

## Aplikacja Samsung Health Monitor (aplikacja do pomiaru ciśnienia krwi)

---



### **Samsung Electronics Co., Ltd.**

129, Samsung-ro,

Yeongtong-gu,

Suwon-si, Gyeonggi-do,

16677,

Republika Korei

[www.samsung.com](http://www.samsung.com)



### **Samsung electronics GmbH**

Am Kronberger Hang 6, 65824

Schwalbach am Taunus,

Niemcy



Prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji obsługi w celu właściwego użytkowania produktu.







### **eIFU indicator**

2023-06 ( v 4.1 )

## 1. O niniejszej instrukcji obsługi




### 1.1 Symbole

#### Symbole użyte w niniejszej instrukcji obsługi

Symbol	Nazwa	Opis
	Ostrzeżenie	Wskazuje treści, których należy przestrzegać, aby uniknąć jakichkolwiek problemów lub niedokładnych pomiarów wynikających z niewłaściwego użytkowania aplikacji Samsung Health Monitor.
	Wytwórca	Wskazuje wytwórcę Samsung Health Monitor.
	Należy zapoznać się z instrukcją obsługi	Wskazuje, że użytkownik, przed użyciem produktu, powinien uważnie przeczytać instrukcję obsługi, aby korzystać z niego w sposób prawidłowy.
	Autoryzowany przedstawiciel	Wskazuje informacje dotyczące autoryzowanego przedstawiciela UE.

#### Symbole stosowane w Samsung Health Monitor

Symbole używane w Samsung Health Monitor mogą ulec zmianie.

Symbol	Nazwa	Opis.
	Ostrzeżenie	Wskazuje treści, których należy przestrzegać, aby uniknąć jakichkolwiek problemów lub niedokładnych pomiarów wynikających z niewłaściwego użytkowania aplikacji Samsung Health Monitor.
	Ostrzeżenie	Wskazuje treści, których należy przestrzegać, aby uniknąć jakichkolwiek problemów lub niedokładnych pomiarów wynikających z niewłaściwego użytkowania aplikacji Samsung Health Monitor.
	Puls	Wskazuje aktualny puls podczas pomiaru ciśnienia krwi.

### 1.2 Instrukcja obsługi w formie elektronicznej

Instrukcja obsługi Samsung Health Monitor jest dostarczana w formie elektronicznej i jest dostępna w aplikacji Samsung Health Monitor oraz na stronie internetowej [samsung.com](https://www.samsung.com).

Jeśli potrzebujesz instrukcji obsługi w formie wydruku, możesz o nią poprosić dzwoniąc do oficjalnego centrum pomocy technicznej firmy Samsung w swoim kraju.

## 2. Przeznaczenie

Aplikacja pomiaru ciśnienia krwi - Aplikacja BP (Blood Pressure, „Ciśnienie tętnicze”) - to oprogramowanie - mobilna aplikacja medyczna przeznaczona do użytku z kompatybilnym zegarkiem Samsung Galaxy Watch

oraz telefonem, służąca do tworzenia, zapisywania, przechowywania oraz wyświetlania informacji dotyczących ciśnienia krwi. Aplikacja BP określa ciśnienie skurczowe i rozkurczowe, a także puls oraz podaje wartości i wykresy historii po kalibracji z wykorzystaniem ciśnieniomierza naramiennego. Dane te są pobierane tylko wtedy, gdy użytkownik znajduje się w stanie spoczynku.

Aplikacja BP jest przeznaczona do stosowania bez recepty (**OTC**) u osób dorosłych od 22 roku życia. Może ona nie podawać dokładnych wyników u kobiet w ciąży. Informacje te mogą być wykorzystane jako wskaźnik trendów w ciśnieniu krwi pomiędzy regularnymi badaniami przeprowadzanymi przez pracowników służby zdrowia. Użytkownik nie powinien interpretować lub podejmować działań medycznych na podstawie danych wyjściowych produktu bez konsultacji z wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia i weryfikacji przy użyciu standardowej metody pomiaru. Zadaniem aplikacji BP nie jest zastąpienie tradycyjnych metod diagnozowania lub leczenia nadciśnienia.

### 3. PRZECIWWSKAZANIA

---

NIE używaj aplikacji BP, jeśli nie ukończyłeś/aś 22. roku życia.

Nie używaj aplikacji BP, jeśli jesteś w ciąży.

NIE używaj aplikacji BP, jeśli cierpisz na którąkolwiek z poniższych dolegliwości:



- Arytmia
- Wcześniejsza niewydolność serca lub przebyty zawał serca
- Choroba naczyń wieńcowych lub problemy krążenia krwi
- Choroba zastawek (choroby zastawki aortalnej)
- Kardiomiopatia
- Inne znane choroby sercowo-naczyniowe
- Schyłkowa niewydolność nerek (PChN)
- Cukrzyca
- Zaburzenia neurologiczne (na przykład drżenia)
- Zaburzenia krzepnięcia lub jeśli przyjmujesz przepisane przez lekarza leki na rozrzedzenie krwi










lub jeśli posiadasz tatuaż(e) na nadgarstku, na którym będziesz nosić zegarek Galaxy Watch

### 4. OSTRZEŻENIA

---

Należy postępować zgodnie z poniższymi uwagami. Jeśli nie będziesz ich przestrzegać, aplikacja BP może nie być w stanie zarejestrować dokładnych pomiarów.

	Aplikacja BP nie może zdiagnozować nadciśnienia tętniczego, innych stanów lub sprawdzić, czy nie ma oznak zawału serca. Zadaniem aplikacji BP nie jest zastąpienie tradycyjnych metod diagnozowania lub leczenia prowadzonego przez wykwalifikowany personel medyczny. W przypadku, gdy uznasz, że występuje u Ciebie nagła dolegliwość zdrowotna, natychmiast skontaktuj się z lokalnymi służbami ratunkowymi.
	Nie zmieniaj swoich leków i dawek bez uprzedniej konsultacji z lekarzem.

	NIE należy interpretować ani podejmować działań klinicznych opartych na pomiarach aplikacji BP bez uprzedniej konsultacji z wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia.
	NIE UŻYWAJ aplikacji BP do diagnozowania nadciśnienia tętniczego, chorób serca lub innych stanów chorobowych.
	NIE należy używać zegarka Galaxy Watch do pomiaru ciśnienia krwi, jeżeli został on skalibrowany do użytku przez inną osobę.
	Nie należy dokonywać pomiarów ciśnienia krwi podczas jakiegokolwiek aktywności fizycznej.
	NIE należy dokonywać pomiarów ciśnienia krwi, gdy zegarek Galaxy Watch znajduje się w pobliżu silnych pól elektromagnetycznych (na przykład urządzenia do obrazowania rezonansem magnetycznym (MRI) lub rentgenowskie, elektromagnetyczne systemy antykradzieżowe i wykrywacze metalu).
	Ze względów bezpieczeństwa, zawsze należy sparować telefon i zegarek Galaxy Watch przez Bluetooth w prywatnych (domowych) ustawieniach. NIE zaleca się wykonywania parowania w przestrzeni publicznej.
	Nie należy dokonywać pomiarów ciśnienia krwi podczas zabiegu medycznego (np. operacji lub zewnętrznej defibrylacji).
	NIE należy dokonywać pomiarów ciśnienia krwi, podczas gdy zegarka Galaxy Watch używa się w warunkach innych niż wskazane poniżej: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temperatura: 54 °F - 104 °F / 12 °C - 40 °C</li> <li>• Wilgotność: 30% - 90% wilgotności względnej powietrza</li> </ul>
	Zakres odczytów ciśnienia krwi w aplikacji BP jest następujący: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zakres kalibracji - Skurczowy: 80-170 mmHg, Rozkurczowy: 50–110mmHg</li> <li>• Zakres pomiaru - Skurczowy: 70-180 mmHg, Rozkurczowy: 40–120 mm Hg</li> </ul>

## 5. Rozpoczęcie pracy

Aplikacja Ciśnieniomierz („Aplikacja BP”) obejmuje aplikację na telefon Galaxy (BP-Android) i aplikację na zegarek Galaxy Watch (BP-Tizen/Wear OS). Dostęp do tej aplikacji można uzyskać z poziomu aplikacji Samsung Health Monitor. Aplikacja BP wymaga zegarka Galaxy Watch Active2 lub Galaxy Watch 3 (wersja Tizen 4.0.0.8 lub późniejsza), zegarka Galaxy Watch 4 lub późniejszego modelu z systemem Wear OS 3.0 połączonego w parę z telefonem Samsung Galaxy obsługiwanym przez system Android 9 Pie lub późniejszy.

Zanim będziesz mógł skorzystać z aplikacji BP, musisz wykonać następujące czynności:

1. Skonfiguruj aplikację BP w Samsung Health Monitor na swoim zegarku GalaxyWatch.
2. Zainstaluj aplikację Samsung Health Monitor na swoim telefonie Galaxy.

3. Skalibruj swój zegarek Galaxy Watch za pomocą ciśnieniomierza naramiennego.

### 5.1 Konfiguracja aplikacji BP

Zanim zaczniesz mierzyć ciśnienie krwi za pomocą aplikacji BP, musisz skonfigurować swój profil aplikacji BP oraz skalibrować swój zegarek Galaxy Watch.

1. Upewnij się, że Twój zegarek Galaxy Watch jest sparowany przez Bluetooth z telefonem Galaxy, który będzie używany do pomiarów ciśnienia krwi.
2. Jeśli aplikacja Samsung Health Monitor jest zainstalowana na zegarku Galaxy Watch, otwórz aplikację Samsung Health Monitor, wybierz Ciśnienie tętnicze i postępuj zgodnie z instrukcjami konfiguracji wyświetlanymi na ekranie.

Jeśli aplikacja BP nie jest jeszcze zainstalowana na telefonie Galaxy, należy zainstalować aplikację Samsung Health Monitor dostępną w sklepie Galaxy Store, a następnie zainstalować najnowszą aktualizację oprogramowania Galaxy Wearable. Po zainstalowaniu aktualizacji, otwórz aplikację Samsung Health Monitor i postępuj zgodnie z instrukcjami konfiguracji wyświetlanymi na ekranie.

► Aby skonfigurować profil aplikacji BP w telefonie Galaxy:

1. Pobierz aplikację Samsung Health Monitor z Google Play Store lub Galaxy Store.
2. Wypełnij i potwierdź założenie profilu oraz zaakceptuj warunki użytkowania oraz politykę prywatności.
3. Wybierz opcję Ciśnienie tętnicze i skalibruj swój zegarek Galaxy.

#### 5.1.1 Kalibracja zegarka Galaxy Watch



Aby zapewnić dokładność pomiarów, skalibruj swój zegarek Galaxy Watch za pomocą ciśnieniomierza naramiennego. Przed rozpoczęciem kalibracji należy zapoznać się z instrukcjami dołączonymi do ciśnieniomierza i upewnić się, że wiesz, jak go używać.

**Uwaga 1:** Ciśnieniomierza naramiennego użyj wyłącznie do kalibracji zegarka Galaxy Watch. Po skalibrowaniu zegarka Galaxy Watch, nie musisz używać ciśnieniomierza naramiennego, gdy używasz aplikacji BP w Galaxy Watch do pomiaru ciśnienia krwi.

**Uwaga 2:** Kalibracja na Galaxy Watch dostosowuje aplikację BP w sposób spersonalizowany - i tylko dla osoby noszącej sparowany Galaxy Watch podczas kalibracji.

Aby zapewnić dokładniejszą kalibrację, należy wykonać następujące czynności:

- Na 30 minut przed wykonaniem kalibracji nie należy spożywać alkoholu ani kofeiny, nie palić tytoniu, nie wykonywać ćwiczeń ani nie kąpać się.
- Upewnij się, że twoje ramię i nadgarstek są suche i wolne od nadmiernego potu lub balsamu do skóry.
- Kalibrację należy przeprowadzić w spokojnym miejscu.
- Postaw wygodne krzesło obok stołu.
- Usiądź na nim z dobrze podpartymi plecami, nogami nie skrzyżowanymi oraz stopami postawionymi płasko na ziemi.
- Połóż ręce i przedramiona na stole.
- Przed rozpoczęciem kalibracji należy odpocząć w tej pozycji przez co najmniej 5 minut.

- Po rozpoczęciu kalibracji, nie ruszaj ręką i nie mów, gdy ciśnieniomierz naramienny wykonuje pomiar.
- Podczas pomiaru oddychaj normalnie. Nie próbuj pogłębiać ani spowalniać oddechu.

Aby skalibrować zegarek Galaxy Watch:

1. Załóż mankiet ciśnieniomierza na ramię.
2. Załóż zegarek Samsung Galaxy Watch na nadgarstek **drugiej** ręki. Upewnij się, żeby pasek zegarka Galaxy Watch przylegał do nadgarstka, ale nie za ciasno.
3. Połóż swój telefon Galaxy na stole, w zasięgu ręki.
4. W telefonie Galaxy otwórz aplikację Samsung Health Monitor, naciśnij przycisk Ciśnienie tętnicze i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wykonać następujące czynności:
  1. Rozpocznij pomiar ciśnienia krwi na ciśnieniomierzu naramiennym.
  2. Pomiar w zegarku Galaxy rozpocznie się automatycznie.
  3. Wprowadź odczyt ciśnieniomierza naramiennego do aplikacji BP w telefonie.
  4. Powtórz kroki a.-c. dwukrotnie (łącznie trzy pomiary), aby zakończyć kalibrację zegarka Galaxy Watch.

**Uwaga:** Należy upewnić się, że wszystkie pomiary wymagane do kalibracji zostaną zakończone w ciągu 30 minut od zakończenia pierwszego pomiaru kalibracyjnego. Aby Twój zegarek Galaxy Watch został właściwie skalibrowany, musisz go kalibrować co 28 dni, zgodnie z instrukcjami aplikacji BP. Możesz również skalibrować swój zegarek Galaxy Watch wcześniej, w dowolnym momencie, wybierając opcję **Ponowna Kalibracja** z menu na ekranie Historia Ciśnienia Krwi.

## 5.2 Pomiar ciśnienia krwi za pomocą zegarka Galaxy Watch

Po skalibrowaniu zegarka Galaxy Watch za pomocą ciśnieniomierza naramiennego, możesz zacząć używać aplikacji BP na zegarku Galaxy Watch do pomiaru ciśnienia krwi. Do następnej kalibracji w ciągu 28 dni nie będzie konieczne ponowne użycie ciśnieniomierza naramiennego.

**Uwaga:** Po skalibrowaniu zegarka Galaxy Watch, nie musisz używać ciśnieniomierza naramiennego, gdy używasz aplikacji BP w Galaxy Watch do pomiaru ciśnienia krwi.

Aby zapewnić dokładniejsze pomiary aplikacji BP, należy wykonać następujące czynności:

- Noś swój zegarek Galaxy Watch na tym samym nadgarstku co podczas kalibracji i upewnij się, że pasek zegarka Galaxy przylega do nadgarstka, ale nie za ciasno.
- Na 30 minut przed wykonaniem pomiaru nie należy spożywać alkoholu ani kofeiny, nie palić tytoniu, nie wykonywać ćwiczeń ani nie kąpać się.
- Upewnij się, że twoje ramię i nadgarstek są suche i wolne od nadmiernego potu lub balsamu do skóry.
- Pomiar należy przeprowadzić w spokojnym miejscu.
- Postaw wygodne krzesło obok stołu.
- Usiądź na nim z dobrze podpartymi plecami, nogami nie skrzyżowanymi oraz stopami postawionymi płasko na ziemi.
- Połóż ręce i przedramiona na stole.
- Przed rozpoczęciem pomiaru należy odpocząć w tej pozycji przez co najmniej 5 minut.
- Po rozpoczęciu pomiaru, nie ruszaj się, nie poruszaj ręką ani nie mów, gdy ciśnieniomierz naramienny wykonuje pomiar.
- Podczas pomiaru oddychaj normalnie. Nie próbuj pogłębiać ani spowalniać oddechu.

► Aby zmierzyć swoje ciśnienie krwi

1. Naciśnij przycisk **Zmierz** w zegarku Galaxy Watch.
2. Jeśli pomiar zakończy się pomyślnie, na wyświetlaczu zegarka Galaxy Watch pojawiają się pomiary ciśnienia tętniczego, w tym odczyty skurczowe i rozkurczowe. Patrz "Przeglądanie pomiarów ciśnienia krwi" poniżej.  
Jeśli pomiar nie powiedzie się (na przykład dlatego, że się poruszyłeś/aś lub sygnał nie był wystarczająco silny), zegarek Galaxy Watch wyświetli komunikat o błędzie.

## 6. Przeglądanie pomiarów ciśnienia krwi

---

Możesz przejrzeć swoje pomiary ciśnienia krwi na zegarku Galaxy Watch i na telefonie Galaxy.

### 6.1 Na zegarku Galaxy Watch

Po tym jak aplikacja BP na zegarku Galaxy Watch z powodzeniem zmierzy ciśnienie krwi, wyświetli on następujące wyniki:

- Skurczowe ciśnienie krwi (BP)
- Rozkurczowe ciśnienie krwi (BP)
- Tętno (częstotliwość uderzeń serca)



### OSTRZEŻENIE

Nie należy zmieniać leków ani dawkowania w oparciu o wartości podane w aplikacji BP. Należy zawsze najpierw skonsultować się ze swoim lekarzem.

### 6.2 Na telefonie Galaxy

Po nawiązaniu połączenia Bluetooth pomiędzy Twoim zegarkiem Galaxy Watch a telefonem Galaxy, którego użyłeś/aś do kalibracji Galaxy Watch, wyniki pomiarów są synchronizowane z aplikacją Samsung Health Monitor w telefonie Galaxy. Możesz podzielić się tymi informacjami z lekarzem w celu dokonania weryfikacji lub konsultacji.

► Aby wyświetlić swoje pomiary ciśnienia krwi na telefonie:

Otwórz aplikację Samsung Health Monitor i wybierz Kartę Ciśnienia Krwi, aby zobaczyć wykres historii.

**Uwaga:** Liczba wyników które można przechowywać na telefonie Galaxy zależy od pojemności pamięci telefonu Galaxy.

## 7. BEZPIECZEŃSTWO I WYDAJNOŚĆ

---

Aplikacja Samsung BP została zwalidowana do pomiaru ciśnienia krwi 30 minut po kalibracji w badaniu klinicznym przeprowadzonym na 85 uczestnikach w porównaniu z referencyjnymi pomiarami ciśnienia krwi dokonanymi przez dwóch specjalistów medycznych. Uzyskano wynik:

- średniego błędu ciśnienia skurczowego wynoszącego -0,11 mmHg (odchylenie standardowe 7,46 mmHg) oraz

- średniego błędu ciśnienia rozkurczowego wynoszącego -0,28 mmHg (odchylenie standardowe 5,85 mmHg).

Badania te przeprowadzono zgodnie ze zmodyfikowanym protokołem normy ciśnienia krwi ISO 81060-2 z właściwą reprezentacją płci, obwodu ramienia, pigmentacji skóry i zakresu ciśnienia krwi. Pomiar przeprowadzony za pomocą aplikacji Samsung BP wykazał wynik wystarczający do planowanego wykorzystania urządzenia do nie diagnostycznych pomiarów ciśnienia tętniczego, których użytkownik nie zamierza interpretować lub podejmować działań klinicznych bez konsultacji z wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia i weryfikacji standardową metodą pomiaru.

Specyfikacja: Dokładność: Średnia różnica  $\pm$  odchylenie standardowe  $< 5 \pm 8$  mmHg (w oparciu o kalibrację osłuchową) oraz średnia różnica  $\pm$  odchylenie standardowe  $< 6 \pm 10$  mmHg (w oparciu o kalibrację ciśnieniomierza z mankietem) do 28 dni.

**Uwaga:** Na podstawie badania przeprowadzonego przez jedną jednostkę badawczą w okresie od lipca 2019 r. do października 2019 r. Jednostka kliniczna była odpowiedzialna za określenie dokładności pomiaru ciśnienia krwi. Z badania wykluczony/-a został/-a pacjent/-ka w wieku poniżej 22. lat.

## 8. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

---

Jeśli masz problemy z korzystaniem z aplikacji BP, sprawdź poniższą listę możliwych rozwiązań.

**Problem:** Nie mogę znaleźć aplikacji BP w moim zegarku Galaxy Watch.

**Rozwiązanie:**

- Użytkownik powinien sprawdzić, czy jego zegarek Galaxy Watch jest zgodny z Aplikacją BP. Aplikacja BP wymaga też telefonu Galaxy obsługiwanego przez system Android 9 Pie lub późniejszy. Na stronie <https://www.samsung.com/sec/apps/samsung-health-monitor> można sprawdzić zgodne modele zegarków oraz kraj/region, w którym dostępna jest ta usługa.
- Jeśli Twój zegarek Galaxy Watch jest kompatybilny, zaktualizuj go do najnowszej wersji Maintenance Release (MR) za pomocą aplikacji Galaxy Wearable. Pomyślna aktualizacja MR powinna załadować aplikację BP do Galaxy Watch.

**Problem:** Nie mogę włączyć Samsung Health Monitor na moim telefonie.

**Rozwiązanie:**

- Upewnij się, że Twój telefon został zakupiony w kraju, w którym aplikacja BP została zatwierdzona do użytkowania.
- Upewnij się, że zainstalowałeś/aś i aktywowałeś/aś Samsung Health Monitor (zakładając profil i akceptując Warunki Użytkowania i Politykę Prywatności) w kraju, w którym aplikacja BP została zatwierdzona do użytkowania.
- Upewnij się, że masz aktywną sieć komórkową po zainstalowaniu i aktywowaniu aplikacji BP w aplikacji Samsung Health Monitor.

**Problem:** Nie widzę opcji pomiaru ciśnienia krwi.

**Rozwiązanie:**

- Upewnij się, że skonfigurowałeś/aś swój profil w aplikacji Samsung Health Monitor na sparowanym telefonie. Patrz "Konfiguracja profilu aplikacji BP na telefonie Galaxy" w punkcie "5.1 Konfiguracja aplikacji BP".



- Sprawdź czy pomyślnie skalibrowałeś/aś zegarek Galaxy Watch za pomocą ciśnieniomierza naramiennego. Patrz punkt „5.1.1 Kalibracja zegarka Galaxy Watch”.
- Jeśli skalibrowałeś/aś swój zegarek Galaxy, upewnij się, że kalibracja jest aktualna. Zegarek Galaxy należy kalibrować co 28 dni. Sprawdź ekran aplikacji BP na zegarku Galaxy Watch lub na telefonie Galaxy, aby zobaczyć stan kalibracji.

**Problem:** Nie mogę uzyskać pomyślnego pomiaru ciśnienia krwi.

**Rozwiązanie:**

- Upewnij się, że pasek zegarka Galaxy Watch przylega do nadgarstka (nie za luźno, ale też nie za ciasno). Dolna powierzchnia zegarka Galaxy Watch powinna dotykać skóry, ale nie powinna powodować dyskomfortu.
- Upewnij się, że podczas pomiaru ciśnienia krwi siedzisz spokojnie i zrelaksowany/a, z obiema stopami opartymi płasko na ziemi.
- Pamiętaj, aby nie poruszać ręką i nie mówić podczas pomiaru ciśnienia krwi.
- Oprzyj na stolę rękę, na której nosisz zegarek, podczas dokonywania pomiaru.
- Upewnij się, że twoje ramię i nadgarstek są suche i wolne od nadmiernego potu lub balsamu do skóry.
- Jeśli twoje ręce i ramiona są zimne, zdejmij zegarek Galaxy Watch i delikatnie pocieraj nadgarstek, aby ogrzać skórę. Załóż z powrotem zegarek Galaxy Watch i spróbuj ponownie wykonać pomiar.
- Aplikacja BP wykorzystuje sygnały optyczne pobierane z czujnika na zegarku Galaxy Watch i potrzebuje dobrej jakości sygnału do obliczenia ciśnienia krwi. Na jakość sygnału mogą mieć wpływ różne czynniki, takie jak czystość czujnika zegarka lub właściwości optyczne mierzonego obszaru.

**Problem:** Otrzymuję nietypowo wysoki lub niski odczyt ciśnienia.

**Rozwiązanie:**

- Jeśli odczuwasz nietypowe objawy lub gdy uznasz, że występuje u Ciebie nagła dolegliwość zdrowotna, natychmiast skontaktuj się z lekarzem lub pogotowiem ratunkowym.
- Jeśli nie odczuwasz nagłej dolegliwości zdrowotnej, przed dokonaniem pomiaru, wykonaj jeszcze co najmniej dwa pomiary ciśnienia krwi i postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami:
  - Nie należy spożywać kofeiny ani alkoholu na 30 minut przed rozpoczęciem pomiaru.
  - Nie wolno palić, ćwiczyć ani kąpać się 30 minut przed rozpoczęciem pomiaru.
  - Przed rozpoczęciem pomiaru należy odpocząć w spokoju przez co najmniej 5 minut.
  - Zadbaj o to, aby nie doświadczać nadmiernego stresu lub niepokoju podczas pomiaru.
- Jeśli nadal uzyskujesz nieprawidłowe odczyty, natychmiast skontaktuj się z lekarzem lub pogotowiem ratunkowym w celu uzyskania porady.

**Problem:** Nie mogę zsynchronizować danych dotyczących ciśnienia tętniczego na zegarku Galaxy Watch z Kartą Ciśnienia Krwi telefonu Galaxy.

**Rozwiązanie:**

- Sprawdź, czy Twój zegarek Galaxy Watch jest sparowany za pomocą Bluetooth z telefonem Galaxy za pomocą aplikacji Galaxy Wearable.
- Sprawdź, czy używasz tego samego telefonu Galaxy, którego użyłeś/aś do skonfigurowania swojego profilu i skalibrowania Galaxy Watch.
- Sprawdź, czy masz co najmniej 100 MB pamięci masowej dostępnej w telefonie Galaxy.