

Poštovani korisniče,

Zahvaljujemo Vam na kupovini OMRON-ovog proizvoda. OMRON-ovi proizvodi su poznati po svojoj pouzdanosti i naprednoj tehnologiji. Kupovinom aparata za merenje krvnog pritiska sa članka ruke R7 sa senzorom za položaj aparata izabrali ste izuzetno kvalitetan aparat za praćenje zdravstvenog stanja u koji su ugrađena najsavremenija tehnološka rešenja.

OMRON R7 meri Vaš krvni pritisak i puls jednostavno i brzo sa članka ruke, bez upotrebe pumpe ili stetoskopa. Izmerene vrednosti se čuvaju u memoriji aparata.

Nadamo se da ćete biti potpuno zadovoljni svojim novim aparatom za merenje krvnog pritiska. Odvojite vreme da pre prve upotrebe pročitate pažljivo ovo uputstvo. Pošto proučite ovo uputstvo sačuvajte ga da bi i u daljem radu mogli da ga koristite kao podsetnik.

Ukoliko imate pitanja u vezi upotrebe ili načina rada aparata nemojte se ustručavati da nam se obratite putem priložene adrese. Biće nam drago da od Vas čujemo i predloge za poboljšanje naše ponude proizvoda i servisa.

Želimo Vam dobro zdravlje i sve najbolje u budućnosti.

Sa prijateljskim pozdravima
PRIZMA, Kragujevac

Sadržaj

Pre merenja	3	Promena podešavanja	15
Važna uputstva za dobijanje značajnih rezultata merenja	4	Senzor položaja	16
Oprez	4	Merenje na članku leve ili desne ruke	16
Pre prve upotrebe	4	Alarm	16
Napomene o bezbednosti	4	Vreme	17
Nazivi i funkcije delova	6	Brisanje podataka	17
Telo aparata	6	Vraćanje na fabrička podešavanja ...	17
Postavljanje baterija	7	Šta je krvni pritisak?	18
Pravilno merenje krvnog pritiska	8	Zdravlje i krvni pritisak	18
Postavljanje manžetne	8	Klasifikacija krvnog pritiska	18
Podešavanje datuma i vremena	8	Bolesti utiču na visinu krvnog pritiska	19
Zauzimanje pravilnog stava	10	Krvni pritisak sa nadlaktice i članka ruke	19
Merenje krvnog pritiska	10	Merenje sa članka ruke	19
Uvećavanje prikaza rezultata merenja	11	Lečenje visokog krvnog pritiska	20
Upotreba memorije aparata	12	Održavanje i čuvanje	20
Upotreba grafičke funkcije	13	Greške: uzroci i kako ih otkloniti	21
Objašnjenje grafičkog prikaza	14	Problemi: uzroci i kako ih otkloniti	22
Sistolni pritisak viši od 170 mmHg	14	Rezervni delovi i pribor	22
Automatsko čuvanje rezultata merenja	15	Tehnički podaci	23

Pre merenja

Pročitajte pažljivo ove napomene o bezbednosti pre upotrebe aparata


- Ovde prikazani znaci upozorenja i primeri simbola su dati da biste koristili ovaj aparat bezbedno i na pravi način kao i da biste izbegli rizik od nanošenja štete sebi i drugima.
- Simboli i njihova značenja su prikazani na sledeći način.

Znak upozorenja	Sadržaj
 Oprez	Označava stvari prilikom kojih može doći do telesnih povreda ili materijalne štete* kao posledice nepravilnog rukovanja.


* Materijalna šteta se odnosi na širok opseg oštećenja uključujući Vašu kuću, nameštaj, domaće životinje i ljubimce.

Objašnjenje znakova



Simbol  označava zabranu (šta ne smete činiti). Konkretna zabrana je data tekстом ili slikom koji se nalaze u samom znaku ili u blizini.
Simbol koji se nalazi levo se odnosi na „zabranu rasklapanja“.



Simbol  označava nešto obavezno (uvek sledi). Stvari koje se odnose na konkretnu obavezu su dati tekстом ili slikom koji se nalaze u samom znaku ili u blizini .
Simbol koji se nalazi levo se odnosi na „opštu obavezu“

Oprez

Samostalno postavljanje dijagnoze i određivanje tretmana na osnovu rezultata merenja su opasni. Molimo Vas da sledite uputstva svog lekara.

- Samostalno postavljanje dijagnoze može pogoršati zdravstveno stanje.
- Prilikom napredovanja arterijske skleroze usled dijabetesa, hiperlipemije ili hipertenzije može doći do poremećaja periferne cirkulacije. Iz ovih razloga rezultati merenja krvnog pritiska sa članka ruke i sa brahijalne arterije se mogu veoma razlikovati.



Ne koristite ovaj aparat za decu ili osobe koje nisu u stanju da izraze svoje namere.

- Može doći do nesrećnog slučaja ili poteškoća.
- Nemojte koristiti ovaj aparat u druge svrhe.
- Možete doživeti nesrećan slučaj ili poteškoće.
- Nemojte koristiti bežične telefone u blizini aparata
- Može doći do neispravnosti u radu.



Ne rasklapajte i ne modifikujte telo ili manžetnu aparata.

- Ispravno merenje će biti nemoguće.



Napomene o bezbednosti

Važna uputstva za dobijanje značajnih rezultata merenja

- Pre merenja treba obavezno izbeći unošenje hrane, pića (alkohol), pušenje, sportske aktivnosti, uzimanje lekova i kupanje pošto svi ovi postupci mogu uticati na visinu krvnog pritiska.
- Pre početka merenja smestite se udobno na stolicu i opustite se. Preporučuje se provera krvnog pritiska najmanje dva puta dnevno, ujutro posle ustajanja i uveče po povratku sa posla ili prema savetu lekara.
- Ne pomerajte se i ne govorite u toku merenja. Nemojte meriti Vaš krvni pritisak u toku vožnje.
- Napravite pauzu od najmanje tri minuta između dva merenja. U suprotnom može doći do navale krvi koja će dovesti do pogrešnih rezultata.
- Ogolite članak i skinite sat i nakit pre nego što stavite manžetnu. Ukoliko povrćete rukav nemojte stezati krvne sudove.

Oprez

Merenje krvnog pritiska nije celishodno u slučaju ozbiljne arterioskleroze (otvrdnjavanje arterija)

- Indikator pulsa nije pogodan za merenje frekvence kardioloških pejsmejкера.
- Ukoliko patite od poremećaja srčanog ritma, poznatog kao aritmija, ovaj aparat treba da koristite samo uz konsultaciju sa svojim lekarom. U određenim slučajevima oscilometrijska metoda merenja može dati netačne rezultate.
- Trudne žene treba da mere svoj pritisak samo uz konsultacije sa lekarom pošto rezultati mogu da budu izmenjeni usled trudnoće.

Zapamtite: Samostalno merenje nije isto što i medicinski tretman! Nikada ne treba da menjate dozu leka koju vam je propisao Vaš lekar!

Pre prve upotrebe

Prednosti Vašeg aparata za merenje krvnog pritiska

OMRON R7 je kompaktna potpuno automatski aparat za merenje krvnog pritiska sa članka ruke. Radeći na oscilometrijskom principu meri Vaš krvni pritisak i puls udobno i brzo. Posедуje inteligentni sistem za „fuzzy“ kontrolisano naduvanje, tzv. „Intelisense“. Ovo je napredni metod oscilometrijskog merenja. Nema potrebe za predpodešavanjem ili dopumpavanjem.

OMRON R7 ima veliki digitalni displej koji Vam omogućava da uvećate cifre i grafičke prikaze. Uz ugrađeni alarm za svakodnevno merenje u isto vreme ili uzimanje lekova. OMRON R7 je optimalan uređaj kojim ćete upravljati svojim krvnim pritiskom.

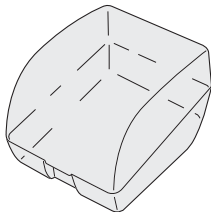
Aparat



Baterije



Kutija za čuvanje



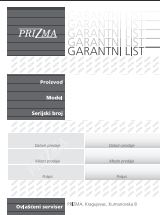
Uputstvo za rukovanje



Karton evidencije merenja

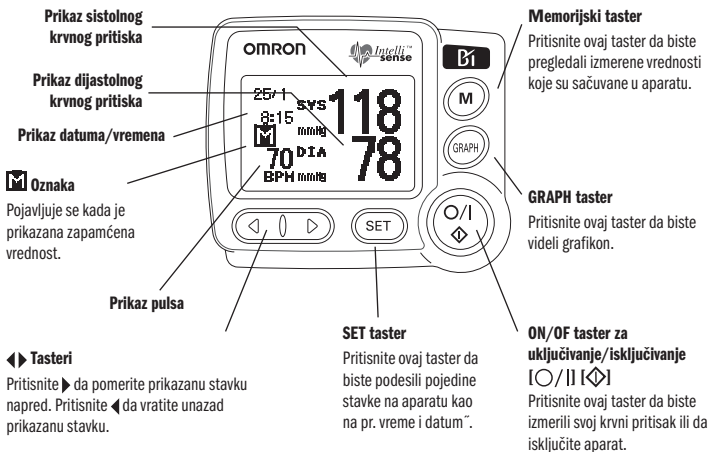


Garantni list



Nazivi i funkcije delova

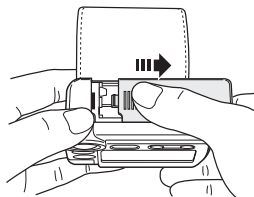
Telo aparata



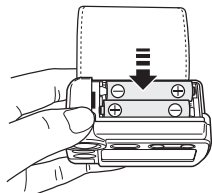
Postavljanje baterija

Aparat koristite pošto ste postavili baterije

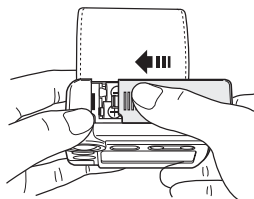
1. Otvorite odeljak za baterije



2. Stavite baterije (tip LR03 / AAA) kao što je prikazano na slici. Proverite da li je polaritet (+/-) baterija pravilno orijentisan.



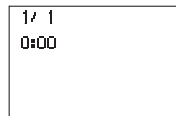
3. Vratite poklopac odeljka za baterije.



Pod normalnim uslovima sa novim baterijama (dugotrajne alkalne baterije) moći ćete da obavite približno 300 merenja. Obavezno isključite aparat posle upotrebe. Ukoliko to ne učinite aparat će se automatski isključiti nakon 2 minuta. Izvadite baterije iz aparat ukoliko ne nameravate da koristite OMRON R7 u toku dužeg vremenskog perioda (pribl. 2 meseca).

Podešavanje datuma i vremena

Pre prve upotrebe OMRON-a R7, potrebno je da podesite datum i vreme. Posle uključivanja aparata pritiskom na taster [○/|◇] na displeju će se u toku nekoliko sekundi pojaviti početni prikaz (vidi sliku). Posle toga prikaz se automatski menja u **TIME SET**. (Uputstva za podešavanje datuma i vremena se takođe nalaze i na strani 17 u odeljku **Izmene podešavanja**)



Početni prikaz



Prikaz prilikom podešavanja vremena

Pošto se pojavi TIME SET prikaz videćete gregorijanski datum (godina/dan/mesec). Godina će bljeskati.

1. Koristeći (◀▶) tastere možete podesiti tekuću godinu.
2. Pritiskom tastera **SET** potvrđujete godinu i prelazite na sledeću stavku.

Za podešavanje meseca, dana i vremena ponovite korake 1 i 2. Pošto podesite minute sledeći prikaz je **DELETE DATA** (brisanje podataka). Isključite aparat. Vaš OMRON R7 je spreman za upotrebu.

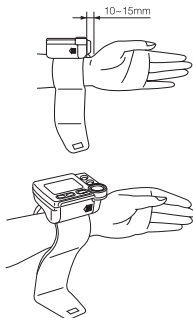
Pravilno merenje krvnog pritiska

Postavljanje manžetne

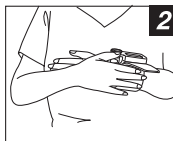
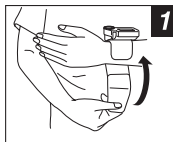
Da biste pravilno izmerili Vaš krvni pritisak potrebno je da omotate manžetnu oko članka ruke na ispravan način. U suprotnom pravilno merenje će biti nemoguće. Molimo Vas da pratite sledeća uputstva (članak leve ruke):

- 1) Ogolite članak ruke da bi manžetna nalegala na kožu.
- 2) Obezbedite da odeća ne sprečava cirkulaciju.
- 3) Proverite da li je odgovarajući članak (levi ili desni) odabran iz menija za podešavanje (videti takođe na strani 16). Članak leve ruke je predpodešen.

4) Smestite manžetnu na članak leve ruke sa palcem na gore. Ostavite pribl. 10-15 mm prostora između manžetne i korena šake kao što je pokazano na slikama.



5) Povucite manžetnu naviše i zatvorite manžetnu čvrsto pomoću „čičak“ trake kao što je prikazano na slikama



Svoj OMRON R7 možete, takođe, koristiti i na desnoj ruci pošto odaberete merenje na desnoj ruci u SETTING modu (mod za podešavanje) Osobe sa tankim člankom (obim članka manji od 145 mm) mogu osećati da im je manžetna labava pošto manžetna nije čvrsto omotana. Nemojte na silu pokušavati da je omotate čvršće, pošto ovo neće uticati na merenje.

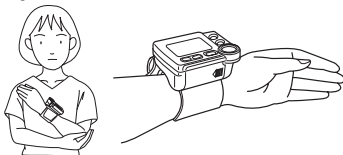


Zauzimanje pravilnog stava

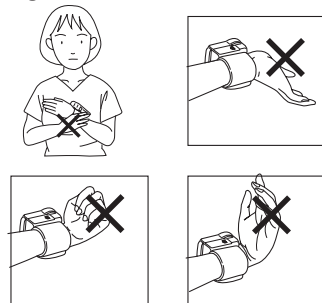
Pravilan stav prilikom merenja je važan jer nepravilan položaj tela može dovesti do greške u merenju. Da biste zauzeli pravilan stav molimo vas da sledite sledeća uputstva (pogledajte slike):

- 1) Sedite i ispravite leđa.
- 2) Opustite se tako što će te smanjiti zategnutost mišića ramena i ruku.
- 3) Udahnite nekoliko puta duboko i zatim nastavite normalno da dišete.
- 4) Ne pridržavajte članak drugom rukom i izbegnite grčenje mišića šake usled stezanja šake u pesnicu ili opuštanja prstiju.

Ispravan stav



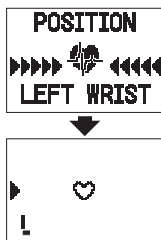
Pogrešan stav



Merenje krvnog pritiska

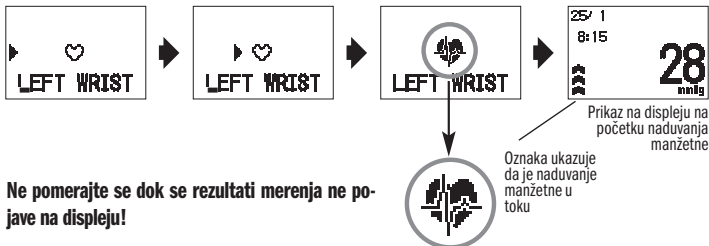
Ukoliko ste zauzeli pravilan stav možete početi sa merenjem. Prilikom prvog merenja senzor položaja (**POSITION SENSOR**) i signal će biti uključeni, a aparat će biti podešen za merenje sa članka leve ruke.

Pritisnite ON/OFF taster za uklj./isklj. [O/I] da biste uključili aparat i na displeju će se pojaviti prikaz senzora položaja (**POSITION**).

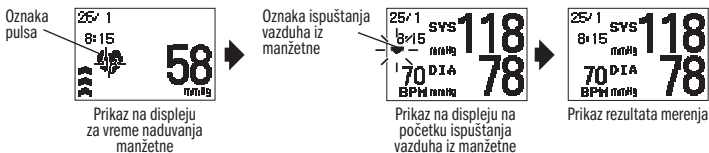


Poduprite lakat drugom rukom ili je stavite na sto da biste izbegli pokrete.

- Podesite visinu članka ruke koristeći svoj lakat kao oslonac. Kad strelice (◀ ili ▶) stignu do simbola srca (♥) čućete zvučni signal koji ukazuje na to da je aparat na pravoj visini (visina srca). Znak srca će se promeniti u inteli-sens logo (👤) i merenje će početi.



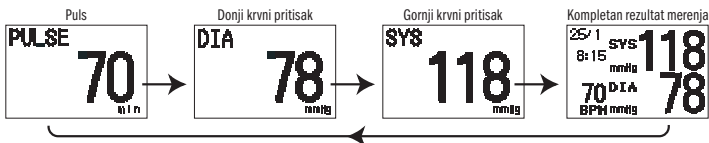
Sledeći prikazi (pogledajte slike) će se pojavljivati na displeju za vreme merenja.



Po završetku merenja, oznaka za ispuštanje vazduha (▼) bljeska i manžetna se izduvava.

Uvećavanje prikaza rezultata merenja

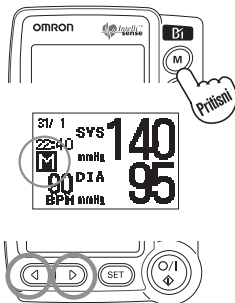
Rezultati merenja će biti prikazani na displeju Vašeg aparata. Pritiskom na taster (◀▶) možete uvećati prikaz rezultata merenja.



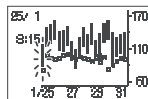
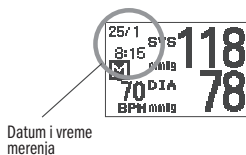
Upotreba memorije aparata

Vaš OMRON R7 je u mogućnosti da smesti u memoriju do 90 kompletnih rezultata merenja, uključujući datum i vreme. Kada se u memoriji aparata nađe 90 rezultata merenja najstariji rezultat će biti obrisan da bi se sačuvao rezultat novog merenja.

Pritisnite taster za memoriju (**M**) dok je aparat isključen. Rezultat poslednjeg merenja će se pojaviti na displeju. Svaki put kad pritisnete taster (**▶**) pojavi će se rezultat merenja koje je prethodilo onom čiji je rezultat trenutno prikazan. Pritiskom na taster (**◀**) pojačaćete se rezultat narednog merenja



Pritiskom na taster **GRAPH** odabrani rezultat će biti prikazan kao grafikon za odgovarajuću nedelju (pogledajte takođe „Upotreba grafičke funkcije“). Pritiskom na taster za memoriju vraćate se na broičani prikaz rezultata merenja.



Upotreba grafičke funkcije

Ovaj aparat ima mogućnost da prikaže sačuvane rezultate merenja kao grafikon. Da biste dobili jasnu istoriju svog krvnog pritiska rezultati merenja su podeljeni u vremenske zone.

- Jutro: Merenja obavljena između 0:00 i 9:59
- Dan: Merenja obavljena između 10:00 i 17:59
- Veče: Merenja obavljena između 18:00 i 23:59

Poslednji rezultat iz svake zone će biti prikazan. Na primer ukoliko ste istog dana obavili tri merenja unutar iste vremenske zone samo će treći rezultat merenja biti prikazan. Ostali rezultati merenja će biti sačuvani u memoriji aparata (pogledajte, takođe, stranu 12).

Dostupna su tri različita grafička prikaza:

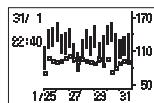
- Grafikon rezultata **svih** merenja: prikazuje rezultate svih merenja obavljenih u toku nedelje
- Grafikon koji rezultata **jutarnjih** merenja: prikazuje rezultate svih merenja obavljenih ujutro
- Grafikon koji rezultata **večernjih** merenja: prikazuje rezultate svih merenja obavljenih uveče

Nije moguće zasebno videti grafikon dnevnih merenja.

Da biste videli grafikon pritisnite **GRAPH** taster.

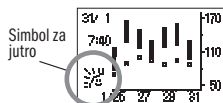


Pojaviće se grafikon rezultata **svih** merenja.



Grfikon rezultat svih merenja

Pritisnite **GRAPH** taster ponovo da biste videli grafikon rezultata **jutarnjih** merenja.



Grfikon rezultat jutarnjih merenja

Pritisnite **GRAPH** taster ponovo da biste videli grafikon rezultata **večernjih** merenja.

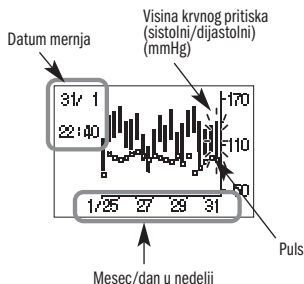
Svaki put kad pritisnete **GRAPH** taster rezultat **svih**, **jutarnjih**, **večernjih** merenja pojaviće se ponovo jedan za drugim tim redom.



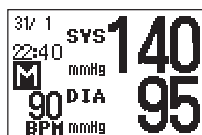
Grfikon rezultat večernjih merenja

Objašnjenje grafičkog prikaza

Posle pritiska na **GRAPH** taster rezultat poslednjeg merenja će se pojaviti kao bljeskajući prikaz. Na primer za merenje obavljeno 31 januara u 22:40. Grafikon pokazuje 140 mmHg za sistolni (gornji), za dijastolni (donji) 95 mmHg (vrh i podnožje vertikalne crtice) i puls 90 otkucaja u minutu.



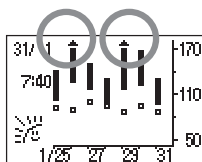
Ako pritisnete memorijski taster dok ste u grafičkom prikazu pojavice se detaljan rezultat za odabrano merenje. Ponovnim pritiskom na taster GRAPH vraticeće grafički prikaz. Možete upotrebiti taster sa strelicama (◀▶), dok ste u memorijskom i grafičkom prikazu da biste izlistali rezultate merenja.



Kompletan rezultat merenja za bljeskajuću crticu iz grafičkog prikaza<

Sistolni (gornji) pritisak viši od 170 mmHg

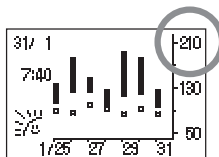
Ukoliko je dva puta izmeren sistolni krvni pritisak iznad 170 mmHg na grafikonu će se pojaviti simbol (▲).



Grafički prikaz rezultata merenja kada je pritisak viši od 170 mmHg izmeren dva puta

Kada je sistolni pritisak viši od 170 mmHg izmeren tri puta simbol (▲) nestaje i prikaz na ekranu se automatski menja u „grafički prikaz hipertenzije“.

Vrednost maksimalnog mogućeg pritiska za prikaz (y osa) se menja iz 170 u 210 mmHg.



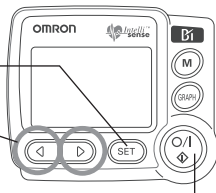
Grafički prikaz hipertenzije

Promena podešavanja

Podešavanja aparata za merenje krvnog pritiska OMRON R7 mogu biti promenjena prema Vašim željama i radi Vaše udobnosti.

Da biste ušli u meni za podešavanje pritisnite SET taster dok je aparat isključen. Upotrebom tastera sa strelicama (◀▶) možete odabrati željeno podešavanje. Ponovnim pritiskom na SET taster potvrđujete Vaše podešavanje i prelazite na sledeću stavku kao što je prikazano na slici. Upotrebite taster [O/I] [◊] da biste ponovo isključili aparat.

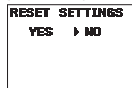
- Ako pritisnete SET taster dok je aparat isključen, podešavanja će se na ekranu smenjivati redom koji je pokazan na slici
- Ovim tasterima možete odabrati podešavanje ili podesiti datum i vreme.
- Da biste završili podešavanje pritisnite taster za uklj./isklj.



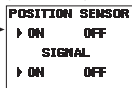
Podešavanje automatskog čuvanja rezultata (videti str. 15)



Vraćanje podešavanja na fabričke vrednosti (videti str. 17)



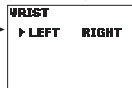
Podešavanje senzora položaja (videti str. 16)



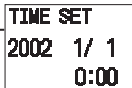
Brisanje sadržaja memorije (videti str. 17)



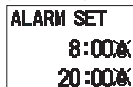
Odabir članka ruke za merenje (videti str. 16)



Podešavanje vremena (videti str. 17)



Podešavanje alarma (videti str. 16)



Automatsko čuvanje rezultata merenja (AUTO MEMORY)

Možete uključiti (ON) ili isključiti (OFF) funkciju čuvanja rezultata merenja Vašeg krvnog pritiska. Kada je funkcija isključena rezultati neće biti sačuvani. Ukoliko aparat koristi više osoba preporučuje se da ova funkcija bude isključena. Fabrički je ova funkcija uključena.



Senzor položaja (POSITION SENSOR)

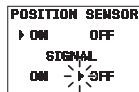
Senzor položaja Vašeg OMRON-a R7 može da bude uključen (ON) ili isključen (OFF). Fabričko podešavanje je takvo da je senzor položaja uključen (ON). Ukoliko je senzor položaja uključen imate mogućnost da uključite i zvučni signal koji će Vas obavješavati kad se Vaš članak nađe na optimalnoj visini (SIGNAL ON – uključen ili OFF – isključen).



Izgled displeja kada je senzor položaja uključen



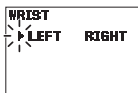
Izgled displeja kada je senzor položaja isključen



Senzora položaja uključen, a signal isključen

Merenje na članku (WRIST) leve (LEFT) ili desne (RIGHT) ruke

Standardno se krvni pritisak meri na članku leve ruke (fabričko podešavanje). OMRON R7 Vam pruža mogućnost da ga koristite na jednom ili drugom članku ruke. Preporučuje se da aparat koristite stalno na istom članku radi optimalnog praćenja fluktuacija Vašeg krvnog pritiska.



Izgled displeja kada je odabrano merenje na levom članku



Izgled displeja kada je odabrano merenje na desnom članku

Alarm

Vaš aparat ima mogućnost da se podesi za dva alarma dnevno. Funkcija alarma može da se iskoristi za merenje krvnog pritiska u isto doba svakog dana ili kao podsetnik za uzimanje lekova. Alarm će se oglašavati u trajanju od 2 minuta. Alarm se isključuje pritiskom na taster [O/I] [◊]. Alarm se neće oglasiti ukoliko u to vreme već koristite aparat (na pr. za merenje ili grafički prikaz). Željeni sat odabirate pritiskanjem (◀▶) dok cifra bljeska. Pritisnite **SET** taster da biste sačuvali sat i nastavili sa minutima. Pritiskanjem (◀▶) odabirate željene minute. Pritisnite SET taster da biste potvrdili podešavanje i nastavili dalje. Pritisnite (◀▶) da biste ili uključili (🔔) ili isključili (🔕) alarm. Pritisnite SET da biste sačuvali podešavanje.



Izgled displeja prilikom podešavanja alarma



Vreme

Možete promeniti podešavanje datuma i vremena na svom aparatu. Kada stignete do menija koji prikazuje vreme videćete datum po gregorijanskom kalendaru. Godina će bljeskati.

1. Koristeći tastere (◀▶) možete podesiti tekuću godinu.
2. Pritiskom tastera SET zaključaćete godinu i preći na sledeće podešavanje.

Za podešavanje meseca, dana i vremena ponovite korake 1 i 2. Meni koji sledi posle završenog podešavanja minuta je onaj gde možete obrisati podatke (**DELETE DATA**).

Brisanje podataka (DELETE DATA)

U ovom meniju možete izbrisati sve podatke iz Vašeg aparata. Budite pažljivi pošto se obrisani podaci ne mogu vratiti. Fabričko podešavanje je na **ne** (NO). Ukoliko izaberete **da** (YES) aparat će zatražiti potvrdu „ARE YOU SURE?“. Da biste odustali odaberite **NO** ukoliko želite da potvrdite brisanje podataka (DELETE DATA) odaberite **YES**.

Posle brisanja sačuvanih podataka na displeju će se pojaviti prikaz „podaci obrisani“. Svi podaci su obrisani i aparat će se isključiti.

Ukoliko sačuvani podaci nisu obrisani prećićete u meni za vraćanje na fabrička podešavanja (RESET SETTING).

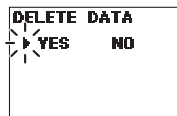
Vraćanje na fabrička podešavanja (RESET SETTING)

U ovom meniju možete odabrati da sva podešavanja vratite na „fabrička“. Fabrički je u ovom meniju odabrano **ne** (NO). Ukoliko pomoću tastera (◀) izaberete **da** (YES) aparat će zatražiti potvrdu „ARE YOU SURE?“. Pošto potvrdite biranjem odgovora YES sva će se podešavanja vratiti na fabrička.

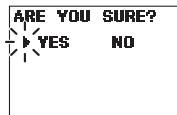
Aparat će se vratiti u meni za automatsko čuvanje rezultata merenja (AUTO MEMORY). Možete isključiti aparat pritiskom na taster za uklj./isklj.



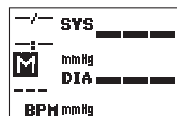
Meni za podešavanje vremena



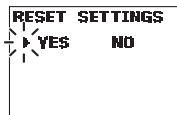
Komanda za brisanje svih podataka



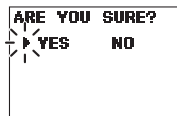
Potvrđan odgovor



Podaci obrisani



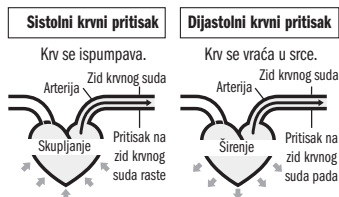
Komanda za vraćanja na fabričko podešavanje



Potvrđan odgovor

Šta je krvni pritisak?

Krv se pumpa u arterije otkucajima (skupljanjem i širenjem) pumpe zvane srce. Krvni pritisak je pritisak koji krv vrši na arterije. Pritisak stvoren kontrakcijom srčanog mišića se naziva sistolni krvni pritisak (gornji pritisak ili gornja vrednost). Krvni pritisak pri opuštanju srčanog mišića kada se krv koja je cirkulisala po čitavom telu vraća se naziva dijastolni krvni pritisak (donji pritisak ili donja vrednost).



Zdravlje i krvni pritisak

Učestalost hipertenzije se povećava sa godinama. Dodatni uzroci su, nedostatak vežbanja, prekomerne masne naslage i visok nivo holesterola (LDL), koji se lepi po unutrašnjosti krvnih sudova, smanjujući njihovu elastičnost. Hipertenzija ubrzava arterijsku sklerozu koja može dovesti do veoma ozbiljnih stanja kao što su šlog i infarkt miokarda. Iz ovih razloga veoma je važno znati da li je krvni pritisak u granicama normale. Krvni pritisak se menja iz minuta u minut, tokom dana. Zbog toga je veoma važno redovno obavljati merenja da bi Vam pomoglo da odredite prosečan krvni pritisak. Visok krvni pritisak može dugo ostati neopažen, pošto ne prouzrokuje vidljive simptome.



tome. Sledeći činioci obuhvataju sve moguće uzroke nenormalno visokog krvnog pritiska:

- Gojaznost
- Visok nivo holesterola
- Pušenje
- Prekomerno uzimanje alkohola
- Stres i emocionalna uznemirenost
- Prekomerno uzimanje soli
- Nedostatak fizičke aktivnosti
- Genetska/nasledna predispozicija
- Osnovna bolest, kao što su oboljenje bubrega ili endokrine smetnje

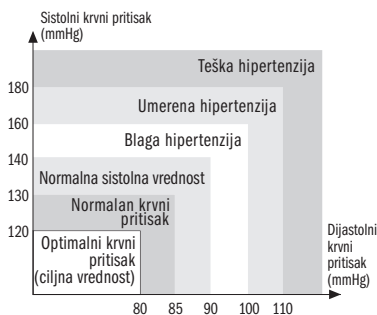
Klasifikacija krvnog pritiska

Svetska zdravstvena organizacija (**WHO** – World Health Organisation) i Međunarodno društvo za hipertenziju (**ISH** – International Society of Hypertension) su dali klasifikaciju krvnog pritiska. Ova klasifikacija je zasnovana na vrednostima pritiska izmerenim u sedećem položaju na stolici u bolničkoj ambulanti pri čemu životno doba pacijenta nije uzimano u obzir. Iskoristite ovu klasifikaciju da odredite stanje svog krvnog pritiska. Ukoliko ste zabrinuti zbog svog krvnog pritiska **obavezno sledite uputstva svog lekara.**

Ne postoji univerzalno prihvaćena definicija hipotenzije (niskog krvnog pritiska). Uopšteno govoreći, za osobe sa niskim krvnim pritiskom smatraju se one čiji je sistolni krvni pritisak ispod 100 mmHg.

Bolesti utiču na visinu krvnog pritiska

Dijabetes, hiperlipemija, ili hipertenzija ubrzavaju arteriosklerozu koja izaziva opasna oboljenja poput cerebralne apopleksije ili infarkta miokarda ili dovode do arteriostenozije i poremećaja periferne cirkulacije. U ovim slučajevima pritisak na članku ruke i onaj u brahijalnoj arteriji mogu da budu bitno različiti. (Čak i kod zdravih ljudi može se pojaviti razlika od 20 mmHg ukoliko uslovi merenja nisu bili odgovarajući. Iz ovih razloga nemojte pokušavati da sami postavite dijagnozu na osnovu rezultata merenja već **obavezno sledite uputstva svog lekara.**)



Prema klasifikaciji krvnog pritiska WHO/ISH (revizija iz 1999)

Osim toga, na razliku u visini ova dva pritiska može ponešto uticati i fiziološko stanje u vreme merenja. Međutim, vrednosti krvnog pritiska izmerene sa članka ruke i na nadlaktici obično se menjaju na isti način. Zbog toga možete proveravati tendencije promena svog krvnog pritiska merenjem sa članka ruke.

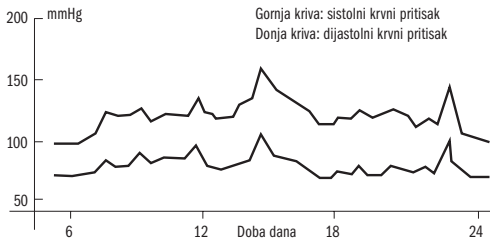
Krvni pritisak sa nadlaktice i članka ruke

Merenje sa članka ruke

Krvni pritisak se obično meri sa brahijalne arterije. Pošto su krvni sudovi članka ruke povezani sa brahijalnim, vrednosti krvnog pritiska u krvnim sudovima članka ruke su bliske brahijalnim i odlikavaju promene brahijalnog krvnog pritiska. Ipak u slučajevima poremećaja cirkulacije poput arterijalnog infarkta, zapaža se prilično velika razlika između vrednosti brahijalnog krvnog pritiska i onog sa članka ruke. Posle konsultacija sa svojim lekarom koristite vrednosti izmerene sa članka ruke zajedno sa brahijalnim za praćenje zdravstvenog stanja.

Dnevno merenje krvnog pritiska Vam omogućava da prepoznate visok krvni pritisak u ranoj fazi i dobijete odgovarajući medicinski tretman. Oscilometrijska metoda merenja određuje Vaš krvni pritisak merenjem kolebanja vrednosti pritiska usled talasa koje uzrokuje puls.

Pošto se Vaš krvni pritisak menja iz časa u čas pod uticajem dnevnih aktivnosti rezultati merenja se mogu međusobno razlikovati (vidi grafik na sledećoj strani), te je potrebno merenje obavljati uvek u isto doba dana da biste obezbedili da merenja budu zaista uporediva. U lekarskoj ordinaciji, nervoza i napetost



Primer: fluktuacije tokom dana (muškarac, star 35 godina)

moгу da dovedu do toga da Vaš krvni pritisak bude viši i do 20 mmHg nego u uobičajenim okolnostima kod kuće. Ovaj efekat je poznat kao „Hipertenzija belog mantila”.

Lečenje visokog krvnog pritiska

Ukoliko Vaš krvni pritisak dostiže gornje vrednosti od 140 – 160 mmHg i donje vrednosti od 90 – 95 mmHg u ponovljenim merenjima tokom više dana, treba da se obratite lekaru zbog detaljnog medicinskog ispitivanja. Tret-

man koji Vam je prepisao lekar možete potpuno na sledeći način: snizite nivo holesterola tako što će te smanjiti unos kalorija i masnoće, smanjite upotrebu masti životinjskog porekla i jedite više voća i povrća; smanjite upotrebu alkohola; smanjite unos soli: nemačka Liga za borbu protiv hipertenzije preporučuje 6 g soli dnevno (tj. jedna kafena kašičica) u proseku; prestanite da pušite; redovno vežbajte; pratite svoj krvni pritisak.


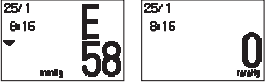
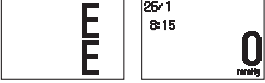


Održavanje i čuvanje

- Koristite meku, malo navlaženu tkaninu da očistite OMRON R7.
Pažnja! Ne koristite alkoholna pića, benzin, razređivače ili slične rastvarače!
- Koristite meku, navlaženu tkaninu i sapun da očistite manžetnu.
Pažnja! Nemojte prati manžetnu ili je kvasiti! **Voda ne sme dopreti u unutrašnjost aparata!**
- Čuvajte aparat u kutiji zaštićen od izuzetno niskih ili visokih temperatura i vlažnosti.
- Nemojte sami vršiti popravke bilo koje vrste. Ukoliko dođe do oštećenja posavetujte se sa vašim prodavcem ili zastupnikom OMRON-a.
- Izvadite baterije iz aparata ukoliko neće biti u upotrebi duže vreme (pribl. 2 meseca ili više).
- Elektromagnetna polja mogu uticati na merenje. Ne koristite bežični telefon u blizini aparata.

Pažnja! Odlaganje baterija i OMRON-a R7 treba da bude obavljeno u skladu sa nacionalnim propisima za odlaganje električnih proizvoda.



Greške: uzroci i kako ih otkloniti

Prikaz greške na displeju	Uzrok	Ispravka
 <p>Posle nekoliko sekundi</p>	Pomerili ste članak za vreme merenja.	Ponovite merenje bez pomeranja članka pre nego što merenje bude gotovo. (Pogledajte stranu 10.)
 <p>Posle nekoliko sekundi</p>	Pomerili ste ruku ili telo ili ste govorili za vreme merenja.	Ponovite merenje bez pomeranja ruke ili tela. (Pogledajte stranu 10.)
 <p>Posle nekoliko sekundi</p>	Intenzivno ste pomerili ruku ili telo za vreme merenja.	Ponovite merenje bez pomeranja ruke ili tela. (Pogledajte stranu 10.)
 <p>Simbol zamene baterija bljeska.</p>	Baterije su istrošene	Zamenite baterije novim (pogledajte stranu 6.)
 <p>Na displeju su prikazani samo E i cifre</p>	Problem je prouzrokovan nepravilnošću u funkcionisanju	Obratite se najbližem predstavniku OMRON-a

Ukoliko ne rešite problem pošto ste preduzeli gore pomenute mere, molimo Vas da se obratite najbližem predstavniku OMRON-a.

Problemi: uzroci i kako ih otkloniti

Problem	Mogući uzrok	Ispravka
Na displeju nema prikaza posle pritiskanja tastera za uklj./isklj.	Baterije su istrošene.	Zamenite baterije novim. (Pogledajte stranu 6.)
	Polaritet baterija (+ i -) je pogrešan.	Postavite pravilno baterije. (Pogledajte stranu 6.)
Nije moguće obaviti merenje ili su izmerene vrednosti nenormalno visoke (niske).	Manžetna nije držana u visini srca.	Izmerite ponovo pritisak u pravilnom položaju. (Videti stranu 9.)
	Manžetna nije čvrsto omotana.	Omotajte manžetnu pravilno. (Videti stranu 7.)
	Suvviše je pritiska na vaše rame ili ruku	Opustite se i obavite merenje.
	Govorili ste ili ste pomerili ruke za vreme merenja.	Ostanite nepomični i obavite merenje.
Izmerene vrednosti se razlikuju od onij izmerenih na brahijalnoj arteriji.	Pogledajte ovo uputstvo na stranama 18 - 20	
Rezultat merenja se pojavljuje pre nego što je aparat naduvao manžetnu do zahtevane vrednosti.	Vazduh curi iz manžetne.	Obratite se prodavcu ili najbližem predstavniku OMRON-a.
Izmerene vrednosti su svaki put različite ili su nenormalno visoke (niske),	Visina krvnog pritiska zavisi od raspoloženja za vreme merenja ili doba dana. Udahnite duboko da biste se opustili i ponovite merenje. (Videti stranu 20.)	

Ukoliko ne rešite problem pošto ste preduzeli gore pomenute mere, molimo Vas da se obratite najbližem predstavniku OMRON-a.

Rezervni delovi i pribor

Usled visokih standarda kvaliteta i kompanije, OMRON smatra telo aparata kao deo koji se ne servisira zbog potrebe odgovarajuće kalibracije posle zamene delova visoke tehnologije.

Manžetnu može zameniti ovlašćeni stručnjak.

Tehnički podaci

Naziv proizvoda	OMRON Digitalni automatski merač krvnog pritiska
Model	R7
Displej	Digitalni matrični LCD
Merenje	Oscilometrijskom metodom
Opseg merenja	Krvni pritisak: 0 do 299 mmHg / Puls: 40 - 180 otkucaja/minutu
Tačnost	Pritisak: unutar ± 3 mmHg; Puls: unutar $\pm 5\%$ očitavanja
Pumpanje	Automatsko električnom pumpom (Fuzzy control)
Ispuštanje vazduha	Automatski ventil za ispuštanje
Detekcija pritiska	Elektrostatički propusni poluprovodnički senzor pritiska
Memorija	90 merenja
Napajanje el. energijom	2 x 1,5V alkalne baterije tip LR03 AAA
Vek trajanja baterija	Nove alkalne baterije će trajati približno 300 merenja (u slučaju kada se aparat koristi tri puta dnevno naduvajući do 170 mmHg na sobnoj temperaturi od 22°C
Radna temperatura/vlažnost	+10°C do +40°C / 30% do maks. 85% relativne vlažnosti
Radno okruženje	Zaštićeno od prekomernih vibracija, udara, magnetnih polja, električnih smetnji, its.
Temperatura Čuvanja/vlažnost	-20°C do +60°C / 10% do maks. 95% relativne vlažnosti
Obim članka ruke	na kome je moguće obaviti merenje: 135 do 215 mm
Masa	Približno 150 g (bez baterija)
Spoljne dimenzije	Približno 78 mm (Š) x 65,5 mm (V) x 37,2 mm (D)
Zaštita od električnog udara	Uređaj sa unutrašnjim izvorom energije tipa B
Pribor	Dve alkalne baterije LR03, kutija za čuvanje, uputstvo za upotrebu, karton za evidenciju rezultata merenja, garantni list.
Napomena	U interesu poboljšanja kvaliteta proizvoda ovi podaci mogu biti izmenjeni bez prethodnog obaveštavanja
Proizvođač	OMRON Matsusaka Co., Ltd. Japan
Predstavnik za SCG	PRIZMA, Kragujevac

Ovaj uređaj ispunjava odredbe EC direktive 93/42/EEC (Direktiva o medicinskim uređajima). Ovaj aparat za merenje krvnog pritiska je konstruisan prema evropskom standardu EN1060, Ne-invazivni sfigmomanometri

Deo 1: Opšti zahtevi i Deo 3: Dodatni zahtevi za elektromehaničke sisteme za merenje krvnog pritiska.



= Tip B

CE 0197

