance aux résultats d'une seule mesure. Consignez les écarts de tension. Un aperçu complet ne peut être obtenu qu'à partir d'un grand nombre de lectures.

Pour obtenir une mesure correcte de la tension

1. Respirez profondément cinq à six fois puis détendez-vous avant de mesurer votre tension. Si vous êtes tendu en réalisant cette mesure, la valeur obtenue ne sera pas valide.
2. La tension est élevée lorsque vous êtes dans un état d'inquiétude ou d'irritation, si vous manquez de sommeil ou si vous êtes constipé, ou encore après une activité physique ou un repas.

3. Enroulez le brassard autour de votre bras et serrez-le de sorte que vous puissiez y passer un doigt. (☞ Voir page 10, 11)
4. NE mesurez PAS votre tension après un bain ou après toute consommation de liquide.
5. Mesurez votre tension dans une pièce où la température est de 20°C environ. NE mesurez PAS votre tension lorsque la température ambiante est trop basse (inférieure à 10°C) ou trop élevée (supérieure à 40°C).
6. N'essayez PAS de mesurer votre tension immédiatement après avoir consommé du thé ou du café ou après avoir fumé.
7. Mesurez votre tension lorsque vous êtes détendu et immobile. Maintenez le centre du brassard au niveau de votre cœur, et NE bougez PAS votre bras ni ne parlez.
8. Ne mesurez PAS la tension alors que le brassard est en place depuis quelques minutes, car votre bras aura accumulé une tension plus élevée, et la mesure ainsi obtenue sera incorrecte.
9. Si l'indicateur de mouvements corporels s'affiche, mesurez à nouveau votre tension artérielle. Si l'indicateur de pulsations irrégulières (IHB) apparaît fréquemment, nous vous recommandons de consulter un médecin au sujet de votre état de santé.
   (☞ Voir page 12)
10. L'illustration ci-dessous présente la classification de la tension en fonction des normes de l'OMS.



Remarques :
Le graphique n'est pas exact, mais il peut aider à comprendre les mesures non invasives de la tension artérielle. L'appareil est destiné à être utilisé sur une population adulte uniquement.

Définition et classification des niveaux de tension

* Cet appareil est doté d'un indicateur qui affiche visuellement le classement de la tension artérielle (optimums/normal/haut-normale/hypertension de la catégorie 1/hypertension de la catégorie 2/hypertension de la catégorie 3) du résultat après chaque mesure.

11. Utilisation prévue
    - Ce dispositif est un tensiomètre non invasif par méthode oscillométrique. Il permet de mesurer automatiquement la pression artérielle systolique (SYS), la pression artérielle diastolique (DIA) et la fréquence du pouls.
    - Ce dispositif est destiné à être utilisé pour vérifier son état de santé chez soi conformément aux directives d'un médecin et n'est pas conçu comme un appareil de diagnostic.
    - Ce dispositif n'est pas destiné à être utilisé avec un nouveau-né ou un nourrisson, et n'est pas conçu pour la mesure automatique de cycles.

Mesurez votre tension chaque jour à la même heure.

* Votre tension change en permanence. Cela signifie que les données recueillies sur une longue période ont une plus grande signification que celles issues d'une seule mesure. Il est donc nécessaire de mesurer votre tension quotidiennement. Dans l'idéal, vous devriez mesurer votre tension chaque jour à la même heure si possible.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI ET ENTRETIEN ⚠

Précautions d'emploi

1. Si vous souffrez d'une maladie cardiaque, si vous faites de l'hypertension ou si vous souffrez de toute autre maladie de la circulation, veuillez consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil.
2. Gonfler le brassard à une pression plus élevée peut entraîner des contusions à l'endroit où le brassard a été mis en place.
   Si, pendant une prise de mesure, vous ressentez une pression anormale au niveau du brassard, ou si vous constatez une quelconque irrégularité, diminuez la pression en appuyant immédiatement sur le bouton « START/STOP » et retirez le brassard ou débranchez le connecteur du tuyau d'air de l'appareil. Prenez ensuite contact avec le point de vente où vous avez acheté l'appareil.
3. Si vous pensez que la mesure est anormale ou si le fait de mesurer votre tension provoque chez vous un malaise, arrêtez la mesure et consultez votre médecin.
4. La mesure de la tension peut s'avérer impossible pour une personne ayant un pouls faible ou souffrant d'arythmie.
5. En cas de mesures répétées de la tension ou de surgonflage prolongé, une congestion ou un gonflement peut se produire chez certaines personnes.
6. En cas de mesures répétées de la tension, aucun résultat précis ne sera obtenu. Un intervalle d'une minute entre deux mesures doit être respecté.
7. Consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil si vous souffrez d'un grave trouble de la circulation sanguine dans les bras. Sinon, cela pourrait se révéler dangereux pour votre santé.
8. La mesure peut ne pas être possible pour une personne ayant un flux sanguin insuffisant dans la zone de mesure ou des battements de cœur irréguliers. Consultez votre médecin pour obtenir son avis sur l'utilisation de cet appareil.
9. NE placez PAS le brassard autour d'un bras blessé.
10. NE placez PAS le brassard sur un bras dans lequel une perfusion a été insérée (injection intraveineuse) ou s'il est utilisé pour une transfusion sanguine dans le cadre d'un traitement médical. Le non-respect de cette consigne risque de provoquer une blessure ou un accident grave.
11. Ne prêtez pas le brassard à une personne souffrant d'une infection pour éviter toute contamination.
12. Si vous devez installer le brassard sur le côté d'une masectomie, n'hésitez pas à demander conseil à un médecin.
13. N'utilisez PAS cet appareil à proximité de gaz inflammables comme les gaz anesthésiants en raison du risque d'incendie et d'explosion.
14. N'utilisez PAS cet appareil dans des environnements enrichis en oxygène comme la chambre hyperbare d'un hôpital ou une tente à oxygène en raison du risque d'incendie.
15. N'utilisez PAS de téléphone portable à proximité de cet appareil sous peine de provoquer un dysfonctionnement.
16. Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser cet appareil.
17. N'utilisez cet appareil que pour mesurer la tension. NE l'utilisez PAS à d'autres fins.
18. Veillez à n'utiliser que nos pièces et accessoires autorisés. Les pièces et accessoires dont l'utilisation n'est pas approuvée avec le dispositif peuvent l'endommager.
19. N'utilisez PAS cet appareil sur un nourrisson.
20. La mesure de la tension artérielle peut s'avérer impossible pour des personnes souffrant d'arythmies courantes comme une extrasystole atriale ou ventriculaire, ou une fibrillation atriale.

Précautions d'entretien

1. NE conservez PAS le tensiomètre dans un endroit exposé à la lumière directe du soleil, à des températures élevées (supérieures à 60°C), à des températures basses (inférieures à -20°C), à un taux d'humidité relativement élevé (supérieure à 95%) ou dans un endroit très poussiéreux. Assurez-vous de ranger le tensiomètre hors de la portée des enfants et des animaux domestiques.
2. NE faites PAS tomber le tensiomètre ni le brassard et ne le soumettez à aucune force ni vibration.
3. Retirez les piles pendant les périodes d'inutilisation prolongée.
4. NE démontez PAS le tensiomètre ni le brassard.
5. NE pliez PAS le brassard ni le tuyau d'air de façon excessive.
6. Si le tensiomètre et le brassard sont très sales, nettoyez-les avec un chiffon humide imprégné d'un détergent neutre, puis essuyez-les avec un chiffon sec.
7. Ne nettoyez JAMAIS le tensiomètre avec de l'alcool, du diluant ou du benzène sous peine de le détériorer.
8. Nettoyez le brassard avec un chiffon humide. Évitez de frotter trop fort sous peine de provoquer des fuites d'air. Prenez également soin de ne pas laisser d'eau s'infiltrer dans le tuyau d'air.

⚠ Avertissement	Aucune modification de ce dispositif n'est autorisée.

Français

Explication des symboles

CE 2797 : Le marquage CE est destiné à fournir des informations aux inspecteurs de marché dans les pays membres de l'UE.

: Pièce de type BF appliquée sur le patient (le brassard est une pièce de type BF appliquée sur le patient).

: Garder au sec

: Avertissement

: Consulter le mode d'emploi avant utilisation

: Directive DEEE sur la conformité des appareils électriques

: Fabricant

⚠Avertissement	Cet appareil a été testé et homologué conformément à la norme EN60601-1-2 sur la compatibilité électromagnétique. Ceci ne constitue en aucun cas une garantie que cet appareil ne sera pas affecté par des interférences électromagnétiques. Évitez d'utiliser cet appareil dans un environnement hautement électromagnétique.

Nature et fréquence de l'entretien :

Cet appareil a été conçu pour une utilisation pendant une période prolongée ; il est toutefois généralement recommandé de l'inspecter tous les deux ans afin de vérifier son bon fonctionnement et ses performances.

Protection de l'environnement :

Merci d'aider à protéger l'environnement en respectant les réglementations nationales et/ou locales de recyclage lorsque vous mettez au rebut la pile et le produit en fin de vie.

MARQUAGE DEEE

Si vous souhaitez vous débarrasser de cet appareil, ne le mettez pas à la poubelle avec vos ordures ménagères. Il existe un système de récupération distinct pour les appareils électroniques usagés conformément à la législation dans le cadre de la Directive DEEE (Directive 2012/19/EU) qui est uniquement valable dans les pays de l'Union européenne.

Informations sur la mise au rebut dans les autres pays en dehors de l'Union européenne.

Si vous souhaitez mettre au rebut les piles usées, veuillez contacter les autorités locales ou le revendeur pour vous renseigner sur la méthode appropriée de mise au rebut.

Remarque sur le symbole des piles.

Ce symbole peut être utilisé en association avec un symbole chimique. Dans ce cas, il est conforme aux prescriptions mises en place par la Directive relative aux produits chimiques concernés.

Norme de référence européenne :

Les appareils de mesure de la pression artérielle correspondent aux réglementations EN60601-1, EN1060-1, EN1060-3, EN1060-4.

Français

Calibrage :

Il est généralement recommandé d'inspecter l'appareil de mesure de la pression artérielle tous les deux ans afin de vérifier son bon fonctionnement et sa précision. Veuillez contacter un distributeur.

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

Usine

Nom : CITIZEN SYSTEMS (JIANGMEN) CO., LTD.
Adresse : Building 6, 399 Jinxing Road, Jianghai District, Jiangmen, Guangdong, China

EC REP

Représentant en Europe :

Nom : EMERGO EUROPE
Adresse : Prinsessegracht 20, 2514 AP The Hague, The Netherlands

- Pour les données techniques, veuillez contacter notre représentant en Europe.

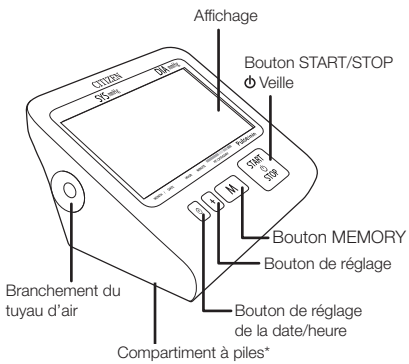
CE 2797

Fabriqué en Chine

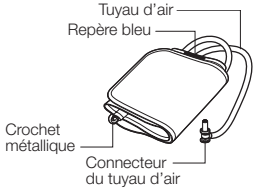
NOMES DES PIÈCES ET LEUR EMPLACEMENT

Noms des pièces

<Unité principale>

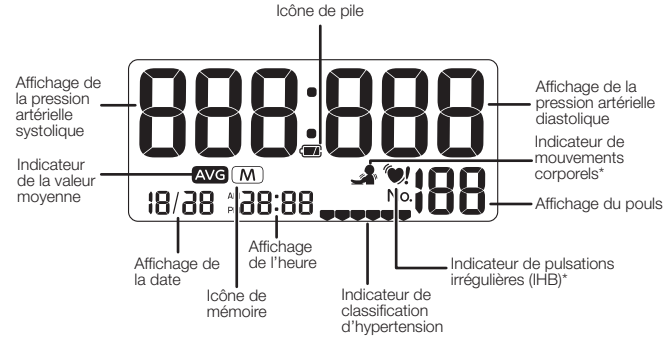


<Brassard>



* Voir page 7 pour le compartiment à piles.

<Affichage>



* Voir page 12 pour l'indicateur de mouvements corporels et l'indicateur de pulsations irrégulières (IHB).

MISE EN PLACE DES PILES

(Les piles fournies avec l'unité doivent être chargées dans le compartiment avant l'utilisation du sphygmomanomètre.)

* Quand vous mettez en place les piles pour la première fois après l'achat, l'appareil affiche l'écran de réglage de l'horloge. Suivez l'étape 2 et les étapes suivantes de RÉGLAGE DE L'HEURE (☞ Voir page 9) pour régler l'horloge.

1 Ouvrez le couvercle du compartiment à piles.

En appuyant sur le crochet vers le bas, tirez le couvercle vers vous pour ouvrir.

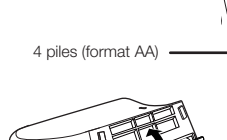
* Si vous prévoyez de ne pas utiliser le tensiomètre pendant une période prolongée, retirez les piles du compartiment.

2 Placez les piles dans le compartiment.

Insérez les piles en respectant le sens des polarités plus ⊕ et moins ⊖.

3 Fermez le couvercle du compartiment à piles.

Insérez les taquets du couvercle dans les encoches du compartiment à piles et poussez le crochet pour fermer le couvercle.



RRETRAIT DES PILES

- Lorsque l'icône ▭ apparaît ou lorsque l'écran est vierge, remplacez les piles usagées par quatre nouvelles piles. Il est important de changer les piles simultanément.
  ▭: La capacité restante des piles est insuffisante.
- Réglez l'horloge après avoir remplacé les piles.
- Les données se trouvant dans la mémoire ne sont pas effacées lors du remplacement des piles.
- N'utilisez pas de piles rechargeables.
- N'utilisez pas ensemble des piles alcalines (LR6) et des piles au manganèse (R6P).
- Les piles fournies le sont uniquement dans un but de démonstration. La durée de vie des piles peut être plus courte que la durée indiquée.
- Lorsque vous jetez des piles usées, veuillez vous plier aux règlements nationaux ou aux règles en matière d'environnement en vigueur dans votre pays ou votre région.

UTILISATION DE L'ADAPTATEUR SECTEUR (EN OPTION)

L'utilisation de l'adaptateur secteur en option (modèle : AC-230CZ) conçu pour le tensiomètre CITIZEN (CHU503) vous permet de mesurer votre tension sans avoir à vous préoccuper de l'usure des piles.

⚠Avertissement	Le CHU503 et le AC-230CZ doivent être utilisés à l'intérieur dans un endroit sec.

1 Insérez la fiche de l'adaptateur secteur dans la prise sur le tensiomètre.

2 Branchez l'adaptateur secteur dans une prise de courant.

- Si vous avez l'intention d'utiliser l'adaptateur secteur pendant une période prolongée, retirez les piles. Si vous laissez les piles dans leur logement, une fuite de l'électrolyte des piles risque de provoquer un dysfonctionnement du tensiomètre.
- Il est recommandé de laisser les piles dans l'appareil lorsque vous utilisez l'adaptateur secteur. En l'absence de piles dans l'appareil, lorsque vous débranchez l'adaptateur secteur de la prise de courant ou de l'appareil, les réglages de la date et de l'heure sont perdus.
- Branchez l'adaptateur secteur dans la prise prévue à cet effet, dans un endroit où vous pouvez sans risque et facilement débrancher la fiche en cas de problème.
- Lorsque vous débranchez l'adaptateur secteur, retirez-le de la prise de courant, puis de la prise sur le tensiomètre.

L'adaptateur secteur (modèle : AC-230CZ), conçu pour le CHU503, est fourni en option.
Vous pouvez vous le procurer chez les revendeurs de tensiomètres numériques CITIZEN.

Français

RÉGLAGE DE L'HEURE

Régler l'horloge permet aux mesures d'être enregistrées avec précision.

L'appareil peut enregistrer la date et l'heure d'une mesure ainsi que les résultats de la mesure. Assurez-vous de régler l'horloge après avoir mis en place les piles. Réglez d'abord la date puis réglez l'heure.

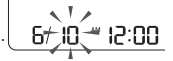
* Quand vous mettez en place les piles pour la première fois, l'appareil affiche l'écran de réglage de l'horloge. Vous n'avez pas besoin de réaliser l'étape 1. Passez à l'étape 2. Pour régler l'horloge et changer son réglage, commencez à l'étape 1.

1 **Maintenez enfoncé le bouton (⏲) Date/Heure pendant environ deux secondes.**
L'indicateur "année" clignote.

2 **Appuyez sur le bouton (+) Réglage pour régler l'"année".**
Appuyez sur le bouton (+) Réglage pour augmenter le nombre d'une unité. (L'année peut être réglée de 2016 à 2045).
Appuyez sur le bouton (⏲) Date/Heure pour valider le réglage.
L'"année" est réglée et l'indicateur "mois" clignote.

* Vous pouvez faire avancer rapidement les nombres sur l'affichage en maintenant enfoncé le bouton (+) Réglage.

3 **Appuyez sur le bouton (+) Réglage pour régler le "mois".**
Appuyez sur le bouton (+) Réglage pour augmenter le nombre d'une unité.
Appuyez sur le bouton (⏲) Date/Heure pour valider le réglage.
Le "mois" est réglé et l'indicateur "jour" clignote.



4 **Appuyez sur le bouton (+) Réglage pour régler le "jour".**
Appuyez sur le bouton (+) Réglage pour augmenter le nombre d'une unité.
Appuyez sur le bouton (⏲) Date/Heure pour valider le réglage.
Le "jour" est réglé et l'indicateur "heure" clignote.

5 **Appuyez sur le bouton (+) Réglage pour régler l'"heure".**
Appuyez sur le bouton (+) Réglage pour augmenter le nombre d'une unité.
Appuyez sur le bouton (⏲) Date/Heure pour valider le réglage.
L'"heure" est réglée et l'indicateur "minutes" clignote.

6 **Appuyez sur le bouton (+) Réglage pour régler les "minutes".**
Appuyez sur le bouton (+) Réglage pour augmenter le nombre d'une unité.
Appuyez sur le bouton (⏲) Date/Heure au moment ou vous entendez le signal sonore de l'heure à la radio, etc. pour valider le réglage.
Les "minutes" sont réglées et l'indicateur "12" (affichage sur 12 heures) clignote.

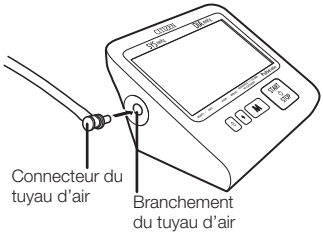
7 **Appuyez sur le bouton (+) Réglage pour régler le "formage d'affichage de l'heure".**
Le réglage permute entre le format d'affichage sur 12 heures (12H) et le format d'affichage sur 24 heures (24H) chaque fois que vous appuyez sur le bouton (+) Réglage.
Appuyez sur le bouton (⏲) Date/Heure pour valider le réglage (12H ou 24H).
Quand le réglage de l'horloge est terminé, la date et l'heure réglées apparaissent brièvement, puis l'affichage disparaît.

Français

MESURE DE LA TENSION

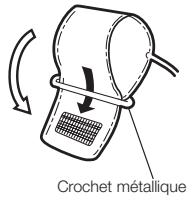
❶ Branchez le connecteur du tuyau d'air dans l'unité principale.

- Branchez fermement le connecteur du tuyau d'air dans le branchement du tuyau d'air sur l'unité principale comme illustré.



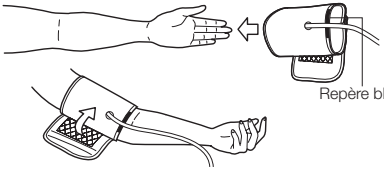
❷ FIXATION DU BRASSARD

Avant de fixer le brassard de tension artérielle, assurez-vous de sélectionner la taille correcte de brassard.
Le brassard ordinaire (modèle : SCN-003) s'adapte à une circonférence de bras de 22 à 32 cm
[OPTION]
Le grand brassard (modèle : SCL-005) s'adapte à une circonférence de bras de 32 à 42 cm

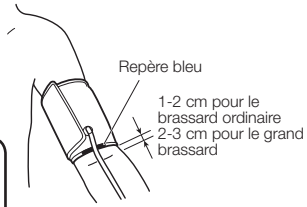


1 **Déroulez le brassard et faites passer l'extrémité par le crochet métallique de sorte que le côté portant la bande velcro soit tourné vers l'extérieur.**

2 **Mettez le brassard autour de votre bras de sorte que le repère bleu se trouve du côté de votre paume.**



3 **Ajustez la position du brassard de sorte que le repère bleu soit situé au centre de votre bras et que le bord du brassard soit à 1-2 cm pour le brassard ordinaire ou à 2-3 cm pour le grand brassard au-dessus de votre coude.**

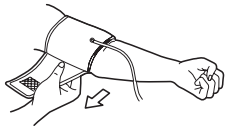


* Le brassard doit être placé directement sur le bras nu, mais il peut également être utilisé par dessus la manche d'un vêtement léger.

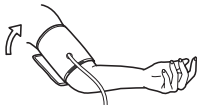
* Si vous portez un haut épais, retirez-le.

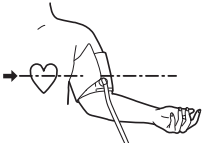
Français

4 **Tirez sur l'extrémité du brassard afin de l'ajuster autour du bras, puis attachez l'extrémité à l'aide de la bande velcro.**

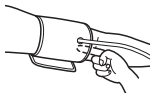


5 **Placez votre bras sur une table ou similaire de manière à ce que le centre du brassard soit au niveau de votre cœur.**





* Positionnez le brassard sur le bras avec précaution en veillant à serrer correctement. Vous avez serré correctement si vous pouvez facilement glisser un doigt entre le brassard et votre bras.



6 **Détendez votre bras et ouvrez légèrement la paume de la main vers le haut.**

❸ Placez le brassard à la hauteur de votre cœur.

❹ Appuyez sur le bouton « ⏻ START/STOP ».

- Tous les chiffres s'affichent au début indiquant que l'appareil fonctionne normalement.
- Le brassard est mis sous pression automatiquement.
  * Si l'appareil juge que la pression est insuffisante, il regonfle le brassard automatiquement.

* ♥ s'affiche lorsqu'une pulsation est détectée.

* Lorsque vous souhaitez arrêter la mesure, appuyez sur le bouton « ⏻ START/STOP ». Le brassard se dégonfle et la mesure s'arrête.

* Si l'utilisateur précédent a défini un réglage de pression élevée, cette pression élevée sera automatiquement utilisée pour la mesure actuelle.

* Si la valeur de la pression est supérieure à 280 mmHg, si elle semble anormale ou si vous souhaitez interrompre la procédure de mesure, appuyez une nouvelle fois sur le bouton « ⏻ START/STOP ». Le brassard se dégonfle et l'appareil s'éteint.

❺ Les résultats de la mesure s'affichent.

Indicateur de classification d'hypertension
(Voir page 13)

- Une fois que la mesure est terminée, le brassard se dégonfle et les résultats de la mesure (pression artérielle systolique/diastolique, pouls) s'affichent.
  * Ces valeurs sont automatiquement mémorisées sous réserve que les résultats de la mesure ne présentent aucune erreur.

❻ Terminez la mesure.

- Appuyez sur le bouton « ⏻ START/STOP » pour éteindre l'appareil.
- Une fois la tension artérielle mesurée, appuyez sur le bouton « ⏻ START/STOP » pour éteindre l'appareil. Même si vous n'appuyez pas sur le bouton, la fonction de mise hors tension automatique éteindra automatiquement l'appareil au bout d'une minute.

[Pressurisation manuelle]

- Si vous pensez que votre pression systolique dépassera 200 mmHg, utilisez la pressurisation manuelle lors de la mesure.
- Maintenez enfoncé le bouton « ⏻ START/STOP » jusqu'à ce que la valeur de pression à laquelle vous souhaitez arrêter la pressurisation soit atteinte (environ 40 mmHg plus haut que la pression artérielle systolique). Vous pouvez arrêter la pressurisation de l'appareil en relâchant le bouton une fois que la valeur mentionnée ci-dessus est atteinte. La limite supérieure de pression est de 280 mmHg.

L'indicateur de mouvements corporels apparaît sur l'affichage des résultats de la mesure si vous avez bougé votre main ou votre bras pendant la mesure, et qu'une variation substantielle de pression a été détectée.

- Si l'indicateur de mouvements corporels apparaît, mesurez à nouveau votre tension artérielle.

Si des battements de cœur irréguliers sont détectés pendant la mesure, l'indicateur de pulsations irrégulières (IHB) apparaît une fois la mesure terminée.
Un battement de cœur irrégulier est défini comme un battement qui varie de ±25% à partir du milieu d'un intervalle de 5 battements pendant la mesure de la tension artérielle.

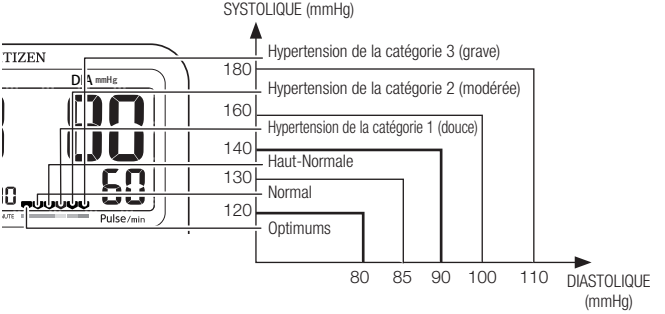
- La mesure peut ne pas être correcte si vos battements de cœur fluctuent considérablement pendant la mesure. Si l'indicateur de pulsations irrégulières (IHB) apparaît, mesurez à nouveau votre tension artérielle.

⚠**Attention**	Si l'indicateur de pulsations irrégulières (IHB) apparaît fréquemment, nous vous recommandons de consulter un médecin au sujet de votre état de santé.

Français

Indicateur de classification d'hypertension

La valeur de la tension artérielle mesurée s'affiche d'après les normes de l'OMC.
(☞ Voir page 2)



Français

ASTUCES POUR OBTENIR DES MESURES PRÉCISES

Votre tension varie en fonction de votre posture, de l'heure de la journée et d'un éventail d'autres facteurs. Dans l'idéal, vous devriez mesurer votre tension dans la même posture chaque jour à la même heure.

■ **Prendre la mesure en position assise**

* Asseyez-vous confortablement, les pieds posés à plat sur le sol, jambes décroisées.

① Placez le bras sur une table ou sur une surface semblable avec l'avant-bras étiré.

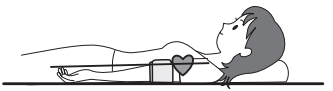
② Il est important de positionner le brassard au niveau de votre cœur.

③ Ouvrez légèrement la main sur la table de sorte que votre paume soit tournée vers le haut et que vos doigts soient détendus.

④ Ne bougez pas le corps et ne parlez pas pendant la mesure.

■ **Mesure en position allongée**

* Détendez-vous pour ne pas exercer de pression sur le brassard.



■ **Vous pouvez utiliser votre bras droit pour mesurer votre tension artérielle.**

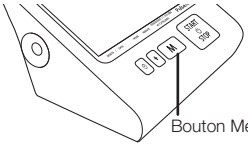
La valeur de la tension artérielle peut différer de 10 mmHg lorsqu'elle est mesurée sur le bras gauche au lieu du droit (ou vice et versa). Mesurez votre tension sur le même bras chaque jour.

RAPPEL DES DONNÉES MÉMORISÉES

90 résultats de mesures peuvent être mémorisés.
La valeur moyenne est calculée automatiquement pour vous aider à gérer votre santé quotidiennement.

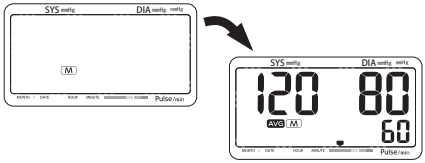
1 **Appuyez une fois sur le bouton (M) Mémoire.**

* Exemple d'affichage quand on appuie sur le bouton (M) Mémoire.



AVG qui indique la valeur moyenne apparaît en bas de l'affichage. Puis, la valeur moyenne basée sur les trois dernières mesures est affichée.

* (AVG et la valeur moyenne n'apparaissent pas s'il n'y a que deux mesures ou moins en mémoire.)

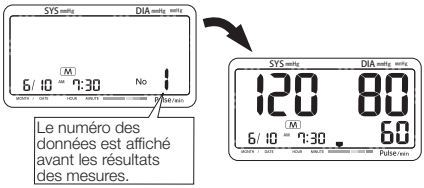


2 **Si vous appuyez de nouveau sur le bouton (M) Mémoire, les données passées sont affichées.**

Chaque fois que vous appuyez sur le bouton, les données des mesures sont rappelées dans l'ordre des plus récentes aux plus anciennes.

* Vous pouvez faire avancer rapidement les numéros de données sur l'affichage en maintenant enfoncé le bouton (M) Mémoire.

* Exemple d'affichage quand on appuie sur le bouton (M) Mémoire.



Français

- Les valeurs mémorisées sont numérotées dans l'ordre des mesures. Par exemple quand 90 jeux de données sont mémorisés, les données avec le numéro 1 représentent les données les plus récentes.

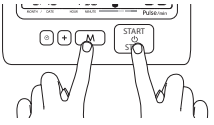
Numéro de données: 1, 2, 3, ... 89, 90

Données les plus récentes Données les plus anciennes

COMMENT EFFACER LES DONNÉES

1 Tout en maintenant pressé le bouton (M) Mémoire, appuyez sur le bouton "⏻ START/STOP" et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes.

Toutes les données mémorisées sont effacées.



Maintenez enfoncé pendant 3 secondes.

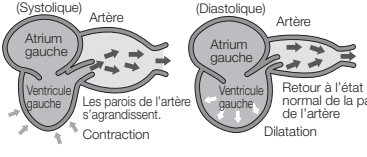
Effacé

Un message indiquant que toutes les données ont été effacées de la mémoire apparaît.

À PROPOS DE LA « TENSION ARTÉRIELLE »

Qu'est-ce que la tension artérielle ?

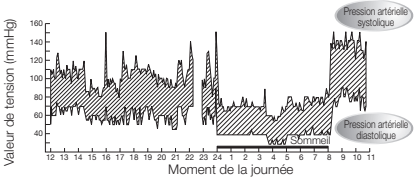
Le cœur est une pompe qui assure la circulation du sang dans le corps. Le sang est pompé à partir du cœur à pression constante en direction des artères. Cette pression est appelée tension artérielle et représente, en général, votre tension. La tension est indiquée par divers types de pression comme : la pression systolique qui se produit lorsque le cœur pompe le sang, et la pression diastolique qui se produit lorsque le sang retourne vers le cœur.



Votre tension change en permanence.

La tension varie en fonction de l'âge, du sexe et d'un éventail d'autres facteurs. La tension d'une personne est susceptible d'être influencée par le biorythme d'une journée, par la position, par l'activité physique, par l'activité mentale, par le niveau de stress et par la température de l'air. La tension artérielle d'une personne en bonne santé varie généralement au cours d'une journée.

[Exemple de variations de tension artérielle sur une journée]



(Valeurs de la tension artérielle mesurées à des intervalles de cinq minutes sur une journée)

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

Français

QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LA TENSION

Q Pourquoi est-ce que la tension mesurée à la maison est différente de celle mesurée dans le cabinet d'un médecin ou à l'hôpital ?

R Votre tension est susceptible de varier en fonction de l'activité physique, de la température ambiante ou de votre état psychologique. Lorsqu'un médecin ou une infirmière prend votre tension, la valeur de la tension est probablement supérieure de 10 à 20 mmHg à la valeur habituelle en raison de votre anxiété et/ou stress. Connaître ce qui influence votre tension vous aidera à mieux surveiller votre santé.

Q Pourquoi la tension artérielle obtenue varie-t-elle à chaque mesure ?

R Notre tension artérielle est réglée par la fonction d'un nerf automatique. Elle varie à chaque battement de cœur. On a tendance à penser que notre tension est constante, mais vous verrez qu'elle change si vous prenez plusieurs mesures à la suite. La tension artérielle est sensible au moment de la journée, comme le matin et l'après-midi, la saison et la température atmosphérique. De plus, la tension artérielle est facilement influencée par le stress mental et les émotions. Elle a tendance à augmenter lorsque vous vous sentez tendu et à baisser lorsque vous êtes détendu.

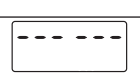
Q Quel est l'avantage de mesurer ma tension à domicile ?

R La tension mesurée à domicile offre des données fiables dans la mesure où elle peut être réalisée dans un état stable et détendu. Les médecins accordent une grande importance aux mesures de tension réalisées à domicile. Vous devriez mesurer votre tension chaque jour à la même heure et consigner les écarts de tension.

⚠ Consultez toujours votre médecin pour l'interprétation de vos mesures de tension et pour déterminer le traitement adapté.

ICÔNES D'AFFICHAGE

MARQUE AFFICHÉE	ÉTAT/CAUSE	ACTION CORRECTIVE
	S'affiche lorsque le brassard n'est pas suffisamment serrée.	Repositionnez correctement le brassard et mesurez à nouveau votre tension artérielle. (Voir page 10 "FIXATION DU BRASSARD")
	S'affiche quand le brassard n'est pas attaché correctement et qu'aucune pulsation ne peut être détectée.	
	S'affiche quand la pression est de 300mmHg ou supérieure.	
	La pression est 281 mmHg ou supérieure.	Si la pression ne diminue pas automatiquement pendant la mesure, appuyez immédiatement sur le bouton « ⏻ START/STOP » et éteignez l'appareil. Prendre une nouvelle mesure.
ou	S'affiche lorsque les piles sont vides.	Remplacez les piles. (Voir page 7 "RETRAIT DES PILES".)

MARQUE AFFICHÉE	ÉTAT/CAUSE	ACTION CORRECTIVE
	S'affiche lorsque le nombre de pulsations tombe en dehors de la gamme de mesure (au-dessous de 39 battements/min. ou au-dessus de 181 battements/min.)	Attachez de nouveau le brassard correctement. Respirez profondément afin de vous détendre, et effectuez une nouvelle mesure. (☞Voir page 13 “ASTUCES POUR OBTENIR DES MESURES DE PRÉCISION”)
	L'appareil ne fonctionne pas correctement.	Contactez le lieu d'achat de l'appareil ou le centre de réparations le plus proche. (☞Voir page 17 “AVANT DE SOLLICITER UNE RÉPARATION OU DES TESTS”.)

AVANT DE SOLLICITER UNE RÉPARATION OU DES TESTS

Vérifiez les éléments ci-dessous avant de faire tester ou réparer votre appareil.

Français

Problème	Vérifications	Réponse
L'affichage ne s'allume pas lorsque vous appuyez sur le bouton « ⏻ START/STOP ».	Vérifiez si les piles sont épuisées.	Remplacez toutes les piles par des piles neuves.
	Vérifiez si les piles sont installées correctement (polarités ⊕ et ⊖ respectées).	Installez les piles dans le bon sens.
Aucune mesure ne peut être prise.	Vérifiez si l'icôn ♥ s'affiche.	Mettez le brassard correctement en place.
	Vérifiez si le brassard est correctement placé.	
	Etes-vous resté calme pendant la mesure ?	Mesurez à nouveau votre tension en veillant à rester calme.
	Remarquez qu'une mesure de tension peut être impossible pour quelqu'un dont le pouls est extrêmement faible ou pour une personne souffrant d'arythmie cardiaque (pulsations irrégulières).	
Vos mesures de tension sont anormalement élevées ou basses par rapport à celles prises à l'hôpital.		☞ Voir page 16.
Autres symptômes		Retirez les piles de l'unité et remplacez les par des nouvelles.

* Si vous souhaitez vous débarrasser de cet appareil, ne le mettez pas à la poubelle avec vos ordures ménagères. Il existe un système de récupération distinct pour les vieux appareils électroniques conformément à la législation.

SPÉCIFICATIONS

Numéro du modèle :		CHU503	
Système de mesure :		Méthode oscillométrique	
Affichage		Affichage numérique	
Emplacement de la mesure		Partie supérieure du bras	
Brassard :		Brassard souple	
Plage de circonférence du brassard :		22,0 – 32,0 cm	
Plage de mesure :	Pression	0 à 280 mmHg	
	Pouls	40 à 180 pulsations/minute	
Précision :	Pression	±3 mmHg	
	Pouls	à ±5% près	
Écrans LCD :	Pression	3 chiffres	
	Pouls	3 chiffres	
	Icônes	♥: Icône de mesure ▬: Icône de pile ♥!: Indicateur de pulsations irrégulières (IHB) : Indicateur de mouvements corporels M: Icône de mémoire AVG: Indicateur de la valeur moyenne : Indicateur de classification d'hypertension	
Bouton :		4 (⏻, +, START/STOP, MEMORY)	
Gonflement :		Gonflement automatique par pompe interne	
Dégonflement :		Système de dégonflement automatique	
Tension nominale :		6 VCC ⎓ 3 W (⎓ : courant direct)	
Échappement d'air :		Soupape électromagnétique d'évacuation rapide	
Alimentation :		4 piles AA (R6P, LR6)	
Durée des piles :	Alcaline	Environ 500 utilisations	(170 mmHg, une fois par jour, 22°C, utilisation du brassard)
	Manganèse	Environ 150 utilisations	
Fonction de mise hors tension automatique :		Environ 3 minutes (après avoir été activé)	
Dimensions de l'unité principale :		145 (L) × 76 (H) × 96 (P) mm	
Taille du brassard :		Environ 144 x 492 mm	
Poids :		Unité : Environ 290 g, piles exclues Brassard : Environ 130 g	
Conditions d'utilisation :	Température	10°C à 40°C	
	Humidité	15% à 85% RH	
Conditions de stockage :	Température	-20°C à 60°C	
	Humidité	10% à 95% RH	
Protection contre les décharges électriques :		Unité d'alimentation interne	
Niveau de protection		Pièce de type BF appliquée sur le patient	
Mode de fonctionnement :		Fonctionnement continu	
Mémoire :		90 lectures, moyenne des 3 dernières lectures	
Durée de vie :		5 ans	
Durée de vie du brassard :		Environ 2 000 utilisations	
Accessoires :		Ensemble composé d'un brassard, 4 piles AA (R6P) pour l'appareil et mode d'emploi	
Accessoires en option :		Grand brassard 32,0 à 42,0 cm, Adaptateur secteur	

* Le brassard est la pièce appliquée sur le patient de ce dispositif.
* Plage de pression barométrique : 700 hPa à 1060 hPa
* La précision globale du système de ce dispositif est compatible avec l'exigence de l'article 7.9 de EN1060-3.
EN1060-3 : Tensiomètres non invasifs Partie 3 (Norme européenne)

Русский

Содержание

1 - ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ
3 - МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ И ОБСЛУЖИВАНИИ
6 - НАЗВАНИЯ И РАСПОЛОЖЕНИЕ ДЕТАЛЕЙ
7 - УСТАНОВКА БАТАРЕЕК
7 - ИЗВЛЕЧЕНИЕ БАТАРЕЕК
8 - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АДАПТЕРА ПЕРЕМЕННОГО ТОКА (ОПЦИЯ)
9 - НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ
10 - ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
13 - СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ ИЗМЕРЕНИЙ
14 - ВЫЗОВ ДАННЫХ, СОХРАНЕННЫХ В ПАМЯТИ
15 - ОБ “АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ”
16 - ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ОТНОСИТЕЛЬНО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
16 - ОПИСАНИЕ ЗНАЧКОВ, ОТОБРАЖАЕМЫХ НА ДИСПЛЕЕ
17 - ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА РЕМОНТОМ ИЛИ ПРОВЕРКОЙ
18 - ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

■ **Убедитесь в наличии всех компонентов, перечисленных ниже.**
• Прибор для измерения артериального давления • Инструкция по эксплуатации
• 4 батарейки типа AA (для прибора) • Манжета (модель: SCN-003)
[ОПЦИЯ]
• Большая манжета (модель: SCL-005) • Адаптер переменного тока (модель: AC-230CZ)

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

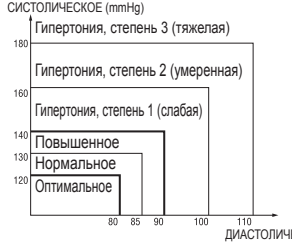
Общие сведения об артериальном давлении и его измерении

1. Чтобы быстро выпустить воздух из манжеты, нажмите кнопку “START/STOP”.
2. Перед использованием манжеты для измерения давления, убедитесь, что вы правильно подобрали размер манжеты:
   Манжета (модель: SCN-003) подходит для руки с обхватом: 22-32 см
   [ОПЦИЯ]
   Большая манжета (модель: SCL-005) подходит для руки с обхватом: 32-42 см
3. При фиксации манжеты наденьте ее на руку так, чтобы синяя метка располагалась по центру вашей руки, а край манжеты находился на расстоянии 1-2 см для стандартной манжеты / 2-3 см для большой манжеты выше локтя.
4. Самостоятельное измерение давления не заменяет лечения! Изменение дозировки лекарств следует производить только по указанию врача.
5. Перед измерением артериального давления следует опорожнить мочевой пузырь и спокойно посидеть от 10 до 15 минут.
6. НЕ преувеличивайте значение результатов единичного измерения. Записывайте изменения артериального давления. Полную картину может дать только большое количество собранных данных.

Как правильно измерять артериальное давление

1. Перед измерением давления сделайте пять или шесть глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь. Если вы напряжены во время измерения, результат будет неправильным.
2. Артериальное давление может подняться, если вы чем-то обеспокоены, раздражены, не выспались, страдаете запором, а также после выполнения физических упражнений или приема пищи.

3. Оберните манжету вокруг руки и затяните так, чтобы между манжетой и рукой помещался один палец. (☞ См. стр. 10, 11)
4. НЕ следует измерять артериальное давление после приема ванны или употребления спиртных напитков.
5. Измерять давление рекомендуется в помещении при температуре около 20°C. НЕ измеряйте давление при слишком низкой (ниже 10°C) или слишком высокой (выше 40°C) температуре в помещении.
6. НЕ измеряйте артериальное давление после употребления кофе, чая или курения.
7. Измеряйте артериальное давление в расслабленном, спокойном состоянии. Центр манжеты должен находиться на уровне сердца. НЕ двигайте рукой и НЕ разговаривайте.
8. НЕ следует измерять артериальное давление спустя несколько минут или более после надевания манжеты. В это время давление в руке повысится и результаты измерения будут неправильными.
9. В случае отображения индикатора движения тела или индикатора нерегулярного сердцебиения (IHB), расслабьтесь и проведите повторное измерение артериального давления. В случае частого появления индикатора нерегулярного сердцебиения (IHB), рекомендуется проконсультироваться с врачом по поводу состояния здоровья. (☞ См. стр. 12)
10. На следующем рисунке показана классификация артериального давления согласно стандартам ВОЗ.



Примечания:
График не является точным, но может использоваться в качестве ориентира для понимания результатов неинвазивного измерения артериального давления. Прибор предназначен для взрослых пользователей.

Определение и классификация уровней артериального давления

* Данный прибор оснащен индикатором, который визуально показывает классификацию результатов артериального давления (оптимальное / нормальное / повышенное / гипертония, степень 1 / гипертония, степень 2 / гипертония, степень 3) после каждого измерения.

11. Предполагаемое использование
    - Данное устройство предназначено для неинвазивного измерения артериального давления осциллометрическим способом. Устройство может автоматически измерять систолическое давление крови (SYS), диастолическое давление крови (DIA) и частоту пульса.
    - Устройство предназначено для проверки состояния здоровья в домашних условиях и не является диагностическим прибором.
    - Устройство не предназначено для использования на новорожденных или детях и не может использоваться для автоматического измерения циклов.

Рекомендуется регулярно измерять артериальное давление в одно и то же время.

* Артериальное давление постоянно изменяется. Это означает, что данные, собранные за продолжительный период времени, имеют большую значимость, чем единичное измерение. Поэтому следует измерять артериальное давление ежедневно. В идеале, рекомендуется измерять артериальное давление в одно и то же время каждый день.

- Рус 2 -

Меры предосторожности при использовании

1. Если вы страдаете заболеваниями сердца, гипертонией или другими сосудистыми заболеваниями, сначала проконсультируйтесь со своим врачом.
2. Чрезмерное накачивание манжеты может привести к образованию синяка на руке. Если вы почувствуете ненормальное давление в манжете или какие-либо другие нарушения в работе во время использования манжеты, немедленно уменьшите давление путем нажатия кнопки “START/STOP”, снимите манжету или отсоедините воздушный шланг от прибора, а затем обратитесь за консультацией по месту покупки прибора.
3. Если вы полагаете, что полученные значения измерений являются ненормальными или при измерении вы чувствуете себя нехорошо, обратитесь к своему врачу.
4. Измерение артериального давления у людей со слабым пульсом или аритмией может оказаться невозможным.
5. Многократное измерение давления и длительное чрезмерное накачивание у некоторых людей может привести к таким проблемам, как покраснение и отечность.
6. При повторных часто выполняемых измерениях артериального давления могут быть получены неправильные результаты. Перед повторным измерением следует подождать не менее 1 минуты.
7. Проконсультируйтесь со своим врачом перед использованием прибора, если вы страдаете серьезными нарушениями кровообращения в области рук. Невыполнение этого требования может представлять опасность для здоровья.
8. Измерение артериального давления при недостаточном кровотоке в области выполнения измерения или при частом либо нерегулярном сердцебиении может оказаться невозможным. Проконсультируйтесь со своим врачом, можно ли использовать прибор.
9. НЕ надевайте манжету на поврежденную руку.
10. НЕ надевайте манжету на запястье под капельницей (во время выполнения внутривенной инфузии) или при переливании крови. Это может привести к травме или другим тяжелым последствиям.
11. Не используйте одну и ту же манжету вместе с другими людьми, чтобы избежать перекрестной инфекции.
12. При наличии сомнений относительно применения манжеты на руке с той стороны, где была произведена мастэктомия, проконсультируйтесь с врачом.
13. НЕ используйте прибор в помещениях с воспламеняющимися газами, например такими, что используются для анестезии. Это может привести к воспламенению газов и стать причиной взрыва.
14. НЕ используйте прибор в помещениях с повышенным содержанием кислорода, таких как барокамера или кислородная палатка. Это может привести к воспламенению кислорода и стать причиной пожара.
15. НЕ пользуйтесь мобильным телефоном вблизи прибора, так как это может стать причиной его неисправности.
16. Лицам, использующим кардиостимуляторы, следует предварительно проконсультироваться с врачом.
17. Этот прибор должен использоваться только для измерения артериального давления. НЕ используйте его для других целей.
18. Обязательно используйте только разрешенные детали и принадлежности. Детали и принадлежности, не одобренные для использования с данным прибором, могут привести к его повреждению.
19. НЕ используйте данный прибор для измерения давления у детей.
20. Измерение артериального давления может быть невозможным для людей с общими аритмиями, такими как предсердная или желудочковая экстрасистолия или мерцательная аритмия.

Меры предосторожности при уходе за прибором

1. НЕ храните прибор для измерения артериального давления в местах, подверженных воздействию прямого солнечного света, высоких температур (выше 60°C), низких температур (ниже -20°C), высокой относительной влажности (выше 95%) или чрезмерного количества пыли. Храните прибор для измерения артериального давления в месте, недоступном для детей, домашних животных или насекомых.
2. НЕ допускайте падения прибора для измерения артериального давления или манжеты и не подвергайте их другим ударам или вибрации.
3. Извлекайте батарейки, если прибор не используется в течение длительного периода времени.
4. НЕ разбирайте прибор или манжету.
5. НЕ сгибайте манжету и воздушный шланг слишком сильно.
6. При сильном загрязнении прибора и манжеты протрите их салфеткой, смоченной нейтральным моющим средством. Затем протрите их сухой тканью.
7. НИКОГДА не используйте для очистки прибора для измерения артериального давления спирт, разбавитель или бензин, поскольку это может привести к повреждению прибора.
8. Для очистки манжеты протирайте ее влажной тканью. Избегайте чрезмерного трения манжеты, поскольку это может стать причиной утечки воздуха. Следите за тем, чтобы вода не попала в воздушный шланг.

⚠Внимание	Модификации данного прибора недопустимы.

Объяснение символов

CE 2797 : Маркировка CE свидетельствует о соответствии устройства основным требованиям директив ЕС.

: Используется деталь типа BF (Манжета является изделием типа BF.)

: Хранить в сухом месте

: Внимание

: Перед использованием обратитесь к инструкции по эксплуатации

: Устройство соответствует директиве WEEE

: Производитель

⚠Внимание	Прибор протестирован и утвержден в соответствии со стандартом EN60601-1-2 для ЭМС. Это никоим образом не гарантирует неподверженность устройства электромагнитным помехам. Избегайте использования устройства в среде электромагнитного излучения.

Характер и частота обслуживания:

Данный прибор предназначен для использования в течение длительного периода времени;
однако, обычно рекомендуется проводить проверку каждые два года для обеспечения надлежащего функционирования и эффективности.

Защита окружающей среды:

Оказывайте содействие в защите окружающей среды, соблюдая государственные законы и/или местные правила при утилизации батареек и изделия по окончании их срока службы.

ЗНАК WEEE

В случае утилизации данного прибора не выбрасывайте его вместе с обычными бытовыми отходами. Существует система раздельного сбора использованных электронных изделий в соответствии с законодательством по реализации Директивы WEEE (Директива 2012/19/EU), которая имеет силу только в Европейском Союзе.

Информация относительно утилизации в других странах за пределами Европейского Союза.

Если вам необходимо утилизировать использованные батареи, обратитесь в местные органы власти или к продавцу, и спросите о правильном способе утилизации.

Примечание относительно символа батареи.

Данный символ может использоваться в сочетании с символом химического вещества. В этом случае к нему применяется требование, предусмотренное Директивой относительно данного химического вещества.

Европейский стандарт:

Данный прибор для измерения артериального давления соответствует стандарту EN60601-1, EN1060-1, EN1060-3, EN1060-4.

Калибровка:

Прибор для измерения артериального давления рекомендуется проверять каждые два года, чтобы быть уверенным в правильности его работы и точности показаний. Обратитесь к дистрибьютору.

Русский

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

Завод

Наименование : CITIZEN SYSTEMS (JIANGMEN) CO., LTD.
Адрес : Building 6, 399 Jinxing Road, Jianghai District, Jiangmen, Guangdong, China

EC REP

Представительство в Европе:

Наименование : EMERGO EUROPE
Адрес : Prinsessegracht 20, 2514 AP The Hague, The Netherlands

CE 2797

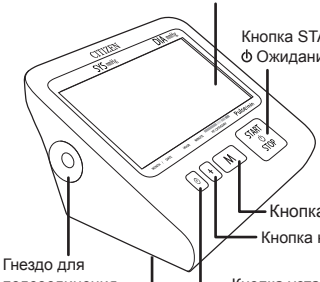
• Для получения информации о технических данных обратитесь к европейскому представителю компании.

Сделано в Китае

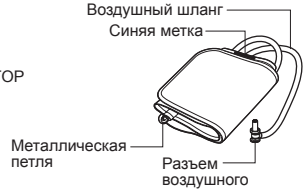
НАЗВАНИЯ И РАСПОЛОЖЕНИЕ ДЕТАЛЕЙ

Названия частей

<Основной блок>



<Манжета>



* Для получения подробной информации о батарейном отсеке см. стр. 7.

<Дисплей>

* Для получения подробной информации об индикаторе движения тела и индикаторе нерегулярного сердцебиения (IHB) см. стр. 12.

Русский

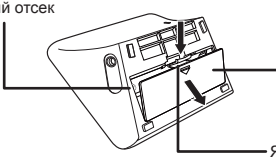
УСТАНОВКА БАТАРЕЕК

(Перед использованием прибора для измерения артериального давления необходимо установить батарейки, поставляемые с прибором, в батарейный отсек).

* При установке батареек в первый раз после покупки на приборе отобразится экран установки часов. Выполните действия пункта 2 и последующих пунктов в разделе НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ (☞ См. стр. 9) для установки часов.

1 Откройте крышку батарейного отсека.

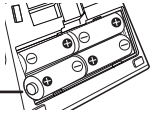
Чтобы открыть отсек, нажмите на язычок и потяните крышку на себя.



* Если прибор для измерения артериального давления не используется в течение длительного периода времени, следует извлечь батарейки из отсека.

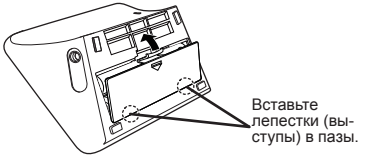
2 Установите батарейки в отсек.

Установите батарейки в отсек, учитывая символы полярности ⊕ и ⊖.



3 Закройте крышку батарейного отсека.

Вставив выступы крышки в соответствующие пазы корпуса батарейного отсека, нажмите на язычок, чтобы закрыть крышку.



Русский

ИЗВЛЕЧЕНИЕ БАТАРЕЕК

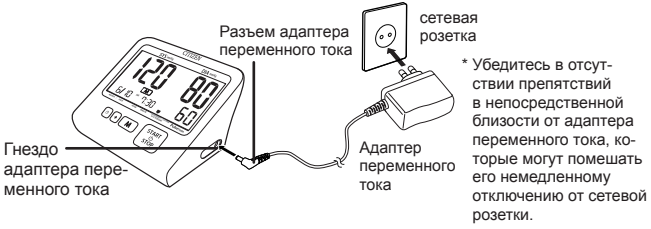
- При отображении символа ▭ или в случае отсутствия изображений на дисплее, замените старые батарейки четырьмя новыми. Все четыре батарейки следует заменять одновременно.
  ▭: Оставшийся заряд батареек является недостаточным.
- Выполните настройку часов после замены батареек.
- Данные, сохраненные в памяти, не удаляются при замене батареек.
- Не используйте перезаряжаемые батарейки.
- Не используйте одновременно сухие щелочные (LR6) и марганцевые батарейки (R6P).
- Прилагаемые батарейки предназначены только для демонстрационных целей. Срок службы батареек может быть короче указанного.
- При утилизации использованных батареек соблюдайте государственные нормы или стандарты общественных институтов по охране окружающей среды, действующие в вашей стране/вашем регионе.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АДАПТЕРА ПЕРЕМЕННОГО ТОКА (ОПЦИЯ)

С помощью специального дополнительного адаптера переменного тока (модель: AC-230CZ), предназначенного для прибора для измерения артериального давления CITIZEN (CHU503), можно измерять артериальное давление, не беспокоясь об уровне оставшегося заряда в батарейках.

⚠Внимание	Устройства CHU503 и AC-230CZ следует использовать в помещении в сухом месте.

1 Вставьте разъем адаптера переменного тока в гнездо на приборе для измерения артериального давления.



2 Вставьте вилку адаптера переменного тока в сетевую розетку.

- Если вы планируете использовать адаптер переменного тока в течение длительного периода времени, извлеките батарейки. Если батарейки останутся в батарейном отсеке, из них может протечь электролит, что может стать причиной неисправности прибора для измерения артериального давления.
- При использовании адаптера переменного тока рекомендуется оставлять батарейки в приборе. Если в устройстве нет батареек, когда адаптер переменного тока отсоединен от сетевой розетки или от самого прибора, установки даты и времени будут сброшены.
- Вставьте адаптер переменного тока в розетку, из которой вы быстро и безопасно сможете извлечь его в случае возникновения проблем.
- При отключении адаптера переменного тока выньте вилку адаптера переменного тока из сетевой розетки, а затем извлеките разъем адаптера переменного тока из гнезда на приборе для измерения артериального давления.

Специальный адаптер переменного тока (модель: AC-230CZ), предназначенный для CHU503, является опцией.
Адаптеры переменного тока можно приобрести в розничных торговых точках, где в продаже имеются цифровые приборы для измерения артериального давления CITIZEN.

Русский

- Рус 8 -

НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ

Установка часов обеспечивает точную запись измерений.

Прибор может записывать дату и время измерения, а также результаты измерений. Обязательно установите часы после установки батареек. Сначала установите дату, а затем время.

* При установке батареек в первый раз на приборе отобразится экран установки часов. Вам не нужно выполнять действие пункта 1. Перейдите к пункту 2. Если часы установлены и нужно изменить их установку, начните с пункта 1.

1 **Нажмите и удерживайте нажатой кнопку установки даты/времени ⏲ в течение примерно двух секунд.**

Начнет мигать индикатор “год”.

2 **Нажмите кнопку настройки + для установки “года”.**

Нажимайте кнопку настройки + для увеличения значения на единицу. (Год можно установить в диапазоне 2016-2045 гг.)

Нажмите кнопку установки даты/времени ⏲ для подтверждения установки.

Значение “год” будет установлено, и начнет мигать индикатор “месяц”.

* Отображение значений можно ускорить, нажав и удерживая нажатой кнопку настройки +.

3 **Нажмите кнопку настройки + для установки значения “месяц”.**

Нажимайте кнопку настройки + для увеличения значения на единицу.

Нажмите кнопку установки даты/времени ⏲ для подтверждения установки.

Значение “месяц” будет установлено, и начнет мигать индикатор “день”.

4 **Нажмите кнопку настройки + для установки значения “день”.**

Нажимайте кнопку настройки + для увеличения значения на единицу.

Нажмите кнопку установки даты/времени ⏲ для подтверждения установки.

Значение “день” будет установлено, и начнет мигать индикатор “час”.

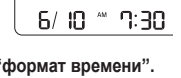
5 **Нажмите кнопку настройки + для установки значения “час”.**

Нажимайте кнопку настройки + для увеличения значения на единицу.

Нажмите кнопку установки даты/времени ⏲ для подтверждения установки.

Значение “час” будет установлено, и начнет мигать индикатор “минуты”.

6 **Нажмите кнопку настройки + для установки значения “минуты”.**

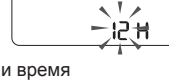


Нажимайте кнопку настройки + для увеличения значения на единицу.

Нажмите переключатель установки даты/времени ⏲ с сигналом времени на радио и т.п. для подтверждения установки.

Значение “минуты” будет установлено, и начнет мигать индикатор “12” (12-часовой формат).

7 **Нажмите кнопку настройки + для установки параметра “формат времени”.**



Установка будет переключаться между 12-часовым форматом (12H) и 24-часовым форматом (24H) при каждом нажатии кнопки настройки +.

Нажмите кнопку установки даты/времени ⏲ для подтверждения установки (12H или 24H).

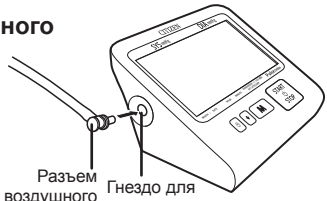
Когда настройка часов завершена, установленные дата и время появятся на короткое время, а затем дисплей выключится.

Русский

ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

❶ Вставьте разъем воздушного шланга в основной блок.

- Плотно вставьте разъем воздушного шланга в гнездо для подсоединения воздушного шланга на основном блоке, как показано на рисунке.



❷ НАДЕВАНИЕ МАНЖЕТЫ

Перед использованием манжеты для измерения давления, убедитесь, что вы правильно подобрали размер манжеты:

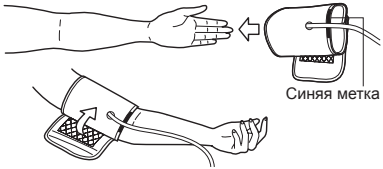
Манжета (модель: SCN-003) подходит для руки с обхватом: 22-32 см

[ОПЦИЯ]

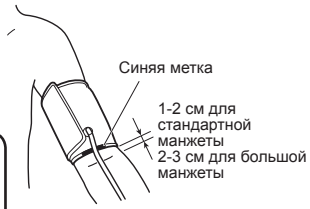
Большая манжета (модель: SCL-005) подходит для руки с обхватом: 32-42 см

1 **Разверните манжету и пропустите ее конец сквозь металлическую петлю таким образом, чтобы сторона с застежкой-липучкой оказалась снаружи.**

2 **Наденьте манжету на руку таким образом, чтобы синяя метка была расположена со стороны ладони.**



3 **Наденьте манжету на руку таким образом, чтобы синяя метка располагалась по центру вашей руки, а край манжеты находился на расстоянии 1-2 см для стандартной манжеты / 2-3 см для большой манжеты выше локтя.**

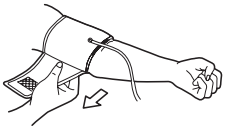


* Манжету следует надевать на голую руку или поверх легкой одежды.

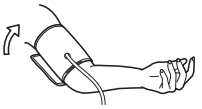
* Если на вас надета одежда из плотной ткани, снимите ее.

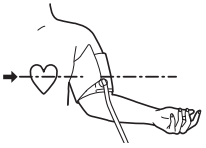
Русский

4 **Потяните конец манжеты наружу таким образом, чтобы манжета плотно облегала руку, а затем зафиксируйте его с помощью застежки-липучки.**

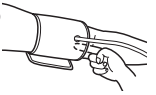


5 **Положите руку на стол или иную поверхность таким образом, чтобы центр манжеты находился на уровне вашего сердца.**





* Располагая манжету на руке, убедитесь в том, что она правильно затянута. Натяжение манжеты считается правильным, если между манжетой и рукой можно свободно пропустить палец.



6 **Расслабьте свою руку и слегка откройте ладонь вверх.**

❸ Разместите манжету на уровне сердца.

❹ Нажмите кнопку “ ⏻ START/STOP”.

- Отображение всех символов представляет собой начальную индикацию, показывающую, что прибор функционирует надлежащим образом.
- Манжета накачивается автоматически.
  * Если устройство фиксирует недостаточное значение накачивания, оно автоматически повторяет накачивание воздуха.

* ♥ отображается при обнаружении пульса.

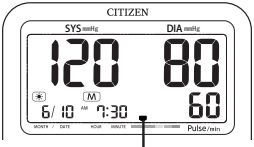
* Если необходимо остановить измерение, нажмите кнопку “⏻ START/STOP”. Воздух из манжеты выпускается, и измерение прекращается.

* Если предыдущий пользователь задал высокое значение давления, оно также будет использовано и для текущего измерения.

* Если значение накачивания превышает 280 мм рт.ст., накачивание причиняет дискомфорт или если необходимо прекратить процесс измерения, еще раз нажмите кнопку “⏻ START/STOP”. Манжета выпустит воздух, и питание отключится.

Русский

❺ Отображаются результаты измерений.



Индикатор классификации гипертонии
(☞ См. стр. 13)

- По завершении измерения манжета выпускает воздух, а на дисплее отображаются результаты измерения (значения систолического/диастолического артериального давления, пульса).
  * При условии отсутствия ошибки в результатах измерения, такие значения автоматически сохраняются в памяти.

❻ Завершение измерения.

- Чтобы отключить прибор, нажмите кнопку "⏻ START/STOP".
- После выполнения измерения артериального давления нажатие кнопки "⏻ START/STOP" выключит прибор. Однако если в течение 1 минуты не будет нажата ни одна кнопка, прибор будет автоматически выключен.

[Ручное накачивание]

- Если ожидается, что систолическое артериальное давление превышает 200 мм рт.ст., используйте ручное накачивание во время измерения.
- Удерживайте кнопку "⏻ START/STOP" нажатой до тех пор, пока давление не достигнет значения, при котором нужно остановить накачивание (приблизительно на 40 мм рт.ст. выше систолического артериального давления). Накачивание с помощью прибора можно остановить, отпустив кнопку при достижении вышеупомянутого значения.
  Верхний предел давления составляет 280 мм рт.ст.

Индикатор движения тела отображается на дисплее результатов измерения в случае перемещения руки или плеча во время измерения, что приводит к обнаружению значительного изменения давления.

- В случае отображения индикатора движения тела, проведите повторное измерение артериального давления.

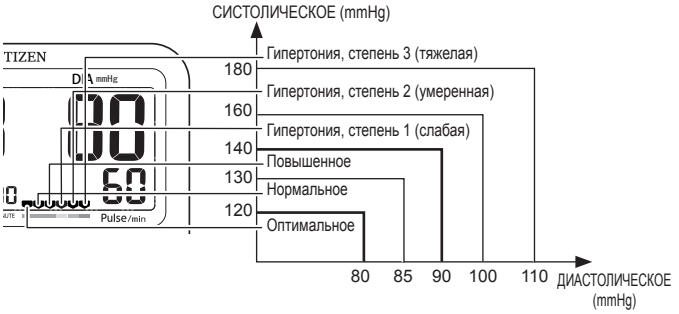
В случае обнаружения нерегулярного сердцебиения во время измерения, после завершения измерения отображается индикатор нерегулярного сердцебиения (IHB). Нерегулярным считается сердцебиение, отличающееся на ±25% от среднего значения 5 интервалов сердечных сокращений во время измерения артериального давления.

- В случае значительных колебаний частоты сердечных сокращений во время измерения, его результаты могут быть неверными. В случае отображения индикатора нерегулярного сердцебиения (IHB), проведите повторное измерение артериального давления.

⚠Осторожно	В случае частого появления индикатора нерегулярного сердцебиения (IHB), рекомендуется проконсультироваться с врачом по поводу состояния здоровья.

Индикатор классификации гипертонии

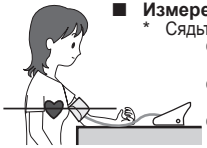
Значение измеренного артериального давления отображается согласно стандартам ВОЗ.
(☞ См. стр. 2)



СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ ИЗМЕРЕНИЙ

Русский

Артериальное давление отличается в зависимости от положения, времени суток и множества других факторов. В идеале, рекомендуется измерять артериальное давление в одном и том же положении в одно и то же время каждый день.



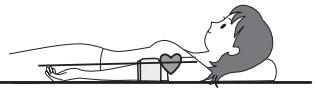
■ **Измерение в положении сидя**

* Сядьте удобно, не скрещивая ноги. Стопы должны стоять на полу.

① Положите руку на стол или на аналогичную поверхность, вытянув предплечье.
② Манжета должна располагаться на уровне сердца.
③ Положите руку на стол ладонью вверх и расслабьте пальцы.
④ Не двигайтесь и не разговаривайте во время измерения.

■ **Измерение в положении лежа**

* Расслабьтесь, чтобы не создавать давления на манжету.

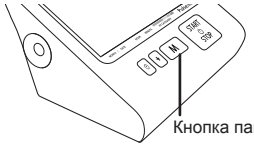


■ **Для измерения артериального давления можно использовать правую руку.**
Значение артериального давления при измерении на левой руке может отличаться на 10 мм рт.ст. от измерений на правой руке (или наоборот). Измеряйте артериальное давление на одной и той же руке каждый день.

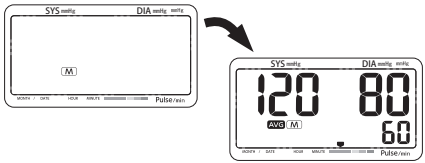
ВЫЗОВ ДАННЫХ, СОХРАНЕННЫХ В ПАМЯТИ

В памяти можно сохранить 90 результатов измерения.
Среднее значение вычисляется автоматически, что помогает ежедневно контролировать состояние здоровья.

1 **Нажмите один раз кнопку памяти (M).**
* Пример индикации при нажатии кнопки памяти (M).

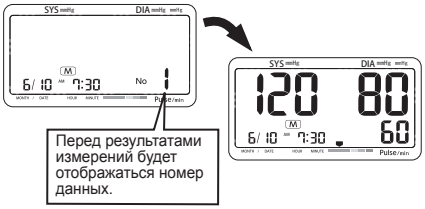


Индикация AVG, обозначающая среднее значение, появится в нижней части дисплея. Затем будет отображено среднее значение на основе последних трех измерений.
* (AVG и среднее значение не появятся, если в памяти сохранено два или меньшее число результатов измерений.)



2 **При повторном нажатии кнопки памяти (M) будут отображены данные предыдущего измерения.**
При каждом нажатии кнопки будут отображаться данные измерений в порядке от наиболее новых к наиболее старым.
* Отображение значений данных можно ускорить, нажав и удерживая нажатой кнопку памяти (M).

* Пример индикации при нажатии кнопки памяти (M).



Русский

- Значения, сохраненные в памяти, нумеруются в порядке проведения измерений. Например, в случае сохранения в памяти 90 наборов данных, номер данных 1 будет представлять самые последние данные.

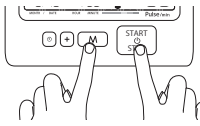
Номер данных: 1, 2, 3, ... 89, 90

Самые последние данные Более ранние данные

КАК УДАЛИТЬ ДАННЫЕ

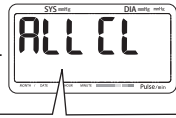
1 Во время нажатия кнопки памяти (M) нажмите и удерживайте нажатой кнопку "⏻ START/STOP" в течение более чем 3 секунд.

Все данные, сохраненные в памяти, будут удалены.



Нажмите и удерживайте нажатой в течение 3 секунд

Удалено

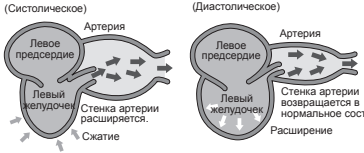


Будет отображено сообщение, информирующее о том, что все данные были удалены из памяти.

ОБ "АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ"

Что такое артериальное давление?

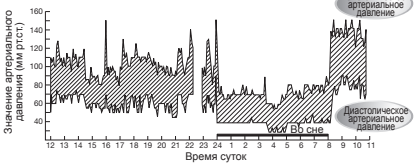
Сердце представляет собой насос, с помощью которого кровь циркулирует по телу. Кровь при постоянном давлении прокачивается через сердце в артерии. Это давление называется артериальным и отражает, в общем, давление крови. Артериальное давление характеризуется несколькими параметрами, такими как систолическое давление, возникающее, когда сердце качает кровь, и диастолическое давление, возникающее, когда кровь возвращается в сердце.



Артериальное давление постоянно изменяется.

Артериальное давление отличается в зависимости от возраста, пола и ряда других факторов. На него оказывают влияние дневные биоритмы, положение тела, физическая деятельность, психическая активность, уровень стресса и даже температура воздуха. В течение дня артериальное давление здорового человека обычно меняется.

[Пример изменений артериального давления в течение дня]



(Артериальное давление, измеренное с пятиминутным интервалом в течение всего дня)

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

Русский

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ОТНОСИТЕЛЬНО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Q Почему артериальное давление, измеренное дома, отличается от артериального давления, измеренного врачом или в больнице?

A Артериальное давление зависит от физического состояния, температуры окружающей среды или психического состояния. Когда врач или медсестра измеряет артериальное давление, показания давления, скорее всего, будут выше обычного на от 10 до 20 мм рт.ст. вследствие взволнованности и/или стресса. Знание факторов, влияющих на артериальное давление, поможет вам лучше следить за состоянием вашего здоровья.

Q Почему измеренное артериальное давление отличается при каждом измерении?

A Наше артериальное давление автоматически регулируется нервной системой. Артериальное давление отличается при каждом сердечном сокращении. Мы думаем, что наше давление является постоянным, однако оно изменяется, даже если проводить измерения повторно. Артериальное давление чувствительно ко времени дня, времени года и температуре воздуха. Кроме того, на артериальное давление оказывают влияние психические стрессы, эмоциональные подъемы и спады. Оно увеличивается, когда вы напрягаетесь, и снижается, когда расслабляетесь.

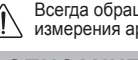
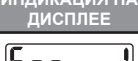
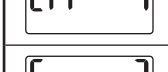
Q Какие преимущества дает измерение артериального давления дома?

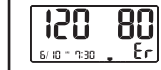
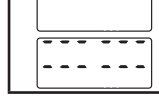
A Измерение артериального давления дома дает более достоверные результаты, так как вы можете выполнять измерение, когда находитесь в спокойном и расслабленном состоянии. Врачи придают большое значение показаниям замеров артериального давления в домашних условиях. Следует измерять артериальное давление в одно и то же время каждый день и вести записи изменений в показаниях замеров артериального давления.

⚠ Всегда обращайтесь к врачу за консультацией по поводу анализа результатов измерения артериального давления и назначением требуемого лечения.

Русский

ОПИСАНИЕ ЗНАЧКОВ, ОТОБРАЖАЕМЫХ НА ДИСПЛЕЕ

ИНДИКАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ	СОСТОЯНИЕ/ПРИЧИНА	МЕТОД УСТРАНЕНИЯ
	Появляется в том случае, если манжета надета слишком свободно.	Наденьте манжету надлежащим образом и повторите измерение. (☞ См. стр. 10 “НАДЕВАНИЕ МАНЖЕТЫ”)
	Появляется в том случае, если манжета надета неправильно и пульс невозможно обнаружить.	
	Появляется, когда кровяное давление составляет 300 мм рт.ст. или выше.	
	Давление составляет 281 мм рт.ст. или выше.	Если давление не снижается автоматически во время измерения немедленно нажмите переключатель “⏻ START/STOP” и отключите аппарат. Выполните измерение еще раз.
или	Появляется в случае разрядки батареек.	Замените батарейки. (☞ См. стр. 7 “ИЗВЛЕЧЕНИЕ БАТАРЕЕК”.)

ИНДИКАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ	СОСТОЯНИЕ/ПРИЧИНА	МЕТОД УСТРАНЕНИЯ
	Появляется в случае, если частота пульса выходит за пределы диапазона измерений (ниже 39 ударов/мин или выше 181 удара/мин).	Снова наденьте манжету надлежащим образом. Сделайте глубокий вдох для расслабления и повторите измерение. (☞ См. стр. 13 “СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ ИЗМЕРЕНИЙ”.)
	Прибор не функционирует надлежащим образом.	Обратитесь в магазин, где был приобретен прибор, или в местный сервисный центр. (☞ См. стр. 17 “ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА РЕМОНТОМ ИЛИ ПРОВЕРКОЙ”.)

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА РЕМОНТОМ ИЛИ ПРОВЕРКОЙ

Перед тем как отправить прибор для измерения артериального давления на проверку или для ремонта, проверьте следующее.

Проблема	Проверьте	Решение
При нажатии кнопки “⏻ START/STOP” экран дисплея остается пустым.	Проверьте, не разрядились ли батарейки.	Замените все четыре батарейки на новые.
	Проверьте правильность полярности установленных батареек (правильность ориентации ⊕ и ⊖).	Установите батарейки, соблюдая правильную полярность.
Прибор не может измерить артериальное давление.	Проверьте, отображается ли значок измерения ♥.	Наденьте манжету надлежащим образом.
	Проверьте, правильно ли надета манжета.	
	Находились ли вы во время измерения в состоянии покоя?	Повторите измерение еще раз, не двигаясь во время измерения.
	Прибор может не суметь выполнить измерение артериального давления у лиц со слишком слабым пульсом или сердечной аритмией (нерегулярным пульсом).	
Показания замеров артериального давления ненормально высокие или низкие по сравнению с полученными в больнице.		☞ См. стр. 16.
Другие проблемы		Вытащите батарейки и установите новые.

* В случае утилизации данного изделия не выбрасывайте его вместе с обычными бытовыми отходами. В соответствии с законодательством для использованных электронных изделий предусмотрены системы раздельного сбора.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Номер модели:		CHU503	
Система измерения:		Осциллометрический метод	
Дисплей		Тип цифрового дисплея	
Место измерения		Плечо	
Манжета:		Мягкая манжета	
Обхват манжеты:		22,0 – 32,0 см	
Диапазон измерения:	Давление	От 0 до 280 мм рт.ст.	
	Пульс	От 40 до 180 ударов/мин	
Погрешность:	Давление	±3 мм рт.ст.	
	Пульс	±5% от показаний	
Индикация на ЖКД:	Давление	3 цифры	
	Пульс	3 цифры	
	Значки	: Значок измерения : Значок батареи : Индикатор нерегулярного сердцебиения (IHB) : Индикатор движения тела M: Значок памяти AVG: Индикатор среднего значения : Индикатор классификации гипертонии	
Кнопка:		4 (, +, START/STOP, MEMORY)	
Нагнетание:		Автоматическое нагнетание встроенным насосом	
Спуск:		Автоматическая система быстрого спуска воздуха	
Номинальное напряжение:		6В постоянного тока ⎓ 3Вт (⎓ : постоянный ток)	
Выпуск:		Электромагнитный клапан быстрого выпуска	
Источник питания:		4 батарейки типа AA (R6P, LR6)	
Срок службы батареек:	Щелочные	Прибл. 500 измерений	(170 мм рт.ст., 1 раз в день, 22°C, используйте стандартную манжету)
	Марганцевые	Прибл. 150 измерений	
Функция автоматического выключения:		Через прибл. 3 мин (после активизации)	
Размеры основного блока:		145 (Ш) × 76 (В) × 96 (Г) мм	
Размеры манжеты:		Прибл. 144 × 492 мм	
Вес:		Аппарат: Прибл. 290 г без батареек	
		Манжета: Прибл. 130 г	
Условия эксплуатации:	Температура	10°C – 40°C	
	Относительная влажность	От 15% до 85%	
Условия хранения:	Температура	-20°C – 60°C	
	Относительная влажность	От 10% до 95%	
Защита от поражения электрическим током:		Внутренний источник питания	
Степень охраны		Используются детали типа BF	
Режим работы:		Непрерывная работа	
Память:		90 измерений, среднее значение последних 3 измерений	
Срок службы:		5 лет	
Ресурс манжеты:		Прибл. 2000 измерений	
Принадлежности:		В комплект поставки входит манжета, 4 батарейки типа AA (R6P) для прибора, инструкция по эксплуатации	
Дополнительные принадлежности:		Большая манжета 32,0 – 42,0 см, адаптер переменного тока	

* Рабочей частью данного устройства является манжета.
* Диапазон барометрического давления от 700 гПа до 1060 гПа
* Точность данного устройства соответствует требованиям пункта 7.9 стандарта EN1060-3.
EN1060-3: Приборы для неинвазивного измерения артериального давления. Часть 3. (Европейский стандарт)

Русский

한국어

목차

1 - 일반적인 사항
3 - 사용 및 관리상의 주의사항
6 - 제품 구성 및 명칭
7 - 배터리 삽입 방법
7 - 배터리 교체 방법
8 - AC 어댑터 사용 방법(옵션)
9 - 시간 설정 방법
10 - 혈압 측정 방법
13 - 정확한 측정 결과를 얻는 방법
14 - 메모리에 저장된 데이터를 불러오는 방법
15 - "혈압" 에 대해서
16 - 아이콘 표시 키
16 - 혈압에 관한 질문과 답변
17 - 고장수리를 맡기기 전에
18 - 사양

■ 다음 부품이 모두 있는지 확인하십시오.

- 혈압계 본체 • 사용설명서
- AA 사이즈 배터리 4개 (모니터용)
- 가압대 (모델: SCN-003)

[옵션]

- 대형 가압대 (모델: SCL-005) • AC 어댑터 (모델: AC-230CZ)

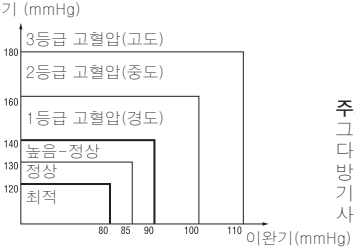
일반적인 사항

혈압과 혈압 측정의 일반적인 사항

1. 가압대에서 공기를 빠르게 빼려면 "START/STOP" 버튼을 누르십시오.
2. 혈압 가압대를 감기 전에 적당한 크기의 가압대를 선택했는지 확인하십시오.
   일반 가압대(모델: SCN-003)는 22~32cm의 팔 둘레에 맞습니다.
   [옵션]
   대형 가압대(모델: SCL-005)는 32~42cm의 팔 둘레에 맞습니다.
3. 가압대를 감을 때 파란색 표시선이 팔의 중앙에 위치하고 가압대의 가장자리가 일반 가압대의 경우 팔꿈치에서 1~2cm 위, 대형 가압대의 경우 2~3cm 위에 오도록 가압대의 위치를 조절하십시오.
4. 자가진단은 치료가 아닙니다! 어떠한 경우에도 의사가 처방한 약물 투여량을 변경하지 마십시오.
5. 혈압 측정을 하기 전에 소변을 보고 10~15분 후에 측정하십시오.
6. 한 번 측정한 결과를 지나치게 신뢰하지 마십시오. 혈압 변화를 지속적으로 기록하십시오. 여러 번 측정할 경우에만 올바른 값을 얻을 수 있습니다.

올바른 혈압 측정 방법

1. 혈압 측정 전 심호흡을 5~6번 하여 긴장을 풉니다. 긴장한 상태에서 측정하면 제대로 된 수치를 얻을 수 없습니다.
2. 짜증나거나 화가 난 상태, 수면부족, 변비, 운동 직후나 식후일 경우에는 혈압이 높아집니다.
3. 가압대를 팔 주위에 두른 후 팔과 가압대 사이에 손가락 하나가 들어갈 수 있도록 가압대를 조이십시오(☞ 10, 11페이지 참조).
4. 음주나 목욕 후에 혈압을 측정하지 마시오.
5. 혈압을 측정할 때 실내 온도는 20℃가 가장 적당하며 온도가 너무 낮거나(10℃ 이하), 너무 높은(40℃ 이상) 경우 측정하지 마십시오.
6. 커피나 차를 마신 후 또는 흡연 후에 바로 측정하지 마십시오.
7. 안정되고 편안할 때 혈압을 측정하십시오. 가압대의 중심부를 심장 높이에 맞추고 팔을 움직이거나 얘기하지 마십시오.
8. 가압대를 착용한지 몇 분 이상 경과한 경우 혈압을 측정하지 마십시오. 가압대를 착용하고 있는 동안 팔의 혈압이 높아져 유효한 측정값이 나오지 않습니다.
9. 신체 움직임 표시 또는 불규칙적인 심장박동(IHB) 표시가 나타나면 팔의 힘을 빼고 혈압을 다시 측정하십시오. 불규칙적인 심장박동(IHB) 표시가 자주 나타나면 의사와 건강 상태를 상담하는 것이 좋습니다(☞ 12페이지 참조).
10. 밑에 나타난 표는 표준적인 혈압의 건강상태를 WHO기준에 따라 나타낸 것입니다.



주의 :
그래프는 정확하지는 않습니다. 하지만 대강의 혈압측정 방법을 이해할 수 있습니다. 기기는 어른을 위한 용도로 사용해야 합니다.

혈압 수치의 정의 및 분류

* 본 기기에는 각 측정 후에 나타나는 결과의 혈압 분류(최적/정상/높음-정상/1등급 고혈압/2등급 고혈압/3등급 고혈압)를 시각적으로 표시하는 표시가 내장되어 있습니다.

11. 사용 목적
    - 본 장치는 오실로메트릭법을 사용한 비침습 혈압계로, 수축기 혈압(SYS), 이완기 혈압(DIA) 및 맥박을 자동으로 측정할 수 있습니다.
    - 본 장치는 의사의 지시 하에 가정에서 개인의 건강 상태를 검사하는 데 사용되며, 진단 장치로 사용되지 않습니다.
    - 본 장치는 신생아 또는 유아에게 사용하거나 자동 순환 측정을 수행하기 위한 용도로 제작되지 않았습니다.

매일 같은 시간대에 혈압을 측정하십시오.

* 혈압은 항상 바뀝니다. 이는 하루에 한 번 측정하는 것보다 장시간에 걸쳐 여러 번 측정하는 것이 훨씬 더 정확하다는 것을 의미합니다. 따라서 매일 같은 시간대에 혈압을 측정해야 합니다. 가능하면 매일 같은 시간에 혈압을 측정하는 것이 좋습니다.

사용 및 관리상의 주의사항 ⚠

사용 시 주의사항

1. 심장병, 고혈압 또는 기타 순환계 질환이 있는 경우 혈압계를 사용하기 전에 의사와 상담하십시오.
2. 가압대(Cuff)에 공기를 넣어 압력을 높일 경우 가압대를 착용한 부위에 멍이 들 수 있습니다.
   사용 중 가압대의 느낌이 이상하거나 불규칙하다면, "START/STOP" 버튼을 눌러 가압을 줄이고 가압대를 풀거나 혈압계에서 공기 호스 삽입구를 분리한 다음 혈압계를 구매한 판매점에 문의하십시오.
3. 측정값이 이상하거나 좋지 못하면, 사용을 중지하고 의사와 상담하십시오.
4. 부정맥이나 저혈압일 경우 혈압 측정이 불가능할 수 있습니다.
5. 반복적으로 혈압을 측정하거나 과도한 팽창이 장시간 이어질 경우 울혈이나 부종이 나타날 수 있습니다.
6. 자주 반복해서 혈압을 측정할 경우 정확한 측정값이 나오지 않습니다. 약 1분간 간격을 두고 다시 측정하십시오.
7. 팔에 중증 순환계 질환이 있다면 혈압계를 사용하기 전에 의사와 상담하십시오. 그렇지 않을 경우 건강에 위험할 수 있습니다.
8. 측정할 부위의 혈류가 충분하지 않거나, 심장박동이 불규칙한 경우가 잦으면 측정이 불가능할 수 있습니다. 의사에게 혈압계를 사용해도 되는지 문의하십시오.
9. 상처 난 팔에 가압대를 두르지 마십시오.
10. 의학적 치료 과정에서 정맥 주사를 맞거나 수혈한 팔에 가압대를 사용하지 마십시오. 부상이나 심각한 사고가 날 수 있습니다.
11. 교차 감염을 피하기 위해 전염성이 있는 사람과 커프를 함께 사용하지 마십시오.
12. 유방 절제 수술을 받은 쪽의 팔에 커프를 착용하는 방법을 잘 모를 경우 의사에게 문의하십시오.
13. 마취용 가스 등의 인화성 가스 근처에서는 혈압계를 사용하지 마십시오. 가스가 점화되어 폭발할 수 있습니다.
14. 병원의 고압실이나 산소공급용 텐트와 같이 산소가 풍부한 환경에서 혈압계를 사용하지 마십시오. 산소가 점화되어 화재가 발생할 수 있습니다.
15. 혈압계 주변에서 휴대 전화를 사용하지 마십시오. 혈압계가 오작동할 수 있습니다.
16. 심박조율기를 사용하고 있다면 혈압계를 사용하기 전에 의사와 상담하십시오.
17. 본 기기는 혈압 측정용으로만 사용하십시오. 그 밖의 다른 용도로 사용하지 마십시오.
18. 허가 받은 부품과 액세서리만 사용하십시오. 장치에 허가 받지 않은 부품 및 액세서리를 사용할 경우 장치가 손상될 수 있습니다.
19. 본 기기를 유아에게 사용하지 마십시오.
20. 부정맥, 심방 혹은 심실 조숙증, 심방 섬유증 환자는 혈압 측정이 불가능할 수 있습니다.

유지보수 주의사항

1. 직사광선에 노출되거나, 온도가 높거나(60℃ 이상), 온도가 낮거나(-20℃ 이하), 상대습도가 높거나(95% 이상), 먼지가 지나치게 많은 곳에 혈압계를 보관하지 마십시오.
   어린이, 애완동물 또는 유해동물이 없는 장소에 혈압계를 보관하십시오.
2. 혈압계 또는 가압대를 떨어뜨리거나 그 밖의 충격 또는 진동을 주지 마십시오.
3. 장기간 동안 혈압계를 사용하지 않는다면 배터리를 제거하십시오.
4. 혈압계나 가압대를 분해하려고 하지 마십시오.
5. 가압대나 공기 호스를 과도하게 구부리지 마십시오.
6. 모니터와 커프의 오염이 심할 경우 중성세제를 적신 천으로 깨끗이 닦으십시오. 그런 다음 마른 천으로 닦으십시오.
7. 알코올, 시너 또는 벤젠으로 혈압계를 청소하지 마십시오. 혈압계가 손상될 수 있습니다.
8. 가압대를 청소하려면 젖은 천으로 닦으십시오. 공기가 누출될 수 있으므로 세게 닦지 마십시오. 또한 공기 호스에 물이 들어가지 않도록 주의하십시오.

⚠ 경고	본 장치의 개조는 허용되지 않습니다.

기호 설명

CE 2797 : CE 표시는 EU 회원국의 시장 조사관에게 정보를 제공하기 위한 용도로 사용됩니다.

: BF형 장착부 (이 커프는 BF형 장착부입니다.)

: 습기 주의

: 경고

: 사용하기 전에 사용설명서 참조

: WEEE 지침 준수 기기

: 제조업체

⚠ 경고	본 장치는 EMC의 EN60601-1-2에 따라 테스트 및 승인되었습니다. 그러나 어떤 식으로든 본 장치가 전자기 간섭의 영향을 받지 않는다고는 보장할 수 없습니다. 전자기가 높은 환경에서는 장치를 사용하지 마십시오.

유지보수의 성격 및 빈도:

본 제품은 장기간에 걸쳐 사용할 수 있도록 설계되었으나,
올바른 기능과 성능을 보장하기 위해서는 2년마다 검사하는 것이 좋습니다.

자연 환경 보호:

사용 기간이 다 된 배터리와 제품을 폐기할 때는 해당 국가 및/또는 지역의 재활용 규정을 준수하여 자연 환경을 보호하십시오.

WEEE 마크

본 제품을 폐기할 경우 일반 가정용 폐기물과 섞지 마십시오. 유럽 연합 내에서만 유효한 WEEE 지침(지침 2012/19/EU)의 규정에 따라 폐 전자제품에 적용되는 분리 수거 시스템이 있습니다.

유럽 연합 이외 국가의 폐기 정보.

다 쓴 배터리를 폐기하려면 현지 지방자치단체 또는 대리점에 올바른 폐기 방법을 문의하십시오.

배터리 기호 참고사항.

이 기호는 화학 기호와 함께 사용될 수 있습니다. 이 경우 관련 화학물에 대한 지침에 규정된 요건을 준수합니다.

유럽 표준 참조:

이 혈압 측정 장치는 EN60601-1, EN1060-1, EN1060-3, EN1060-4 규정을 준수합니다.

보정:

이 혈압 측정 장치는 올바른 기능과 정확성을 보장하기 위해 일반적으로 2 년마다 검사하는 것이 좋습니다. 대리점에 문의하십시오.

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

공장

이름: CITIZEN SYSTEMS (JIANGMEN) CO., LTD.
주소: Building 6, 399 Jinxing Road, Jianghai District, Jiangmen, Guangdong, China

EC REP

유럽 총괄 대리점:

이름: EMERGO EUROPE
주소: Prinsessegracht 20, 2514 AP The Hague, The Netherlands

- 기술 데이터는 유럽 총괄 대리점에 문의하십시오.

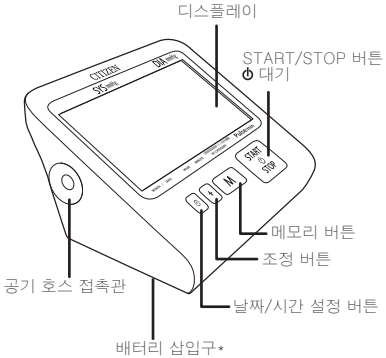
CE 2797

중국산

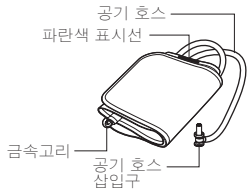
제품 구성 및 명칭

부품 이름

<본체>

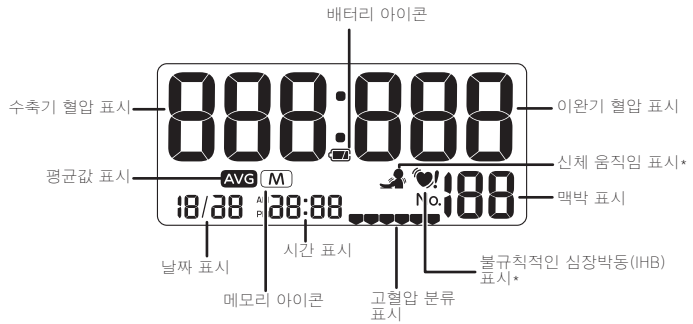


<가압대>



* 배터리 삽입구에 대해서는 7페이지를 참조하십시오.

<디스플레이>



* 신체 움직임 표시 및 불규칙적인 심장박동(IHB) 표시에 대해서는 12페이지를 참조하십시오.

한국어

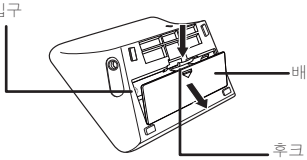
배터리 삽입 방법

(혈압계를 사용하기 전에 기기와 함께 제공된 배터리를 배터리 삽입구에 장착해야 합니다.)

* 구매 후 처음으로 배터리를 설치하면 혈압계에 시계 설정 화면이 표시됩니다. 시각 설정 방법(☞ 9페이지 참조)의 2단계와 후속 단계에 따라 시계를 설정하십시오.

1 **배터리 삽입구 커버를 엽니다.**

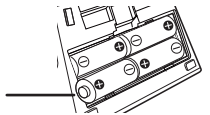
후크를 누른 상태에서 커버를 앞으로 당겨서 여십시오.



* 혈압계를 장기간 사용하지 않을 경우 배터리 삽입구에서 배터리를 제거해야 합니다.

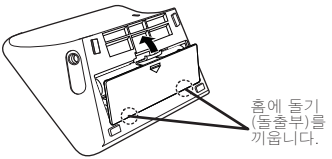
2 **배터리를 삽입구에 끼웁니다.**

양극 및 음극 단자 기호 ⊕ 및 ⊖ 에 맞춰 배터리를 끼우십시오.



3 **배터리 커버를 닫습니다.**

커버의 돌기를 배터리 삽입구 본체의 홈에 끼우고 후크를 밀어 커버를 닫습니다.



한국어

배터리 교체 방법

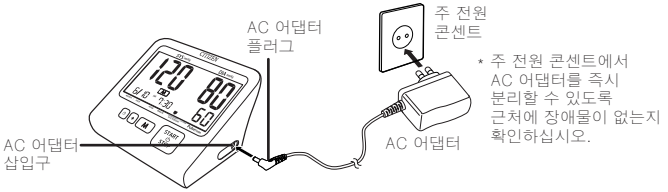
- 디스플레이에 ▭ 아이콘이 나타나면 기존 배터리를 새 배터리 4개로 교체하십시오. 배터리 4개를 모두 동시에 교체해야 합니다.
  ▭: 배터리의 양이 충분하지 않다는 표시입니다.
- 배터리를 교체한 후에는 시계를 다시 설정하십시오.
- 저장된 데이터는 배터리 교체 후에도 삭제되지 않습니다.
- 충전용 배터리는 사용하지 마십시오.
- 알카라인(LR6) 배터리와 망간(R6P) 배터리를 함께 사용하지 마십시오.
- 포함된 배터리는 시범 사용 목적으로만 제공된 것이므로, 배터리의 수명이 명시된 것보다 짧을 수 있습니다.
- 다 쓴 배터리를 폐기할 때는 해당 국가/지역에 적용되는 정부 규정 또는 환경 공공 기관의 규칙을 따르십시오.

AC 어댑터 사용 방법(옵션)

CHU503 혈압계 전용 옵션 AC 어댑터(모델: AC-230CZ)를 사용하면 배터리 잔량을 걱정할 필요 없이 혈압을 측정할 수 있습니다.

⚠ 경고	CHU503 및 AC-230CZ는 건조한 실내에서 사용해야 합니다.

1 **혈압계의 삽입구에 AC 어댑터 플러그를 끼웁니다.**



2 **AC 어댑터를 주 전원 콘센트에 연결합니다.**

- AC 어댑터를 장기간 사용하려는 경우 배터리를 제거하십시오. 배터리를 삽입구에 끼워 두면 배터리에서 전해액이 누출되어 혈압계가 고장 날 수 있습니다.
- AC 어댑터를 사용할 때 배터리를 기기에 끼우는 것이 좋습니다. AC 어댑터가 전원 콘센트 또는 기기에서 분리되어 있을 때 기기에 배터리가 없으면 날짜 및 시간 설정이 손실됩니다.
- 문제가 발생할 경우 곧바로 안전하게 뽑을 수 있는 위치의 콘센트에 AC 어댑터를 연결하십시오.
- AC 어댑터를 분리할 때는 전원 콘센트에서 AC 어댑터를 뽑은 다음 혈압계의 삽입구에서 AC 어댑터를 뽑으십시오.

CHU503 전용 AC 어댑터(모델: AC-230CZ)는 옵션입니다.
AC 어댑터는 CITIZEN 디지털 혈압계를 판매하는 소매점에서 구입할 수 있습니다.

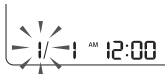
시각 설정 방법

시계를 설정하면 측정값을 정확하게 기록할 수 있습니다.
이 혈압계는 측정 결과뿐 아니라 측정 날짜와 시간도 기록할 수 있습니다. 배터리를 끼운 후에 시계를 설정하십시오. 먼저 날짜를 설정한 다음 시간을 설정하십시오.

* 처음 기기에 배터리를 끼우면 디스플레이에 시계 설정 화면이 나타납니다. 1단계는 수행하지 않아도 됩니다. 2단계로 진행하십시오. 시계를 설정하고 설정을 변경하려면 1단계부터 시작하십시오.

1 ⏲ **날짜/시간 설정 버튼을 2초 정도 누릅니다.**
"연도" 표시가 깜박입니다.

2 ＋ **조정 버튼을 눌러 "연도"를 조정합니다.**
＋ 조정 버튼을 누르면 숫자가 하나씩 증가합니다.
(연도는 2016-2045 범위에서 조정할 수 있습니다.)
⏲ 날짜/시간 설정 버튼을 눌러 설정을 확인합니다.
"연도"가 설정되고 "월" 표시가 깜박입니다.
* ＋ 조정 버튼을 길게 눌러 디스플레이의 숫자를 빠르게 앞으로 돌릴 수 있습니다.



3 ＋ **조정 버튼을 눌러 "월"을 조정합니다.**
＋ 조정 버튼을 누르면 숫자가 하나씩 증가합니다.
⏲ 날짜/시간 설정 버튼을 눌러 설정을 확인합니다.
"월"이 설정되고 "일" 표시가 깜박입니다.

4 ＋ **조정 버튼을 눌러 "일"을 조정합니다.**
＋ 조정 버튼을 누르면 숫자가 하나씩 증가합니다.
⏲ 날짜/시간 설정 버튼을 눌러 설정을 확인합니다.
"일"이 설정되고 "시간" 표시가 깜박입니다.

5 ＋ **조정 버튼을 눌러 "시간"을 조정합니다.**
＋ 조정 버튼을 누르면 숫자가 하나씩 증가합니다.
⏲ 날짜/시간 설정 버튼을 눌러 설정을 확인합니다.
"시간"이 설정되고 "분" 표시가 깜박입니다.

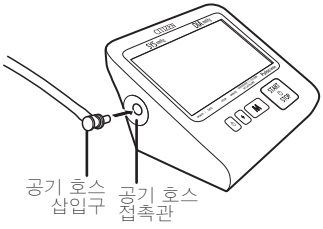
6 ＋ **조정 버튼을 눌러 "분"을 조정합니다.**
＋ 조정 버튼을 누르면 숫자가 하나씩 증가합니다.
라디오 등에 시간 신호가 표시되면 ⏲ 날짜/시간 설정 스위치를 눌러 설정을 확인하십시오.
"분"이 설정되고 "12"(12시간 형식)가 깜박입니다.

7 ＋ **조정 버튼을 눌러 "시간 형식"을 조정합니다.**
＋ 조정 버튼을 누를 때마다 설정이 12시간 형식(12H)과 24시간 형식(24H) 간에 전환됩니다.
⏲ 날짜/시간 설정 버튼을 눌러 설정을 확인합니다 (12H 또는 24H).
시계 조정이 완료되면 설정된 날짜와 시간이 표시된 다음 디스플레이가 꺼집니다.

한국어

혈압 측정 방법

❶ 공기 호스 삽입구를 본체에 연결합니다.



- 그림과 같이 기기 본체의 공기 호스 접촉관에 공기 호스 삽입구를 단단히 연결하십시오.

❷ 가압대 부착

혈압 가압대를 감기 전에 적당한 크기의 가압대를 선택했는지 확인하십시오.

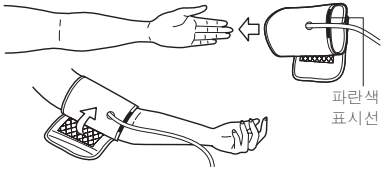
일반 가압대(모델: SCN-003)는 22~32cm의 팔 둘레에 맞습니다.

[옵션]

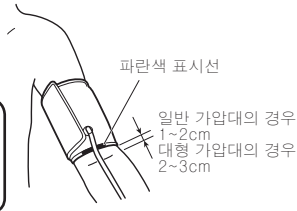
대형 가압대(모델: SCL-005)는 32~42cm의 팔 둘레에 맞습니다.

1 **가압대를 펼치고 후크-고리형 고정장치가 있는 쪽이 바깥으로 오도록 끝부분을 금속 고리에 끼웁니다.**

2 **가압대의 파란색 표시선이 팔의 안쪽에 위치하도록 가압대를 감습니다.**



3 **파란색 표시선이 팔의 중앙에 위치하고 가압대의 가장자리가 일반 가압대의 경우 팔꿈치에서 1~2cm 위, 대형 가압대의 경우 2~3cm 위에 오도록 가압대의 위치를 조절합니다.**

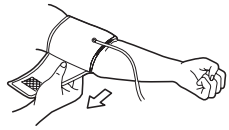


* 가압대는 맨 살이나 가벼운 내의 위에 감아야 합니다.

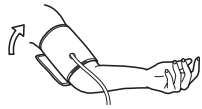
* 무거운 겉옷을 착용한 경우 옷을 벗어 주십시오.

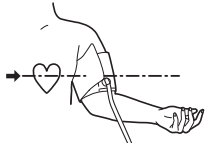
한국어

4 가압대의 끝부분을 바깥쪽으로 당겨 가압대를 팔 둘레에 맞춘 다음 끝부분을 후크-고리형 고정장치에 고정시킵니다.

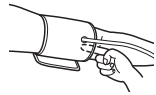


5 가압대의 중심부가 심장 높이와 같아지도록 팔을 테이블에 올려 놓으십시오.





* 가압대를 팔에 조심스럽게 끼우고 적당한 힘으로 당겨 올바르게 조이십시오. 가압대와 팔 사이에 손가락 하나를 가볍게 밀어넣을 수 있으면 적절하게 조여진 것입니다.



6 손바닥이 하늘을 향하도록 손을 펴고 팔을 편하게 놓습니다.

❸ 가압대를 심장 높이에 둡니다.

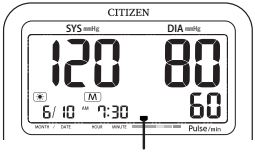
❹ "⏻ START/STOP" 버튼을 누릅니다.

- 표시된 모든 숫자는 혈압계가 정상적으로 작동하고 있음을 나타내는 초기 표시값입니다.
- 가압대에 자동적으로 압력이 가해집니다.
  * 만약, 가압이 불충분하다고 판단되면 자동적으로 재가압됩니다.

* 맥박이 감지되면 ♥가 표시됩니다.
* 측정을 중단하고 싶으면 "⏻ START/STOP" 버튼을 누르십시오. 가압대의 공기가 빠지고 측정이 중단됩니다.

* 이전 사용자가 고압 설정을 지정한 경우 현재 측정에 고압이 자동으로 사용됩니다.
* 압력값이 280mmHg를 초과하거나, 여압이 비정상적이라고 느껴지거나, 측정 프로세스를 중단하려는 경우 "⏻ START/STOP" 버튼을 다시 누르십시오. 가압대의 공기가 빠지고 전원이 꺼집니다.

❺ 측정 결과가 표시됩니다.



고혈압 분류 표시 (☞ 13페이지 참조)

- 측정이 완료되면 가압대의 공기가 빠지고 측정 결과(수축기/이완기 혈압값, 맥박)가 표시됩니다.

  * 측정 결과에 에러가 없으면 데이터가 자동으로 저장됩니다.

❻ 측정을 마칩니다.

- "⏻ START/STOP" 버튼을 눌러 혈압계를 끄십시오.
- 혈압을 측정한 후 "⏻ START/STOP" 버튼을 누르면 혈압계의 전원이 꺼집니다. 하지만 버튼을 누르지 않아도 3분이 지나면 혈압계의 자동 꺼짐 기능이 혈압계를 자동으로 끕니다.

[수동 여압 방법]

- 수축기 혈압이 200mmHg를 초과할 경우 측정 시 수동 여압을 사용하십시오.
- 여압을 중지할 압력값(수축기 혈압보다 약 40mmHg 더 높음)에 도달할 때까지 "⏻ START/STOP" 버튼을 계속 누르십시오. 해당 값에 도달하면 버튼을 놓아서 기기의 여압을 중지할 수 있습니다.
  혈압 측정 상한은 280mmHg입니다.

측정 도중 손이나 팔을 움직이면 측정 결과 표시에 신체 움직임 표시가 나타나며 상당한 혈압 변화가 감지됩니다.

- 신체 움직임 표시가 나타나게 되면 혈압을 다시 측정하십시오.

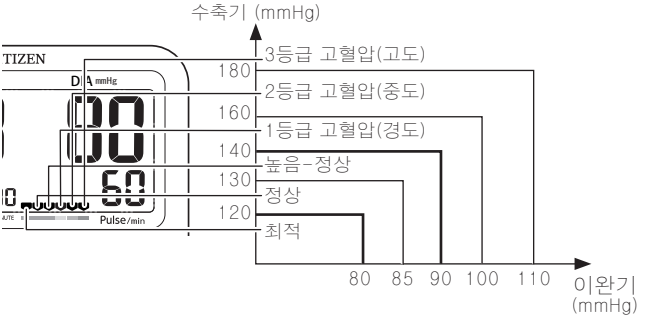
측정 도중 불규칙적인 심장박동이 감지되면 측정이 완료된 후 불규칙적인 심장박동(IHB) 표시가 나타납니다.
불규칙적인 심장박동이란 혈압 측정 도중 5회의 심장 박동 간격의 중간 값에서 ±25% 범위까지 변동하는 심장박동을 의미합니다.

- 측정 도중 심장박동이 크게 변화하면 측정 결과가 정확하지 않을 수 있습니다. 불규칙적인 심장박동(IHB) 표시가 나타나면 혈압을 다시 측정하십시오.

⚠ 주의	불규칙적인 심장박동(IHB) 표시가 자주 나타나면 의사와 건강 상태를 상담하는 것이 좋습니다.

고혈압 분류 표시

측정된 혈압 값이 WHO 표준에 따라 표시됩니다. (☞ 2페이지 참조).



정확한 측정 결과를 얻는 방법

혈압은 자세, 시각, 그 밖의 다양한 요인에 따라 달라집니다. 따라서 매일 같은 시간에 같은 자세로 혈압을 측정하는 것이 좋습니다.

한국어

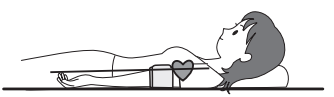
■ 앉은 자세로 측정할 경우

* 다리를 꼬지 말고 발을 바닥에 딱 붙인 상태로 편안하게 앉으십시오.

① 팔뚝을 편 채로 팔을 테이블이나 기타 유사한 표면에 올려 놓습니다.
② 가압대와 심장의 높이를 같게 하는 것이 중요합니다.
③ 손바닥이 위쪽을 향하도록 손을 살짝 펴고 손가락의 힘을 뺍니다.
④ 측정하는 동안 몸을 움직이거나 얘기를 하지 마시오.

■ 누운 자세로 측정할 경우

* 가압대가 눌리지 않도록 몸의 힘을 뺍니다.



■ 오른쪽 팔에서 혈압을 측정할 수도 있습니다.

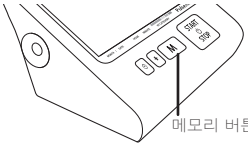
오른쪽 팔을 측정할 경우 혈압값이 왼쪽 팔과 10mmHg 정도 차이가 날 수 있으므로, 매일 같은 팔에서 혈압을 측정하십시오.

메모리에 저장된 데이터를 불러오는 방법

메모리에 90개의 측정 결과를 저장할 수 있습니다.
평균값이 자동으로 계산되므로 매일 건강을 관리할 수 있습니다.

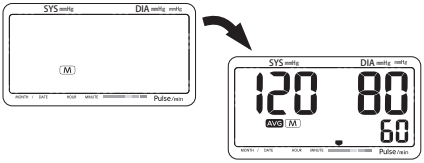
1 (M) **메모리 버튼을 한 번 누릅니다.**

* 아래 그림은 (M) 메모리 버튼을 눌렀을 때 표시되는 화면을 예로 든 것입니다.



디스플레이 하단에 평균값을 나타내는 AVG 가 표시됩니다. 그런 다음 마지막으로 측정된 3번의 평균값이 표시됩니다.

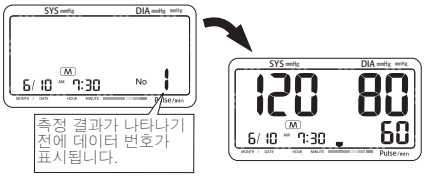
* (메모리에 저장된 측정값이 2개 미만인 경우 AVG 와 평균값이 표시되지 않습니다.)



2 (M) **메모리 버튼을 한번 더 누르면 지난 측정 데이터가 표시됩니다.**

메모리 버튼을 누를 때마다 가장 최근 측정값에서 가장 오래된 측정값 순으로 측정 데이터가 표시됩니다.

* (M) 메모리 버튼을 길게 눌러 데이터 번호를 빠르게 앞으로 돌릴 수 있습니다.
* 아래 그림은 (M) 메모리 버튼을 눌렀을 때 표시되는 화면을 예로 든 것입니다.



한국어

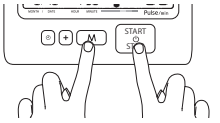
- 메모리에 저장된 값은 측정 순서대로 번호가 매겨집니다. 예를 들어, 메모리에 90개의 데이터 세트가 저장된 경우 데이터 1은 가장 최근의 데이터를 나타냅니다.

데이터 번호: 1, 2, 3, ... 89, 90

가장 최근의 데이터 가장 오래된 데이터

데이터 삭제 방법

1 M **메모리 버튼을 누른 채로 "⏻ START/STOP" 버튼을 3초 이상 누릅니다.**
메모리에 저장된 데이터가 모두 삭제됩니다.



3초 동안 누름

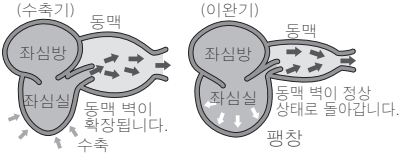
삭제됨

메모리에서
모든 데이터가
삭제되었음을 알리는
메시지가 표시됩니다.

"혈압" 에 대해서

혈압이란?

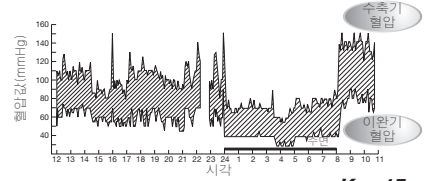
심장은 우리 몸의 피를 순환시키는 펌프 역할을 합니다. 혈액은 일정한 압력으로 심장에서 동맥으로 흘러갑니다. 이 압력을 동맥 혈압이라고 부르며 일반적인 용어로 혈압이라고 합니다. 혈압은 심장에서 혈액을 내보낼 때 발생하는 수축기 혈압과 혈액이 심장으로 돌아올 때 발생하는 이완기 혈압을 포함한 여러 종류의 혈압으로 표시됩니다.



혈압은 항상 바뀝니다.

혈압은 연령, 성별, 그 밖의 다양한 요인에 따라 달라집니다. 혈압은 하루 동안의 바이오리듬, 자세, 신체 활동, 정신 활동, 스트레스 수준, 심지어 공기 온도에도 영향을 받을 수 있습니다. 건강한 사람의 혈압은 일반적으로 하루 동안 계속 변합니다.

[아래의 차트는 하루 동안의 혈압의 변화를 보여 줍니다.]



(혈압값은 하루 동안 5분 간격으로 측정했음)

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

한국어

혈압에 관한 질문과 답변

Q 왜 집에서 측정한 혈압과 병원에서 측정한 혈압은 다를까요?
A 혈압은 운동 여부, 주변 온도 또는 심리 상태에 따라 달라질 수 있습니다. 의사나 간호사가 혈압을 잴 경우 걱정이나 불안감 때문에 혈압이 평소보다 10~20mmHg 더 높게 나올 수 있습니다. 혈압에 영향을 미치는 요인을 알고 있으면 건강 상태를 확인하는 데 더 도움이 됩니다.

Q 왜 측정할 때마다 혈압 수치가 다르게 나올까요?
A 혈압은 자율신경의 기능에 의해 조절됩니다. 심장이 뛸 때마다 혈압이 달라집니다. 우리는 혈압이 일정하다고 생각하지만 반복해서 측정해 보면 혈압값이 각기 다르게 나옵니다. 혈압은 오전 및 오후 등의 시각, 계절, 주변 온도에 민감합니다. 또한 정신적인 스트레스나 감정 상태에 쉽게 영향을 받습니다. 따라서 긴장을 하면 혈압이 증가하고 안정되면 감소합니다.

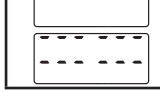
Q 집에서 혈압을 측정할 경우 좋은 점은 무엇인가요?
A 집은 안정되고 편한 환경이기 때문에 집에서 혈압을 측정하면 신뢰할 수 있는 데이터를 얻을 수 있습니다. 의사들은 집에서 측정한 혈압을 매우 중요하게 여깁니다. 단, 매일 같은 시간에 혈압을 측정하고 혈압의 변화를 기록해야 합니다.

⚠ 항상 의사에게 혈압 수치에 대한 해석을 문의하고 적절한 치료법을 결정하십시오.

아이콘 표시 키

디스플레이 표시	상태/원인	해결 방법
	가압대가 너무 느슨하게 채워져 있을 때 표시됩니다.	가압대를 올바르게 채우고 다시 측정하십시오. (☞ 10페이지 "가압대 부착" 참조)
	가압대를 올바르게 착용하지 않았거나 맥박을 감지할 수 없을 때 표시됩니다.	
	혈압이 300mmHg 이상인 경우에 나타납니다.	
	혈압이 281mmHg 이상이라는 뜻입니다.	혈압이 자동적으로 내려가지 않으면, "⏻ START/STOP" 버튼을 누르셔서 기기를 끄신 뒤에 다시 측정을 하십시오.
또는	배터리의 수명이 다 했을 때 표시됩니다.	배터리를 교체하십시오. (☞ 7페이지 "배터리 교체 방법" 참조)

한국어

디스플레이 표시	상태/원인	해결 방법
	맥박이 측정 범위를 벗어날 때 표시됩니다 (맥박이 1분당 39 회 미만이거나 181회 이상일 때).	가압대를 다시 올바르게 채우십시오. 크게 심호흡을 해서 긴장을 풀고 다시 측정하십시오. (☞ 13페이지 "정확한 측정 결과를 얻는 방법" 참조.)
	기기가 제대로 작동하지 않습니다.	구입한 매장 또는 현지 고객센터에 문의하십시오. (☞ 17페이지 "고장수리를 맡기기 전에" 참조)

고장수리를 맡기기 전에

점검 또는 수리를 위해 혈압계를 맡기기 전에 다음 사항을 확인하십시오.

증상	확인할 점	조치방법
"⏻ START/STOP" 버튼을 눌러도 화면에 아무 표시가 나타나지 않습니다.	배터리가 소진되었는지 확인하십시오.	배터리를 전부 새 배터리로 교체하십시오.
	배터리의 극이 올바르게 맞춰져 있는지 확인하십시오(⊕ 및 ⊖ 의 방향이 올바름).	배터리를 정해진 극에 맞춰서 끼우십시오.
측정을 할 수 없습니다.	측정 아이콘 ♥ 가 표시되는지 확인하십시오.	가압대를 올바르게 부착하십시오.
	가압대가 올바르게 부착되어 있는지 확인하십시오.	
	측정하는 동안 움직이지 않았는지 확인하십시오.	움직이지 말고 다시 측정하십시오.
	맥박이 지나치게 약하거나 심부정맥(맥박이 불규칙함)이 있는 경우 혈압 측정이 불가능할 수 있습니다.	
병원에서 측정한 결과와 비교할 때 혈압이 비정상적으로 높거나 낮습니다.		☞ 16페이지를 참조하십시오.
위와 다른 현상		기기에서 건전지를 빼낸 후에 새 건전지로 교체해 보시오.

* 본 제품을 폐기하려면 일반 가정용 폐기물과 섞지 마십시오. 법률에 따라 폐 전자제품에 적용되는 분리 수거 시스템이 있습니다.

한국어

사양

모델 번호:		CHU503	
측정 시스템:		오실로메트릭법	
디스플레이		디지털 디스플레이	
측정 부위		상박	
가압대:		소프트 가압대	
가압대 팔 둘레:		22.0~32.0cm	
측정 범위:	혈압	0~280mmHg	
	맥박	40~180회/분	
정확도:	혈압	±3mmHg	
	맥박	측정값의 ±5%	
LCD 디스플레이:	혈압	3자리	
	맥박	3자리	
	아이콘	♥: 측정 아이콘 : 배터리 아이콘 : 불규칙적인 심장박동(IHB) 표시 : 신체 움직임 표시 M1 M2 M3: 메모리 아이콘 AVG: 평균값 표시 : 고혈압 분류 표시	
버튼:		4 (⏻, +, START/STOP, MEMORY)	
팽창:		내부 펌프에 의한 자동 팽창	
수축:		자동 속도 수축 시스템	
정격 전압:		6V DC ⎓ 3W(⎓: 직류)	
배기:		전자기 급속 배기 밸브	
전원 공급:		AA 배터리 4개(R6P, LR6)	
배터리 사용 횟수:	알카라인	약 500회	(170mmHg, 1일 1회, 22℃, 가압대 사용)
	망간	약 150회	
자동 전원 꺼짐 기능:		활성화 후 약 3분	
본체 크기:		145mm(W) × 76mm(H) × 96mm(D)	
가압대 크기:		약 144 × 492mm	
무게:		본체: 약 290g(배터리 제외) 가압대: 약 130g	
작동 조건:	온도	10℃~40℃	
	습도	15%~85% RH	
보관 조건:	온도	-20℃~60℃	
	습도	10%~95% RH	
감전 보호:		내부 전원 장치	
보호 등급		BF형 장착부	
작동 방식:		연속 작동	
메모리:		90개의 측정값, 가장 최근에 측정된 3개 값의 평균	
사용 수명:		5년	
가압대 수명:		약 2,000회	
액세서리:		가압대, 혈압계용 AA 배터리(R6P) 4개, 사용설명서가 포함된 액세서리 세트	
옵션 액세서리:		대형 가압대(32.0~42.0cm), AC 어댑터	

* 본 장치에 적용된 부품은 가압대입니다.
* 기압 범위는 700hPa~1060hPa입니다.
* 본 장치의 전체 시스템 정확도는 EN1060-3의 7.9항의 요건을 충족합니다.
  EN1060-3: 비침습 혈압계 3부(유럽 표준)

제 품 명	자동전자혈압계, 2등급		
형 명	CHU503		
수 입 원	디아센스코리아㈜ ☎ 02-566-9697 서울 강남구 역삼동 669-5 영신빌딩 4층		
제 조 원	Citizen Systems Japan Co., Ltd.		
허 가 번 호	수 허14-2842호	전원	배터리 사용시: DC 6V (4*1.5V AA 배터리) 어댑터 사용시: 100~240V (50/60Hz)
사 용 목 적	오실로메트릭 방식에 의해 체외에서 혈압을 측정하는 기구 "본 기기는 의료기기 임"		
중 량	500g (배터리, 커프 포함)	포 장 단 위	1대
제 조 번 호	표시사항참조	제조년월일	표시사항참조
보 호 형 식	BF형	성능, 사용방법 및 주의사항: 사용설명서 참조	

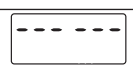
한국어

المواصفات

رقم الطراز:		CHU503
نظام القياس:		طريقة قياس الذبذبات
الشاشة		نوع الشاشة الرقمي
موضع القياس		أعلى الذراع
الرباط:		رباط ناعم
نطاق محيط الذراع:		٢٢,٠ – ٣٢,٠ سم
نطاق القياس:	الضغط	٠ إلى ٢٨٠ مم زئبق
	النبض	٤٠ إلى ١٨٠ نبضة/دقيقة
الدقة:	الضغط	±٣ مم زئبق
	النبض	±٥٪ من القراءة
شاشة LCD تعرض:	الضغط	٣ أرقام
	النبض	٣ أرقام
	الأيقونات	: أيقونة القياس : أيقونة البطارية : مؤشر عدم انتظام ضربات القلب (IHB) : مؤشر تحرك الجسم M: أيقونة الذاكرة AVG: مؤشر المتوسط : مؤشر تصنيف ارتفاع ضغط الدم
المفاتيح:		٤ (، +، "بدء/إيقاف (START/STOP)"، و"الذاكرة (M)")
النفخ:		نفخ تلقائي بواسطة مضخة داخلية
تفريغ الهواء:		نظام تفريغ سريع تلقائي
الفولتية المقدرة:		٦ فولت تيار مستمر ⎓ ٣ وات (⎓ : تيار مستمر)
التفريغ:		صمام تفريغ كهرومغناطيسي سريع
مصدر الإمداد بالطاقة:		٤ بطاريات AA (R6P وLR6)
مدة بقاء البطاريات:	قلوية	حوالي ٥٠٠ مرة تقريبًا (١٧٠ مم زئبق، مرة/اليوم، ٢٢°مئوية استعمال الرباط)
	منجنيز	حوالي ١٥٠ مرة تقريبًا
وظيفة الإيقاف التلقائي:		حوالي ٣ دقائق (بعد التنشيط)
أبعاد الوحدة الرئيسية:		١٤٥ (عرض) × ٧٦ (ارتفاع) × ٩٦ (عمق) مم
حجم الرباط:		حوالي ١٤٤ × ٤٩٢ مم
الوزن:		الوحدة: حوالي ٢٩٠ جم بدون البطاريات الرباط: حوالي ١٣٠ جم
ظروف التشغيل:	درجة الحرارة	١٠°مئوية – ٤٠°مئوية
	الرطوبة	١٥٪ إلى ٨٥٪ من الرطوبة النسبية
ظروف التخزين:	درجة الحرارة	-٢٠°مئوية – ٦٠°مئوية
	الرطوبة	١٠٪ إلى ٩٥٪ من الرطوبة النسبية
الحماية من الصدمة الكهربية:		وحدة طاقة داخلية
درجة الحماية		الجزء التطبيقي طراز BF
وضع التشغيل:		تشغيل مستمر
الذاكرة:		٩٠ قراءة، القيمة المتوسطة لآخر ٣ قراءات
مدة الخدمة:		٥ سنوات
عمر الرباط:		حوالي ٢٠٠٠ مرة تقريبًا
الملحقات:		مجموعة تتضمن رباط البالغين، و٤ بطاريات AA (R6P) لجهاز المراقبة، ودليل التعليمات.
الملحقات الاختيارية:		رباط كبير من ٣٢,٠ إلى ٤٢,٠ سم، محول التيار المتردد

* الجزء العملي لهذا الجهاز هو الرباط.
* نطاق بالضغط الجوي يتراوح من ٧٠٠ هيكتوباسكال إلى ١٠٦٠ هيكتوباسكال
* 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

علامة الشاشة	الحالة/السبب	الإجراء التصحيحي
	تظهر عندما يكون النبض خارج نطاق القياس (أدنى من ٣٩ ضربة/دقيقة أو أعلى من ١٨١ ضربة/دقيقة)	قم بتوصيل الرباط بصورة صحيحة مرة أخرى. خذ أنفاسًا عميقة لكي تسترخي، ثم أعِد القياس مرة أخرى. (☜ انظر صفحة ١٣ "نصائح للحصول على قياسات دقيقة".)
	الوحدة لا تعمل بصورة سليمة.	اتصل بالمتجر الذي اشتريت منه الوحدة أو بمركز الخدمة المحلي لديك. (☜ انظر صفحة ١٧ "قبل طلب الإصلاح أو الاختبار".)

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 ثابتًا أثناء القياس؟	قم بقياس ضغط الدم لديك مرة أخرى، وتأكد من البقاء ثابتًا.
	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 ١٦.
ظاهرة أخرى		قم بإزالة البطاريات من الوحدة وتغييرها بأخرى جديدة.

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

العربية

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 على مراقبة صحتك بشكل أفضل.

س لماذا يختلف ضغط الدم بأخذ القياسات؟

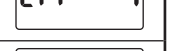
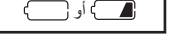
ج ضغط الدم لدينا مضبوط بوظيفة الأعصاب التلقائية. ويختلف ضغط الدم مع كل ضربة قلب. وربما نعتقد أن ضغط الدم لدينا ثابت، إلا أنه يتغير إذا أخذت قياسات بصفة متكررة. فضغط الدم يتأثر بتوقيت اليوم كالصباح والظهيرة، والفصول، ودرجة حرارة الجو. وعلاوة على ذلك، يتأثر ضغط الدم بالإجهاد الذهني أو الحالات العاطفية 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.

دليل أيقونات الشاشة

علامة الشاشة	الحالة/السبب	الإجراء التصحيحي
	تظهر عند توصيل الرباط بصورة مرتخية للغاية.	قم بتوصيل الرباط بصورة سليمة وقم بالقياس مرة أخرى. (انظر صفحة ١٠ "توصيل الرباط")
	تظهر عند عدم توصيل الرباط بصورة صحيحة وعدم التمكن من اكتشاف نبض.	
	تظهر عندما يكون الضغط يساوي ٣٠٠ مم ز ئبق أو أعلى.	
	الضغط يساوي ٢٨١ مم زئبق أو أعلى.	إذا لم ينخفض الضغط تلقائيًا أثناء القياس، فاضغط فورًا على مفتاح "⏻ بدء/إيقاف (START/STOP)" وقم بإيقاف تشغيل الوحدة. خذ القياس مرة أخرى.
	تظهر عند نفاد البطاريات.	استبدل البطاريات. (انظر صفحة ٧ "إزالة البطاريات".)

- القيمة المخزنة في الذاكرة مرقّمة 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

أحدث بيانات ⬆ ⬆ أقدم بيانات

كيفية حذف البيانات

١ أثناء الضغط على مفتاح الذاكرة (M) ، اضغط على "⏻ بدء/إيقاف (START/STOP)" لمدة أكثر من ٣ ثوانٍ.

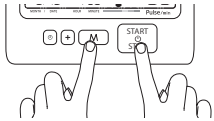
سيتم حذف كافة البيانات المخزنة في الذاكرة.

تظهر رسالة تخبرك بأنه قد تم حذف كافة البيانات من الذاكرة.

اضغط مع الاستمرار لمدة ٣ ثوانٍ

⬇

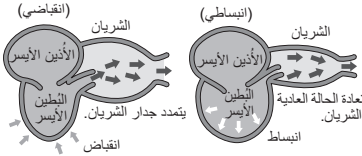
تم الحذف



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.

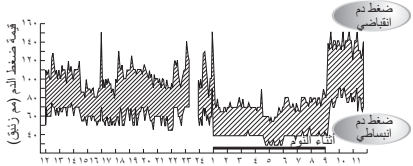


يتغير ضغط الدم لديك طوال الوقت.

يختلف ضغط الدم وفقًا 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 لتنوعات ضغط الدم خلال اليوم]

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

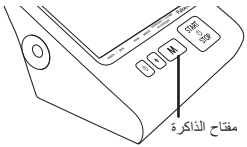


- Bevan AT, Honour AJ, Stott FH. Clin Sci 1969;36:329–44

العربية

استعادة البيانات المخزنة في الذاكرة

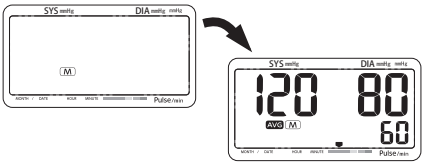
يمكن تخزين ٩٠ نتيجة قياس في الذاكرة.
تُحسب القيمة المتوسطة تلقائيًا لمساعدتك في إدارة صحتك اليومية.



١ اضغط على مفتاح الذاكرة (M) مرة واحدة.
* نموذج للشاشة عند ضغط مفتاح الذاكرة (M) يظهر.

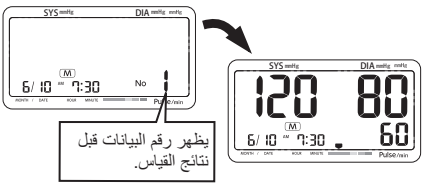
AVG مشيرًا إلى متوسط القيمة في الجزء السفلي من الشاشة. ثم يتم عرض متوسط القيمة استنادًا إلى القياسات الثلاثة الأخيرة.

* (لا يظهر AVG ومتوسط القيمة في حالة وجود قياسين أو أقل تم تخزينهما 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.

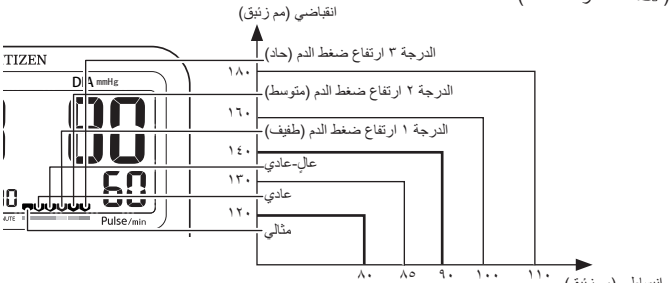
* يمكن تقديم أرقام البيانات بسرعة في الشاشة بالضغط مع الاستمرار على مفتاح الذاكرة (M).
* نموذج للشاشة عند الضغط على مفتاح الذاكرة (M).



العربية

مؤشر تصنيف ارتفاع ضغط الدم

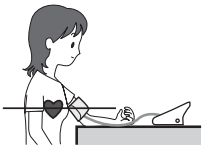
يتم عرض قيمة ضغط الدم التي تم قياسها وفقًا لمعايير منظمة الصحة العالمية (WHO).
(انظر صفحة ٢)



نصائح للحصول على قياسات دقيقة

يختلف ضغط الدم لديك وفقًا 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**



* اجلس في وضع مريح لك مع وضع قدمك باستقامة على الأرض، ولا تضع ساقيك بشكل عرضي.

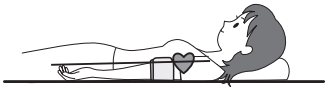
① ضع ذراعك على طاولة أو سطح مشابه مع بسط ساعدك.

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 تحرّك جسمك ولا تتحدث أثناء أخذ القياس.

■ **القياس في وضعية الاستلقاء**



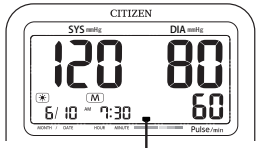
* استرخ لتجنب وضع ضغط على الرباط.

■ **يمكنك استخدام ذراعك الأيمن لقياس ضغط الدم لديك.**

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

العربية

٥ عرض نتائج القياس.



مؤشر تصنيف ارتفاع ضغط الدم (انظر صفحة ١٣)

- 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.
- بعد أخذ قياسات ضغط الدم، سيؤدي الضغط على مفتاح "⏻ بدء/إيقاف (START/STOP)" إلى إيقاف تشغيل جهاز المراقبة. مع ذلك، إذا لم تقم بالضغط على المفتاح، فإن وظيفة الإيقاف التلقائي بالشاشة سوف تقوم بإيقاف تشغيل الشاشة تلقائيًا بعد دقيقة واحدة.

[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 آنفًا.
  حد الضغط الأعلى هو ٢٨٠ مم زئبق

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

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

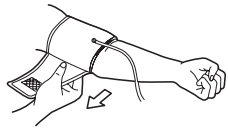
إذا تم اكتشاف ضربات قلب غير منتظمة أثناء القياس، فسيظهر مؤشر عدم انتظام ضربات القلب (IHB) بعد اكتمال القياس.
تُعرّف ضربة القلب غير المنتظمة على أنها ضربة قلب تختلف بنسبة ±٢٥٪ عن متوسط خمس فواصل ضربات قلب أثناء قياس ضغط الدم.

- 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.

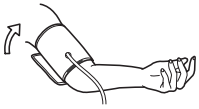
⚠ تنبيه	إذا ظهر مؤشر عدم انتظام ضربات القلب (IHB) باستمرار، فنوصيك باستشارة طبيب حول حالتك الصحية.

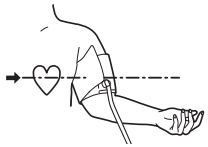
العربية

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

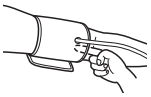


٥ **ضع ذراعك على طاولة أو سطح مشابه بحيث يكون ارتفاع مركز ذراعك مساويًا لمستوى قلبك.**





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



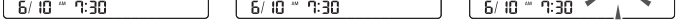
٦ **اجعل ذراعك مرتخيًا وافتح يدك برفق، مع مراعاة أن تكون راحة اليد لأعلى.**

٣ ضع الرباط على نفس مستوى ارتفاع القلب.

٤ اضغط على مفتاح "⏻ بدء/إيقاف (START/STOP)".

- 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.



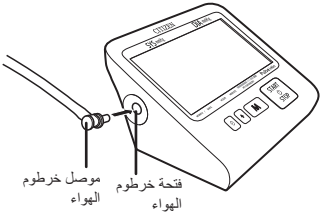
* ♥ يظهر عند اكتشاف نبض.
* عندما ترغب في إيقاف القياس، اضغط على مفتاح "⏻ بدء/إيقاف (START/STOP)". عندها يتم تفريغ هواء الرباط وإيقاف القياس.

* إذا كان للمستخدم السابق إعداد عامل ضغط عالي، فإن هذا الضغط العالي سوف يُستخدم للقياس الحالي.
* 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.

العربية

١ 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.



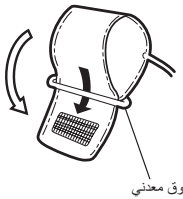
٢ توصيل الرباط

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

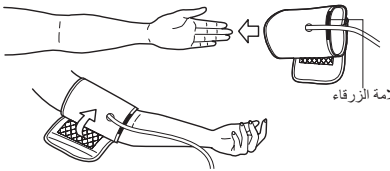
[اختياري]

الرباط الكبير (الطراز: SCL-005) مناسب للذراع الذي محيطه: ٣٢-٤٢ سم



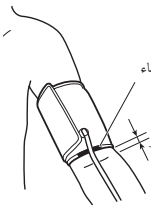
١ قم بفك الرباط وإدخال طرفه في الطوق المعدني بحيث يكون الجانب المزود بالشريط اللاصق نحو الخارج.

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



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 فانلة ثقيلة، فيرجى نزعها.



العربية

ضبط الوقت

يمكّنك 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.

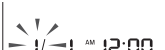
* عند تركيب البطاريات لأول مرة، سيعرض جهاز المراقبة شاشة إعدادات الساعة. ولن تحتاج للقيام بالخطوة رقم ١. بل تابع إلى الخطوة رقم ٢. فإذا قمت بضبط الساعة وتغير إعدادها، فابدأ من الخطورة رقم ١.

١ اضغط مع الاستمرار على مفتاح تعيين التاريخ/الوقت (⊙) لمدة ثانيتين تقريبًا.

يومض مؤشر "العام".

٢ اضغط على مفتاح الضبط (+) لضبط "العام".

اضغط على مفتاح الضبط (+) لزيادة الرقم قيمة واحدة. (يمكنك ضبط العام في النطاق من ٢٠١٦ إلى ٢٠٤٥).



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 (+) لزيادة 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".

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 ضبط التاريخ/الوقت (⊙) مع جعل ضبط الوقت على اللاسلكي، وغير ذلك، 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 إتمام ضبط الساعة، فسوف يظهر التاريخ والوقت اللذين تم ضبطهما لفترة قصيرة ثم يتم إيقاف تشغيل الشاشة.

العربية

استخدام محول تيار متردد (اختياري)

يتيح لك استخدام محول التيار المتردد المخصص الاختياري (الطراز :AC-230CZ) مع جهاز مراقبة ضغط الدم من CITIZEN (CHU503) إمكانية قياس ضغط الدم بدون القلق بشأن مقدار الشحن المتبقي في البطاريات.

⚠ **تحذير**	يجب استعمال الطراز CHU503 وAC-230CZ 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 كهربي 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.
- يوصى بوجود البطاريات في الوحدة عند استخدام محول التيار المتردد. إذا لم تكن البطاريات موجودة في الوحدة عند قطع اتصال محول التيار المتردد من مأخذ التيار الكهربائي الرئيسي أو الوحدة نفسها، ستفقد إعدادات التاريخ والوقت.
- قم بتوصيل محول التيار المتردد في المقبس، بحيث يمكنك فصله بسهولة وبشكل سريع وآمن في حال حدوث مشكلة.
- عند قطع اتصال محول التيار المتردد، قم بفصل محول التيار المتردد من مأخذ التيار الكهربائي الرئيسي، ومن ثم قم بإلغاء توصيل توصيل محول التيار المتردد من فتحة التوصيل في جهاز مراقبة ضغط الدم.

يعتبر محول التيار المتردد المخصص (الطراز :AC-230CZ) للجهاز CHU503 اختياريًا.
محول التيار المتردد متوفر من تجار التجزئة الذين يحتفظون بمخزون من أجهزة مراقبة ضغط الدم الرقمية من CITIZEN.

العربية

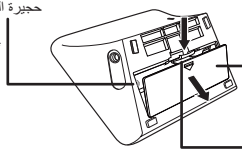
تحميل البطاريات

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

* عند تركيب البطاريات لأول مرة بعد الشراء، سيعرض جهاز المراقبة شاشة إعدادات الساعة. اتبع الخطوة رقم ٢ والخطوات التي تليها في قسم "ضبط الوقت" (انظر صفحة ٩) لضبط الساعة.

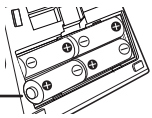
١ افتح غطاء حجيرة البطاريات.

بالضغط على مفتاح التأمين لأسفل، اسحب الغطاء نحوك لفتحه.



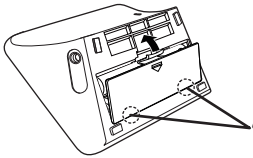
٢ ضع البطاريات في الحجيرة.

ضع البطاريات مع الأخذ في الاعتبار رمزي القطبين الموجب والسالب ⊕ و ⊖.



٣ أغلق غطاء البطارية.

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



إزالة البطاريات

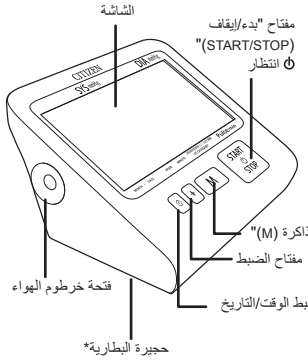
- عندما تظهر الأيقونة ▭ أو لا يظهر شيء على الشاشة، استبدل البطاريات القديمة بأخرى جديدة. يجب تغيير الأربع بطاريات معًا في الحال.
  ▭: الطاقة المتبقية من البطاريات غير كافية.
- اضبط الساعة بعد شحن البطاريات.
- لا يتم حذف البيانات المخزنة في الذاكرة بتغيير البطاريات.
- لا تستخدم بطاريات قابلة لإعادة الشحن.
- لا تستخدم بطاريات قلوية (LR6) وبطاريات منجنيز (R6P) معًا.
- 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.

العربية

تعريف الأجزاء

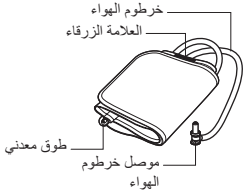
أسماء المكونات

<الوحدة الرئيسية>



* انظر صفحة ٧ للتعرف على حجيرة البطارية

<الرباط>



<الشاشة>

* انظر صفحة ١٢ للتعرف على مؤشر تحرك الجسم ومؤشر عدم انتظام ضربات القلب (IHB).

العربية

معلومات حول التخلص في الدول الأخرى خارج الاتحاد الأوروبي.
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 EN60601-1، EN1060-1، EN1060-3، EN1060-4.

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

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

المصنع
الاسم: CITIZEN SYSTEMS (JIANGMEN) CO., LTD.
العنوان: Building 6, 399 Jinxing Road, Jianghai District, Jiangmen, Guangdong, China

EC REP

المندوب بالاتحاد الأوروبي:
الاسم: EMERGO EUROPE
العنوان: Prinsessegracht 20, 2514 AP The Hague, The Netherlands
• للحصول على البيانات الفنية، يرجى الاتصال بمندوبنا بالاتحاد الأوروبي

CE 2797

صُنع في الصين

العربية

٤. لا تحاول فك الجهاز أو الرباط.
٥. لا تقم بثني الرباط أو خرطوم الهواء بصورة زائدة عن الحد.
٦. إذا كانت الشاشة والرباط متسخين جدًا، فقم بتنظيفهما ومسحهما بقطعة قماش مبللة بمنظف متعادل. ثُم امسحهما بقطعة قماش جافة.
٧. لا تقم أبدًا بتنظيف جهاز مراقبة ضغط الدم باستخدام كحول أو تنر 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.

⚠ **تحذير**	لا يسمح بتعديل هذه المعدات.

شرح الرموز

CE 2797 : تهدف العلامة CE إلى توفير المعلومات لمفتشي السوق في البلدان الأعضاء في الاتحاد الأوروبي.

: جهاز من النوع BF (الكفة من النوع BF لأجزاء المعدات الطبية.)

: أبقه جافًا

: تحذير

: ارجع إلى دليل التعليمات قبل الاستخدام

: توجيهات نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية المتعلقة بامتثال الأجهزة

: جهة التصنيع

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

طبيعة الصيانة وتكرارها:
هذا المنتج مُصمم للاستخدام لفترة طويلة من الوقت؛
ورغم ذلك، يوصى عمومًا بفحصه كل عامين لضمان التشغيل والأداء بطريقة صحيحة.

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 2012/19/EU) وهي سارية داخل الاتحاد الأوروبي فقط.

العربية

احتياطات الاستخدام والصيانة ⚠

احتياطات الاستخدام

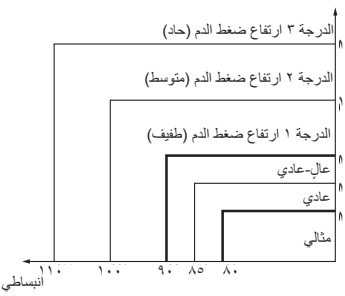
١. إذا كنت تعاني من مرض بالقلب أو ارتفاع ضغط الدم أو مرض آخر متعلق بالدورة الدموية، فاستشر طبيبك قبل استخدام جهاز المراقبة.
٢. قد يؤدي النفخ بضغط مرتفع إلى إحداث كدمة في المكان المُستخدم فيه الرباط.
فإذا شعرت أن ضغط الرباط غير طبيعي أو واجهت أي أمر غير عادي أثناء استخدام الرباط، فقلل الضغط فورًا بالضغط 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 بأنك 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 بفاصل 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 خطرًا 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 أوردة، أو ذراع مستخدَم في نقل الدم كجزء من علاج طبي. فيمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى الإصابة أو إلى حادث خطير.
١١. لا تقم بمشاركة الكفة مع أشخاص آخرين مصابين بالعدوى لتجنب انتقال العدوى.
١٢. إذا كان لديك أي شك حول استخدام الكفة على الذراع المجاور لمنطقة عملية استئصال الثدي، استشر طبيبك.
١٣. لا تستخدم الجهاز بالقرب من الغازات القابلة للاشتعال مثل الغازات المُستخدمة في التخدير. فيمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى إشعال الغازات والتسبب في وقوع انفجار.
١٤. لا تستخدم الجهاز في بيئات غنية بالأكسجين مثل غرفة الضغط العالي أو خيمة الأكسجين بالمستشفيات. فيمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى إشعال الأكسجين والتسبب في نشوب حريق.
١٥. لا تستخدم الأجهزة المحمولة بالقرب من الجهاز، فقد يؤدي هذا إلى تعطل الجهاز.
١٦. إذا كنت تستخدم مُنظمًا قلبيًا، فاستشر طبيبك قبل استخدام جهاز المراقبة.
١٧. تأكد من استخدام هذه الوحدة لقياس ضغط الدم فقط. ولا تستخدمها لأي غرض آخر.
١٨. تأكد من استخدام الأجزاء والملحقات المرخصة فقط. فقد تؤدي الأجزاء والملحقات غير المرخص باستخدامها مع الجهاز إلى تلف الوحدة.
١٩. لا تستخدم هذه الوحدة على الرضع.
٢٠. قد لا يمكن قياس ضغط الدم لأي شخص يعاني من حالات شائعة لضربات القلب غير المنتظمة مثل الضربات الأذينية أو البُطينية السابقة لأوانها أو الرجفان الأذيني.

احتياطات الصيانة

١. لا تقم بتخزين جهاز مراقبة ضغط الدم في الأماكن المعرضة لضوء الشمس المباشر أو درجات الحرارة العالية (أعلى من ٦٠° درجة مئوية)، أو درجات الحرارة المنخفضة (أقل من -٢٠° درجة مئوية)، أو الرطوبة النسبية العالية (أعلى من ٩٥٪) أو كميات كبيرة من الأتربة.
تأكد من تخزين جهاز مراقبة ضغط الدم بعيدًا عن متناول الأطفال وبعيدًا عن الحيوانات الأليفة و/ أو الآفات.
٢. لا تُسقط جهاز مراقبة ضغط الدم أو الرباط أو تُعرّضه لاهتزازات أو صدمات أخرى.
٣. قم بإزالة البطاريات إذا تركت الجهاز غير مُستخدم لفترة طويلة.

العربية

٣. قم بلف رباط المعصم حول ذراعك وإحكامه بحيث يمكن إدخال أصبع واحد بين الرباط والذراع.
(انظر صفحة ١٠، ١١)
٤. لا تقم بقياس ضغط الدم لديك بعد الاستحمام أو الشرب.
٥. 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).
٦. لا تحاول قياس ضغط الدم لديك بعد شرب القهوة أو الشاي أو بعد التدخين مباشرةً.
٧. قم بقياس ضغط الدم لديك عندما تكون مسترخيًا وثابتًا. أبقِ مركز الرباط في مستوى القلب ولا تحرّك ذراعك ولا تتحدث.
٨. لا تقم بقياس ضغط الدم لديك عندما يكون الرباط ملفوفًا على ذراعك منذ بضع دقائق أو أكثر. فخلال ذلك الوقت، سيعمل ذراعك على رفع ضغط الدم ولن تحصل على قراءة صحيحة.
٩. 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، فنوصيك باستشارة طبيب حول حالتك الصحية.
(انظر صفحة ١٢)
١٠. الشكل التالي يوضح تصنيفات ضغط الدم وفقًا لمعايير منظمة الصحة العالمية.



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

تعريفات وتصنيفات مستويات ضغط الدم

* تم تجهيز هذه الوحدة والتي توضح تصنيف ضغط الدم مرئيًا (مثالي/عادي/عالٍ-عادي/الدرجة ١ ارتفاع ضغط الدم/الدرجة ٢ ارتفاع ضغط الدم/الدرجة ٣ ارتفاع ضغط الدم) للنتيجة بعد كل قياس.

١١. 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 تلقائيًا.
- تم تصميم هذا الجهاز لاستخدامه لفحص الحالة الصحية الشخصية في المنزل تحت إشراف طبيب ولم يتم تصميمه ليكون جهازًا تشخيصيًا.
- 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

المحتويات

١ - ملاحظات عامة
٣ - احتياطات الاستخدام والصيانة
٦ - تعريف الأجزاء
٧ - تحميل البطاريات
٧ - إزالة البطاريات
٨ - استخدام محول تيار متردد (اختياري)
٩ - ضبط الوقت
١٠ - قياس ضغط الدم لديك
١٣ - نصائح للحصول على قياسات دقيقة
١٤ - استعادة البيانات المخزنة في الذاكرة
١٥ - حول "ضغط الدم"
١٦ - س و ج حول ضغط الدم
١٦ - دليل أيقونات الشاشة
١٧ - قبل طلب الإصلاح أو الاختبار
١٨ - المواصفات

■ **تأكد من أن لديك كافة المكونات التالية.**

• وحدة جهاز مراقبة ضغط الدم • دليل التعليمات • ٤ بطاريات حجم AA (خاصة بجهاز المراقبة)
• الطوق (الطراز: SCN-003)

[اختياري]

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

ملاحظات عامة

ملاحظات عامة حول ضغط الدم وقياسه

١. لتفريغ هواء الرباط بسرعة، اضغط على مفتاح "بدء/إيقاف (START/STOP)".
٢. تأكد من اختيار حجم الرباط المناسب، قبل قياسك 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
٣. عند توصيل الرباط، 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.
٤. القياس الذاتي ليس علاجًا! ولذا ينبغي عليك عدم تغيير الدواء الموصوف لك من الطبيب في أي حال من الأحوال.
٥. كتحضير لقياس ضغط الدم لديك، يجب عليك أن تتبول ثم تظل ثابتًا نسبيًا لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة قبل القياس.
٦. 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.

للحصول على قياسات ضغط دم صحيحة

١. خذ خمسة أو ستة أنفاس عميقة ثم استرخ قبل قياس ضغط الدم لديك. إذا كنت متوترًا عند أخذ القياس، فلن تحصل على قراءة صحيحة.
٢. سيرتفع ضغط الدم لديك إذا كنت قلقًا أو منزعجًا، أو كنت تعاني من قلة النوم أو الإمساك، أو إذا كنت قد أجريت بعض التمارين أو تناولت وجبة.

• CITIZEN is a registered trademark of Citizen Watch Co., Ltd. Japan.
• Design and specifications 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/