

Congratulations...

Thank you for purchasing this fine quality instrument, which will allow you to monitor your blood pressure easily and effectively anywhere and at any time!

What is Blood Pressure?

Blood Pressure is a measurement of the pressure of the blood flowing against the walls of the arteries. Arterial blood pressure is constantly changing during the course of the cardiac cycle. The highest pressure in the cycle is called the *systolic blood pressure*. The lowest is the *diastolic blood pressure*; the both readings are necessary to enable you to evaluate the status of your blood pressure. Many factors such as physical activity, anxiety, or the time of day, can influence your blood pressure. Blood pressure is typically low in the morning but high from afternoon to evening. It is lower in the summer but higher in the winter.

What is normal blood pressure?

Blood pressure varies from individual to individual and is

dependent upon a number of factors, such as age, weight, physical condition of gender. The classic normal reading for an adult between the ages of 18 and 45 is 120/80. Remember, only your physician is qualified to determine whether the readings you obtain are normal for you.

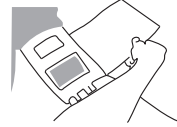
How to measure the blood pressure?

1. Relax yourself and adjust to a proper position

- It is very important that the person whose blood pressure is being taken is relaxed and sitting comfortably.
- Keep arm being measured at heart level. Arm extended but not too tense or stiff. Rest arm on a flat surface, such as a desk with the left palm facing upwards. Keep arm being measured still.

2. How to put on the velcro cuffs and chestpiece

- Place the cuff 2-3cm above the bend of the elbow on the naked left upper arm; Close the cuff by means of the velcro closure. Cuff should be snug,



but not too tight. One or two fingers should fit between cuff and arm. *Never place cuff over article of clothing*

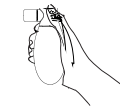
- For cuff with metal D-shaped ring, pull the free end of the cuff through the D-ring and close the cuff by means of the velcro closure.



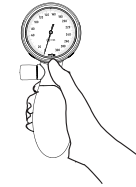
- In units intended for home use, the diaphragm of the chestpiece of the stethoscope integrated into the cuff must be placed above the brachial artery.



3. Inflating the cuff

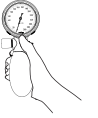


- Close the air valve on the bulb by turning the screw clockwise, *Do not over-tighten*.
- Squeeze the inflation bulb with the hand you used to at a steady rate until the needle on the gauge points 30mmHg above your normal upper-systolic-pressure value. If you don't know it, inflate just to 200mmHg.



4. Systolic blood pressure reading-upper value-

- Slowly open air valve by turning screw counter-clockwise and hold stethoscope chestpiece over brachial artery. *Proper deflation rate* is vital for an accurate reading so you should practice and master a recommended *deflation rate* of 2-3mmHg per second or a drop of one to two marks on the pressure gauge each heartbeat. *You should not keep the cuff inflated any longer than necessary*. As the cuff begins to deflate, you must listen carefully with the stethoscope. Note the reading on the gauge as soon as you hear a faint, rhythmic tapping or thumping sounds. *This is the systolic-upper-blood pressure reading*. Listen carefully and familiarize yourself with pulse sound. Once familiar you should check this procedure with your physician.



5. Diastolic blood pressure reading-lower value-

- Allow the pressure to continue dropping at the same deflation rate. When your *diastolic-lower-blood pressure* value reached, the thumping sound stops.



- Deflate the cuff valve completely. Remove the cuff from arm and stethoscope from ears.

6. Record your readings

Repeat the measurement two or more times. Do not forget to record your readings and the time of the day measurement is made immediately after you finish measuring. A convenient time is first thing in the morning, or just before evening meals. *Remember that your physician is the only person qualified to analyze your blood pressure.*

7. Specifications

Measuring range :0-300mmHg
Precision: ±3mmHg
Scale graduation:2mmHg

Maintenance

With proper care and maintenance, your blood pressure kit will provide years of satisfactory service. The basic rules:

- Do not drop or jar.
- Never inflate beyond 300mmHg.
- Never expose the cuffs to intensive solar radiation!
- Never touch the cuff fabric or parts with a sharp instrument, since this could cause damage!
 - Always deflate cuff completely before storage
 - Do not dismantle manometer under any circumstance.
 - Store complete instrument in storage case provided, to keep the chestpiece and all the other parts clean.

- Storage temperature condition: -20 °C to 70 °C at a relative air humidity of 85%(non-condensing).

- Wipe off the manometer and bulb with a damp cloth. Sterilization is not necessary, since the parts do not come into direct contact with the patient's body.

- Remove the bladder first, and wipe the velcro, bladder and tubes with a damp cloth. The cuff can be washed with soap and cold water like all the other cuffs, but you must rinse the cuffs with clear water afterwards and let them air dry.

Operating conditions:

Temperature: 10 °C ~ 40 °C - Humidity: 20% ~ 85%

Storage conditions:

Temperature: -20 °C ~ 70 °C - Humidity: 20% ~ 85%

İthalatçı/Distribütör: Trimpeks İth. İhr. Tur. ve Tic. A.Ş.

Sultan Selim Mah. Yunus Emre Cad. No:1/11 34415
Kağıthane İSTANBUL, TÜRKİYE | Tel +90 212 319 50 00

Made in P.R.C.

Plusmed_IB_PalmSphygl_verA_00
Revision Date: 23/05/2023



plusmed

Palm Sphyg I

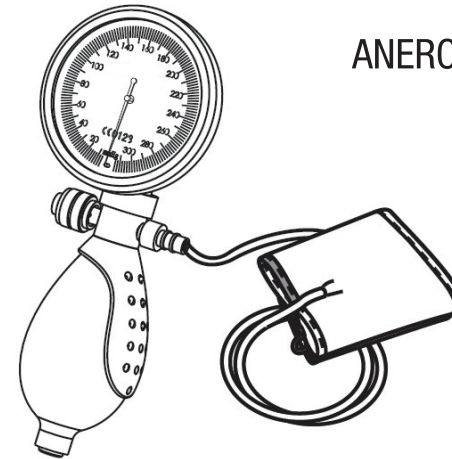
ANEROID SPHYGMOMANOMETER
ANEROİD TANSİYON ALETİ
TENSİOMÈTRE ANÉROÏDE
TENSÍOMETRO ANEROIDE

TR Kullanım Kılavuzu

EN Instruction Manual

FR Manuel d'emploi

ES Manual de Instrucciones



Tebrikler ...

Tansiyonunuzu her yerde ve her zaman kolayca ve etkili bir şekilde izlemenizi sağlayacak olan bu kaliteli aleti satın aldığınız için teşekkür ederiz!

Kan Basıncı Nedir?

Kan Basıncı, arterlerin duvarlarına doğru akan kanın basıncının bir ölçümüdür. Arteriyel kan basıncı, kalp döngüsü sırasında sürekli olarak değişmektedir. Döngüdeki en yüksek basınca sistolik kan basıncı denir. En düşük diyastolik kan basıncıdır; kan basıncınızın durumunu değerlendirebilmeniz için her iki okuma da gereklidir. Fiziksel aktivite, kaygı veya günün saati gibi birçok faktör kan basıncınızı etkileyebilir. Kan basıncı genellikle sabahları düşüktür, ancak öğleden sonra akşama kadar yüksektir. Yazın daha düşük ama kışın daha yüksektir.

Normal kan basıncı nedir?

Kan basıncı kişiden kişiye değişir ve yaş, kilo, cinsiyetin fiziksel durumu gibi bir dizi faktöre

• Manşon valfini tamamen söndürün. Manşonu koldan ve stetoskopu kulaklardan çıkarın.

6. Sonuçlarınızı kaydedin

Ölçümü iki ya da kez daha tekrarlayın. Sonuçlarınızı ve ölçüm saatini kaydetmeyi unutmayın. Sabah ilk iş, akşam yemeklerinden hemen önce uygun zamanlardır. Kan basıncınızı kesin olarak analiz etmeye yetkili tek yetkilinin doktorunuz olduğunu unutmayın.

7. Özellikler

Ölçüm aralığı : 0-300 mmHg
Kesinlik : ±3 mmHg
Manometre artış adımları : 2 mmHg

Bakım

Özen ve bakım ile tansiyon aletiniz tatmin edici bir hizmet sunacaktır. Temel kurallar:

- Düşürmeyiniz.
- Asla 300 mmHg'nin üzerine şişirmeyiniz.
- Manşonları asla yoğun güneş ışınlarına maruz bırakmayınız!
- Hasara neden olabileceğinden, manşon kumaşına veya parçalarına kesinlikle keskin bir aletle dokunmayınız!
- Manşonu saklamadan önce daima tamamen söndürünüz.
- Manometreyi kesinlikle sökmeyiniz.
- Dinleme çanı ve diğer tüm parçaları temiz

bağlıdır. 18 ila 45 yaş arasındaki bir yetişkin için klasik normal okuma 120/80'dir. Unutmayın, elde ettiğiniz ölçümlerin sizin için normal olup olmadığına yalnızca doktorunuz karar verebilir.

Kan basıncı nasıl ölçülür?

1. Rahatlayın ve kendinizi uygun pozisyona ayarlayın

- Tansiyonu ölçülen kişinin rahat olması ve oturması çok önemlidir.
- Kolu kalp seviyesinde tutun. Kol uzatılmış ancak çok gergin veya sert olmamalıdır. Kolunuzu, sol avuç içi yukarı bakacak şekilde masa gibi düz bir yüzeye koyun. Kolu ölçüm sırasında aynı pozisyonda tutun.

2. Cırt cırtlı manşonlar ve stetoskop dinleme çanı nasıl yerleştirilir

- Manşonu dirseğin 2-3 cm yukarısına çıplak sol üst kola yerleştirin; Manşonu cırt



tutmak için tüm parçaları verilen saklama çantasında saklayınız.

- Saklama sıcaklığı şartları: %85 bağıl hava neminde (yoğuşması) -20 °C ile 70 °C.
- Manometreyi ve puarı nemli bir bezle siliniz. Parçalar hastanın vücudu ile doğrudan temas etmediğinden sterilizasyon gerekli değildir.
- Önce manşon kesesini çıkarın ve cırt cırtlı manşon dış bezini, kese ve boruları nemli bir bezle siliniz. Manşon, diğer tüm manşonlar gibi sabun ve soğuk suyla yıkanabilir, ancak daha sonra manşonları temiz su ile durulamalı ve kurumaya bırakmalısınız.

Çalışma koşulları:

Isı: 10 °C ~ 40 °C - Nem: 20% ~ 85%

Saklama koşulları:

Isı: -20 °C ~ 70 °C - Nem: 20% ~ 85%

İthalatçı/Distribütör: Trimpeks İth. İhr. Tur. ve Tic. A.Ş.

Sultan Selim Mah. Yunus Emre Cad. No:1/11 34415

Kağıthane İSTANBUL, TÜRKİYE | Tel +90 212 319 50 00

Made in P.R.C.

Plusmed_IB_PalmSphygl_verA_00
Revision Date: 23/05/2023

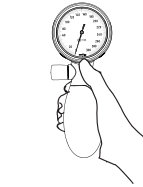
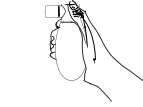


cırtla kapatın. Manşon tam oturmalı fakat çok sıkı olmamalıdır. Manşon ile kol arasında bir veya iki parmak sığabilmelidir. Manşonu asla giysinin üzerine geçirmeyin.

- D-şekilli metal halkalı manşon için, manşonun serbest ucunu D-halkasından geçirin ve manşonu cırt cırtla kapatın.
- Ev kullanımına yönelik ürünlerde, stetoskopun manşona entegre edilmiş stetoskop dinleme çanı diyaframı brakial arterin üzerine yerleştirilmelidir.

3. Manşonu şişirme

- Vidayı saat yönünde çevirerek puarın hava valfini kapatın. Aşırı sıkımayın.
- Şişirme puarını alıştırdığınız elinizle, göstergedeki ibre normal üst -sistolik-basınç değerinizin 30mmHg üzerine çıkana kadar sabit bir oranda sıkın. Bilmiyorsanız, sadece 200 mmHg'ye kadar şişirin.

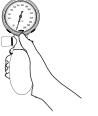


4. Sistolik kan basıncı değeri -üst değer-

• Vidayı saat yönünün tersine çevirerek hava valfini yavaşça açın ve stetoskop dinleme çanını brakial arter üzerinde tutun. Doğru bir okuma için doğru indirme hızı hayati önem taşır, bu nedenle önerilen saniyede 2-3 mmHg'lik bir indirme hızı veya her kalp atışında basınç göstergesinde bir ile iki işaretlik bir düşüş uygulamalı ve bu hızda ustalaşmalısınız. Manşonu gereğinden fazla şişirilmiş durumda tutmamalısınız. Manşonun havası inmeye başladığında, stetoskop ile dikkatlice dinlemelisiniz. Hafif, ritmik vuruş veya çarpma sesleri duyar duymaz göstergedeki okumaya dikkat edin. Bu, sistolik -üst- kan basıncı okumasıdır. Dikkatlice dinleyin ve nabız sesinize alışın. Alıştıktan sonra, bu prosedürü doktorunuzla kontrol etmelisiniz.

5. Diyastolik tansiyon okuması -düşük değer-

• Basıncın aynı söndürme hızında düşmeye devam etmesine izin verin. Diyastolik -alt- kan basıncı değerimize ulaşıldığında, çarpma sesi durur.



plusmed

Palm Sphyg I

ANEROID SPHYGMOMANOMETRE
ANEROİD TANSİYON ALETİ
TENSİOMÈTRE ANÉROÏDE
TENSÍOMETRO ANEROIDE

TR Kullanım Kılavuzu

EN Instruction Manual

FR Manuel d'emploi

ES Manual de Instrucciones

