Huawei Watch D3: nutikell, mis võib päästa elusid?

1 tund tagasi - 12.11.2026 Autor: Marko Habicht

Maailmas elab umbes 1,4 miljardit kõrge vererõhuga inimest. Neist ligikaudu 600 miljonit ei tea, et neil üldse probleem on. Kõrge vererõhk võib aastaid endast märku andmata kahjustada südant, veresooni, neere ja aju. Ühel hetkel võib tagajärjeks olla infarkt või insult.

Eestis ei ole olukord palju parem. Maailma Terviseorganisatsiooni 2019. aasta hinnangu järgi oli meil umbes 368 000 kõrge vererõhuga 30–79-aastast inimest. Neist ligikaudu pooled polnud diagnoosi saanud. See tähendab umbes 180 000 inimest, kes võisid elada kõrge vererõhuga, ilma et nad sellest ise teaksid.

Kõrgvererõhktõbi on üks olulisemaid enneaegse surma riskitegureid. Samal ajal on selle avastamiseks vaja midagi üsna lihtsat. Mõõta vererõhku.

Ja siit jõuame Huawei Watch D3 juurde.

Mina olen selle kella suur fänn. Mitte sellepärast, et tegemist oleks maailma kõige parema nutikellaga, vaid seetõttu, et see lahendab minu jaoks päris probleemi.

Pean oma vererõhku regulaarselt jälgima. Aga võin üsna julgelt öelda, et suure õlaaparaadiga ma seda iga päev ei teeks, veel vähem kaks. Mitte et mõõtmine oleks keeruline. See on lihtsalt tüütu. Tuleb olla apaaraadi lähistel, siis see välja otsida, mansett peale panna, õigesti istuda ja kogu toiminguks aega võtta. Lisaks peab seda kõike meeles pidama.

Huawei Watch D3 muudab olukorda päris põhjalikult.

Kell tuletab ise meelde, et vererõhku võiks mõõta. Ja kuna aparaat on juba randmel, siis mõõdadki. Olen ennast tabanud seda tegemas isegi sagedamini, kui tegelikult vaja oleks. Lihtsalt sellepärast, et oli sobiv hetk.

Vererõhku ei pea muidugi kogu aeg mõõtma. Mõõtmise sagedus sõltub inimese seisundist ja arsti soovitustest. Aga nii lihtne ja mugav pole vererõhu jälgimine ilmselt kunagi varem olnud.



Päris vererõhuaparaat randmel

Huawei Watch D3 pole esimene vererõhku mõõtev nutikell. Sama oskasid juba Watch D ja D2. Kuid tegemist on endiselt üsna erilise seadmega.

Apple'i kellad suudavad anda märku võimalikust kõrgvererõhutõve ohust, kuid ei näita otseselt mõõdetud süstoolset ja diastoolset vererõhku. Samsungi toetatud Galaxy Watchi mudelid hindavad vererõhku optiliste andurite ja algoritmide abil ning vajavad regulaarset kalibreerimist õlavarreaparaadiga.

Huawei on läinud teist teed.

Kella rihma sisse on peidetud täispuhutav õhkpadi. Mõõtmise ajal surub see randmele ning kell mõõdab rõhku ostsillomeetrilisel meetodil, sarnaselt tavalise elektroonilise vererõhuaparaadiga. Kogu süsteem, sealhulgas pump ja rõhuandurid, mahub üsna tavalise välimusega nutikella sisse.

Veel olulisem on asjaolu, et D3 vererõhu mõõtmise funktsioon on Euroopa meditsiiniseadmete määruse järgi sertifitseeritud. See pole lihtsalt andurite põhjal tehtud oletus, vaid meditsiiniliseks kasutamiseks hinnatud mõõtmistehnoloogia.

Loomulikult ei tähenda sertifikaat, et iga üksik mõõtmine oleks eksimatu. Ka tavalised vererõhuaparaadid annavad eri hetkedel erinevaid tulemusi. Õige istumisasend, südame kõrgusel hoitud käsi ja sobiv mansett on endiselt olulised.

Juba Watch D2 puhul kattusid minu mõõtmistulemused tavalise vererõhuaparaadi omadega piisavalt hästi. Erinevused jäid mõõtmiste tavapärase kõikumise piiresse.

Ka välismaised D3 testid on üldjoontes julgustavad ja õlavarreaparaadiga võrreldes keskmiseks süstoolse vererõhu erinevuseks umbes 5 mmHg ehk tulemused on võrdlusseadmetele väga lähedased.

Mina pean mõõtmistulemusi igapäevaseks jälgimiseks piisavalt usaldusväärseks. Eriti arvestades, et tegelik alternatiiv oleks mõnel päeval üldse mitte mõõta.



Ööpäevane jälgimine ilma suure aparaadita

Kes on pidanud tegema 24-tunnist vererõhujälgimist ehk ABPM-i, teab, kui kohmakas see võib olla.

Tavaliselt kinnitatakse õlavarre ümber mansett, sellest jookseb voolik eraldi salvestajasse ning aparaat mõõdab päeva ja öö jooksul regulaarselt vererõhku.

Õlavart pigistav mansett, voolik ja kaasaskantav, põrisev aparaat ei ole just kõige meeldivamad kaaslased. Eriti magades.

Ainuüksi teadmine, et oled pidevalt mingi seadme küljes on häiriv ning ajab rõhu kõrgeks.

Huawei teeb ööpäevase mõõtmise märksa mugavamaks. Eraldi salvestajat ega voolikut pole. Kell on randmel, teeb etteantud intervallidega mõõtmisi ning koostab tulemustest ülevaate.

Minu puhul on ka öised mõõtmised olnud piisavalt märkamatud, et need pole mind üles äratanud.

ABPM-i väärtus seisneb võimaluses näha vererõhku olukordades, mida üksik mõõtmine arstikabinetis ei näita. Näiteks võib inimesel olla vererõhk arsti juures kõrge, kuid kodus normaalne. Või vastupidi. Samuti ei pruugi vererõhk öösel piisavalt langeda.

Loomulikult ei vaja enamik inimesi pidevat ööpäevast jälgimist. Tavaliselt tehakse selline uuring kindla põhjusega ja piiratud perioodil.

Siit tekib Huawei jaoks üks huvitav võimalus.

Perearstikeskus võiks sellist kella patsiendile ööpäevaseks uuringuks või mõneks nädalaks välja laenata, et jälgida vererõhku, südame tööd, kodade virvendamiseid jne mida kõike kell suudab. Täna puudub aga korralik pikaajaline külalis- või laenutusrežiim. Kella tuleb kontoga siduda, andmeid sünkroonida ning järgmise kasutaja jaoks uuesti seadistada.

Ideaalis võiks arst määrata mõõtmisperioodi, anda patsiendile kella ja pärast saada tulemused kätte ilma, et inimene peaks seadet oma telefoniga siduma. See vajaks muidugi ka turvalist andmete eraldamist ja kustutamist.

Praegu oleks see pigem häkk kui läbimõeldud lahendus.

Selline võimalus võiks aga avada täiesti uue sihtrühma. Vaevalt ostab inimene ühekordse ABPM-uuringu jaoks endale 450-eurose kella. Kui ta on seda aga kuu aega kandnud ja mõõtmise mugavusega ära harjunud, võib ostuotsus tunduda hoopis mõistlikum.

PS. Huawei, kui seda loed ja idee kasutusele võtad, siis mu pangakontol on ruumi. Väikese protsendi suurenenud müügist võib sinna julgelt kanda.

D3 on mugavam kui eelkäija, kuid mitte revolutsioon

Watch D3 on D2-st kaks millimeetrit õhem. Korpuse paksus on nüüd 11,3 mm ning 1,92-tolline AMOLED-ekraan on eelkäija 1,82-tollisest ekraanist suurem. Ekraani lubatud tippheledus on kasvanud 1500 nitilt 3000 nitini.

Ka rihm on kergem ning selle sisse peidetud õhkpadi kitsam.

Numbrid ei pruugi kõlada suure muutusena, kuid vererõhuaparaadi puhul on kandmismugavus väga oluline. Seade peab olema randmel terve päeva ja vajadusel ka magades. Mida vähem selle olemasolu märkad, seda parem.

Uus mudel oskab vererõhku võrrelda enne ja pärast treeningut ning annab soovitusi treeningu intensiivsuse kohta. Lisandunud on ka nutikamad meeldetuletused. Näiteks võib kell soovitada mõõtmist suuremate temperatuurimuutuste või kõrgmäestikku jõudmise korral.

Samas on oluline, et D2 juba oskab vererõhku päriselt mõõta ja teha 24-tunnist jälgimist. Mõlemal on selleks sertifitseeritud funktsioonid.

See teeb eelmisest mudelist D3 kõige tõsisema konkurendi.



Aku on palju parem, kui võiks eeldada

Huawei lubab tavakasutuses kuni kuus päeva aku kestvust. Seejuures sisaldab tootja testistsenaarium kuut vererõhumõõtmist päevas, viit EKG-mõõtmist ning muid tavapäraseid tervise- ja nutifunktsioone. Minul kestab kella aku umbes nädala.

See on minu meelest väga hea tulemus.

Võrdluseks kestavad paljud täisväärtuslikud nutikellad ühe või paar päeva, ilma et nende sees oleks väikest kompressorit.

Pideva 24-tunnise ABPM-iga lubab Huawei umbes ühe päeva. Esmapilgul võib see tunduda suure langusena, kuid sellisel juhul täidab kell regulaarselt mansetti ja teeb ööpäeva jooksul hulga mehaanilisi mõõtmisi. Kui D2-ga 24 tunni tsükli ära tegin kestis aku veel mitu päeva ka pärast seda.

Ja kui sageli on seda üldse tarvis?

Tavalise vererõhu jälgimise puhul piisab paljudele inimestele arsti määratud perioodil ühest või paarist mõõtmisest päevas. Selleks ei pea ABPM-i pidevalt sisse lülitama.

Aku kestvus ei ole minu jaoks D3 puudus. Pigem vastupidi.

Nutikellana korralik, aga mitte kõige võimekam

Muidugi pole D3 ainult vererõhuaparaat.

Kell mõõdab pulssi, vere hapnikutaset, jälgib und ja stressi ning võimaldab teha ühekanalilist EKG-d. Olemas on GPS, üle saja treeningurežiimi ja 60-sekundiline Health Glance, mis koondab kuni 11 tervisenäitajat.

Lisaks saab võtta vastu Bluetoothi kõnesid, lugeda teavitusi ning kasutada Eestis Curve Pay viipemakseid. Viimase jaoks tuleb seadistada eraldi makseteenus.

Huawei Healthi rakendus annab mõõtmistest ülevaate ning võimaldab jälgida muutusi pikema aja jooksul. Pereliikmete tervise jälgimiseks on Huawei lisanud ka Health Community võimaluse, mille saadavus sõltub tarkvaraversioonist.

Kui aga oodata Apple Watchi või Samsung Galaxy Watchi tasemel rakenduste valikut ja nutitelefoni funktsioonide juhtimist, jääb Huawei tagasihoidlikumaks.

D3-l puudub eSIM, telefonita saab küll salvestada treeninguid ja mõõta tervisenäitajaid, kuid mobiilikõnede tegemiseks vajab ühendust telefoniga. SMS-e saad lugeda, kuid vastata kasvõi "ok" ei võimaldata.

Need pole minu jaoks olulised puudused, sest ma ei ostaks D3 selleks, et randmelt sõnumitele vastata või rakendusi avada. Selleks on maailma loodud teised kellad.

IP68, aga ujuma sellega ei lähe

Üks D3 kummalisemaid omadusi on selle veekindlus.

Kellal on IP68 kaitseklass, mis tähendab kaitset tolmu eest ning vastupidavust tootja määratud veekatsetes. Huawei kirjeldab kuni 1,5 meetri veesurvele vastavat laborikatset.

Ometi ei soovita tootja kellaga ujuda, duši all käia ega sauna minna. Vihjeks puuduvad kella spordirakendusest, kõik veespordi reziimid.

Põhjus peitub vererõhu mõõtmise mehhanismis. Manseti täitmiseks peab kell õhku sisse ja välja liigutama. Mõõtmise ajal ei ole seade seetõttu vee- ega tolmukindel.

Vihm ja igapäevased pritsmed pole probleem, kuid enne mõõtmist tuleb kell kuivatada.

See on päris oluline piirang, eriti kella puhul, mida peaks kandma võimalikult palju.

Kui soovid kellaga ujuda või käid sageli veespordiga tegelemas, tasub vaadata Huawei GT-seeriat või soodsamaid Fit-mudeleid. Viimased meenutavad kandilise ekraaniga ka üsna tugevalt ühe teise, puuviljalise nimega tootja nutikelli.

Need ei asenda aga D3 vererõhumõõtjat.

Nii tulebki leppida teadmisega, et sauna, ujuma või duši alla minnes peab pead oma pulssi radmelt ja samme näppudel lugema..

Video URL

Kõige suurem konkurent on Watch D2

Huawei Watch D3 maksab Eestis umbes 449 eurot. Eelmine Watch D2 on saadaval umbes 329 euro eest ning mõnest poest leiab selle veel soodsamalt.

120 eurot on üsna suur hinnavahe seadmete vahel, mille kõige olulisem funktsioon on sisuliselt sama.

D3 on õhem, ekraan suurem ja parem, mansett mugavam ning tervisefunktsioone rohkem. Ka vererõhumõõtmine on uuel mudelil täiustatud. Kuid D2 ei muutu sellepärast kehvaks.

Kui tahad eelkõige aeg-ajalt vererõhku mõõta, on D2 endiselt väga mõistlik valik.

Kui plaanid kella iga päev ja öösel kanda, muutuvad õhem korpus ning mugavam rihm märksa olulisemaks. Sellisel juhul võib lisaraha olla põhjendatud.
Kuna mul on suteliselt suured käed ja harjunud veelgi suuremate käekelladega, märkimisväärset vahet eri generatsiooni kelladele ei tundnud.

Teine ostjate rühm on inimesed, kes otsivad kingitust vanemale või lähedasele, kellel on vaja vererõhku jälgida.

Ma ei kujuta hästi ette, et väga paljud pensionärid läheksid endale 450-eurost nutikella ostma. Küll aga on see suurepärane kingitus inimesele, kellel on regulaarsest vererõhu mõõtmisest päriselt kasu ja kes on valmis seadet kasutama.

Sest kingid talle midagi enamat kui järjekordse nutividina.

Kas Huawei Watch D3 võib elusid päästa?

Ühegi nutikella kohta ei saa lubada, et selle ostmine pikendab eluiga.

Kuid kõrge vererõhu varajane avastamine ja ravi vähendavad tõsiste tervisekahjustuste riski. Suur, 123 uuringut hõlmanud analüüs leidis, et süstoolse vererõhu langetamine 10 mmHg võrra vähendas suurte südame-veresoonkonna sündmuste suhtelist riski umbes 20% ja insuldiriski 27%.

Kell ise vererõhku ei langeta. Aga kui see aitab inimesel kõrgenenud vererõhu avastada, arsti juurde jõuda või ravi tulemust regulaarselt jälgida, võib sellel olla märkimisväärne kasu.

Ja minu meelest peitub siin ka Huawei Watch D3 kõige suurem väärtus. Mulle ei ole vaja kella, mis kogub ainult andmeid, millega ma midagi peale ei hakka ja suudab mõõta vererõhku sada korda päevas. Mul on vaja seadet, millega ma seda

päriselt teen ja seda rolli täidab D väga hästi.

- Testid

Pilt

