



Inledning

Med OMRON M7 mäter du enkelt och snabbt blodtryck och puls från armen utan att behöva använda pumpboll eller stetoskop. Mätvärdena sparas i minnet på OMRON M7.

OMRON M7 har en standardmanschett som passar en överarmsomkrets på mellan 22 och 42 cm.

Innehållsförteckning

1. Hur en korrekt blodtrycksmätning går till	2	4.2 Läs av displayen	9
2. Översikt	3	5. Minne	10
3. Förberedelse	4	5.1 Hämta tidigare värden	10
3.1 Sätta i batterierna	4	5.2 Radera minnet	11
3.2 Kontrollfunktioner	4	6. Förvaring	12
3.3 Ställa in datum och tid	5	7. Fel: orsaker och åtgärder	13
3.4 Ansluta manschetten	6	8. Underhåll och reservdelar	14
3.5 Justera manschetten	6	9. Tekniska data	14
4. Drift	7	10. Allmän information om blodtryck	15
4.1 Mätning	7		

1 Hur en korrekt blodtrycksmätning går till

Allmänt

- Den här handboken innehåller viktig information för säker användning av OMRON M7. Följ handboken så förebygger du felaktiga mätvärden och skador på personer och instrument.
- OMRON M7 är inte lämplig att använda för mätning av frekvensen hos pacemakrar.
- Rådgör med din läkare vid graviditet, arytmier eller arterioskleros, eftersom det kan påverka mätningen.
- Undvik att äta, dricka (alkohol), röka, motionera och bada före mätningen.
- Se till att du är lugn och avslappnad före och under mätningen.
- Ändra aldrig läkemedelsdoser som din läkare har ordinerat.
- Förvara OMRON M7 i torrt, slutet utrymme med en temperatur på mellan -20 °C och 60 °C.
- Ta ut batterierna om du inte ska använda OMRON M7 på 3 månader eller mer.

Användningstips

- Kontrollera blodtrycket minst två gånger om dagen (före frukost, efter arbetet).
- Använd OMRON M7 bara på dig själv.
- Mät blodtrycket innan du tar något medel mot depression.
- Kassera inte slangens luftanslutning.
- Låt batterierna sitta kvar i huvudenheten när du

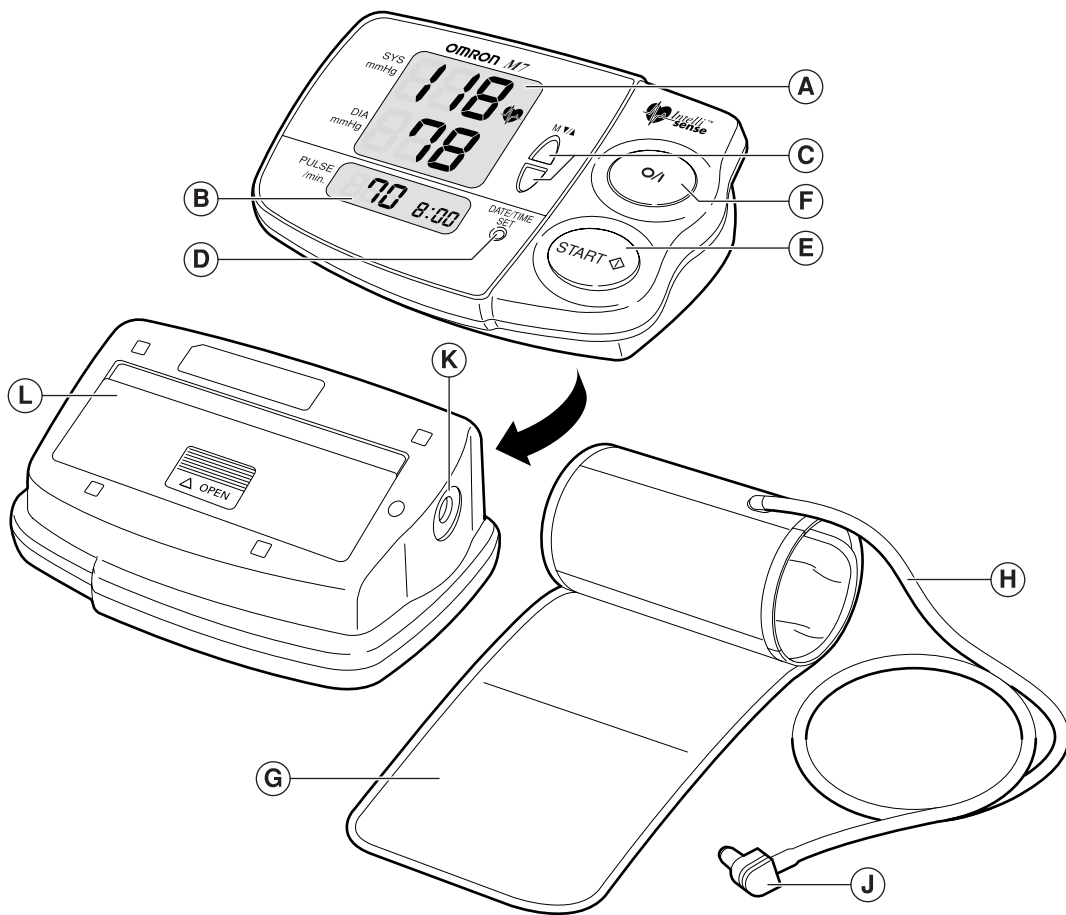
använder nätadaptorn.

- Använd både nätadaptorn och batterierna, så håller batterierna längre.
- Mät inte blodtrycket när du befinner dig i ett fordon.
- Mät alltid på samma arm.
- Linda manschetten runt armen innan du börjar mätningen.

Viktigt!

- Endast OMRON M7-manschetten kan användas med den här enheten. Andra manschetter får inte anslutas.
- Temperaturen vid användning ska vara mellan 10 °C och 40 °C.
- Det får inte finnas kraftiga vibrationer, stötar, elektrisk störning, frätande gas etc. i miljön där mätaren används.
- Vistas inte i solen under mätningen.
- Se till att du befinner dig minst 5 meter från bärbara telefoner under mätningen.
- Linda inte manschetten runt något annat än din arm.
- Vik eller pressa inte på manschetten och luftslangen.
- Låt inte OMRON M7 falla i golvet.

2 Översikt



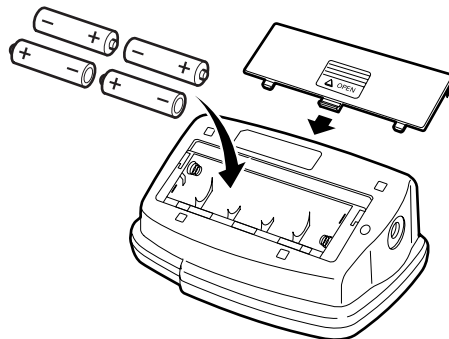
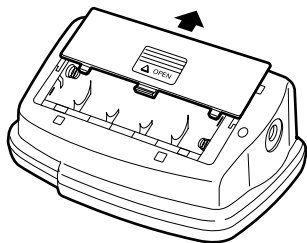
- A** Display för blodtryck
- B** Display för puls, datum och tid
- C** Minnesknappar (▼/▲)
- D** Inställningsknapp för datum/tid

- E** Startknapp
- F** På-/av-knapp
- G** Manschett
- H** Luftslang

- J** Luftanslutning
- K** Luftjack
- L** Batterifack

3 Förberedelse

3.1 Sätta i batterier

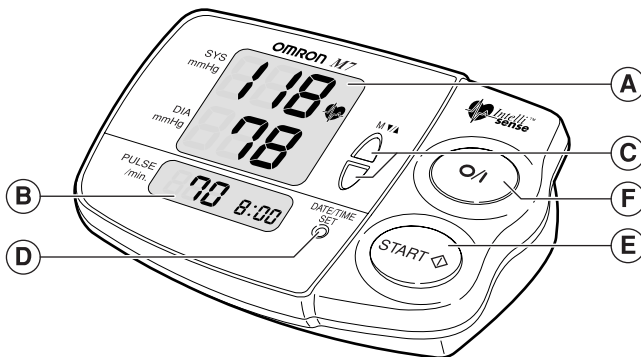


1 Ta loss batterilocket.

2 Sätt i fyra batterier enligt markeringen i batterifacket och stäng facket.

Viktigt! Använd fyra identiska 1,5 V typ AA-batterier!

3.2 Kontrollfunktioner

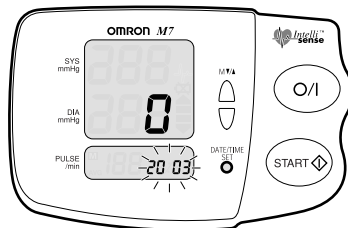
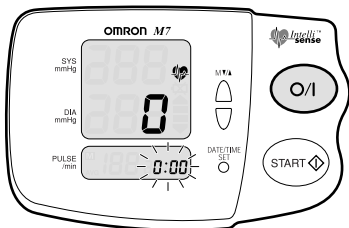


- A Display för blodtryck
- B Display för puls, datum och tid
- C Minnesknappar (▼/▲)
- D Inställningsknapp för datum/tid
- E Startknapp
- F På-/av-knapp

3.3 Ställa in datum och tid

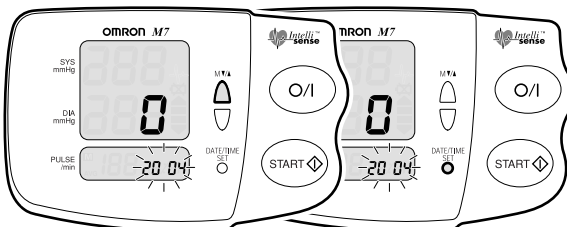
Första gången du ställer in OMRON M7 visas fabriksinställningarna (0.00 - 1/1 - 2003). Nästa gång visas aktuellt datum och tid.

Obs! Använd den grå knappen och följ anvisningarna.



1 Tryck på på-/av-knappen.

2 Tryck på inställningsknappen för datum/tid i 2 sekunder, så kommer du till inställningen av år.
Obs! Tryck på inställningsknappen för datum/tid med en smal spets.

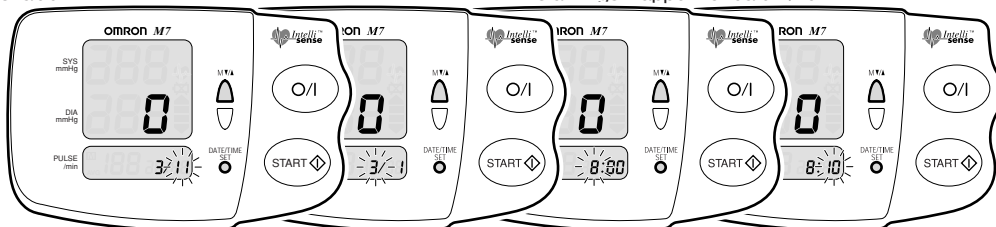


3 Tryck på minnesknapparna (▼/▲) när du ställer in året.

Obs! När visningen kommer till 2030, återgår den till 2003.

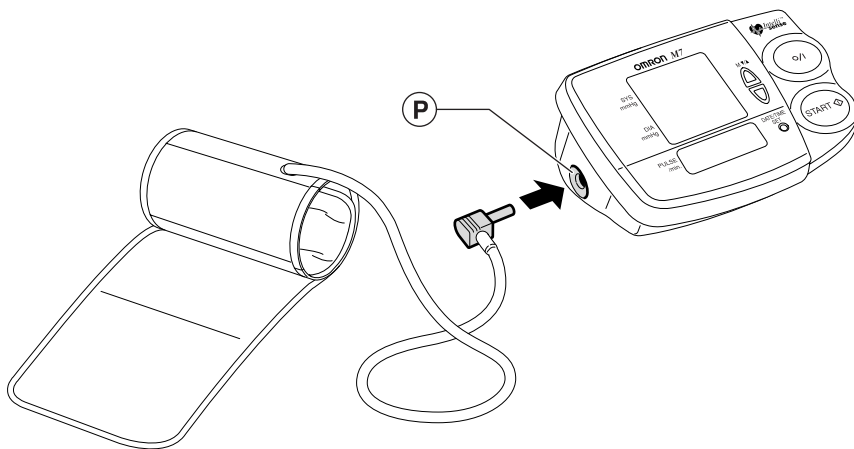
Obs! Håll inne minnesknappen så ändras siffrorna snabbt.

Fortsätt till datuminställningen genom att trycka på inställningsknappen för datum/tid.



4 Använd minnesknapparna (▼/▲) och inställningsknappen för datum/tid och ställ in månad, timmar och minuter i tur och ordning.

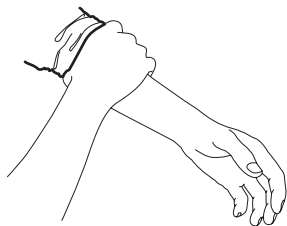
3.4 Ansluta manschetten



P Luftjack

1 Sätt i luftanslutningen i luftjacket.

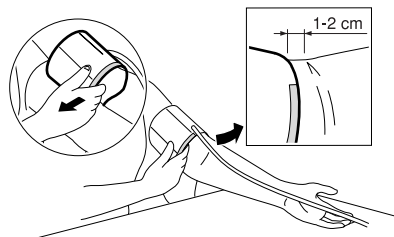
3.5 Anpassa manschetten



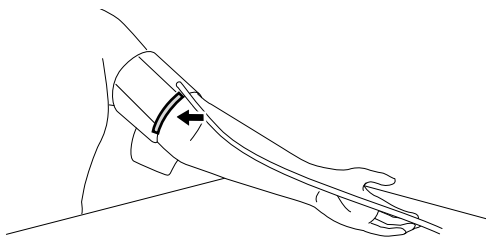
1 Ta bort kläderna så att armen blir bar.

Viktigt! För upp ärmen: undvik att stoppa blodflödet!

Viktigt! Blås bara upp manschetten när den är lindad runt armen!

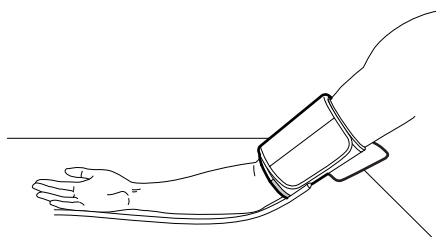


2 Öppna manschetten med höger hand och placera manschetten på din vänstra överarm.

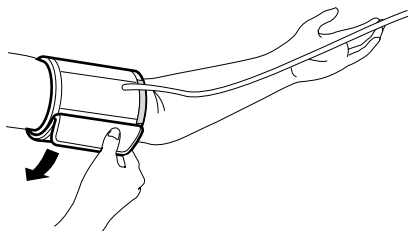


Obs! Placera den markerade kanten mot armbågsvecket.

Obs! Håll slangen rak med pekfingeret.



Obs! Om du använder höger arm ska slangen ligga under armbågen och parallellt med lillfingeret.

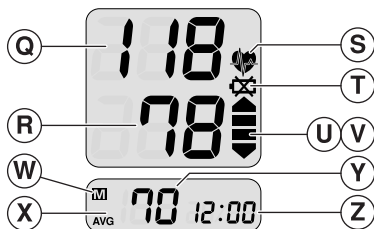


3 Håll manschetten och linda den runt armen.

Viktigt! Se till att manschetten sitter tätt mot armen utan att klämma!

4 Drift

4.1 Mätning



Q Systoliskt blodtryck i mmHg.

R Diastoliskt blodtryck i mmHg.

S Hjärtsymbol: blinkar — mätningen utförs, lyser — mätningen är avslutad.

T Batteri slut: batterierna är svaga/förbrukade.

U Pumpning: manschetten blåses upp och mätningen startar.

V Tömning: mätningen är avslutad och manschetten töms.

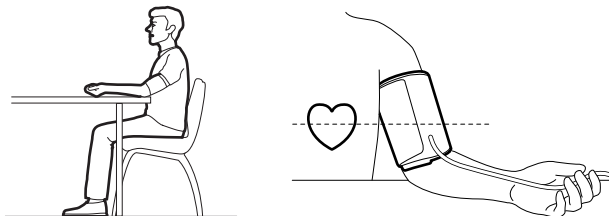
W Minne: visning av sparade mätningar.

X Medelvärde: medelvärdet av de 3 senaste mätningarna visas.

Y Puls: hjärtslag per minut.

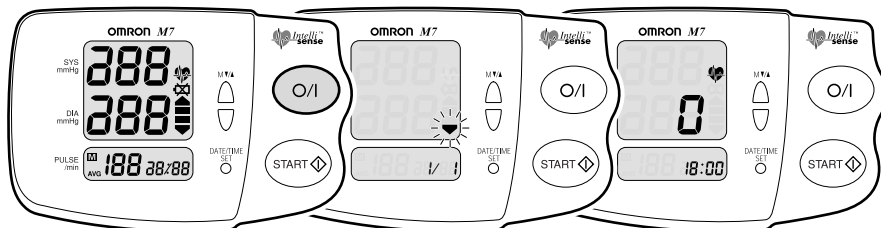
Z Datum/tid.

Viktigt! Vänta minst tre minuter mellan två mätningar!



1 Sitt bekvämt vid ett bord med båda fötterna i golvet och vila armen mot bordet.

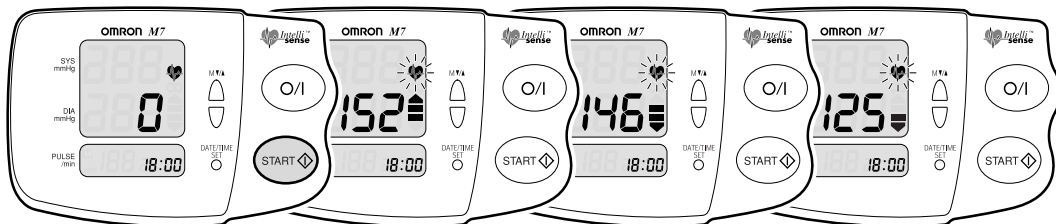
2 Slappna av i armen och vänd handflatan uppåt.
Viktigt! Manschetten ska vara i höjd med ditt hjärta under mätningen!



3 Tryck på på-/av-knappen.

Viktigt! Vänta tills du ser en nolla och hjärtsymbolen innan du fortsätter!

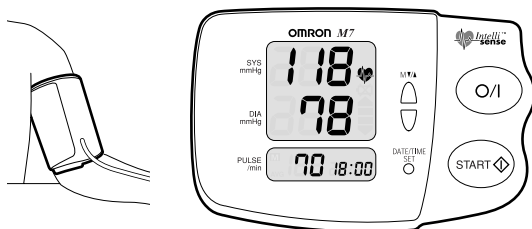
Viktigt! Ta inte bort manschetten under uppblåsningen!



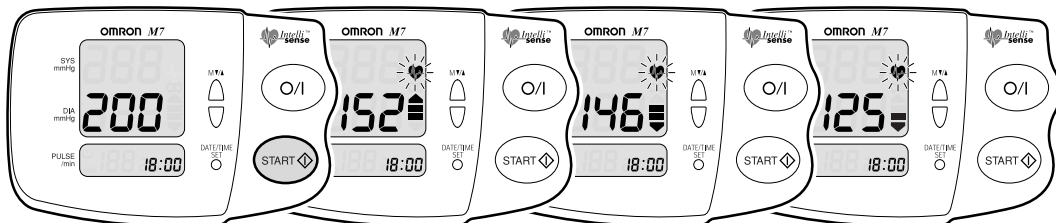
4 Tryck på startknappen och släpp den inom 3 sekunder.

Obs! Enheten blåser upp manschetten. Om det behövs ökar enheten trycket automatiskt med 30 mmHg.

Viktigt! Sitt stilla, rör dig inte och prata inte!

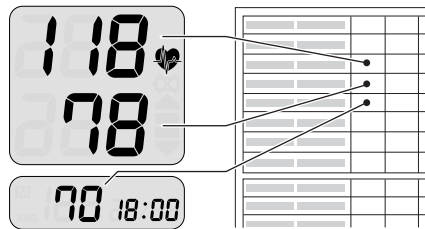
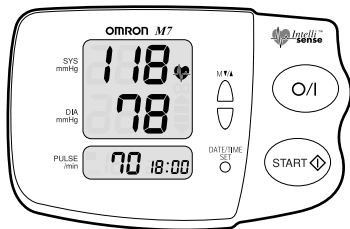


Obs! Vänta tills manschetten har tömts på luft.



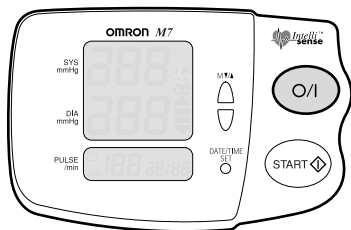
- 5 Om du vet att ditt systoliska blodtryck är över 220 mmHg, ska du hålla inne startknappen tills mätaren har pumpat upp till ett värde som är 30 eller 40 mmHg högre än ditt uppskattade systoliska blodtryck.
Viktigt! Använd inte högre tryck än nödvändigt. Mätaren pumpar upp till högst 300 mmHg!

4.2 Läs av displayen



- 1 Läs av värdena för blodtryck och puls från displayerna.

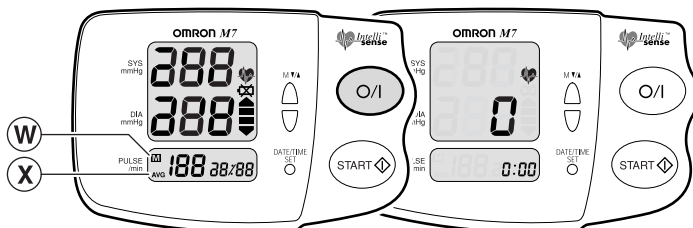
- 2 Anteckna värdena i ditt blodtryckspass.



- 3 Stäng av strömmen genom att trycka på på-/av-knappen.
Obs! Strömmen stängs av automatiskt efter 5 minuter.

5 Minne

5.1 Hämta tidigare värden

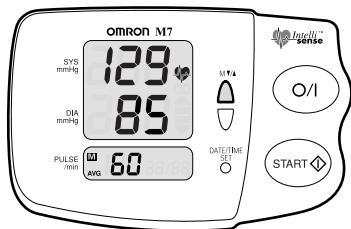


W Minne: visning av sparade mätningar.

X Medelvärde: medelvärdet av de 3 senaste mätningarna visas.

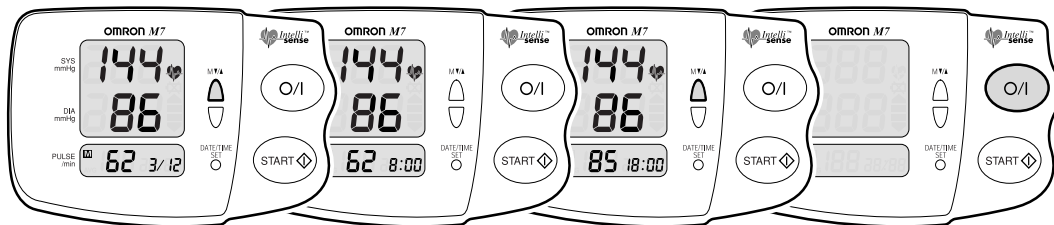
- 1 Slå på strömmen genom att trycka på på-/av-knappen.

Viktigt! Vänta tills du ser en nolla och hjärtsymbolen innan du fortsätter!



- 2 Tryck på minnesknappen (▲).

Obs! Displayen visar medelvärdet för de senaste 3 blodtrycken och hjärtfrekvenserna.

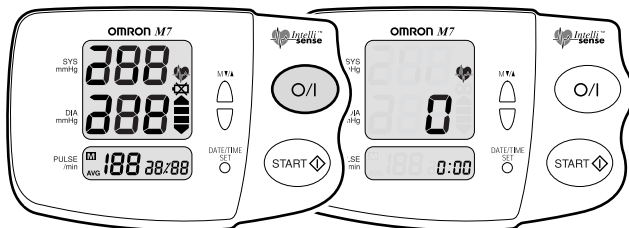


- 3 Tryck på minnesknapparna (▼/▲) om du vill se de senaste och föregående värdena.
Stäng av strömmen genom att trycka på på-/av-knappen.

Obs! Displayen visar omväxlande datum och tid för mätningen.

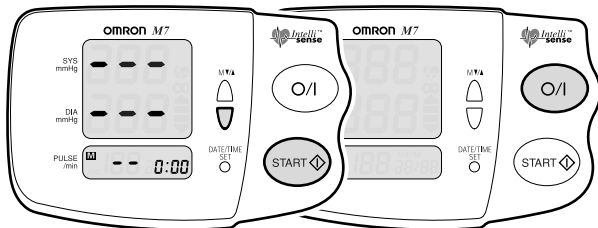
Obs! Håll inne minnesknapparna (▼/▲) så ändras siffrorna snabbt.

5.2 Radera minnet



- 1 Slå på strömmen genom att trycka på på-/av-knappen.

Viktigt! Vänta tills du ser en nolla och hjärtsymbolen innan du fortsätter!



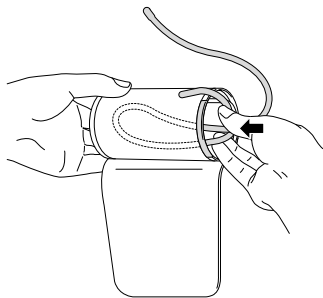
- 2 Tryck samtidigt på minnesknappen (▼) och startknappen om du vill radera minnet.

Obs! Tryck på minnesknappen (▼) först eftersom startknappen startar upplåsningen.

Viktigt! Alla sparade värden försvinner!

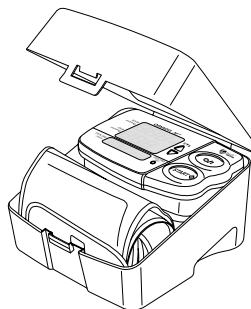
Stäng av strömmen genom att trycka på på-/av-knappen.

6 Förvaring



1 Vik luftslangen försiktigt och placera den i manschetten.






Obs! Koppla inte från luftslangen.



2 Lägg manschetten och huvudenheten i förvaringsväskan.

- Ta ut batterierna om du inte ska använda OMRON M7 på 3 månader eller mer.
- Förvara OMRON M7 i kartongen i torrt, slutet utrymme med en temperatur på mellan $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ och $60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

7 Fel: orsaker och åtgärder

Visning	Fel	Orsak	Åtgärd
	Felaktig uppblåsning		Rörelse Upprepa mätningen. Håll eventuellt inne startknappen och gör en manuell uppblåsning
	Det går inte att göra en korrekt mätning	Rörelse, ljud	Följ anvisningarna, upprepa mätningen
		Manschetten fel fastsatt	
		Startknappen intryckt i mer än 3 sekunder	
		Manschetten läcker luft	Byt manschett
		För högt manschettryck	Följ anvisningarna, upprepa mätningen
	Onormal minnesfunktion		Kontakta din OMRON-återförsäljare eller -distributör för
	Låg spänning	Batterierna är svaga/förbrukade	Sätt i fyra nya identiska 1,5 V batterier av typ AA, följ anvisningarna
	Tom display	Nätadaptern är inte ansluten	Anslut nätadaptern rätt, följ anvisningarna
Inga data i minnet		Nätadaptern sitter inte i vägguttaget och det finns inga batterier	Sätt i fyra nya identiska 1,5 V batterier av typ AA
Oförklarliga värden		Fel arbetsmetod	Följ anvisningarna, upprepa mätningen

8 Underhåll och reservdelar

Rengöring

- Torka bort fläckar från OMRON M7 med en mjuk, torr duk.
- Rengör huvudenheten och manschetten till OMRON M7 med en mjuk fuktig duk och mildt diskmedel.
Viktigt! Använd inte bensin, förtunningsmedel eller liknande lösningar!
Viktigt! Tvätta inte manschetten!
- Utför inga reparationer själv. Kontakta din OMRON-återförsäljare eller -distributör för som anges på förpackningen, om det skulle uppstå något fel.

Kalibrering

- Du bör lämna in OMRON M7 för service vartannat år för att den ska fungera korrekt och visa rätt värden. Kontakta din OMRON-återförsäljare eller -

distributör som anges på förpackningen.

Byta manschetten

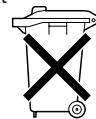
- Ta bort slangens luftanslutning så att du kan använda den till den nya manschetten.

Byta batterier

- Ta bort batterierna från batterifacket och sätt i fyra nya identiska 1,5 V-batterier av typ AA.

Reservdelar

- I enlighet med företagets höga kvalitetsstandarder, anser OMRON att huvudenheten inte kan repareras på grund av behovet av korrekt kalibrering efter byte av högteknologiska komponenter.

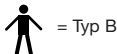


Tänk på! Avfallshantera batterier och

OMRON M7 enligt nationella bestämmelser om avyttring av elektroniska produkter.

9 Tekniska data

Produktnamn	OMRON digital automatisk blodtrycksmätare
Modell	M7
Display	Digital LCD
Mätområde	Blodtryck: 0—299 mmHg / Puls: 40—180/minut
Noggrannhet	Tryck: ± 3 mmHg / Puls: ± 5 % av det visade värdet
Uppblåsning	Automatisk uppblåsning (ungefärlig kontroll)
Tömning	Automatiskt luftutsläpp med kontrollerad luftventil
Tryckdetektion	Elektrostatisk kapacitanstrycksensor
Minne	90 mätningar
Strömförsörjning	4 st. 1,5 V batterier av typ AA / nätadapter (tillval)
Batteriernas livslängd	Nya batterier räcker till omkring 300 mätningar
Arbetstemperatur / Luftfuktighet	+10 °C till +40 °C / 30 % till max. 85 % relativ luftfuktighet
Arbetsmiljö	Fri från kraftiga vibrationer, stötar, magnetfält, elektriska störningar etc.
Förvaringstemperatur / luftfuktighet	-20 °C till +60 °C / 10 % till max. 95 % relativ luftfuktighet
Vikt	Huvudenhet ca 400 g, utan batterier, manschett ca 130 g
Yttermått	Ca 165 mm (B) x 73 mm (H) x 110 mm (D), manschett ca 150 mm (B) x 582 mm (L) överarmsomkrets 22 cm till 42 cm
Tillbehör	Manschett modell HEM-CUFF-P, hård väska, instruktionshandbok, garantikort, blodtrycksspans
Tillvalsdelar	Nätadapter, förlängd slang
Obs!	Tekniska ändringar kan göras utan föregående meddelande.



= Typ B

Tillverkare



OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.

24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084 Japan

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V., Kruisweg 577, NL-2132 NA Hoofddorp

Denna enhet uppfyller kraven enligt EG-direktiv 93/42/EEG (medicintekniska direktivet). Denna blodtrycksmätare är utformad i enlighet med europeisk standard EN1060, Blodtrycksmätare för indirekt blodtrycksmätning — Del 1: Allmänna krav och Del 3: Särskilda krav för elektromekaniska mätsystem.

10 Allmän information om blodtryck

Blodomloppet

Blodomloppet förser kroppen med syre. Blodtrycket är det tryck som utövas på artärerna.

Värdet för det systoliska blodtrycket (övre trycket eller övre värdet) visar blodtrycket när hjärtmuskeln dras samman.

Värdet för det diastoliska blodtrycket (undre trycket eller undre värdet) visar blodtrycket när hjärtmuskeln slappnar av.

Klassificering av blodtryck

Blodtrycksklassificeringen har utarbetats av Världshälsoorganisationen (WHO) och Internationella hypertonisällskapet (ISH). Denna klassificering är baserad på blodtrycksvärden som uppmätts polikliniskt på en sittande patient.

Hälsa och blodtryck

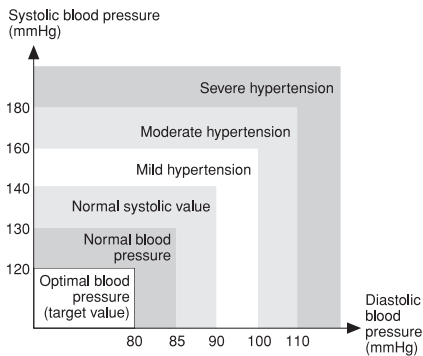
Förekomsten av högt blodtryck ökar med åldern.

Dessutom minskar elasticiteten i blodkärlen av faktorer som till exempel för lite motion, övervikt och höga kolesterolvärden (LDL) vilket gör att kärlen sätts igen. Högt blodtryck skyndar på arterioskleros som kan orsaka mycket allvarliga tillstånd som till exempel stroke och hjärtinfarkt. Därför är det mycket viktigt att veta om blodtrycket håller sig inom det friska intervallet. Blodtrycket varierar från minut till minut, hela dygnet. Det är därför viktigt att du gör regelbundna mätningar så att du kan få fram ett medelvärde för blodtrycket.

Symptom på högt blodtryck

Du kan ha högt blodtryck under en lång tid utan att veta om det, eftersom det inte ger några tydliga symptom. Nedanstående faktorer är möjliga orsaker till onormalt högt blodtryck:

- Övervikt
- Högt kolesterolvärde
- Rökning
- Högt alkoholkonsumtion



Enligt blodtrycksklassificering gjord av WHO/ISH.

- Stress och känslomässiga kriser
- Högt saltintag
- För lite motion
- Genetiska/ärfliga faktorer
- Underliggande sjukdomar som till exempel njursjukdom eller endokrina störningar

Blodtrycksmätning

Genom att mäta blodtrycket dagligen kan du tidigt känna igen högt blodtryck och få medicinsk behandling.

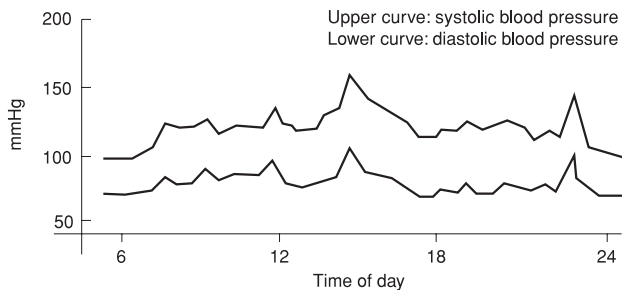
Den oscillometrisk mätmetoden bestämmer blodtrycket genom att mäta tryckvariationer som orsakas av pulsågor.

Eftersom ditt blodtryck varierar under dagen (se bild på nästa sida), ska du alltid mäta det vid samma tid varje dag så att mätningarna verkligen blir jämförbara. På läkarmottagningen är du kanske nervös och spänd, vilket kan göra att blodtrycket blir högre än i din välkända hemmiljö. Detta fenomen kallas "vita rocken syndromet".

Behandling av högt blodtryck

Om blodtryckets övre värden går upp till 140—160 mmHg och de undre värdena ligger på 90—95 mmHg vid upprepade mätningar under flera dagar, bör du kontakta din läkare och göra en noggrann undersökning. Du kan underlätta behandlingen som läkaren ordinerar så här:

- Minska din vikt och sänk dina kolesterolvärden genom att dra in på kalorier och fett i maten. Minska på animaliskt fett och ät mer frukt och grönsaker.
- Minska din alkoholkonsumtion.
- Minska ditt saltintag: Det tyska hypertonisällskapet rekommenderar sex gram salt per dag (dvs. en tesked) i genomsnitt.
- Sluta röka.
- Motionera regelbundet.
- Kontrollera ditt blodtryck.



Exempel: Variation under en dag (man, 35 år gammal)