

Návod k použití: Digitální tlakoměr na paži

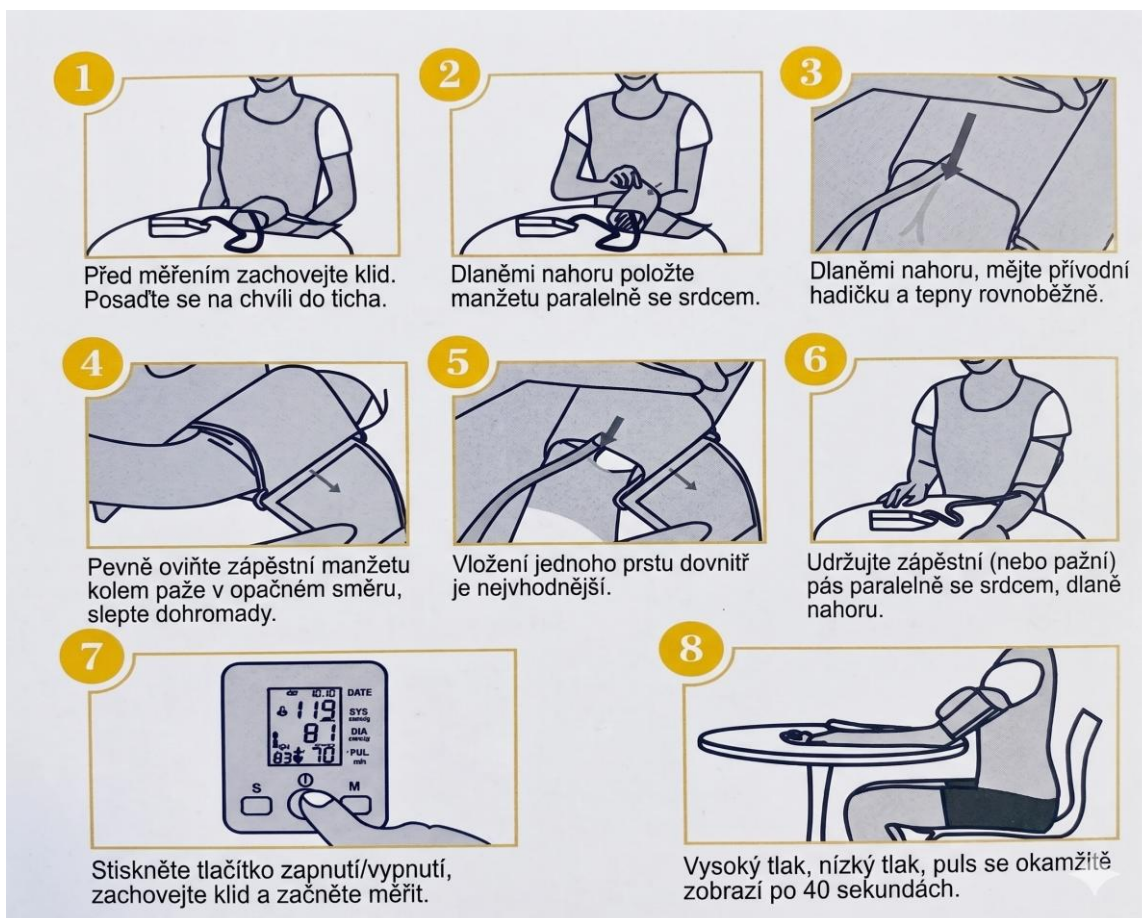
1. Příprava a napájení

30 min před měřením nejezte, nepijte kávu a nekuřte.

5–10 min předem v klidu odpočívejte.

- **Baterie:** 4× AAA (dodržte polaritu +/-). (Nejsou součástí balení).
- **USB-C:** Možnost napájení kabelem (Součást balení).

2. Postup měření – Ilustrovaný průvodce



Krok	Popis postupu
1 (panel 1)	Odpočinek: Sedněte si v klidu na židli (5–10 minut).
2 (panel 2)	Poloha: Dlaň nahoru. Manžeta musí být ve stejné výšce jako srdce.
3 (panel 3)	Zarovnání: Hadička a tepna rovnoběžně (středem vnitřní strany paže).
4 (panel 4)	Utahení: Oviňte manžetu pevně (těsně, ne bolestivě), zajistěte suchým zipem.

5 (panel 5)	Těsnost: Mezi paži a manžetu by mělo jít volně vsunout jeden prst.
6 (panel 6)	Klid: Posadte se rovně, dlaní nahoru. Během měření se nehýbejte a nemluvte.
7 (panel 7)	Spuštění: Stiskněte tlačítko ON/OFF. Přístroj se začne nafukovat.
8 (panel 8)	Výsledky: Po cca 40s se zobrazí hodnoty SYS, DIA a puls.

3. Vysvětlení naměřených hodnot (SYS / DIA / Puls)

SYS (Systolický tlak): Horní hodnota. Představuje tlak v tepnách, když srdce bije a pumpuje krev.

DIA (Diastolický tlak): Dolní hodnota. Představuje tlak v tepnách v klidové fázi mezi úderů srdce.

Puls: Počet úderů srdce za minutu.

4. Indikátor WHO a barevná stupnice

Na levé straně displeje se zobrazí ryska u barevné stupnice (podle standardů WHO):

Barva	Klasifikace	SYS (mmHg)	DIA (mmHg)
Zelená	Optimální / Normální	< 130	< 85
Žlutá	Mírná hypertenze	130 – 159	85 – 99
Oranžová	Střední hypertenze	160 – 179	100 – 109
Červená	Těžká hypertenze	≥ 180	≥ 110

5. Detekce arytmie a údržba

Symbol srdce s vlnkami: Detekován nepravidelný rytmus. Při častém výskytu konzultujte lékaře.

Údržba: Čistěte vlhkým hadříkem. Při nepoužívání vyjměte baterie.

Upozornění: Hodnoty jsou informativní. Jakoukoliv změnu léčby konzultujte s lékařem.