

АВТОМАТИЧНИЙ ВИМІРЮВАЧ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

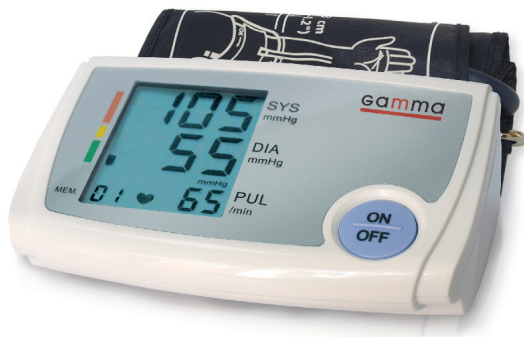
модель

МЗ-W

INSTRUCTION BOOK

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



Gamma
TECHNICS FOR HEALTH

INSTRUCTION BOOK

Thank you for choosing our Automatic Blood Pressure Monitor Gamma™ designed on the basis of the most advanced technologies. The device you are holding now is your reliable assistant. You can measure your blood pressure with this monitor as accurately and precisely as an experienced doctor or a skilled nurse would do it.

We are sure that having appraised worthily the high quality and reliability of this device you will become a regular user of the products of Gamma Trade Mark.

Before starting to use this device please study the instruction book carefully. The instruction book offers all information you need to correctly measure your blood pressure and pulse.

Regular blood pressure control allows for reliable and easy health monitoring and for effective combating possible complications caused by blood pressure abnormalities.

ATTENTION

This blood pressure monitor is designed to carry out self-control over blood pressure but NOT to make self-diagnosis of hypertension/hypotension. Please DO NOT diagnose by yourselves basing on the measurement results obtained with the blood pressure monitor. Please DO NOT execute self-treatment of high/low blood pressure and DO NOT change the methods prescribed without consulting your doctor.

CONTENT

1. Features of Automatic Blood Pressure Monitor Model M3-W

- 1.1. Components of your blood pressure monitor kit
- 1.2. Description of the blood pressure monitor

2. Getting ready for measurement

- 2.1. Inserting the batteries
- 2.2. Cuff connection

3. Measurement Procedure

- 3.1. Fitting the cuff
- 3.2. Measuring procedure
- 3.3. Reading measurement results
- 3.4. Discontinuing a measurement
- 3.5. Irregular Heartbeat Detector

4. Memory function

5. Error Messages/Troubleshooting

6. Care and maintenance

7. Technical specifications

8. Warrantee

9. Important information on blood pressure and its measurement

- 9.1. What is blood pressure?
- 9.2. Which values are normal?
- 9.3. What can be done to lower/maintain the level of blood pressure?

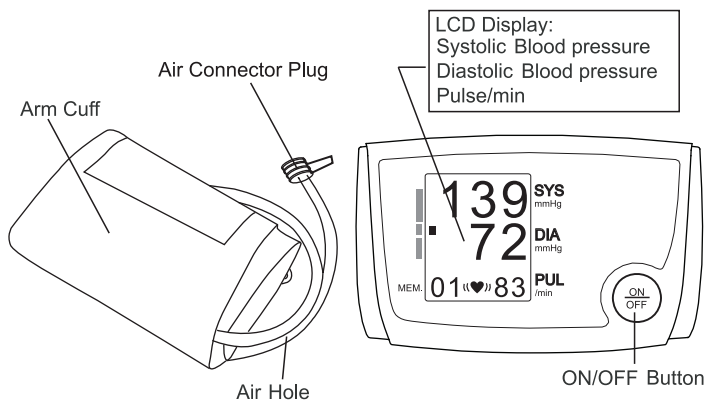
1. Features of Automatic Blood Pressure Monitor Model M3-W

1.1. Components of your blood pressure monitor kit

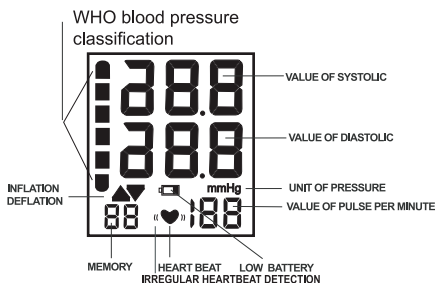
The blood pressure monitor kit includes Automatic Blood Pressure Monitor Model M3-W, the cuff, Instruction Book, Warranty Card, kit box.

1.2. Description of the blood pressure monitor

Measuring unit Model M3-W



SYMBOLS ON DISPLAY

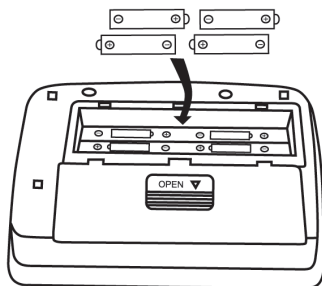
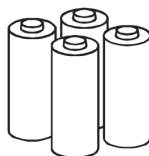


2. Getting ready for measurement

2.1. Inserting the batteries

To insert batteries

1. Remove the battery cover.
2. Insert new batteries into the battery compartment as shown, taking care that the polarities(+) and (-)are correct.
3. Close the battery cover, Use only LR6, AA batteries.



4x1.5V Batteries
(LR6 or AA)

CAUTION

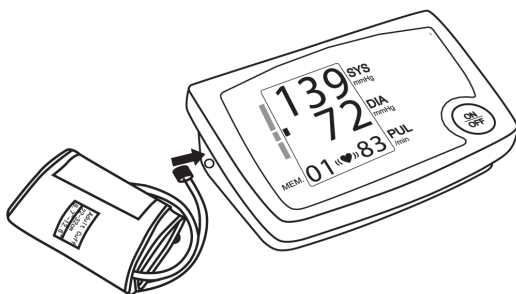
- Insert the batteries as shown in the battery compartment. If not, the device will not work.
- When  (LOW BATTERY mark) blinks in the display, replace all batteries with new ones. Do not mix old and new batteries. It may shorten the battery life, or cause the device to malfunction.
 (LOW BATTERY mark) does not appear when the batteries run out.
- After the battery warning  appears, the device is blocked until the batteries have been replaced.
- Battery life varies with the ambient temperature and may be shortened at low temperatures.
- If the blood pressure monitor is not used for more than a week, remove the batteries from the device.
- The battery may leak and cause a malfunction of the device.

- Do not use rechargeable batteries.
- Disposal and empty battery to the authorized collection party subject to the regulation of each individual territory

Use the specified batteries only. The batteries provided with the device are for testing monitor performance and may have a shorter life.

2.2. Cuff connection

Insert the cuff tube into the opening provided on the side of the device as shown in the picture.



3. Measurement Procedure

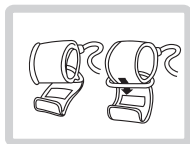
ATTENTION

- Find time (5-10 min.) to relax by sitting in a quiet atmosphere for some time before measurement.
- Efforts by the patient to support the arm can increase the blood pressure. Make sure you are in a comfortable, relaxed position and do not activate any muscles in the arm during measurement.
- Always measure on the same arm (normally left).
- Remove any garment that fits closely to your upper arm. Do not roll the sleeve since it can squeeze your hand and this can lead to false results.

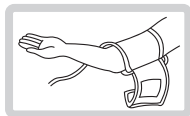
- Use only clinically approved original cuff.
- If you want to follow the results of your blood pressure measurements, always perform measurements at the same time of day, since blood pressure changes during the course of day.
- Measurements should be done after a 5 minute rest to ensure accuracy.

3.1. Fitting the cuff

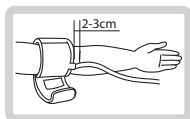
1. Pass the end of the cuff through the flat metal ring so that a loop is formed, and the velcro faces outwards.



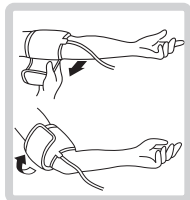
2. Place the cuff over the left upper arm so that tube is closer to your lower arm.



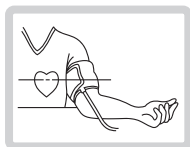
3. Lay the cuff on the arm so that the lower edge of the cuff lies approximately 2 to 3 cm above the elbow.



4. Tighten the cuff by pulling the end and close the cuff by affixing the velcro. There should be little free space between the arm and the cuff. Cuff that does not fit properly results in false measurement values. Clothing must not restrict the arm. Any piece of clothing which does must be removed.

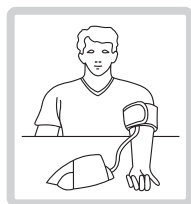


5. Lay your arm on a table so the cuff is at the same height as your heart. If the upper arm artery lies considerably lower or higher than the heart, a false higher or lower blood pressure will be measured! A variation of 15 cm between cuff and heart level can result in a reading error of + or - 10mm Hg.



Make sure the tube is not kinked.

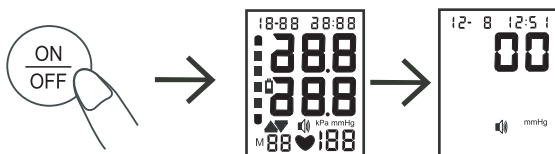
6. Remain seated quietly for two minutes before you begin the measurement.



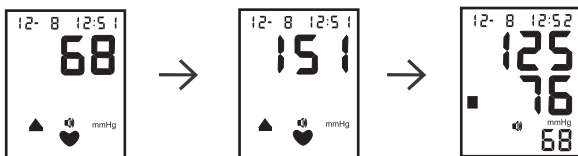
3.2. Measuring procedure

To carry out measurement

1. Press the "ON/OFF" button, the display shows "0", Inflation icon ▲ flashes on display when it begins to inflate.
During the inflation, please do not move



2. Automatic deflation after measurement, and display the blood pressure, heart rate, and blood pressure indicator
 - Mistake, display "E" please refer the instruction about troubleshooting.
 - When cuff remove during the measurement, please fix the cuff and test again.
 - Stop the measurement in emergency, please press "ON/OFF" button. Automatic deflation at the same time.

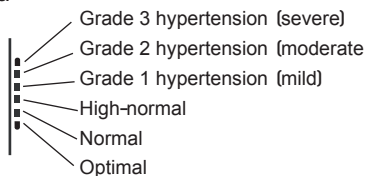
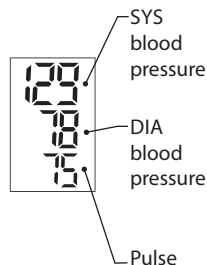


3. Power off. Press "ON/OFF" button, to cut off the power.

3.3. Reading measurement results

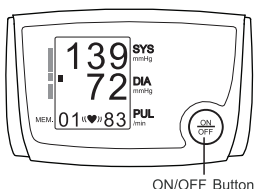
When the measurement has been concluded, a long beep tone sounds. The measured systolic and diastolic blood pressure values, as well as the pulse are now displayed.

On the graphic indicator the element showing level of arterial pressure on a scale of World Health Organization is displayed



3.4. Discontinuing a measurement

If it is necessary to interrupt a blood pressure measurement for any reason (e.g. the patient feels unwell), the "ON/OFF" button can be pressed at any time. The device then immediately lowers the cuff pressure automatically.



3.5. Irregular Heartbeat Detector (IHD-technology)

This function indicates allorhythmic heartbeating. If the symbol of IHD "♥" appears on the display that means that certain abnormality in heart beat frequency was detected during the measurement. In this case, the result may deviate from your normal blood pressure – repeat the measurement. In most cases, this is no cause for concern. However, if the symbol "♥" appears on a regular basis (e.g. 3-5 times a week with measurements taken daily) we advise you to tell your doctor. Please show your doctor the following explanation:

Information for the doctor on frequent appearance of the Irregular Heartbeat Detector

This instrument is an oscillometric blood pressure monitor that also analyses pulse frequency during measurement. The instrument is clinically tested.

The symbol "♥" is displayed after the measurement, if pulse irregularities occur during measurement. If the symbol "♥" appears more frequently (e.g. several times per week on measurements performed daily) we recommend the patient to seek medical advice.

The instrument does not replace a cardiac examination, but serves to detect pulse irregularities at an early stage.

4. Memory function

1. Press the "ON/OFF" button 3 seconds, a memory read out the latest measurements, "ON/OFF" for the buttons (UP).
2. Press the "ON/OFF" button to turn off the device.
 - If forget to turn it off automatically power off in one minute.
 - Memory can store 30 last measurements. It will deletes the earliest one automatically



5. Error Messages/Troubleshooting

If an error occurs during a measurement, the measurement is discontinued and a corresponding error code is displayed (picture: error no. 2)

Other possible errors and their solutions

If problems occur when using the device, the following points should be checked:

ERROR DISPLAY	POSSIBLE CAUSE	HOW TO CORRECT
Nothing is displayed When you push the POWER button or battery icon  flash	No battery installation Battery worn out The polarities of batteries placed wrongly	Insert batteries Replace new batteries Insert new batteries in accordance to this instruction

E1: can't normally Increase pressure	Check your cuff if any air leakage	Replace cuff with new one
E2 E4: have shaking while measurement	Hand or body shaking while measurement	Keeping static and correct gesture to measure again
E3 inflate pressure too high		Re-measurement or send back to Service Center for re-calibrate pressure
Battery icon  on	Battery low power	Replace battery and measure again
The systolic pressure Value or diastolic Pres- sure value too high	1. The arm cuff was held lower than your heart 2. The arm cuff was not at- tached properly 3. You moved your body or spoke during measurement	Keeping correct position and gesture to measure again
The systolic pressure Value or diastolic Pres- sure value too low	1. The arm cuff was held higher than your heart 2. You moved your body or Spoke during measurement	Keeping correct position and gesture to measure again

Note

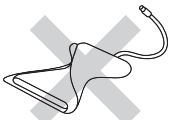
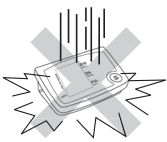
Blood pressure is subject to fluctuations even in healthy people. Please remember that **comparable blood pressure measurements always require the same time and the same conditions! These are normally quiet conditions.**

ATTENTION

Should any technical malfunctions arise in the blood pressure monitor, please contact the point of sale where you bought the device or Service Centre. **Never attempt to repair the instrument yourself!**

Any unauthorized opening of the instrument invalidates all warrantee claims.

6. Care and maintenance

Do not expose the device to either extreme temperatures, humidity, dust or direct sunlight. Store the device at least 2 m from sources of electromagnetic fields.	
Handle the cuff carefully and avoid all types of stress through twisting or buckling in order not to damage the sensitive air-tight bubble.	
Clean the device with a soft, dry cloth. Do not use gas, thinners or similar solvents. Spots on the cuff can be removed carefully with a damp cloth and soapsuds. Do not submerge the cuff in water!	
Handle the tube carefully. Keep the hose away from sharp edges.	
Do not drop the monitor or treat it roughly in any way.	
Never open the monitor! Otherwise the manufacturer's calibration will be spoiled.	

Note:

According to international standards, your monitor should be checked for calibration every 2 years.

7. Technical specifications

Measuring Method:	483 g (with batteries)
Indication:	Digital LCD display
Measuring Range:	Pressure: (30-280) mmHg Pulse: (40-199) Beat/min
Accuracy:	Static Pressure: ± 3 mmHg Pulse: $\pm 5\%$
Memory:	30 memories
Power supply:	4x1.5V Batteries(LR6 or AA)
Operating condition:	+5°C~+40°C 30%RH~80%RH
Storage condition:	-20°C~+55°C 10%RH~93%RH
Dimensions:	Approx 138(W)X89(H)X47(D) mm
Weight:	Approx, 345g, excluding batteries
Classification:	Type BF
Upper arm circumference:	(22-32) cm

* Specifications may be changed without notice in the event of improvement being made!

8. Warranty

Your Automatic Blood Pressure Monitor Model M3-W is warranted for 3 years from date of purchase. The warranty doesn't cover the cuff.

Service life of the device is 10 years after date of purchase with following all operating instructions.

The warranty does not apply to damage caused by improper handling, accidents, not following the operating instructions or self-maintained alterations made to the device.

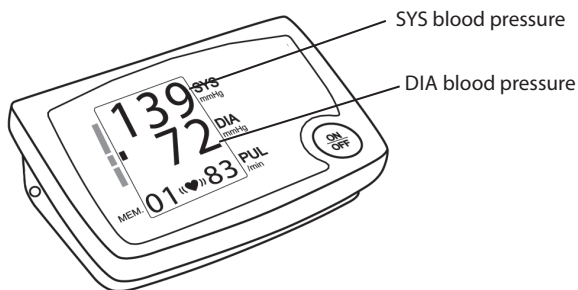
The warrantee is only valid upon presentation of the warrantee card which was correctly filled in and sealed.

9. Important information on blood pressure and its measurement

9.1. What is blood pressure?

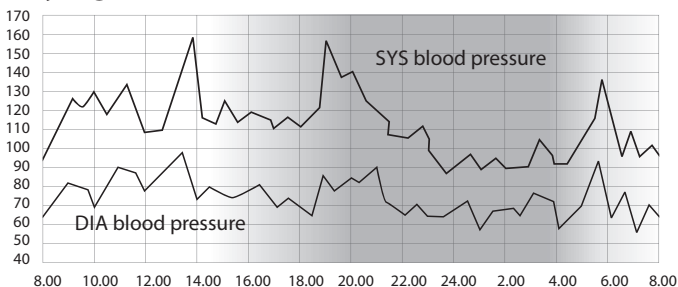
Blood pressure is the pressure that your blood extends to the vascular walls. Blood pressure is necessary to provide for constant blood flow inside the body. Thanks to it the cells get oxygen that provides for their normal functioning. The heart performs the function of a “pump”, sending blood to the blood vessels. Each heart beat creates a certain level of the blood pressure.

There are 2 kinds of blood pressure: a systolic (upper) one, which corresponds to the heartbeat pushing blood into the arteriae; and a diastolic (lower) one, which means the blood pressure between two heartbeats.



Blood pressure is subject to fluctuations during the day even in healthy people. The fluctuations are influenced by a number of factors – time of day, person’s condition, physical or mental activity, environment, etc.

Day-Night Fluctuations of the Blood Pressure



An increase of blood pressure increases the burden onto the heart, affects blood vessels making their walls thick and less elastic. One of the features of the hypertension is its ability to remain unnoticed for the patient at its early stages. That's why the self-control of the blood pressure is so important. With the illness progressing, headaches and regular dizziness appear, the sight declines, the functioning of vitals (encephalon, heart, kidneys, blood vessels) breaks down. Without special treatment the complications of hypertension might be kidney damages, breast-pang, paralytic stroke, aphasia, dementia, heart attack and stroke.

9.2. Which values are normal?

The world standard as for the norms of the blood pressure is the Classification* of the World Health Organization (WHO):

Blood Pressure Category	Systolic Blood Pressure (mmHg)	Systolic Blood Pressure (mmHg)	Recommendation
blood pressure too low	< 100	< 60	Consult your doctor
blood pressure optimum	100 ... 120	60 ... 80	Self-check

blood pressure normal	120 ... 130	80 ... 85	Self-check
blood pressure slightly high	130 ... 140	85 ... 90	Consult your doctor
blood pressure too high	140 ... 160	90 ... 100	Seek medical advice
blood pressure far too high	160 ... 180	100 ... 110	Seek medical advice
blood pressure dangerously high	> 180	> 110	Urgently seek medical advice!

* printed with curtailments

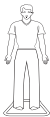
- The diagnosis of hypertension requires from the patient to combine medical treatment prescribed by the doctor and mode of life correction.
- People with normal pressure and high normal pressure are recommended to carry out self-control of their tension in order to timely take measures to decrease the blood pressure level down to the optimal one without using any medications.
- For people more than 50 years old high level of systolic blood pressure (higher than 140 mmHg) is more crucial than diastolic pressure.
- Even with blood pressure being normal, people run the bigger risk of hypertension development with advancing age.

ATTENTION

If you have normal results of blood pressure measured under calm conditions but your results are excessively high when measured under the conditions of physical or mental exhaustion, this might be a sign of so called brittle (that is unstable) hypertension. If you suspect that, please consult your doctor.

When measured correctly, if diastolic blood pressure is more than 120 mmHg, it is necessary to call the doctor immediately.

9.3. What can be done to lower/maintain the level of blood pressure?

Recommendation		How much the systolic blood pressure can be lowered
<ul style="list-style-type: none"> - Try to maintain the weight which is considered standard for your age. Decrease overweight if any! 		5 – 20 mmHg with every 10 kilos of weight reduction
<ul style="list-style-type: none"> - Avoid salt overuse (it's recommended to use no more than 6 g per day)! 		2 – 8 mmHg
<ul style="list-style-type: none"> - Avoid eating fat food! Introduce to your diet some food that is rich in dietary fiber (fruits, vegetables) 		8 – 14 mmHg
<ul style="list-style-type: none"> - Refuse from smoking outright! - Use only limited amount of alcohol (bier – 350 g, or wine – 150 g, or vodka – 50 g)! - Restrain the usage of caffeine (coffee)! 		2 – 4 mmHg

<p>- After medical examination please regularly go in for sports, with the following restrictions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • go in for endurance exercises not strengthening exercises. • do not train till complete exhaustion. • if you have any chronic diseases and/or you are older than 40 please consult your doctor before you start going in for sports. <p>- Spend at least half an hour out in the open air every day.</p>		<p>4 – 9 mmHg</p>
---	---	-------------------



Автоматический измеритель артериального давления Gamma™ Модель M3-W

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Благодарим Вас за выбор нашего автоматического измерителя артериального давления Gamma™, созданного на основе самых передовых технологий. Прибор, который Вы держите в руках, является Вашим надежным помощником. С его помощью Вы измерите артериальное давление так же точно, как это сделал бы опытный врач или медсестра.

Мы уверены, что, по достоинству оценив качество и надежность этого прибора, Вы станете постоянным пользователем продукции торговой марки Gamma™.

Перед тем как начать пользоваться данным прибором, внимательно прочитайте инструкцию. В ней Вы найдете всю информацию, необходимую Вам для правильного проведения измерения артериального давления и пульса.

Регулярный контроль артериального давления позволяет надежно и просто отслеживать состояние Вашего здоровья и эффективно бороться с возможными осложнениями, вызванными повышением или понижением артериального давления.

ВНИМАНИЕ

Данный измеритель артериального давления предназначен для осуществления самоконтроля артериального давления, а не для самодиагностики гипертонии/гипотонии. Ни в коем случае не ставьте диагноз самостоятельно на основе результатов, полученных с помощью измерителя артериального давления. Не занимайтесь самолечением артериального давления и не меняйте самостоятельно прописанные методы лечения, не проконсультировавшись предварительно с врачом.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Особенности автоматического измерителя артериального давления Модель МЗ-W

- 1.1. Комплектация
- 1.2. Внешний вид и описание прибора

2. Подготовка к измерению

- 2.1. Установка батареек
- 2.2. Подключение манжеты

3. Проведение измерения

- 3.1. Правила использования манжеты
- 3.2. Процесс измерения
- 3.3. Чтение результатов измерения
- 3.4. Прерывание измерения
- 3.5. Функция выявления нарушений частоты сердечных сокращений (IHD)

4. Функция «Память»

5. Сообщения об ошибках

6. Хранение и уход

7. Технические характеристики

8. Гарантия

9. Что необходимо знать об артериальном давлении

- 9.1. Что такое артериальное давление
- 9.2. Нормы артериального давления
- 9.3. Коррекция образа жизни для снижения/поддержания уровня артериального давления

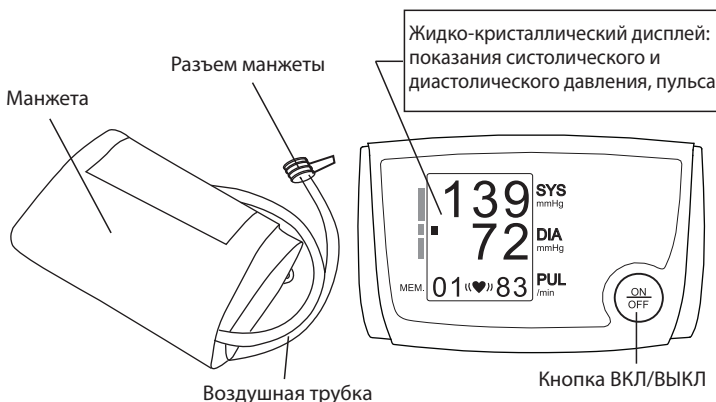
1. Особенности автоматического измерителя артериального давления Модель М3-W

1.1. Комплектация

В комплект входит автоматический измеритель артериального давления модели М3-W, манжета, инструкция по эксплуатации, гарантийный талон, упаковка.

1.2. Внешний вид и описание прибора

На рисунке представлен автоматический измеритель артериального давления модели М3-W



Символы на экране

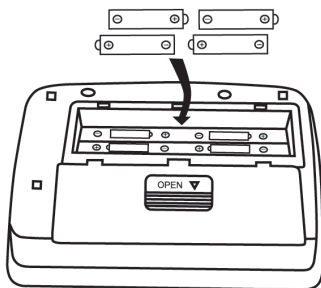


2. Подготовка к измерению

2.1. Установка батареек

Для установки батареек

1. Снимите защитную крышку отсека батареек.
2. Установите новые батарейки так, как показано на рисунке, обратите внимание на соответствие полюсов (+) и (-).
3. Закройте защитную крышку. Используйте только щелочные батарейки типа LR6, AA.



4x1.5V Батарей
(LR6 или AA)

ВНИМАНИЕ

- Установите батарейки, как показано на рисунке. Иначе прибор не будет работать.
- Когда на экране начнет мигать символ  (значок низкого заряда батарейки), замените все старые батарейки новыми. Не используйте вместе старые и новые батарейки. Это может стать причиной неисправности прибора.
-  (значок низкого заряда батарейки) не появляется, когда заряд батарейки полностью исчерпан.
- Срок работы батарейки зависит от внешних температур, при низких температурах срок работы уменьшается. Извлеките батарейки, если Вы не будете пользоваться аппаратом больше одной недели.
- Батарейки могут потечь, что станет причиной сбоя в работе прибора.

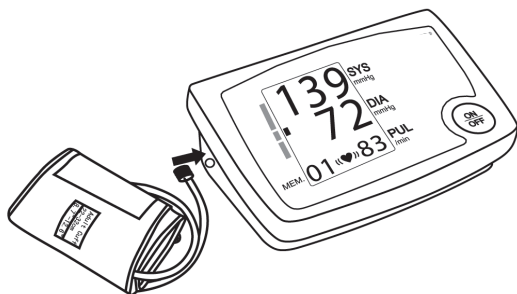
- Не используйте аккумуляторные батарейки.

Использованные батарейки должны быть утилизированы в авторизованных точках приема, согласно их региональному размещению.

Используйте только рекомендованные батарейки. Те батарейки, которые входят в комплект с прибором для тестирования монитора, могут иметь низкий заряд.

2.2. Подключение манжеты

Вставьте трубку манжеты в предназначенный для этого разъем, расположенный с левой стороны прибора, как показано на рисунке.



3. Проведение измерения

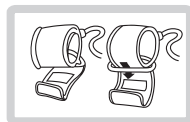
ВНИМАНИЕ!

- Перед измерением желательно 5-10 минут посидеть в спокойном, расслабленном состоянии.
- Каждое напряжение пациента, например, упор на руку, может повысить кровяное давление. Уделите внимание тому, чтобы тело было приятно расслаблено, и не напрягайте во время измерения никакие мускулы на руке, на которой Вы проводите измерение.

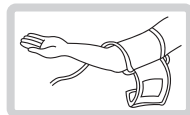
- Измеряйте давление всегда на одной и той же руке (обычно левой).
- Освободите левую руку от одежды. Не закатывайте рукав, т.к. он сдавит Вашу руку, и это приведет к неточности при измерении.
- Используйте только клинически апробированную оригинальную манжету!
- Если вы хотите вести учет своего артериального давления, старайтесь проводить измерения в одно и то же время, поскольку артериальное давление меняется в зависимости от времени суток.
- Для того чтобы измерения происходили корректно, повторное измерение следует выполнять лишь после 5-минутного перерыва.

3.1. Правила использования манжеты

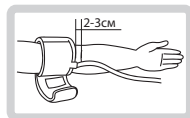
1. Проденьте конец манжеты через металлическое кольцо так, чтобы застежка-липучка находилась с внешней стороны.



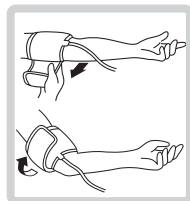
2. Проденьте руку в образовавшееся кольцо так, чтобы воздушная трубка выходила по направлению к Вашей ладони.



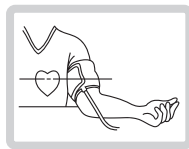
3. Расположите манжету на руке таким образом, чтобы ее край находился на расстоянии 2-3 см от локтевого сгиба руки.



4. Плотнo, но не туго, затяните манжету, потянув за свободный конец. Манжета должна плотно обтягивать руку. Свободно или криво одетая манжета может являться причиной неправильных показаний. Нельзя надевать манжету поверх плотной одежды.



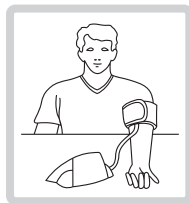
5. Положите руку на стол так, чтобы точка входа воздушной трубки в манжету располагалась над локтевой ямкой и находилась на уровне сердца.



Если эта точка находится выше уровня сердца на 15 см, прибор покажет значение верхнего давления примерно на 10 мм.рт.ст. ниже истинного значения Вашего давления и наоборот.

Следите за тем, чтобы шланг не перекручивался.

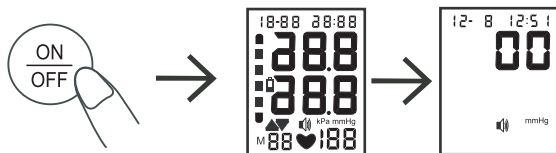
6. Спокойно посидите 2 минуты перед измерением.



3.2. Процесс измерения

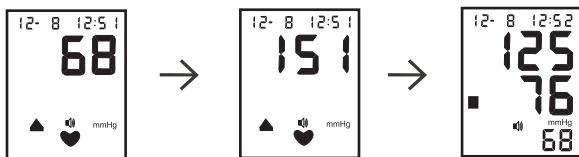
1. Нажмите кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ», на дисплее появится «0», значок ▲ нагнетания начнет мигать, когда воздух начнет поступать в манжету.

**Во время нагнетания воздуха, пожалуйста, не двигайтесь.*



2. Автоматический спуск воздуха будет произведен после измерения. На дисплее появится показатель артериального давления, пульса и единиц измерения

- Если на дисплее появится значок «Е», значит, произошла ошибка, для ее ликвидации обратитесь к инструкции.
- Если во время измерения манжета сползла, пожалуйста, вновь зафиксируйте манжету и произведите измерение повторно.
- В случае ощущения дискомфорта во время измерения, пожалуйста, нажмите кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ» для выключения прибора и автоматического спуска воздуха.

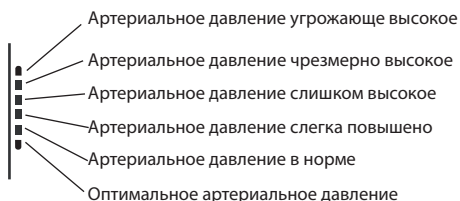


3. Выключите прибор, нажав кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ».

3.3. Чтение результатов измерения.

После окончания измерения на дисплее высвечиваются значения артериального давления и пульса.

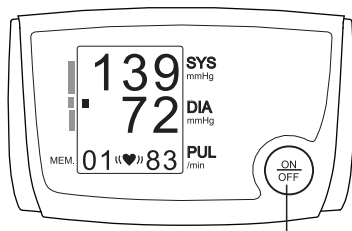
На графическом индикаторе отображается элемент, показывающий уровень артериального давления по шкале Всемирной организации здравоохранения



Для экономии батареек прибор выключается автоматически после 1 минуты бездействия или нажатием на кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ».

3.4. Прерывание измерения

Если по какой-либо причине необходимо прервать измерение (например, из-за плохого самочувствия), нажмите кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ». Прибор выключится и выпустит воздух из манжеты.



Кнопка ВКЛ/ВЫКЛ

3.5. Функция выявления нарушений частоты сердечных сокращений (IHD-технология)

Данная функция позволяет определить нерегулярное сердцебиение. Если на дисплее прибора появляется символ технологии IHD «♥», это означает, что во время измерения артериального давления прибор выявил какие-то нарушения частоты сердечных сокращений. Возможно, что в каком-то конкретном случае такой результат обусловлен изменением Вашего обычного артериального давления; просто повторите измерение еще раз в соответствии с требованиями инструкции. В большинстве случаев, поводов для беспокойства нет. Тем не менее, если символ «♥» появляется постоянно (3-5 раз в неделю при ежедневных измерениях), мы рекомендуем Вам сообщить об этом врачу. Пожалуйста, покажите своему врачу данное пояснение:

Информация для медиков относительно функции выявления нарушений частоты сердечных сокращений (IHD)

Данный прибор представляет собой осциллометрический измеритель артериального давления с функцией анализа частоты пульса одновременно с проведением измерения. Прибор клинически одобрен.

По окончании измерения на дисплее прибора появляется символ технологии IHD «♥», если во время измерения артериального давления прибор выявил какие-то нарушения частоты пульса. Если символ «♥» появляется достаточно часто (например, несколько раз в неделю при ежедневных измерениях), мы рекомендуем обратиться за медицинским обследованием.

Этот прибор ни в коем случае не заменяет кардиологическое обследование, тем не менее, он позволяет выявлять нарушения частоты сердечных сокращений на ранней стадии.

4. Функция «Память»

1. Нажмите и удерживайте кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ» на протяжении 3-х секунд. Для получения предыдущих результатов нажимайте кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ».

2. Нажмите кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ» для выключения прибора.

- Если Вы не выключите прибор, он выключится автоматически через 1 минуту.
- В памяти сохраняется 30 последних измерений. Более ранние измерения автоматически стираются.

5. Сообщения об ошибках

Если во время измерения возникла какая-либо ошибка, измерение прерывается, и на дисплее возникает соответствующий значок (на рисунке – ошибка 2).



Иные возможные неисправности и их устранение

Если во время пользования прибором возникли неполадки, необходимо проверить следующие пункты и предпринять соответствующие меры:

Значок на дисплее	Возможные причины	Как исправить ошибку?
При нажатии кнопки «ВКЛ/ВЫКЛ» на экран ничего не выводится или мигает значок низкого заряда батареи 	Отсутствует батарея Заряд батареи исчерпан Не соблюдена полярность размещения батареи	Вставьте батареи Замените батареи новыми Вставьте батареи правильно (см. п. 2.1 инструкции)
E1: невозможно накачать воздух в манжету.	Проверьте манжету, нет ли в ней утечки воздуха.	Замените манжету
E2 E4: движение во время измерения	Движение головой или туловищем во время измерения	Займите правильное положение и не двигайтесь во время повторного измерения
E3 слишком много воздуха в манжете		Повторите измерения или обратитесь в сервисный центр для повторной калибровки прибора
Появился индикатор батарей 	Низкий заряд батарей	Замените батарейки и повторите измерения

Показатель систолического или показатель диастолического давления слишком высокий	1. Во время измерения манжета находится ниже уровня сердца 2. Манжета одета неправильно 3. Вы двигались или разговаривали во время измерения	Займите правильное положение и не двигайтесь во время повторного измерения
Показатель систолического или показатель диастолического давления слишком низкий	1. Во время измерения манжета находилась выше уровня сердца 2. Вы двигались или разговаривали	Займите правильное положение и не двигайтесь во время повторного измерения

Примечание

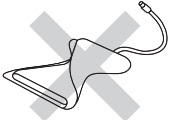
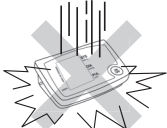
Уровень артериального давления имеет свойство колебаться в течение дня и у здоровых людей. Обращайте внимание на то, что, для того, **чтобы иметь возможность сравнивать результаты измерений, эти измерения должны производиться приблизительно в одно и то же время и в одинаковых условиях** (в состоянии покоя)!

ВНИМАНИЕ

Если в измерителе артериального давления возникли неполадки технического характера, обратитесь в торговую точку, где Вы приобрели прибор, или в сервисный центр, указанный в гарантийном талоне. **Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно ремонтировать прибор!**

В случае самостоятельного вскрытия прибора гарантия утрачивает силу.

6. Хранение и уход

<p>Храните измеритель артериального давления в сухом месте, защищенном от воздействия слишком высоких/низких температур (см. тех. характеристики), пыли и прямых солнечных лучей, а также на расстоянии не менее 2 м от источников электромагнитных полей.</p>	
<p>Не перекручивайте и не заламывайте манжету, чтобы не повредить находящийся в ней чувствительный вкладыш.</p>	
<p>Для чистки измерителя используйте чистую мягкую тканевую салфетку. Не используйте бензин, растворитель и прочие подобные средства. Пятна на манжете осторожно удаляйте с помощью ткани, увлажненной мыльным раствором. Не стирайте манжету!</p>	
<p>Осторожно обращайтесь с соединительным воздушным шлангом. Оберегайте манжету и резиновые трубки от острых предметов.</p>	
<p>Не роняйте измеритель и не применяйте силу при его использовании.</p>	
<p>Никогда не вскрывайте прибор! В противном случае нарушится заводская калибровка прибора.</p>	

7. Технические характеристики

Модель	M3-W
Метод измерения	Осциллометрический метод
Индикатор	Цифровой жидкокристаллический дисплей
Диапазон измерений	Артериальное давление (30 - 280 мм рт. ст.) Пульс (40 - 199 ударов в минуту)
Точность измерения	Артериальное давление: ± 3 мм рт. ст., пульс: ± 5 %
Память	30 значений
Источник питания	4x1,5V батареи (LR6 или AA)
Условия эксплуатации	Температура $+5^{\circ}\text{C} \sim +40^{\circ}\text{C}$. Относительная влажность 30%~80%
Условия хранения	Температура $-20^{\circ}\text{C} \sim +55^{\circ}\text{C}$ Относительная влажность 10%~93%
Размеры	138 x 89 x 47 мм
Вес	345 г (без батарей)
Классификация	Тип БР
Обхват плеча	22~32 см

*Технические характеристики могут изменяться без дополнительных сообщений в случае усовершенствования прибора.

8. Гарантия

На автоматический измеритель артериального давления модели M3-W распространяется гарантия сроком 3 года со дня приобретения. Гарантия не распространяется на манжету. При соблюдении всех требований по эксплуатации и хранению срок службы прибора составляет 10 лет с момента приобретения.

Гарантия не распространяется на повреждения, возникшие в результате неправильного обращения, несчастных случаев, несоблюдения инструкции по эксплуатации или самостоятельных попыток вскрыть и/или отремонтировать прибор.

Гарантия действует только в случае предъявления в сервисный центр правильно заполненного гарантийного талона с печатью торговой организации.

9. Что необходимо знать об артериальном давлении

9.1. Что такое артериальное давление

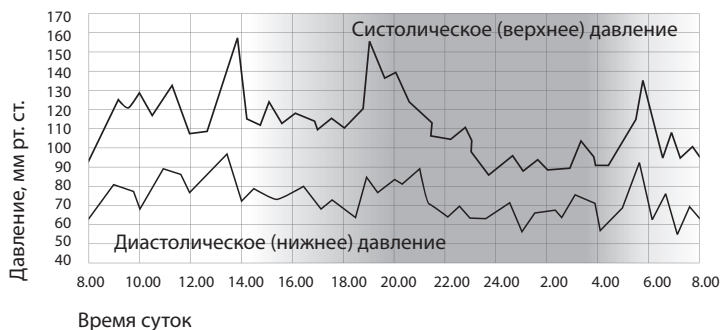
Артериальное давление – это давление крови на стенки артерий. Артериальное давление (АД) необходимо для обеспечения постоянной циркуляции крови в организме. Благодаря ему клетки организма получают кислород, который обеспечивает их нормальное функционирование. «Насосом», выталкивающим кровь в сосуды, выступает сердце. Каждый удар сердца обеспечивает определенный уровень АД.

Различают 2 вида АД: *систолическое* (верхнее) давление, которое соответствует сокращению сердца, при котором происходит выталкивание крови в артерии; и *диастолическое* (нижнее) давление, которое соответствует давлению крови между двумя сокращениями сердца.



На уровень артериального давления влияет целый ряд факторов: время суток, состояние человека, физическая или умственная деятельность, условия окружающей среды и т.д.

Суточный ритм артериального давления человека



Повышение артериального давления увеличивает нагрузку на сердце, влияет на кровеносные сосуды, делая их стенки толстыми и менее эластичными. Одной из характеристик гипертонии является то, что на начальном этапе она может протекать незаметно для самого больного. Именно поэтому самоконтроль АД играет такую важную роль. С прогрессированием болезни возникают головные боли, постоянные головокруже-

ния, ухудшается зрение, функционирование жизненно важных органов – головного мозга, сердца, почек, кровеносных сосудов. При отсутствии соответствующей терапии возможны такие последствия повышенного артериального давления, как поражения почек, стенокардия, паралич, потеря речи, слабоумие, инфаркт миокарда и инсульт головного мозга.

9.2. Нормы артериального давления

Мировым стандартом в отношении норм артериального давления является Классификация* Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ):

Категория АД	Систолическое АД (мм рт. ст.)	Диастолическое АД (мм рт. ст.)	Рекомендации
артериальное давление слишком низкое	< 100	< 60	Обратитесь к врачу
оптимальное артериальное давление	100 ... 120	60 ... 80	Самостоятельный контроль
артериальное давление в норме	120 ... 130	80 ... 85	Самостоятельный контроль
артериальное давление слегка повышено	130 ... 140	85 ... 90	Обратитесь к врачу
артериальное давление слишком высокое	140 ... 160	90 ... 100	Обратитесь за медицинской помощью

артериальное давление чрезмерно высокое	160 ... 180	100 ... 110	Обратитесь за медицинской помощью!
артериальное давление угрожающе высокое	> 180	> 110	Срочно обратитесь за медицинской помощью!

* приведена с сокращениями

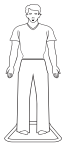
- При диагнозе ГИПЕРТОНИЯ необходимо совмещение медикаментозного лечения, назначенного врачом, и коррекции образа жизни.
- При высоком нормальном и нормальном АД рекомендуется осуществление самоконтроля с тем, чтобы вовремя принять меры по снижению уровня АД до оптимального без применения лекарственных средств.
- В возрасте старше 50 лет высокое (больше 140 мм рт. ст.) систолическое давление играет более важную роль, чем диастолическое давление.
- Даже при нормальном АД риск развития гипертонии увеличивается с возрастом.

ВНИМАНИЕ

Если измеренные в состоянии покоя показатели АД не являются необычными, однако в состоянии физического или душевного утомления вы наблюдаете чрезмерно повышенные результаты, то это может указывать на наличие так называемой лабильной (т. е. неустойчивой) гипертонии. Если у вас имеются подозрения на это явление, рекомендуем обратиться к врачу.

Если при правильном измерении кровяного давления диастолическое кровяное давление составляет более 120 мм рт. ст., необходимо незамедлительно вызвать врача.

9.3. Коррекция образа жизни для снижения/поддержания уровня артериального давления

Рекомендация		На сколько можно снизить систолическое АД
<p>- Старайтесь поддерживать нормальный вес, соответствующий вашему возрасту. Снижайте избыточный вес!</p>		<p>5 – 20 мм рт. ст. на каждые 10 кг снижения веса</p>
<p>- Избегайте чрезмерного употребления соли (желательно не более 6 гр в день)!</p>		<p>2 – 8 мм рт. ст.</p>
<p>- Избегайте употребления жирной пищи! Включите в диету пищу, насыщенную клетчаткой (овощи, фрукты)</p>		<p>8 – 14 мм рт. ст.</p>
<p>- Полностью откажитесь от курения! - Употребляйте алкоголь только в ограниченных количествах (пиво – 350 гр, или вино – 150 гр, или водка – 50 гр)! - Ограничьте употребление кофеина (кофе)!</p>		<p>2 – 4 мм рт. ст.</p>

<p>- После прохождения медицинского обследования регулярно занимайтесь спортом, но при этом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отдайте предпочтение нагрузкам на выносливость, а не силовым видам спорта. • не нагружайте себя до полного изнеможения • если у вас есть хронические заболевания и/или вам более 40 лет, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед тем, как начать заниматься спортом. <p>- Проводите на свежем воздухе не менее 30 минут в день</p>		<p>4 – 9 мм рт. ст.</p>
--	---	-----------------------------

Автоматичний вимірювач артеріального тиску Модель МЗ-W

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Дякуємо Вам за вибір нашого автоматичного вимірювача артеріального тиску Gamma™, створеного на основі самих передових технологій. Прилад, який Ви тримаєте в руках, є Вашим надійним помічником. З його допомогою Ви виміряєте артеріальний тиск так само точно, як це зробив би досвідчений лікар чи медсестра.

Ми упевнені, що гідно оцінивши якість і надійність цього приладу, Ви станете постійним користувачем продукції торгової марки Gamma.

Перед тим як почати користуватися даним приладом, уважно прочитайте інструкцію. У ній Ви знайдете всю інформацію, необхідну Вам для правильного проведення вимірювання артеріального тиску і пульсу.

Регулярний контроль артеріального тиску дозволяє надійно і просто слідкувати за станом Вашого здоров'я й ефективно боротися з можливими ускладненнями, викликаними підвищенням чи зниженням артеріального тиску.

УВАГА

Даний вимірювач артеріального тиску призначений для здійснення самоконтролю артеріального тиску, а не для самодіагностики гіпертонії/гіпотонії. Ні в якому разі не ставте діагноз самостійно на основі результатів, отриманих за допомогою вимірювача артеріального тиску. Не займайтеся самолікуванням артеріального тиску і не змінюйте самостійно прописані методи лікування, не проконсультувавшись попередньо з лікарем.

ЗМІСТ

1. Особливості автоматичного вимірювача артеріального тиску Модель МЗ-W

- 1.1. Комплектація
- 1.2. Зовнішній вигляд і опис приладу

2. Підготовка до вимірювання

- 2.1. Встановлення батарейок
- 2.2. Підключення манжети

3. Проведення вимірювання

- 3.1. Правила використання манжети
- 3.2. Процес вимірювання
- 3.3. Зчитування результатів вимірювання
- 3.4. Переривання вимірювання
- 3.5. Функція виявлення порушень частоти серцевих скорочень (IHD)

4. Функція “Пам’ять”

5. Повідомлення про помилки

6. Зберігання і догляд

7. Технічні характеристики

8. Гарантія

9. Що необхідно знати про артеріальний тиск

- 9.1. Що таке артеріальний тиск
- 9.2. Норми артеріального тиску
- 9.3. Корекція способу життя для зниження/підтримки рівня артеріального тиску

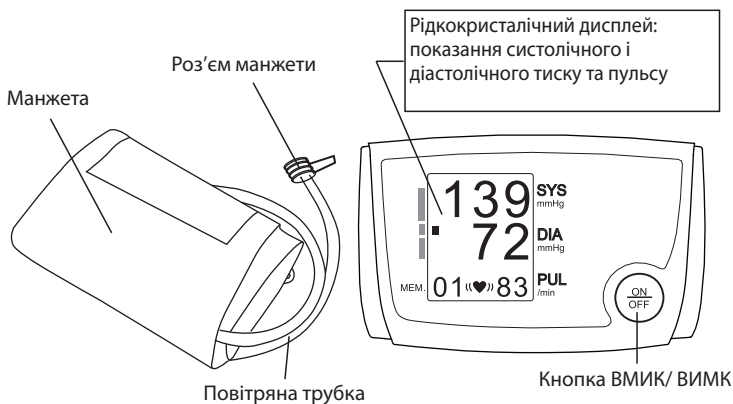
1. Особливості автоматичного вимірювача артеріального тиску Модель МЗ-W

1.1. Комплектація

У комплект входить автоматичний вимірювач артеріального тиску моделі МЗ-W, манжета, інструкція з експлуатації, гарантійний талон, упаковка.

1.2. Зовнішній вигляд і опис приладу

На малюнку представлений автоматичний вимірювач артеріального тиску моделі МЗ-W



Символи на екрані

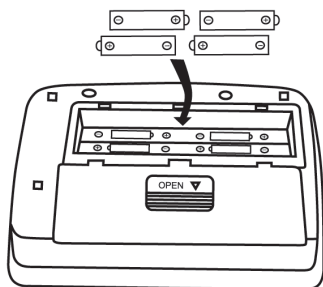
Класифікація артеріального тиску за шкалою ВООЗ



2. Підготовка до вимірювання

2.1. Встановлення батарейок

1. Зніміть захисну кришку відсіку батарей.
2. Вставте нові батарейки так, як показано на малюнку, звернувши увагу на відповідність полюсів (+) та (-).
3. Закрийте захисну кришку. Використовуйте тільки лужні батарейки типу LR6, AA.



4x1.5V Батареї
(LR6 або AA)

УВАГА

- Розмістіть батарейки, як показано на малюнку. Інакше прилад не працюватиме.
 - Коли на екрані почне мерехтити малюнок  (показник низького заряду батарейки), замініть всі старі батарейки новими. Не використовуйте разом старі та нові батарейки. Це може призвести до несправностей приладу.
 -  (показник низького заряду батарейки) не з'явиться, коли заряд батареї повністю вичерпаний.
 - Строк роботи батарейки залежить від зовнішніх температур, при низьких температурах строк роботи зменшується. Витягніть батарейки, якщо Ви не користуватиметесь приладом більше одного тижня.
 - Батарейки можуть потекти, що спричинить збій у роботі приладу.
 - Не використовуйте акумуляторні батарейки.
- Використані батарейки повинні бути утилізовані в автори-

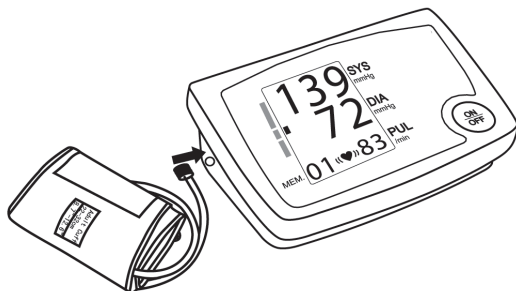
зованих точках прийому, відповідно до їх регіонального розташування.

Використовуйте тільки рекомендовані батарейки.

Ті батарейки, що йдуть в комплекті з приладом для тестування монітору, можуть мати низький заряд.

2.2. Підключення манжети

Встановіть трубку манжети в призначене для цього гніздо, розташоване з лівої сторони приладу, як показано на малюнку.



3. Проведення вимірювання УВАГА!

- Перед вимірюванням бажано 5-10 хвилин посидіти в спокійному, розслабленому стані.
- Кожне напруження пацієнта, наприклад, опирання на руку, може підвищити кров'яний тиск. Приділіть увагу тому, щоб тіло було приємно розслаблене, і не напружуйте під час вимірювання ніякі мускули на руці, на якій Ви здійснюєте вимірювання.
- Вимірюйте тиск завжди на одній і тій самій руці (зазвичай лівій).
- Звільніть ліву руку від одягу. Не заковчуйте рукав, тому що він здавить Вашу руку, і це призведе до неточності при вимірюванні.

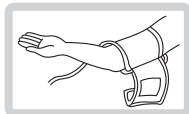
- Використовуйте тільки клінічно апробовану оригінальну манжету!
- Якщо ви хочете вести облік свого артеріального тиску, намагайтеся проводити вимірювання в один й той самий час, оскільки артеріальний тиск міняється в залежності від часу доби.
- Для того щоб вимірювання відбувалися коректно, повторне вимірювання треба виконувати лише після 5-хвилинної перерви.

3.1. Правила використання манжети

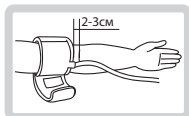
1. Просмикніть кінець манжети через металеве кільце так, щоб застібка-липучка знаходилася з зовнішньої сторони.



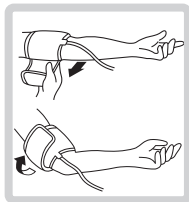
2. Просмикніть руку в кільце, що утворилося, так, щоб повітряна трубка виходила в напрямку до Вашої долоні.



3. Розташуйте манжету на руці таким чином, щоб її край знаходився на відстані 2-3 см від ліктьового згину руки.

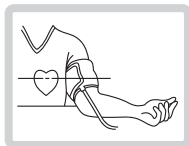


4. Щільно, але не туго, затягніть манжету, потягнувши за вільний кінець. Манжета повинна щільно обтягати руку. Вільно чи криво одягнена манжета може бути причиною неправильних показань. Не можна надягати манжету поверх щільного одягу.



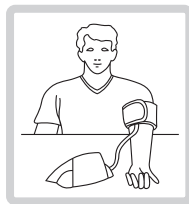
5. Покладіть руку на стіл так, щоб точка входу повітряної трубки в манжету розташовувалася над ліктьовою ямкою і знаходилася на рівні серця.

Якщо ця точка знаходиться вище рівня серця на 15 см, прилад покаже значення



верхнього тиску приблизно на 10 мм. рт. ст. нижче справжнього значення Вашого тиску і навпаки.

Стежте за тим, щоб трубка не перекручувалася.

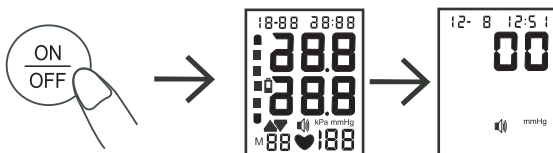


6. Спокійно посидьте 2 хвилини перед вимірюванням.

3.2. Процес вимірювання

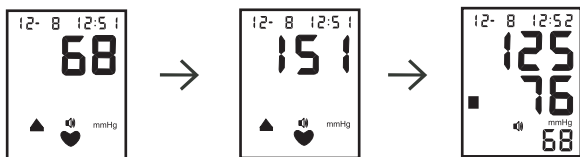
1. Натисніть кнопку «ВМИК/ ВИМК», на дисплеї з'явиться «0», значок накачування ▲ почне мерехтити, коли почнеться накачування повітря.

*Під час накачування повітря, будь ласка, не рухайтесь.



2. Автоматичний спуск повітря буде здійснено після вимірювання. На дисплеї з'являться показники артеріального тиску, пульсу та одиниць вимірювання.

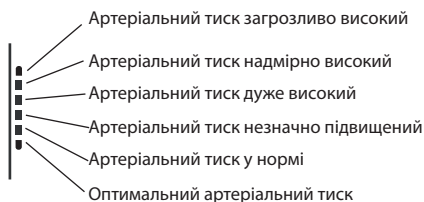
- Якщо на дисплеї з'явилася позначка «E», то виникла помилка, для її ліквідації зверніться до інструкції.
- Якщо під час вимірювання манжета сповзла, будь-ласка, знову зафіксуйте манжету та виконайте вимірювання.
- У разі дискомфорту під час вимірювання, будь-ласка, натисніть кнопку «ВМИК/ ВИМК» для вимкнення приладу та автоматичного спуску повітря.



3. Вимкніть прилад, натиснувши кнопку «ВМИК/ ВИМК».

3.3. Зчитування результатів вимірювання

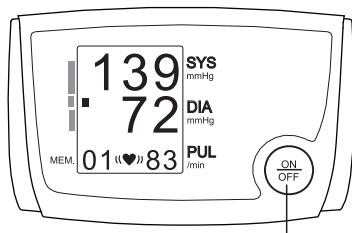
Довгий звуковий сигнал означає завершення вимірювання. На дисплеї з'являються значення артеріального тиску і пульсу.



Для економії батарейок прилад вимикається автоматично після 1 хвилини бездіяльності чи натисканням на кнопку «ВМИК/ ВИМК».

3.4. Переривання вимірювання

Якщо з будь-якої причини необхідно перервати вимірювання (наприклад, через погане самопочуття), натисніть кнопку «ВМИК/ ВИМК». Прилад вимкнеться і випустить повітря з манжети.



Кнопка «ВМИК/ ВИМК»

3.5. Функція виявлення порушень частоти серцевих скорочень (IHD-технологія)

Ця функція дозволяє визначити нерегулярне серцебиття. Якщо на дисплеї приладу з'являється символ технології IHD «♥», це означає, що під час вимірювання артеріального тиску прилад виявив якісь порушення частоти серцевих скорочень. Можливо, що в якомусь конкретному випадку такий результат обумовлений зміною Вашого звичайного артеріального тиску; просто повторіть вимірювання ще раз відповідно до вимог інструкції. У більшості випадків приводів для занепокоєння немає. Проте, якщо символ «♥» з'являється часто (наприклад, 3-5 разів на тиждень при щоденних вимірюваннях), ми рекомендуємо Вам сповістити про це лікаря. Будь ласка, покажіть своєму лікарю наступне пояснення:

Інформація для медиків щодо функції виявлення порушень частоти серцевих скорочень (IHD)

Даний прилад є осцилометричним вимірювачем артеріального тиску з функцією аналізу частоти пульсу одночасно з проведенням вимірювання. Прилад клінічно схвалений.

Після закінчення вимірювання на дисплеї приладу з'являється символ технології IHD «♥», якщо під час вимірювання артеріального тиску прилад виявив якісь порушення частоти пульсу. Якщо символ «♥» з'являється досить часто (наприклад, декілька разів на тиждень при щоденних вимірюваннях), ми рекомендуємо звернутися за медичним обстеженням.

Цей прилад ні в якому разі не замінює кардіологічного обстеження, проте, він дозволяє виявляти порушення частоти серцевих скорочень на ранній стадії.

4. Функція “Пам’ять”

1. Натисніть і утримуйте кнопку «ВМИК/ ВИМК» протягом 3-х секунд. Для отримання попередніх результатів натискайте кнопку «ВМИК/ ВИМК».

2. Натисніть кнопку «ВМИК/ ВИМК» для виключення приладу.

- Якщо Ви не вимкнете прилад, він вимкнеться автоматично через 1 хвилину.
- У пам'яті зберігається 30 останніх вимірювань. Більш ранні вимірювання автоматично стираються.

5. Повідомлення про помилки

Якщо під час вимірювання виникла яка-небудь помилка, вимірювання переривається, і на дисплеї виникає відповідний значок (на малюнку - помилка 2).



Інші можливі несправності і їхнє усунення

Якщо під час користування приладом виникли несправності, необхідно перевірити наступні пункти і вжити відповідних заходів:

Позначка на дисплеї	Можливі причини	Як виправити помилку?
При натисканні кнопки «ВМИК/ ВИМК» нічого не виводиться на екран або мерехтить значок низького заряду батареї	Немає батареї Заряд батареї вичерпано Невідповідна полярність розташування батареї	Вставте батареї Замініть батареї на нові Вставте батареї правильно (див. п. 2.1 цієї інструкції)
E1: неможливо накачати повітря в манжету.	Перевірте манжету, чи немає витоку повітря	Замініть манжету

E2 E4: рух під час вимірювання	Рух головою або тілом під час вимірювання	Займіть правильне положення та не рухайтесь під час повторного вимірювання
E3: занадто багато повітря в манжеті		Повторіть вимірювання або зверніться в сервісний центр для перекалібрування приладу
З'явився індикатор батарей	Низький заряд батарей	Замініть батарейки та повторіть вимірювання
Показник систолічного або показник діастолічного тиску занадто високий	1. Під час вимірювання манжета знаходилася нижче рівня серця 2. Манжета одягнена неправильно 3. Ви рухались або розмовляли під час вимірювання	Займіть правильне положення і не рухайтесь під час повторного вимірювання.
Показник систолічного або показник діастолічного тиску занадто низький	1. Під час вимірювання манжета знаходилася вище рівня серця 2. Ви рухались або розмовляли під час вимірювання	Займіть правильне положення і не рухайтесь під час повторного вимірювання.

Примітка

Рівень артеріального тиску має властивість коливатися протягом дня й у здорових людей. Звертайте увагу на те, що, для того, **щоб мати можливість порівнювати результати**

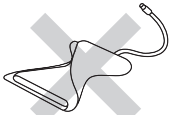
вимірювань, ці вимірювання повинні відбуватися приблизно в той самий час і в однакових умовах (у стані спокою)!

УВАГА!

Якщо у вимірювачі артеріального тиску виникли несправності технічного характеру, зверніться в торгову точку, де Ви придбали прилад, чи в сервісний центр, що вказаний в гарантійному талоні. **Ні в якому разі не намагайтеся самостійно ремонтувати прилад!**

У випадку самостійного розкриття приладу гарантія втрачає силу.

6. Зберігання і догляд

<p>Зберігайте вимірювач артеріального тиску в сухому місці, захищеному від впливу занадто високих/низьких температур (дивіться тех. характеристики), пилу і прямих сонячних променів, а також на відстані не менше 2 м від джерел електромагнітних полів</p>	
<p>Не перекручуйте і не заламуйте манжету, щоб не пошкодити чутливий вкладиш, що знаходиться в ній.</p>	
<p>Для чищення вимірювача використовуйте чисту м'яку тканинну серветку. Не використовуйте бензин, розчинник та інші подібні засоби. Плями на манжеті обережно видаляйте за допомогою тканини, зволоженої мильним розчином. Не періть манжету!</p>	

<p>Обережно поводьтеся зі сполучним повітряним шлангом. Оберігайте манжету і гумову трубку від гострих предметів.</p>	
<p>Уникайте падіння приладу, не вдаряйте по ньому і не застосовуйте силу при його використанні.</p>	
<p>Ніколи не розкривайте прилад! У іншому випадку порушиться заводське калібрування приладу.</p>	

7. Технічні характеристики

Модель	M3-W
Метод вимірювання	Осцилометричний метод
Індикатор	Цифровий рідкокристалічний дисплей
Діапазон вимірювань	Артеріальний тиск (30 - 280 мм рт. ст.) Пульс (40 - 199 ударів за хвилину)
Точність вимірювання	Артеріальний тиск: ± 3 мм рт. ст., пульс: ± 5 %
Пам'ять	30 значень
Джерело живлення	4x1,5V батареї (LR6 або AA)
Умови експлуатації	Температура $+5^{\circ}\text{C} \sim +40^{\circ}\text{C}$. Відносна вологість 30%~80%
Умови зберігання	Температура $-20^{\circ}\text{C} \sim +55^{\circ}\text{C}$. Відносна вологість 10%~93%

Розміри	138 x 89 x 47 мм
Вага	345 г (без батарей)
Класифікація	Тип BF
Обхват плеча	22~32 см

*Можливі технічні зміни!

8. Гарантія

На автоматичний вимірювач артеріального тиску модель M3-W поширюється гарантія терміном 3 роки з дня придбання. Гарантія не поширюється на манжету. При дотриманні всіх вимог з експлуатації та зберігання строк служби приладу складає 10 років з дня придбання.

Гарантія не поширюється на пошкодження, що виникли в результаті неправильного поводження, нещасних випадків, недотримання інструкції з експлуатації чи самостійних спроб розкрити і/чи відремонтувати прилад.

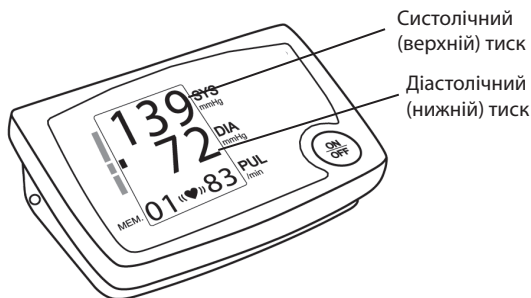
Гарантія діє тільки у випадку пред'явлення в сервісний центр правильно заповненого гарантійного талона з печаткою торгової організації.

9. Що необхідно знати про артеріальний тиск

9.1. Що таке артеріальний тиск

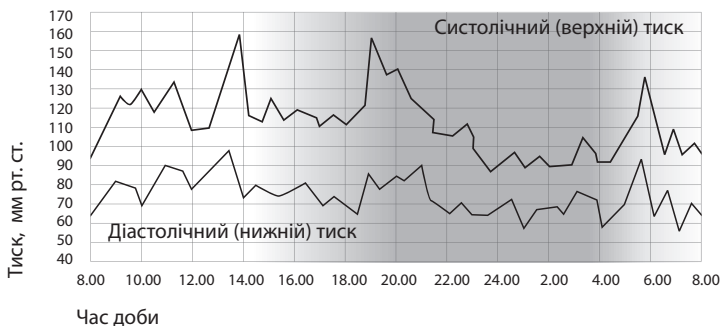
Артеріальний тиск - це тиск крові на стінки артерій. Артеріальний тиск (АТ) необхідний для забезпечення постійної циркуляції крові в організмі. Завдяки йому клітини організму одержують кисень, що забезпечує їхнє нормальне функціонування. "Насосом", що виштовхує кров у судини, виступає серце. Кожен удар серця забезпечує визначений рівень АТ.

Розрізняють 2 види АТ: систолічний (верхній) тиск, що відповідає скороченню серця, при якому відбувається виштовхування крові в артерії; та діастолічний (нижній) тиск, що відповідає тиску крові між двома скороченнями серця.



Рівень артеріального тиску має властивість коливатися протягом дня навіть у здорових людей. На ці зміни впливає цілий ряд факторів - час доби, стан людини, фізична чи розумова діяльність, умови навколишнього середовища і т.д.

Добовий ритм артеріального тиску людини



Підвищення артеріального тиску збільшує навантаження на серце, впливає на кровоносні судини, роблячи їхні стінки товстими і менш еластичними. Однією з характеристик гіпертонії є те, що на початковому етапі вона може протікати непомітно для самого хворого. Саме тому самоконтроль АТ грає таку важливу роль. З прогресуванням хвороби виникають головні болі, постійні запаморочення, погіршується зір, функціонування життєво важливих органів - головного мозку,

серця, нирок, кровоносних судин. При відсутності відповідної терапії можливі такі наслідки підвищеного артеріального тиску, як ураження нирок, стенокардія, параліч, втрата мовлення, слабоумство, інфаркт міокарда й інсульт головного мозку.

9.2. Норми артеріального тиску

Світовим стандартом у відношенні норм артеріального тиску є Класифікація* Всесвітньої Організації Охорони здоров'я:

Категорія АТ	Систолічний АТ (у мм рт. ст.)	Діастолічний АТ (у мм рт. ст.)	Рекомендація
артеріальний тиск дуже низький	нижче 100	нижче 60	Зверніться до лікаря
оптимальний артеріальний тиск	100 ... 120	60 ... 80	Самостійний контроль
артеріальний тиск у нормі	120 ... 130	80 ... 85	Самостійний контроль
артеріальний тиск злегка підвищений	130 ... 140	85 ... 90	Зверніться до лікаря
артеріальний тиск дуже високий	140 ... 160	90 ... 100	Зверніться по медичну допомогу
артеріальний тиск надмірно високий	160 ... 180	100 ... 110	Зверніться по медичну допомогу
артеріальний тиск загрозово високий	більше 180	більше 110	Негайно зверніться по медичну допомогу!

* приведена зі скороченнями

- При діагнозі ГІПЕРТОНІЯ необхідно поєднування медикаментозного лікування, призначеного лікарем, і корекції

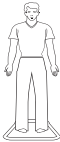
- способу життя.
- При високому нормальному і нормальному АТ рекомендується здійснення самоконтролю для того, щоб вчасно вжити заходів по зниженню рівня АТ до оптимального без застосування лікарських засобів.
 - У віці старше 50 років високий (більше 140 мм рт. ст.) систолічний тиск грає більш важливу роль, ніж діастолічний тиск.
 - Навіть при нормальному АТ, ризик розвитку гіпертонії збільшується з віком.

УВАГА!

Якщо виміряні в стані спокою показники АТ не є незвичайними, однак у стані фізичного чи душевного стомлення ви спостерігаєте надмірно підвищені результати, то це може вказувати на наявність так званої лабільної (тобто нестійкої) гіпертонії. Якщо у Вас є підозри на це явище, рекомендуємо звернутися до лікаря.

Якщо при правильному вимірюванні артеріального тиску діастолічний тиск складає більш 120 мм рт. ст., необхідно негайно викликати лікаря.

9.3. Корекція способу життя для зниження/підтримки рівня артеріального тиску

Рекомендація		На скільки можливо знизити систолічний АТ
- Намагайтеся підтримувати нормальну вагу, що відповідає вашому віку. Знижуйте надлишкову вагу!		5 - 20 мм рт. ст. на кожні 10 кг зниження ваги

<p>- Уникайте надмірного вживання солі (бажано не більш 6 гр у день)</p>		<p>2 – 8 мм рт. ст.</p>
<p>- Уникайте вживання жирної їжі! Включіть в дієту їжу, насичену клітковиною (овочі, фрукти)</p>		<p>8 – 14 мм рт. ст.</p>
<p>- Цілковито відмовтеся від паління! - Вживайте алкоголь тільки в обмежених кількостях (пиво - 350 гр, чи вино - 150 гр, чи горілка - 50 гр)! - Обмежте вживання кофеїну (кави)!</p>		<p>2 – 4 мм рт. ст.</p>
<p>- Після проходження медичного обстеження регулярно займайтеся спортом, але при цьому:</p> <ul style="list-style-type: none"> • віддайте перевагу навантаженням на витривалість, а не силовим видам спорту. • не навантажуйте себе до повної знемоги. • якщо у вас є хронічні захворювання і/чи вам більш 40 років, будь ласка, проконсультуйтеся з лікарем перед тим, як розпочати займатися спортом - Проводьте на свіжому повітрі не менш 30 хвилин у день 		<p>4 – 9 мм рт. ст.</p>