Kogemuslugu: on vererõhukell päriselt kasulik?

2 aastat tagasi - 05.12.2023 Autor: Marko Habicht

Hiljuti avastasin, et minu kõrge vererõhk vajab tõsisemat tähelepanu. See sai alguse suvisest EMO külastusest, kust mind ei lastud koju lahkuda enne, kui vererõhk 190/140-st vähenes. Peale esimest šokki ja ravi alustamist - Holteri-uuring ja esimesed ravimid - jäin raviarsti pideva jälgimise alla.

Proloog - toimetaja kommentaar

Meie hea sõber Ingid rääkis oma loo ning kirjeldas vajadust pidevalt oma vererõhku jälgida.

Loomulikult meenus Huawei kell, mis pole kaugeltki enam uus mudel, kuid mitte ka iganenud, olles vaid aasta vana.

Eelnevalt ei ole sellest Arvutimaailmas väga põhjalikult juttu olnud just põhjusel, et olles oma tervisega normi piires, ei ole sellest väga midagi rääkida. Kui sul on normis vererõhk, mis sa temast üldse mõõdad? Äärmustes peitub tõde ja tegelik vajadus.

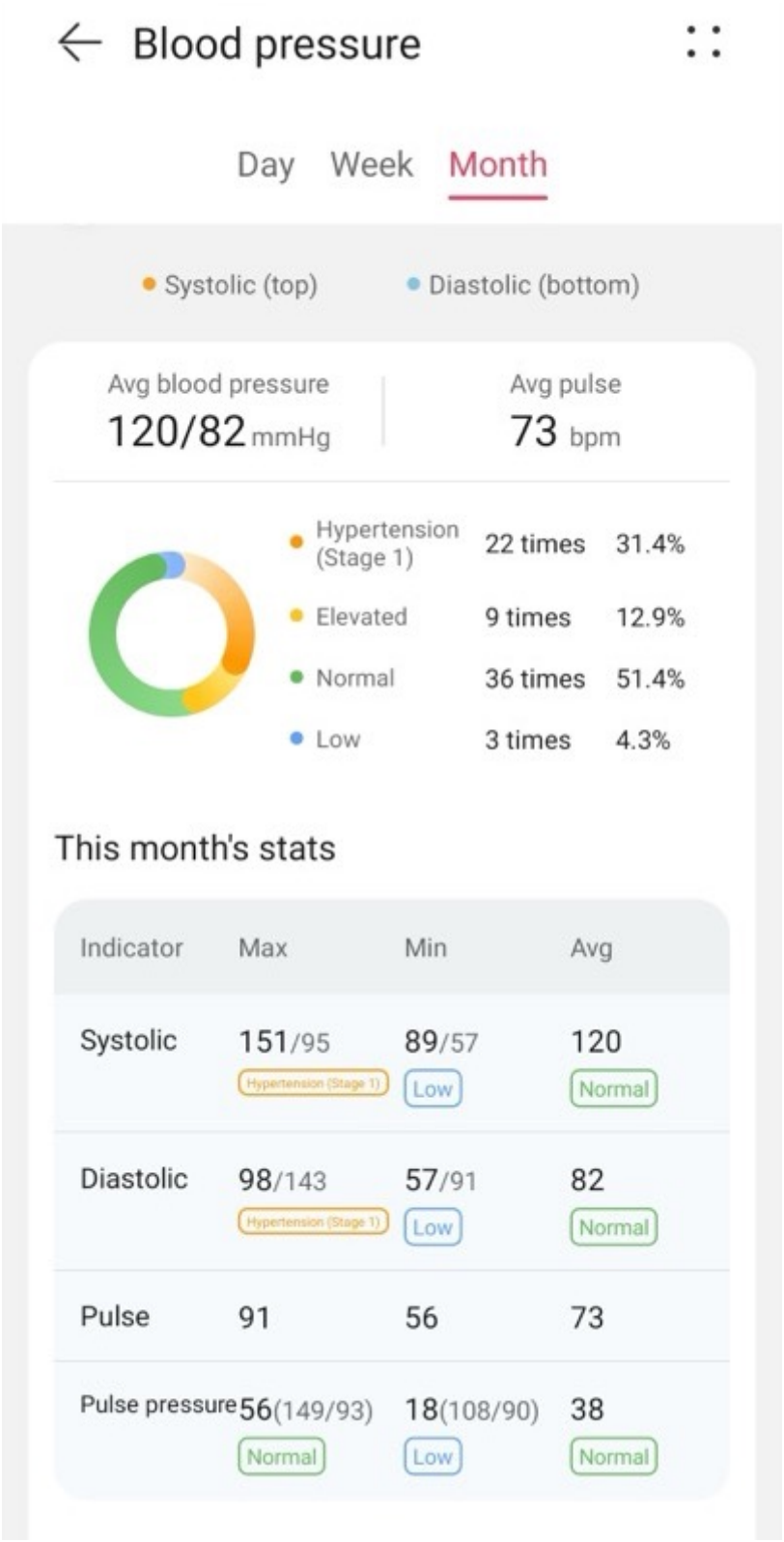


Huawei Watch D: Minu uus abimees

Kui kuulsin Huawei vererõhu-kellast, olin põnevil. Huawei telefonid on jätnud eelnevalt hea mulje ja mõte, et saan oma vererõhku mugavalt igal ajal mõõta tundus suurepärane.

Eriti meeldis mõte, et saan seda teha koosolekutel või meile saates, kus stressitase võib olla tavapärasest kõrgem.

Meilide saatmise hetkel saab kellaga kalibreerida saadetava kirja kirglikkuse taset.

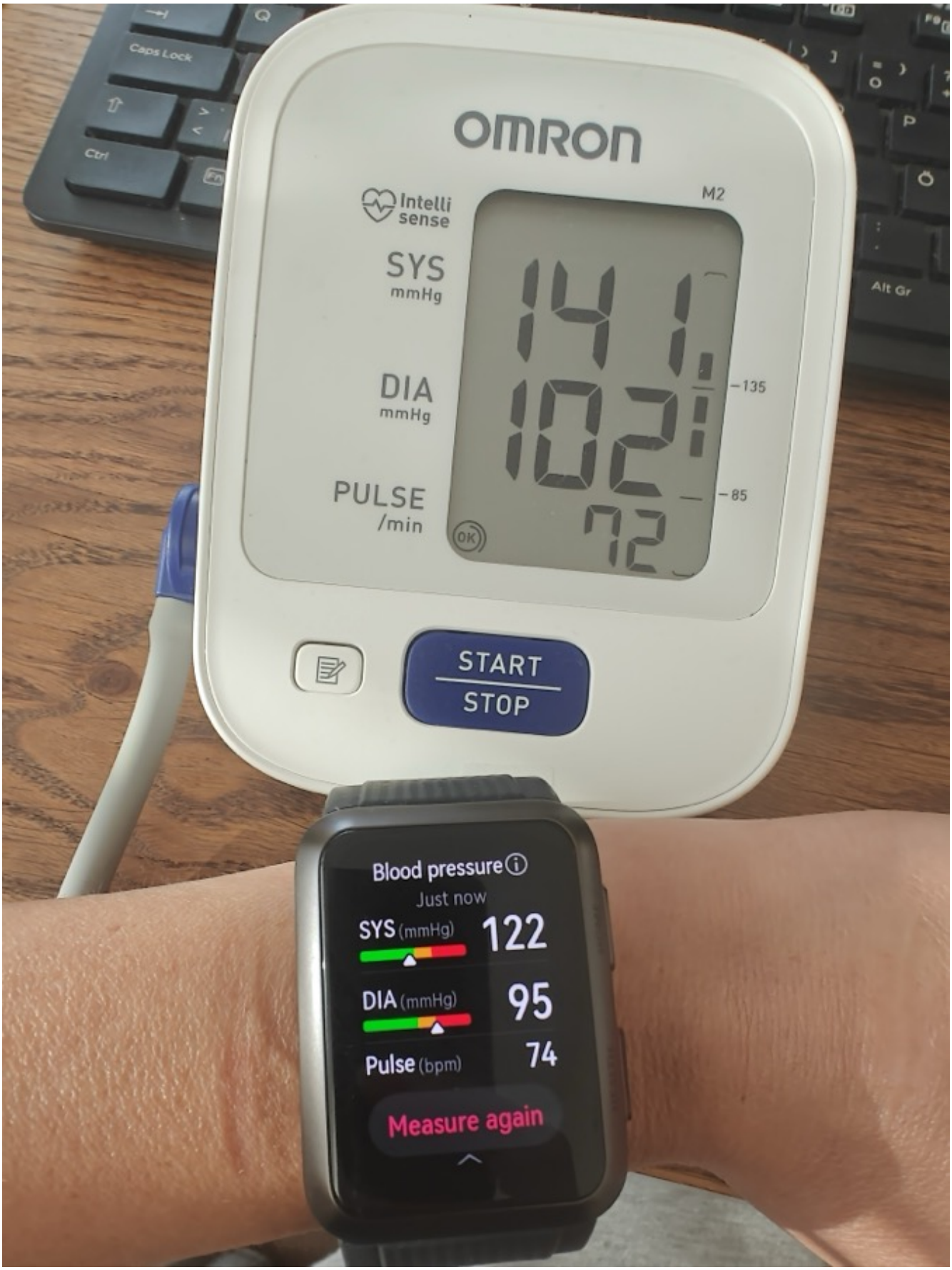


Kogemus Huawei kellaga

Kella seadistamine oli lihtne, kuigi õhupadi rihma all nõudis harjumist, tekitas see päris mõõtmise tunde. Esimesed mõõtmistulemused olid üllatavad - võrreldes koduse Omroni aparaadiga, oli Huawei kell näitamas madalamaid väärtusi. Järgmiste mõõtmistega lootsin leida veakordajat, kuid selget „alati +/-20 ja +/-

10“ ei tulnud esile. Kahjuks tundub, et kella kalibreerida kuidagi ei saa. Pulsimõõtmisel oli kell väga täpne.

Jätkates katsetusi märkasin, et kuigi täpsus polnud ideaalne, tundis kell ära kõrgenenud vererõhu hetked, näiteks mõõtes 146/95 ärevamatel hetkedel, mille juures poleks julenud koduse aparaadi näite isegi vaadata.



Kasutusmugavus ja Funktsionaalsus

Kell oli mugav kanda, isegi öösel magades. Une jälgimine osutus põnevaks - enamik öid magasin paremini kui suurem osa teisi kasutajaid. Kuigi EKG funktsiooni ei testinud, oli treeningute ajal hea jälgida, kuidas keha rasvu põletab.

Kokkuvõte ja Edasised Sammud

Huawei Watch D on kindlasti kasulik seade neile, kellel on vaja jälgida oma vererõhku, olgu see siis liiga madal või kõrge. Kahjuks väga pikalt ega mitme erineva "päris aparaadiga" ei õnnestunud proovida. Kuigi täpsus vajaks veel testimist, on kellal potentsiaali.

Raviarsti sõnul aitas just nutikell tuvastada haruldase südamevea ühel patsiendil, mida uuringute ajal ei suudetud tuvastada.

Omron	Huawei	erinevus
Ülemine/alumine/pulss	Ülemine/alumine/pulss	
127/90/65	109/79/64	18//11//1
120/80/74	106/77/76	14//3//2
141/102/72	122/95/74	19//7//2
135/100/82	114/95/83	21//5//1
140/100/72	130/89/74	10/11//2
137/101/93	117/92/94	20//9//1
120/89/66	113/77/67	7//12//1
140/90/77	129/85/78	11//5//1

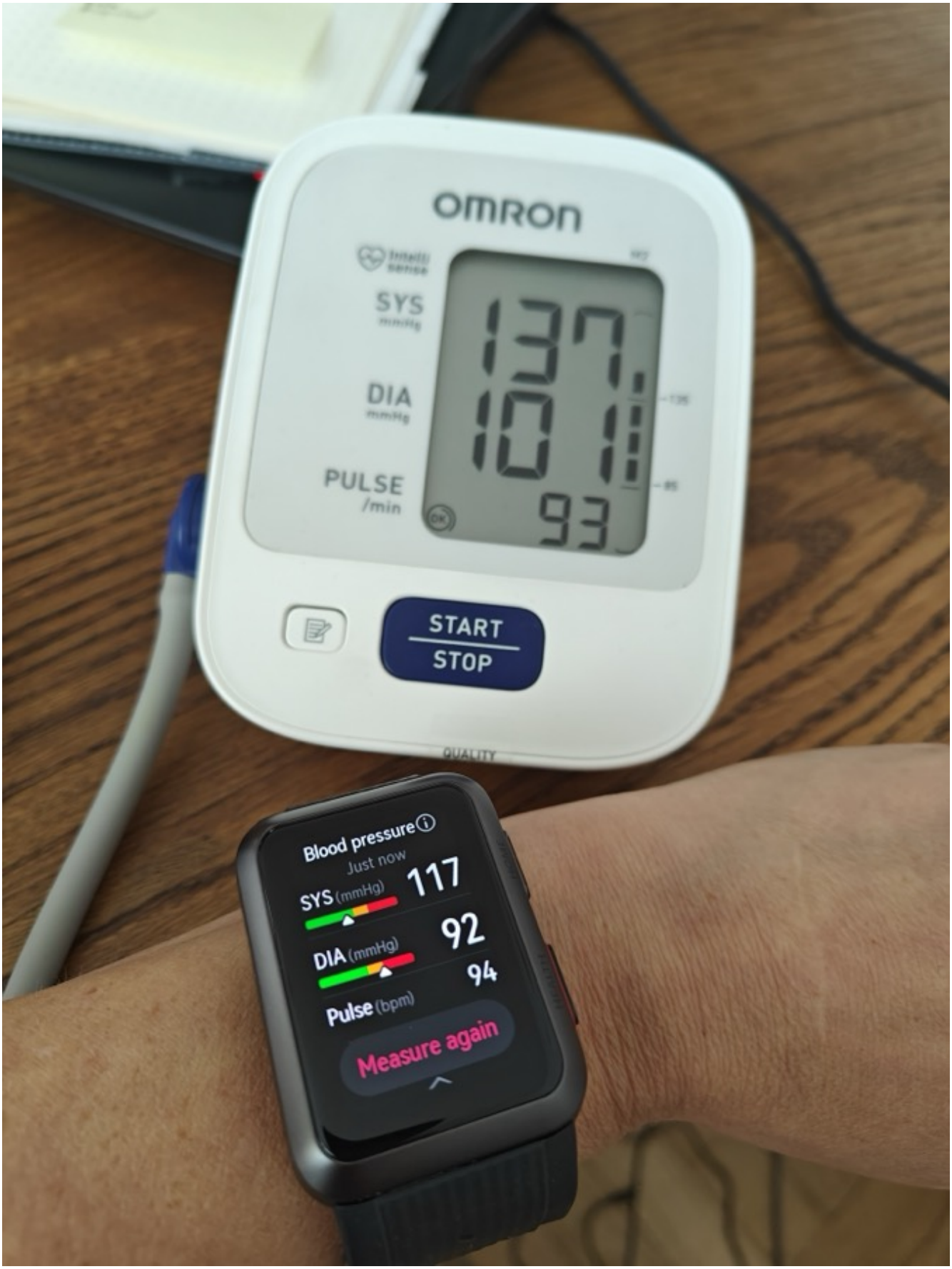
Epiloog - toimetaja kommentaar

Lisades konteksti, kuidas see erineb teistest turul olevatest seadmetest, on pilt üsna ühetahuline. Apple'i kell ei paku vererõhu mõõtmise funktsiooni. Samsung pakub, kuid optiliselt, toetudes ainult kalibreerimise tulemusele. Kui täpne see on, sellest juba mõne nädala pärast.

Huawei Watch D seevastu eristub oma vererõhu mõõtmise võimega, sest kella sees on reaalne kompressor ja rihma sees õhkpadi, mis on ainulaadne ja äärmiselt kasulik funktsioon neile, kes seda vajavad. Tuleb vaid arvestada, et täpsus võib olla mõnevõrra eksitav. Tegu pole meditsiiniseadmega, kuid võttes seda arvesse, võib see olla kasulik abivahend vähemalt suurusjärgu määramiseks.

- Testid
- Nutikellad

Pilt


OMRON
SYS
137
DIA
101
PULSE
/min
93
START
STOP
Blood pressure
Just now
SYS (mmHg)
117
DIA (mmHg)
92
Pulse (bpm)
94
Measure again