TEST. EKG, hapnikusisaldus, kehatemperatuur ja vererõhk alati käepärast - vererõhukell, mis mõõdab seda kõike

4 aastat tagasi - 19.01.2022 Autor: AM

Koroona-ajal on vaja mõõta nii vere hapnikusisaldust, kehatemperatuuri, pulssi, vererõhku kui ka aktiivsust. On üks kell, mis pärast pikki otsinguid tõesti kõike seda ka teeb. Arvutimaailm proovis, kas ka piisavalt täpselt.

Aliexpressist tulnud UGUMO Smart Watch E80 on korralikult karbis, nagu Samsungi, Xiaomi või Huawei toodang. Seal on kell ise, metallvõrgust must rihm, laadimiskaabel ja juhend.

Kaasasolev rihm pole küll teab mis elegantne, aga heaks omaduseks on magnetiga kinnitus praktiliselt suvalise pikkuse juurest, seega saab kella randmele pingutada just õige tugevusega, mis on ka näitude võtmise jaoks jaoks hea.

Samas kippus see magnetkinnitusega rihm rannet liigutades lõdvaks minema, seega võiks kellale pikapeale ikkagi mõne kobedama (nahk)rihma siiski muretseda.

Laadimine käib magnetklemmidega laadimisjuhtmega USB-st, eraldi USB laadijat kaasas pole. Sobib suvaline mobiililaadija või arvuti USB pesa. Klemmidega juhet aga ei tohi ära kaotada.

Kellal on lihtne ümmargune sihverplaat värvilise ekraaniga, mille puutetundlikkus on päris normaalne, üks nupp on ka, mis pöörleb, aga reageerib siiski vaid vajutusele.



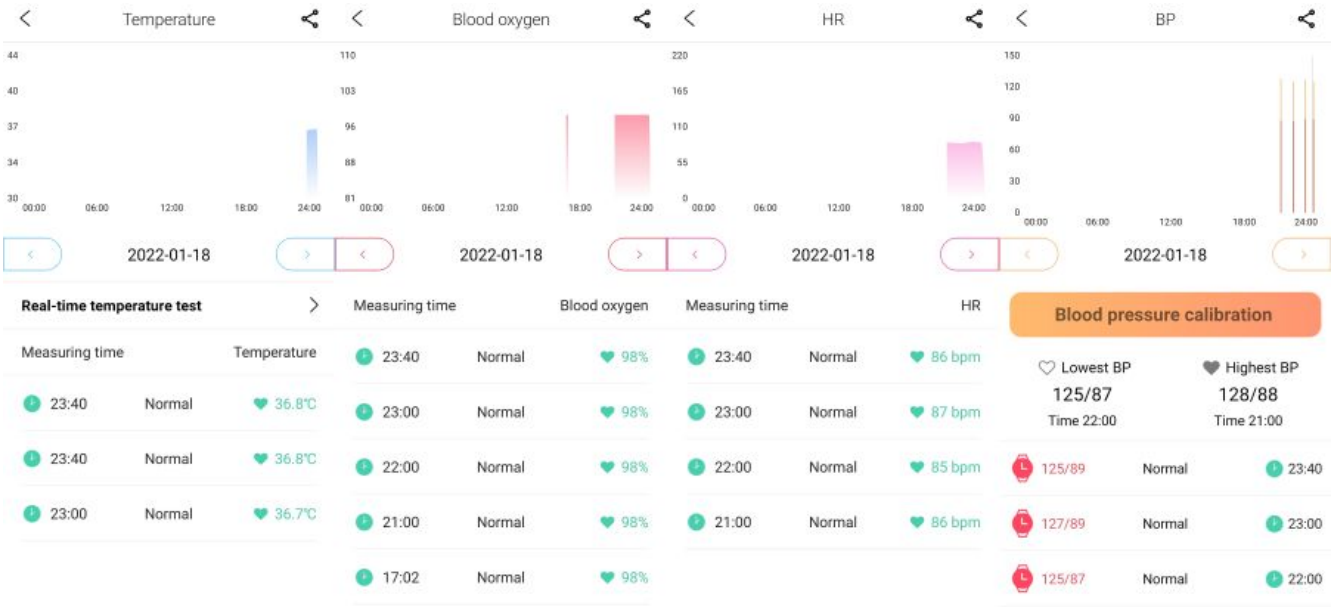
Valida saab seitsme sihverplaadi seast, millel on nii lihtsaid osutiga kui ka kõiki näite näitavad digiekraanid. Midagi väga erilist ja disaini-imet pole, aga ajab asja ära sellise hinnaklassi kella kohta, mille põhiargumendiks on hoopis EKG, vererõhu mõõtmine ja kehatemperatuuri näit.

Nende näitude täpsus aga vajab kontrollimist, vihjates jälle kella üsna olematule hinnale.

Mobiilist juhib aktiivsusmonitori äpp nimega SmartHealth, mis on samuti üsna lakooniline, kuid põhiasju, mis aktiivsusmonitori äpis ikka tavaliselt leiduvad, saab seadistada.



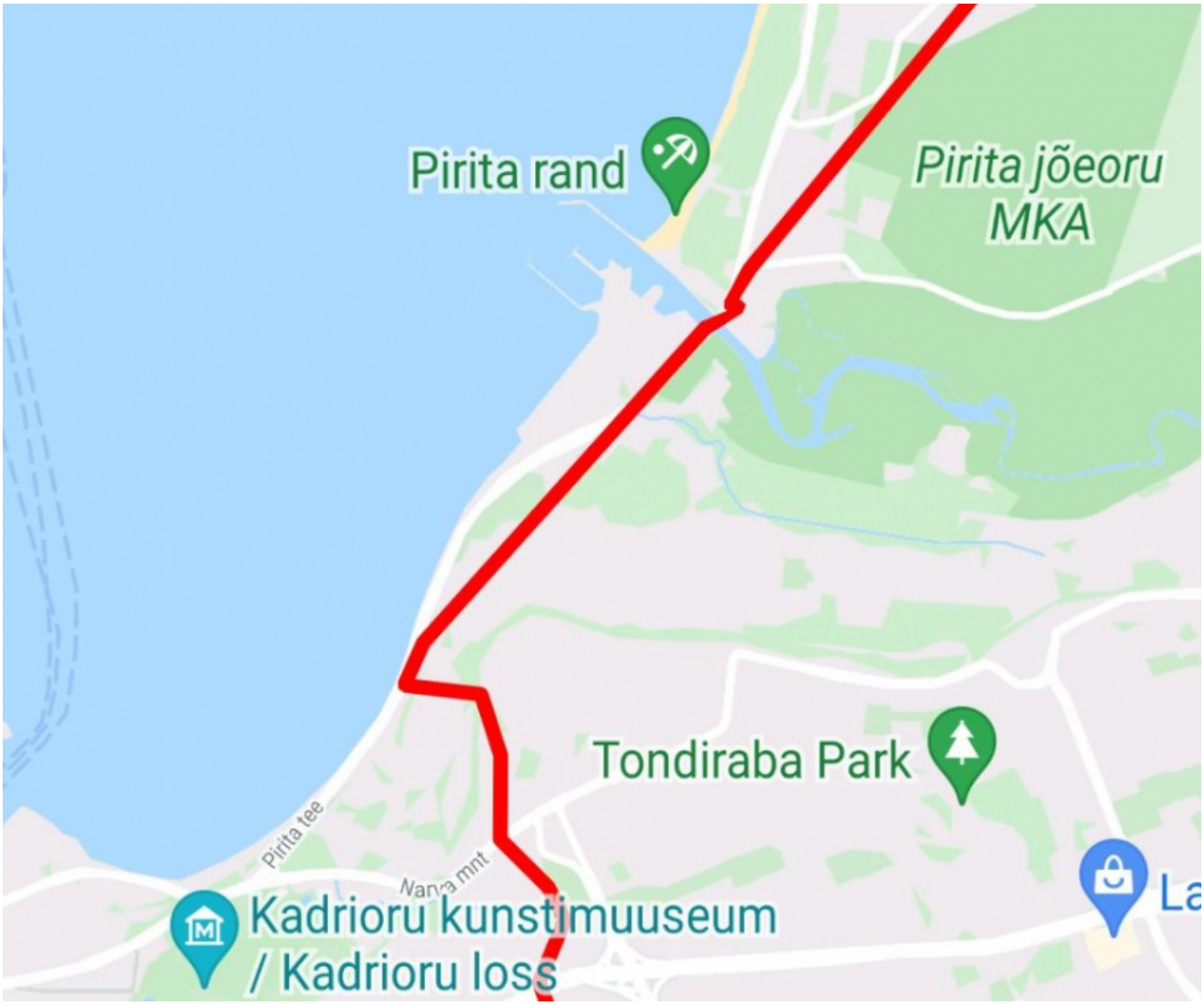
Äpist saab nagu ka kellast kõiki spordialasid ja kehanäite mõõta, saab ka lisada oma kontakti, kuhu saata teateid, kui tervisega miskit viga või mõni näit piiridest välja läheb.



SmartHealthi äpist saab seadistada, milliseid teateid muudest äppidest kella ekraanile vibreerimise saatel saata. Neist on kindel nimekiri, mida saab sisse-välja lülitada: näiteks Facebook, Twitter, Messenger, Instagram, Skype, e-post, SMS, muidugi kõnede märguanded ka.

Spordialasid on aga vähe, kuid jooks ja rattasõit on olemas. Lisaks näiteks korvpall, hüppenööriga hüppamine, lauatennis, fitness, sulgpall.

Spordist on olemas niisiis jooksmine ja rattasõit, kuid näiteks kõndimist pole. Kui tahad kõndimist träkkida, võib võtta jooksu. Õues träkib kell mobiiliäpi abiga ja mobiiliäpp kippus mõnikord mobiili GPS-i näite vahele jätma, hüppas sirgelt edasi näiteks mõned minutid. Nii tuli 10,77 km asemel kella äpiga läbitud vahemaaks ainult 9,6 km. Trenni täpseks mõõtmiseks pole see aktiivsusmonitor seega just kõige parem. Samal ajal teise kellaga, millel GPS, mingit asukoha-anomaaliat polnud.



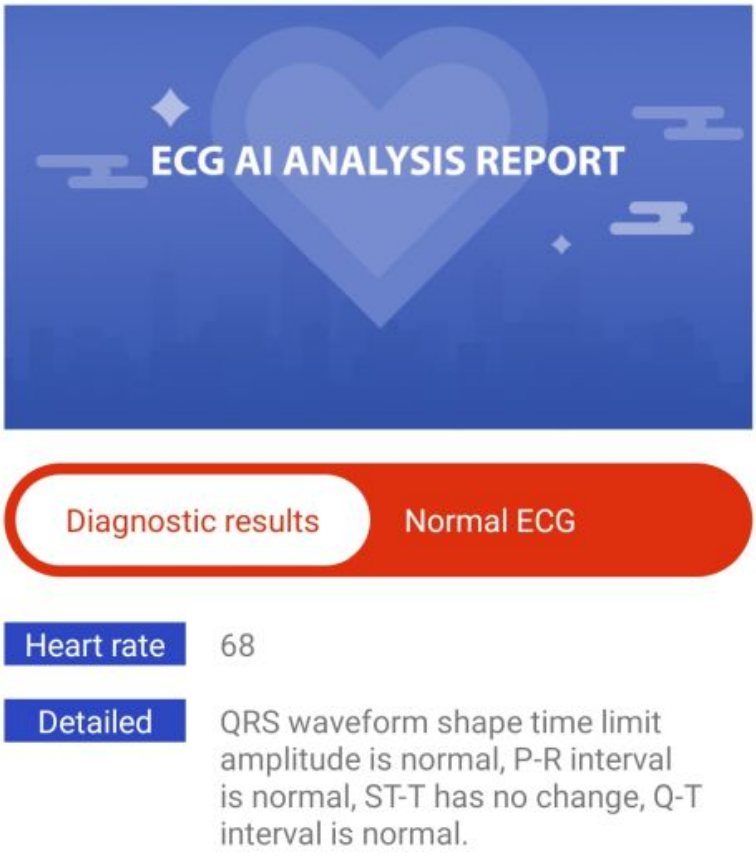
Vererõhu mõõtmiseks on hea kell enne ära kalibreerida mõne vererõhuaparaadiga. Microlife´i vererõhuaparaadiga sai mõõta vererõhu näidu (näiteks 130/79), peale mõõtmist tuleb kalibreerimismenüüst need näidud lisada ja kell samal ajal mõõdab ning ühtlustab oma näidu kalibreeritud näiduga. Kell mõõtis peale kalibreerimist näidu 127/77, seega üsna lähedale spetsiaalmasina näidule.



Mõõtma saab kella panna näiteks iga 10 minuti tagant või ka mõned korrad päevas. Samamoodi saab regulaarselt mõõtma panna ka pulsi, kehatemperatuuri ja hapnikusisalduse näite.

Pulssi mõõdabki kell sama täpselt, kui vererõhuaparaat. Vahet praktiliselt pole.

Kardiogrammi ehk EKG-d oskab see aktiivsusmonitor samuti mõõta, aga joonistab üsna ilusti siis, kui on natuke kogemust kella küljel oleva elektroodi katsumisel. Ühe sõrmega peab hoidma kinni metallelektroodist, käsi peab olema paigal. , aga seda peab ootama, kuni graafik midagi mõistlikku näitama hakkab, väga paigal peab olema ja külje-elektroodi peab ka õigesti vajutama.



Kehatemperatuuri hetkenäit pole alati täpne, aga saab panna ka näiteks iga 10 minuti järel mõõtma ning umbes kümne minutiga seade kuidagi kalibreerib end ise ära ja näitab enam-vähem õigesti (testis näiteks oli 36,3 ja 36,9 vahel).



Vere hapnikusisaldust ei saanud eraldi masinaga kontrollida, aga 97-98% tundus ju normaalne.

Aktiivsusmonitorist leiab veel erinevaid menüüsid: hingamise mõõtmine, ilmateade (tuleb mobiili asukoha põhjal äpist), muusika juhtimine (mobiilis mängivat muusikat saab kellast nuppudega juhtida), kaamerapäästik (pildistab mobiiliga), und saab ka muidugi jälgida ja taimerit-stopperit käivitada.



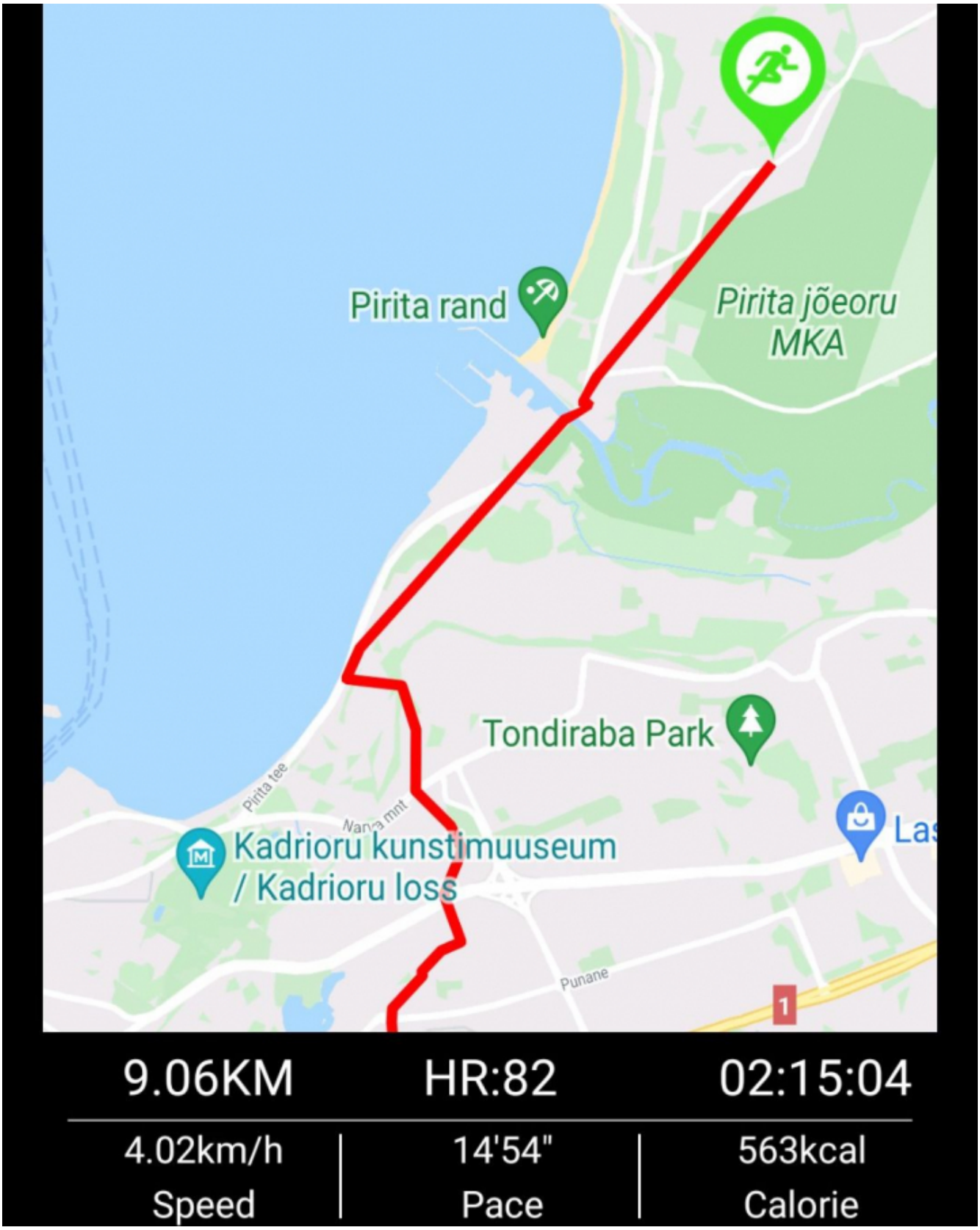
Kas kellast on kasu?

Tundub, et tervisenäitude mõõtmisel on kellast kasu küll. Näidud on üsna täpsed sellise hinnaklassi kella kohta ja vererõhu mõõtmine on paljudel juhtudel abiks, kui sellega on probleeme. Vererõhku saab automaatselt näiteks iga 10 minuti või tunni tagant mõõta. Ka pulsi ja kehatemperatuuri näidud on olulised ning kui tunned end kehvasti, siis kell annab kohe teada ka palavikust.

Akut kulub umbes 20% päevas, mis tähendab, et kell töötab umbes viis päeva. Pole küll väga pikk aeg, aga ka mitte ainult üks päev, nagu mõnedel kallitel nutikelladel.

Spordi träkkimiseks aga tundub see mudel liiga algeline. Spordiala teekond (jooks või rattasõit) kantakse küll kaardile, kuid selle kättesaamine pole võimalik. Saab vaid ekraanipildi kuhugi mujale jagada. Samuti kipub äpp GPS-i näite kohati hüppeliselt salvestama, mitte pidevalt.

Seega sobib see kell pigem tervise- kui spordikellaks. Aga hind on muidugi hea vererõhku mõõtva seadme kohta.



TEHNILISED ANDMED

Aktiivsusmonitor UGUMO Smart Watch E80

Hind: 41,92 eurot (Aliexpress)

Mõõtmisfunktsioonid: kehatemperatuur, vere hapnikusisaldus, hingamine, EKG + PPG koos EKG AI meditsiinilise diagnoosiga, sammulugeja,
kalorimõõtja, vahemaa,

spordirežiimid, pulss, vererõhk, jm.

Alarmid: *Remote care* funktsioon hooldajale teadete saatmiseks (kui temperatuur, pulss vm liiga ekstreemne)

Operatsioonisüsteemid (mobiilis): Android 4.4 või uuem, iOS 8.2 või uuem

Veekindlus: vee- ja tolmukindel (P68)

Ekraan: 1,3-tolline, värviline, 240x240 pikslit, IPS TFT, puutetundlik

Aku: *ca* 5 päeva

- Testid
- Nutikellad

Pilt

