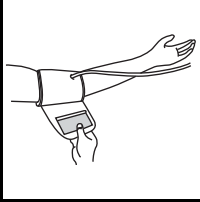
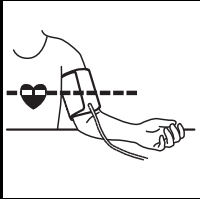


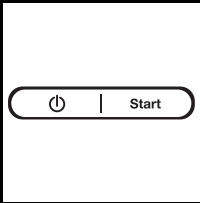
如何使用？




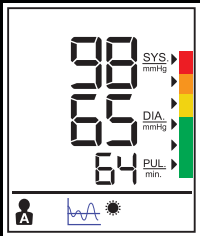
1. 左臂穿過臂套。



2. 坐在椅子上，手臂放在桌子上，令臂套與心臟處於同一水平位置。



3. 按下開關按鈕  然後鬆開，氣壓將自動增加至某個水平並量度血壓。



4. LCD顯示屏顯示量度結果及按世衛指標以相應的顏色(從綠至紅)顯示血壓水平。

世界衛生組織(WHO)制定了以下在靜息狀態下量度的標準血壓數據。

WHO 指標顏色	綠色	黃色	紅色
血壓 (毫米汞柱)	正常數值	輕度高血壓	嚴重高血壓
收縮壓(上壓)	不超過140	140-180	超過180
舒張壓(下壓)	不超過90	90-110	超過110

特點



創新充氣技術

快速、安靜、舒適



2 X 60記憶功能

可為2位用戶各儲存60組量度結果及其量度日期和時間。



世界衛生組織 (WHO)

標準血壓指標

設有根據世衛(WHO)指引提供的血壓指標，以相應的顏色(從綠至紅)顯示血壓水平。



3 X 先進平均值功能

能顯示過去7天早上、晚上和全日的3種血壓平均值。



心律不齊感應功能

瑞士研發



「手」
護您心臟

1. 高血壓真有那麼大不了嗎？
2. 我沒有任何症狀，是不是還要多加小心？
3. 我還年輕，不用太在意吧？
4. 已經有醫生或藥劑師幫我量血壓了，這還不夠嗎？

獨家代理：利豐亞洲(香港)有限公司 電話：2686 3319
 此產品由歐洲卡舒公司(Kaz Europe Sàrl)以百靈牌商標認可生產，德國百靈公司(Braun GmbH, Kronberg, Germany)為百靈牌商標持有人。
 ©2013, Kaz Europe Sàrl www.braunhealthcare.com.hk

壓力重重？

您知道嗎？

1. 高血壓真有那麼大不了嗎？

是。發達國家之中，高達20%人口患有高血壓；高血壓亦是導致心血管疾病及心臟病的元兇之一。西方國家有45%人士死於心血管疾病及心臟病*。

2. 我沒有任何症狀，是不是還要多加小心？

是。高血壓可在毫無徵兆之下殺人於無形，因此也有「隱形殺手」之稱。所以您應定期量度血壓，以能及早防範。

3. 我還年輕，不用太在意吧？

不是。除了年齡外，還有多方面其他因素會引致高血壓，包括體重、吸煙、飲酒過量、缺乏運動，以及遺傳等，這些因素可能導致任何年齡的人士患上高血壓。

4. 已經有醫生或藥劑師幫我量血壓了，這還不夠嗎？

不夠。「白袍效應」的影響，可能會導致醫生或藥劑師量度的血壓與您平常的血壓有很大的差異。因此您應使用至少經一家官方機構(歐洲高血壓學會ESH、英國高血壓學會BSH、美國醫療儀器促進會AAMI)認可的家居血壓計(例如百靈最新出品的ExactFit™ 血壓計)在家量度血壓。

控制血壓小貼士



減壓有法

經常承受壓力及睡眠不足都會導致高血壓，應建立健康的減壓方法，如練習瑜伽、太極或一些深呼吸的技巧**。



定期運動

應保持體能活躍、避免久坐。成年人在一星期應做最少150分鐘中等強度或75分鐘劇烈強度的體能活動，缺乏體能活動的人士，應逐步建立恆常運動的習慣**。



均衡飲食

進食足夠的蔬果、適量的五穀類、魚類、果仁、瘦肉及低脂或脫脂奶類製品；減少攝取鹽分(鈉)，高脂或高糖的食物則少食為妙**。



適當獎勵自己

在減輕高血壓問題過程中，您亦可適度以食物獎勵自己。

以百靈最新出品的 ExactFit™ 5 血壓計 量度血壓



ExactFit™ 5

品質保證



- 在瑞士研發
- 採用嚴格生產控制工序
- 兩年保用

精密準確

- 經歐洲高血壓學會ESH臨床驗證
- 創新充氣技術
- 提供兩種袖口尺寸，適合所有臂圍

量度準確血壓須知

- 請在每天同一時間、在同樣的狀況下量度血壓，理想的量度時間為早上或晚上。
- 不要在吸煙或飲用咖啡或茶後30分鐘內量度血壓。
- 量度血壓過程中，請坐好、保持放鬆及靜止不動，不要行走或說話。
- 量度過程中，切勿晃動血壓計，否則會影響量度結果。
- 切勿將臂套套在衣袖上，否則將無法進行量度。

*世界衛生組織全球統計數據，2012年9月

**香港衛生署衛生防護中心
於2013年3月1日發表的專題報導