

Health Watch Pro №5

EGG Watch 2020



Экспресс-гид по управлению

Основные измерения и функции

1) Пульс (ЧСС)

- *Автомониторинг пульса*
- *Кардио-графики на экране часов*
- *Сигнализатор тахикардии*

2) Кровяное давление (КД/АД)

- *Установка уровня АД (нормальное/гипертоник/гипотоник)*

3) Оценка сатурации крови кислородом (O₂)

4) Счетчик калорий, шагов и пройденного расстояния

5) Снятие ЭКГ:

- *С приложения*
- *В автономном режиме*
- *Расшифровка ЭКГ в сервисе онлайн-расшифровки*

6) Измерение индекса HRV (вариаб. серд. ритма)

- *При снятии ЭКГ с приложения*
- *В автономном режиме с часов*

Включение и управление часами



Для включения часов длительно удерживайте любую из сенсорных кнопок управления.

Структура меню браслета круговая. Перелистывание пунктов меню осуществляется нажатием на те же сенсорные кнопки (влево/вправо)

Для осуществления «Входа» в какой-либо пункт меню, например, в Настройки, долистайте до нужного пункта и длительно удерживайте любую из кнопок управления.

Зарядка часов

В комплекте у часов есть USB-кабель для зарядки.



Используйте для зарядки USB-порт компьютера, портативное зарядное устройство или сетевой блок, чьи параметры НЕ превышают 5V, 2A.

Рекомендуемые параметры
сетевого блока – 5V, 1A

Влагозащита



Часы имеют влагозащиту степени IP67, которая позволяет не снимая часы мыть руки и принимать прохладный душ. Однако в часах категорически запрещено плавать, находиться в морской воде, принимать горячую ванну и посещать баню.

Измерения в интерфейсе браслета

Чтобы произвести измерение пульса, давления или кислорода, пролистайте до нужного пункта и остановитесь на 30 секунд. По окончании замеров данные появятся на экране.



Точность измерений

Измерение показателей пульса (ЧСС) и кровяного давления (КД) производится с помощью фотоплетизмографии. Данный принцип определяет **точный** показатель частоты пульса и **ориентировочный** уровень кровяного давления. Уровень КД напрямую коррелируется с ЧСС, в результате чего принцип измерения КД браслетом следующий: при повышении ЧСС браслет измеряет динамику повышения КД и при понижении ЧСС - динамику понижения КД. Браслет будет эффективно показывать изменения уровня КД **при условии изменения ЧСС**, а именно: во время прогулок, поездок, физических нагрузках, стрессовых нагрузках и в других ситуациях, при которых происходит изменение ЧСС. Если Ваш средний рабочий уровень давления отличается от стандартного (120/80 (+10)), то ориентируйтесь на среднюю индивидуальную погрешность, полученную при сравнении замеров АД с помощью *тонометра и браслета при одинаковой ЧСС* или установите личный уровень АД через приложение в разделе «Личная информация».

Снятие ЭКГ

Пролистайте до пункта меню ECG. Прислоните палец противоположной руки к кардиодатчику и дождитесь окончания построения ЭКГ. Снятие ЭКГ с часов без приложения покажет Вам данные частоты пульса и вариабельность сердечного ритма HRV. Для получения детальной расшифровки запустите процесс через приложение с раздела ЭКГ-

Если кардиограмма не начинает запись, значит отсутствует замыкание контактов.

Увлажните ту часть запястья, к которой прилегают данные датчики. А также можете увлажнить пальцы.

Для увлажнения можете использовать воду, но после нанесения воды обязательно протрите данную поверхность, т.к. кожа должна быть именно влажной, а не сырой. Или используйте специальный гель для электрокардиограммы.



Работа с приложением

Скачайте приложение MeCare в магазине приложений или с помощью данных QR-кодов.

Для Android



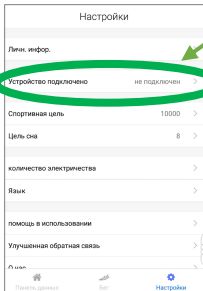
Для iOS



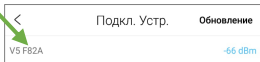
Если, зайдя в приложение, Вы попадете в раздел «Регистрация», пропустите этот пункт и нажмите на слово «Переход», т.к. раздел с регистрацией устарел.

Подключение к смартфону

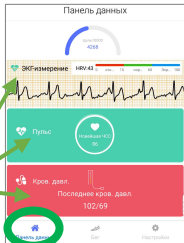
Перед началом сопряжения часов, включите на смартфоне GPS и Bluetooth.



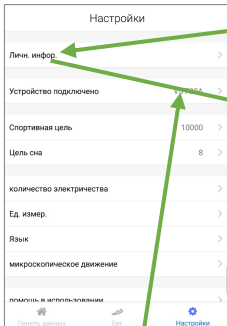
Для привязки часов к приложению перейдите в раздел настроек в блок «Устройство подключено» и выберите в появившемся списке имя «V5...»



Далее Вы попадаете в раздел «Панель данных», где Вы можете запустить запись ЭКГ и анализировать истории: измерений пульса (в т.ч. автозамеров), давления, шагов и записи данных сна.

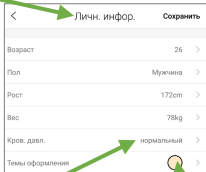


Основные «Настройки» и корректировка КД



Настройка основного
функционала часов
(см. далее)

Для повышения точности
получаемых в результате
измерений данных правильно
укажите свои физические
параметры в разделе «Личная
информация».

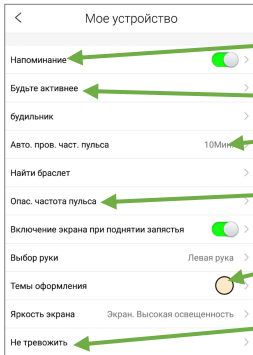


Установите свою
норму КД (кровяного давления):

- Отклонение (100мм)
- Нормальное (120мм)
- Небольшое отклонение (140мм)
- Средняя степень смещения (160мм)
- Гипертоническая гипертония (180мм)

Выберите оттенок кожи

Настройка основного функционала часов



Выберите, какие
напоминания будут
отображаться на часах

Сидячий контро'ллер

Частота автозамера пульса

Установка аномального
порога пульса

Выберите оттенок кожи

Время, когда на часах НЕ
будут работать уведомления

Специальные возможности

Кардио-графики

На дисплее часов в разделе пульса будет копиться история замеров и автозамеров пульса с 30-минутным интервалом. Статистика обновляется ежедневно в 00:00



Расшифровка ЭКГ



По окончании снятия ЭКГ через приложение, Вы попадете в раздел онлайн расшифровки ЭКГ, где Вы сможете узнать о наличии возможных аномалий. Сервис на английском языке. Если Вы не владеете английским языком, скопируйте весь текст в буфер обмена и вставьте в Гугл-переводчик, в результате чего сможете изучить заключения на русском.

Healthband©