คู่มือการใช้งาน
แบบย่อ



คำแนะนำการใช้งาน

1. ควรใช้อแดปเตอร์ที่บริษัทแถมให้ ไม่ควรใช้อแดปเตอร์ที่มีกำลังไฟเกิน 5 วัตต์ในการชาร์จโดยไม่จำเป็น เพื่อยืดอายุการใช้งานของแบตเตอรี่ให้ยาวนาน

2. ควรชาร์จแบตเตอรี่เมื่อมีพลังงานต่ำกว่า 15% และไม่ควรปล่อยให้แบตเตอรี่เหลือ 0% เพราะจะทำให้แบตเตอรี่เสื่อมเร็ว

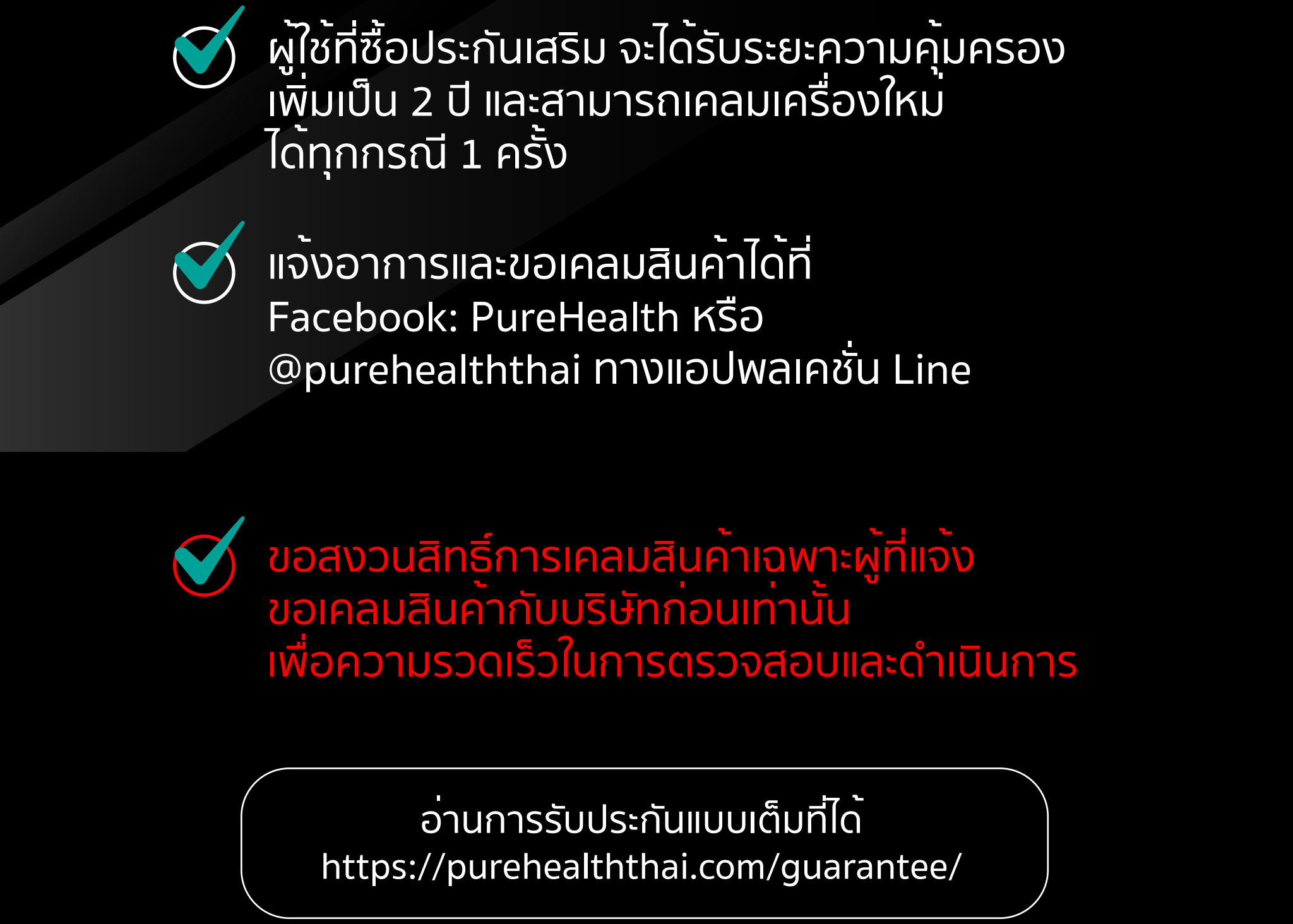
3. เมื่อไม่ได้ใช้งานเป็นเวลานาน ให้ทำการปิดนาฬิกาตามขั้นตอนห้ามปล่อยให้แบตเตอรี่หมดเองจนดับเด็ดขาด

4. นาฬิกาสามารถกันน้ำในชีวิตประจำวัน เช่น อาบน้ำ, ล้างจาน, ตากฝน เป็นต้น อย่างไรก็ดี ควรระวังหรือหลีกเลี่ยงการให้นาฬิกาโดนน้ำที่มีแรงดันสูง หรือ กิจกรรมที่ต้องแช่ในน้ำเกิน 30 นาที

เงื่อนไขการรับประกัน

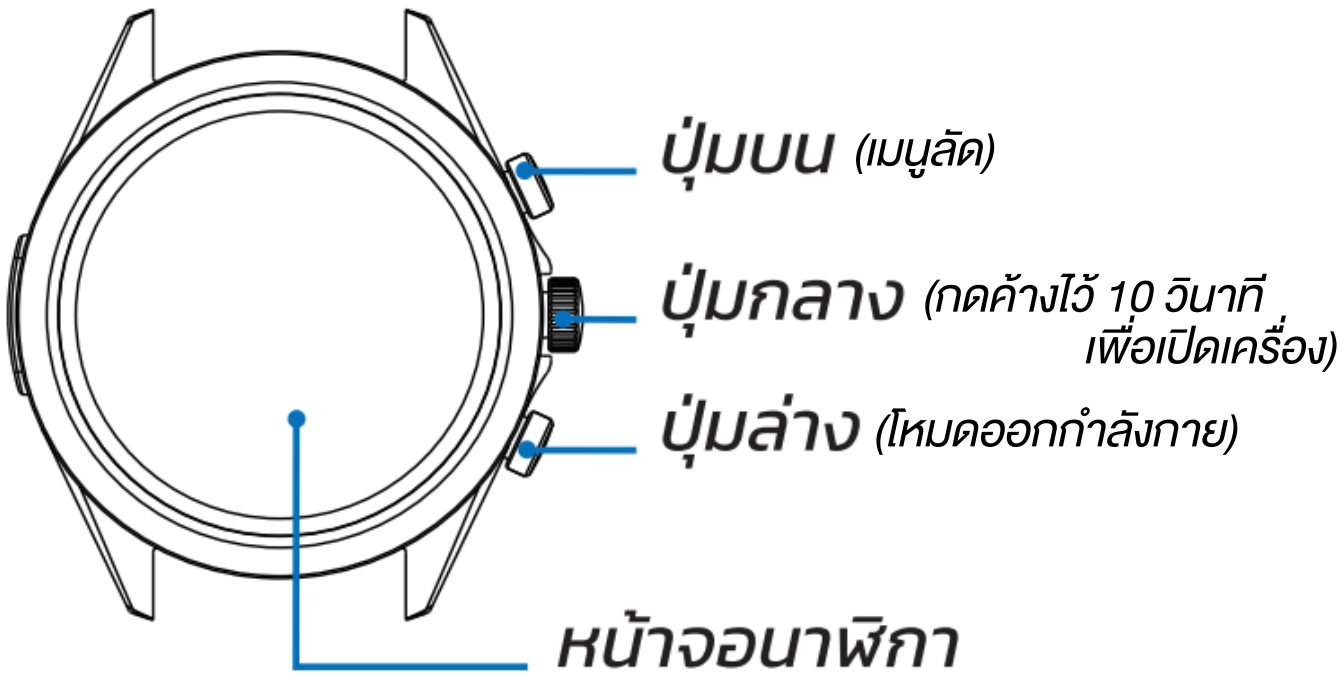
- หากพบความเสียหายจากการผลิตหรือการขนส่ง ให้แจ้งบริษัทภายใน 7 วันนับจากรับสินค้า บริษัทจะเปลี่ยนนาฬิกาใหม่ให้ทันที
- ระยะเวลารับประกัน 1 ปี นับจากวันที่รับสินค้า
- การรับประกันสินค้าไม่ครอบคลุมความเสียหายจากการใช้งานของผู้ใช้ เช่น อุบัติเหตุ ไฟไหม้ การตกหรือการกระแทกที่รุนแรง
- ผู้ใช้ที่ซื้อประกันเสริม จะได้รับระยะความคุ้มครองเพิ่มเป็น 2 ปี และสามารถเคลมเครื่องใหม่ได้ทุกกรณี 1 ครั้ง
- แจ้งอาการและขอเคลมสินค้าได้ที่ Facebook: PureHealth หรือ @purehealththai ทางแอปพลเคชั่น Line
- ขอสงวนสิทธิ์การเคลมสินค้าเฉพาะผู้ที่แจ้งขอเคลมสินค้ากับบริษัทก่อนเท่านั้น เพื่อความรวดเร็วในการตรวจสอบและดำเนินการ

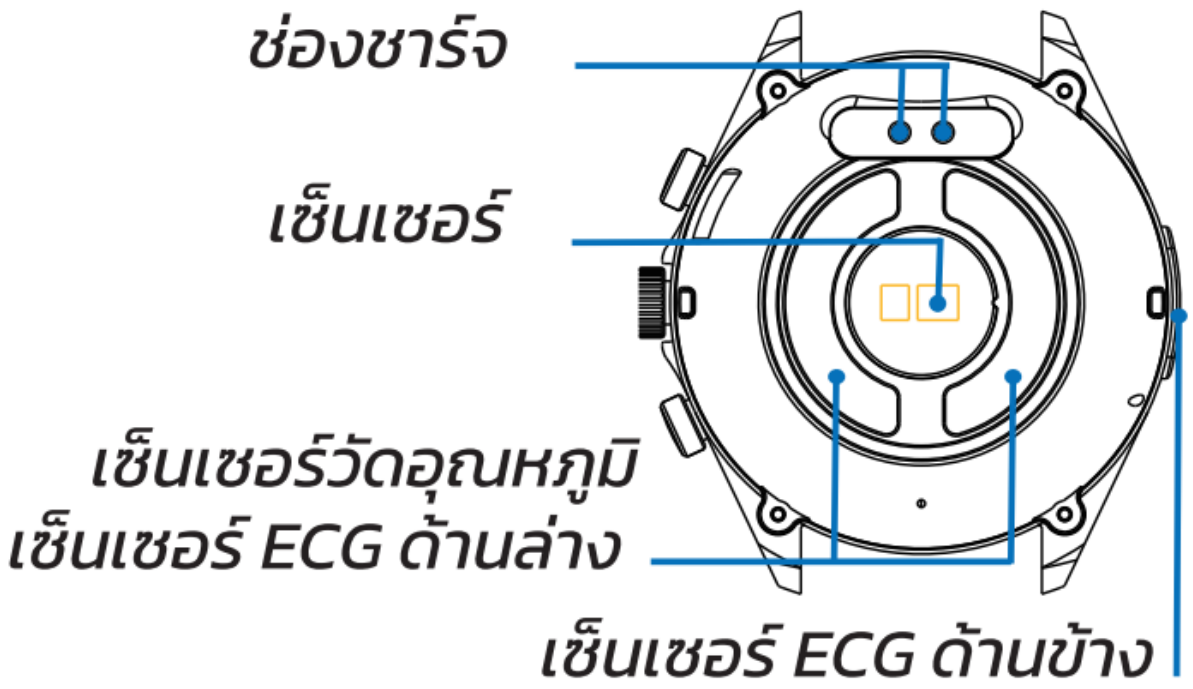
อ่านการรับประกันแบบเต็มที่ได้
https://purehealththai.com/guarantee/



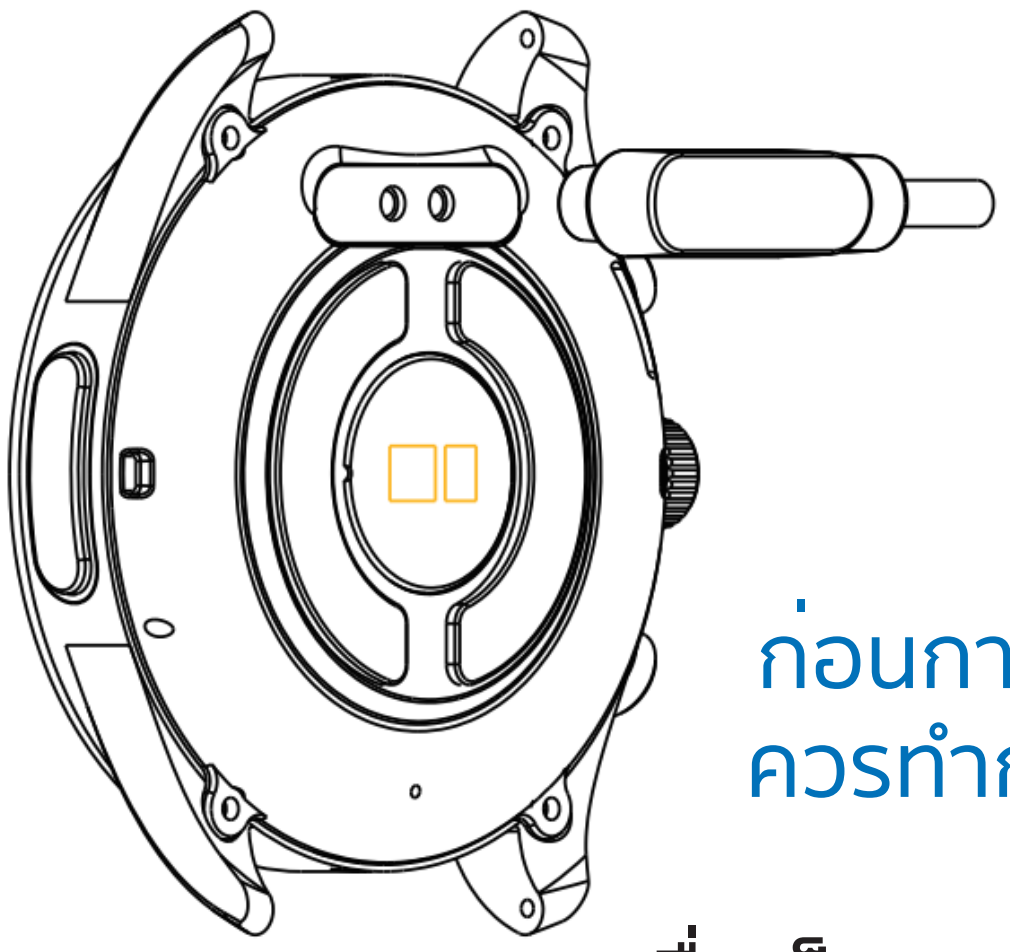


แนะนำ
ส่วนนาฬิกา





การชาร์จและการใช้งานครั้งแรก



ก่อนการใช้งานครั้งแรก
ควรทำการชาร์จนาฬิกา
ทิ้งไว้ 2 ชั่วโมง
เพื่อเป็นการกระตุ้นแบตเตอรี่
โดยนำหัวชาร์จแม่เหล็ก
แปะที่ช่องชาร์จ จากนั้น
นำหัว USB เสียบกับหัวชาร์จ
แล้วนำไปเสียบกับปลั๊กไป

การติดตั้ง Application

ค้นหา HBand ใน Google Play สำหรับระบบ Android หรือ Apple Store สำหรับระบบ iOS หรือ สแกน QR Code ดานขางนี

รองรับระบบ Android 5.0 ขึ้นไป และ iOS 10.0 ขึ้นไป

การเชื่อมต่อนาฬิกากับ Application

นาฬิกาเป็นระบบบลูทูธคู่ ซึ่งสามารถเชื่อมต่อได้ดังนี้

1. เปิดแอปฯ แล้วแตะที่ “ของฉัน” ที่อยู่ด่านล่าง จากนั้นแตะที่ “อุกรณ์ของฉัน” แล้วแตะที่นาฬิกา ที่มีชื่อว่า PH Life HR 4 (หากมีหลายเรือนในบริเวณเดียวกัน ให้แตะเรือนที่มี MAC Address ตรงกัน) เมื่อเชื่อมต่อสำเร็จ จะมีหน้าต่างขึ้นมา ขอจับคู่ ให้แตะที่ “ใช่”

2. นาฬิกาจะเชื่อมต่อกับแอปฯ และเชื่อมต่อกับ Bluetooth เพื่อใช้สนทนา สามารถปิดได้ที่นาฬิกา โดยการปัดลง แล้วแตะไอคอนรูปโทรศัพท์ จากนั้นแตะสวิทช์ด้านหลัง Bluetooth Calling ช่วยประหยัดแบตเตอรี่

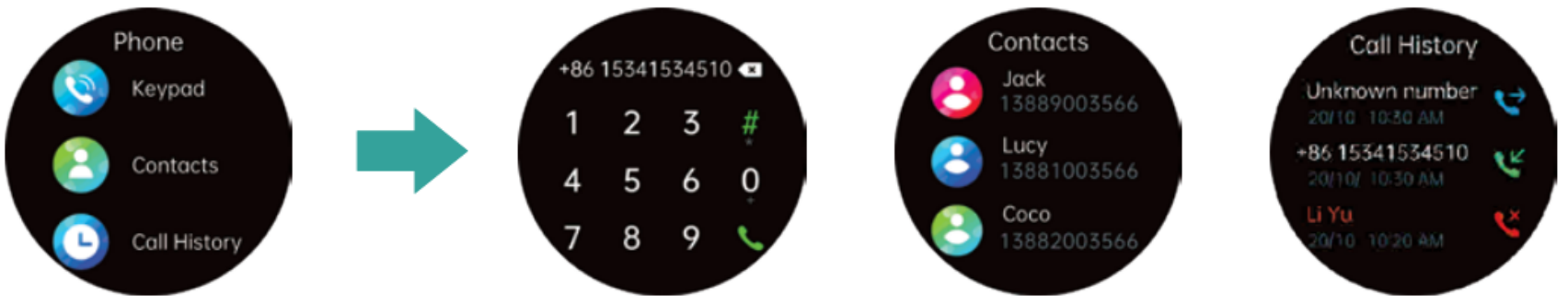
เมื่อนาฬิกาเชื่อมต่อกับโทรศัพท์แล้ว คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อกดเบอร์โทรศัพท์ เพื่อโทรออก รวมทั้งสามารถรับโทรศัพท์ และสนทนาได้จากนาฬิกา นอกจากนี้ยังสามารถ ดูประวัติการโทรได้จากนาฬิกาด้วย

หากต้องการใช้ฟังก์ชั่นการคุยโทรศัพท์ ควรเช็คสถานะการเชื่อมต่อว่าเสถียรหรือไม่ โดยต้องห่างจากโทรศัพท์ ไม่เกิน 10 เมตร

เมนูล้ำ

คุยโทรศัพท์

ฟังก์ชั่นคุยโทรศัพย์ จะมีเมนูได้แก่ แป้นกดออก (KeyPad), เบอร์ติดต่อ (Contacts) และ ประวัติการโทร (Call History) [เมนูนี้จะใช้งานได้เมื่อเปิดการเชื่อมต่อ Bluetooth Calling]



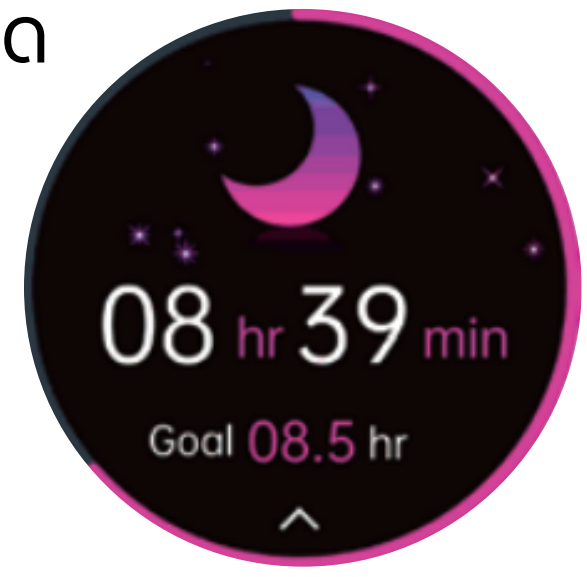
นับก้าว / นับระยะทาง / นับแคลรอรี่

สำหรับเช็คจำนวนก้าวเดิน, ระยะทางที่เคลื่อนที่ และแคลอรี่เผาผลาญ ในแค่ละวัน ดูรายละเอียดได้ในแอปฯ



การนอนหลับ (Sleep)

สำหรับดูเวลานอนรวมในคืนล่าสุด
โดยแยกเป็นหลับลึกและหลับตื้น
สามารถดูการนอนหลับแบบ
ละเอียดได้ในแอปฯ
*** ต้องใส่นาฬิกาเข้านอน
จึงจะได้ข้อมูลการนอนหลับ
โดยไม่ใส่นาฬิกาหลวมจนเกินไป



ชีพจร (Heart Rate)

เมื่อปัดเข้ามาแล้วให้อยู่นิ่งๆ
รอประมาณ 10 วินาที
ค่าจะเริ่มแสดงผล
(หากเปิดวัดอัตโนมัติจะเห็น
กราฟที่วัดได้แต่ละครั้ง)



คลื่นไฟฟ้าหัวใจ (ECG)



เมื่อปัดเข้ามา กดปุ่ม Play เพื่อเริ่มวัดนำนิ้วชี้แตะที่
“เซ็นเซอร์ ECG ด้านข้าง” จะเห็นกราฟหัวใจแบบ
Real Time

** หากต้องการวัด ECG แบบบันทึกกราฟและวิเคราะห์โอกาส
เป็นโรคหัวใจหรือไม่ จะต้องกดวัดจากแอปฯเท่านั้น

ระดับน้ำตาลในเลือด (Blood Glucose)

เมื่อปัดเข้ามาในหน้าวัดระดับน้ำตาลในเลือด นาฬิกาจะวัดอัตโนมัติ ให้อยู่นิ่งๆ รอประมาณ 30 วินาที ค่าจะแสดงผล โดยเริ่มต้นนาฬิกาจะแสดงหน่วยเป็น mmol/L สามารถเปลี่ยนเป็น mg/dL (หน่วยที่นิยมใช้ในไทย) โดยเข้าแอปฯ เลือกแท็บ “ของฉัน” จากนั้นแตะ “การตั้งค่าหน่วย” แล้วเลือกหน่วยกลูโคสในเลือดเป็น mg/dL แล้วกดยืนยัน

** เพื่อการวัดค่าที่แม่นยำ ควรตั้งค่าส่วนบุคคล โดยเลือกแท็บ “ของฉัน” แตะที่ “PH Life HR 4” แล้วแตะที่ “โหมดส่วนตัวกลูโคสในเลือด” แล้วกรอกค่าเฉลี่ยที่วัดได้ลงไป แล้วกด “บันทึก”



อุณหภูมิร่างกาย (Body Temperature)

เมื่อเข้าสู่หน้าวัดอุณหภูมิร่างกายแล้ว กดปุ่ม Play เพื่อเริ่มทำการวัด จากนั้นอยู่นิ่งๆ จนการวัดเสร็จสิ้น เมื่อวัดเสร็จจะมีค่า 2 ค่า คือ อุณหภูมิที่ผิว (Skin) และอุณหภูมิร่างกาย (Body)

*** การวัดอุณหภูมิร่างกาย ไม่ควรใส่นาฬิกาหลวมจนเกินไป เนื่องจากได้อาจได้รับผลกระทบจากอุณหภูมิภายนอก หากต้องการวัดอุณหภูมิให้แม่นยำ ควรใส่นาฬิกาให้กระชับอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้เซ็นเซอร์ได้ปรับอุณหภูมิกับผิวเสียก่อน



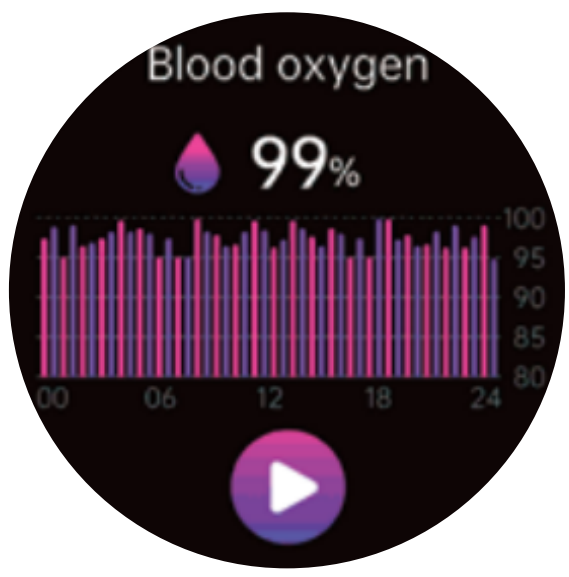
ความดันโลหิต (Blood Pressure)

ก่อนการใช้งาน ควรเข้าไปตั้งค่าสุขภาพส่วนบุคคลเสียก่อนเพื่อการวัดที่แม่นยำ โดยเข้าไปที่แอปฯ เลือกแท็บ “ของฉัน” แล้วเลือก “PH Life HR 4” จากนั้นแตะที่ “โหมดส่วนตัวของ BP” แล้วใส่ค่าความดันโลหิตโดยเฉลี่ยที่วัดได้ประจำ จากนั้นกด “บันทึก” และกดเปิดสวิทช์หลังเมนู จากนั้นเข้าโหมดวัดความดันโลหิตในนาฬิกา กด Play เพื่อวัดค่า รอจนการวัดเสร็จสิ้น ค่าจะแสดงบนหน้าจอ



ออกซิเจนในเลือด (Blood Oxygen)

เข้าสู่โหมดวัดออกซิเจนในเลือดที่นาฬิกา จากนั้นกดปุ่ม Play เพื่อเริ่มวัด รอจนการวัดเสร็จสิ้น ค่าจะแสดงบนหน้าจอ



การออกกำลังกาย (Sport)

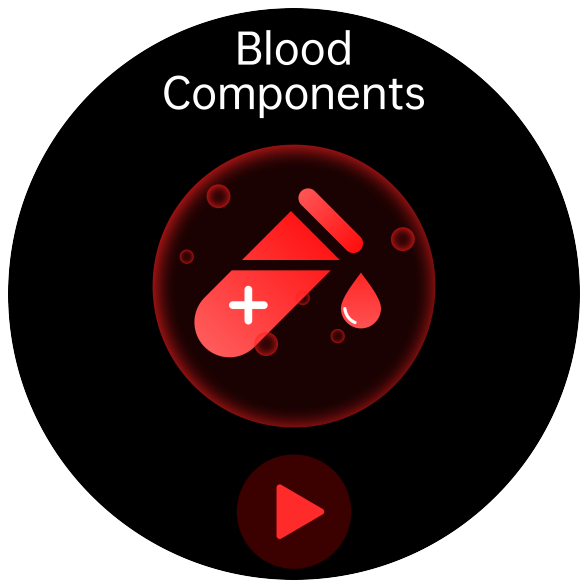
การเริ่มออกกำลังกาย

กด “ปุ่มล่าง” เพื่อเข้าโหมดออกกำลังกาย จากนั้นเลือกรูปแบบการออกกำลังกาย และชนิดกีฬาตามลำดับ รอ 3 วินาที จึงเริ่มออกกำลังกายได้

การหยุดออกกำลังกาย

เข้าออกกำลังกาย แล้วปัดซ้าย 1 ครั้ง กดปุ่ม Stop เพื่อหยุดออกกำลังกาย

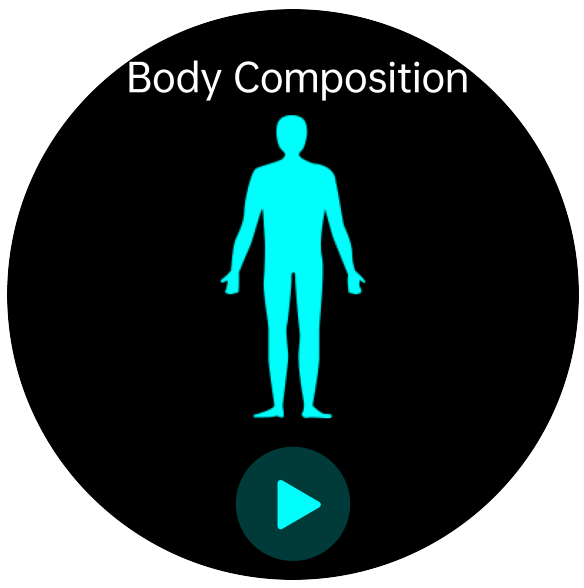
องค์ประกอบเลือด (Blood Components)



เข้าสู่โหมดวัดองค์ประกอบเลือดที่นาฬิกาจากนั้นกดปุ่ม Play เพื่อเริ่มวัด อยู่นิ่งๆ รอจนการวัดเสร็จสิ้น ค่าจะแสดงบนหน้าจอ



องค์ประกอบร่างกาย (Body Components)



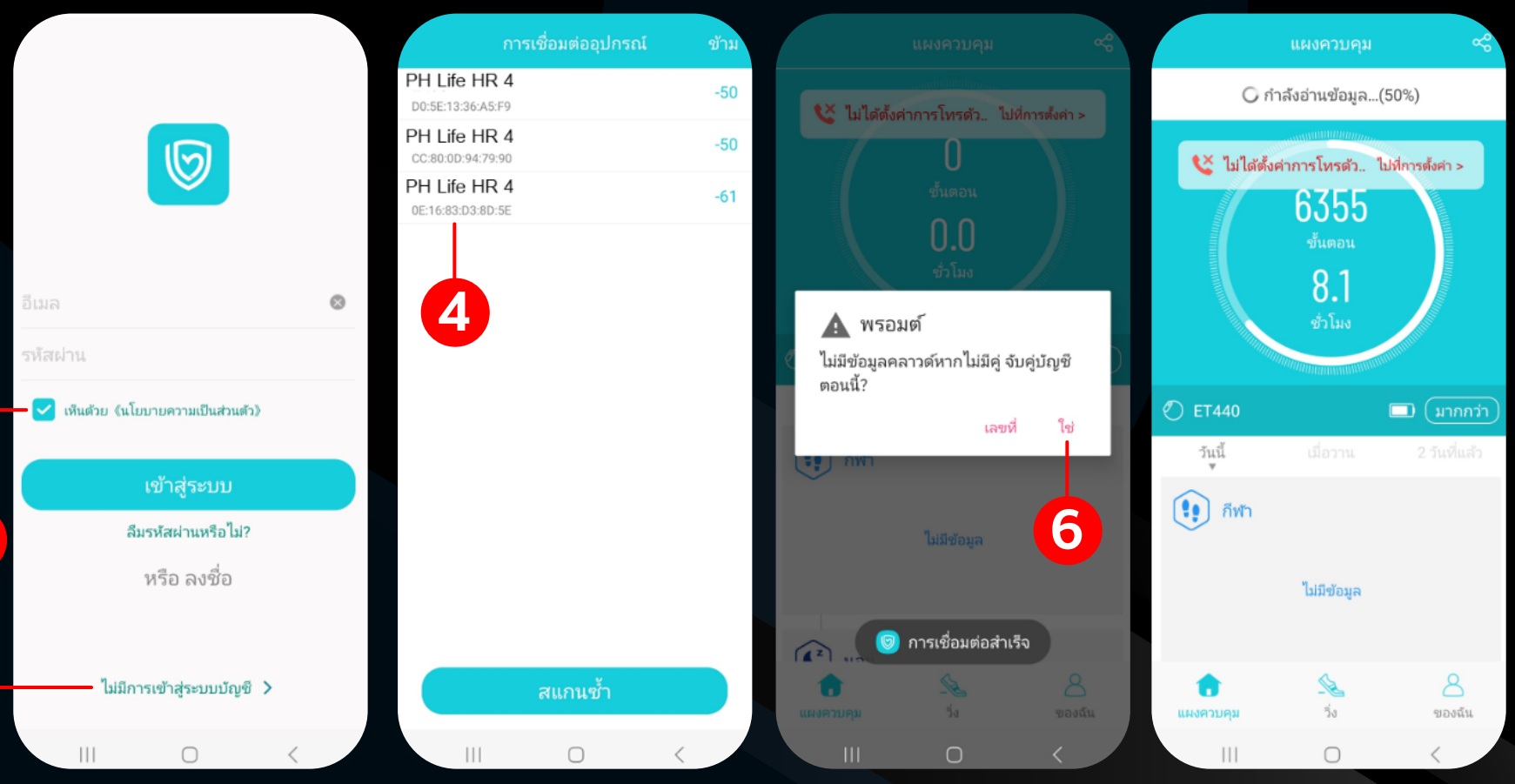
เข้าสู่โหมดวัดองค์ประกอบร่างกายที่นาฬิกา จากนั้นกดปุ่ม Play เพื่อเริ่มวัด จากนั้นนำนิ้วแตะที่เซ็นเซอร์ ECG ด้านข้างนาฬิกา โดยที่เซ็นเซอร์ ECG ด้านล่างแนบสนิทกับผิวหนัง อยู่นิ่งๆจนการวัดเสร็จสิ้น ค่าจะแสดงบนหน้าจอ

การใช้งาน Application

การเข้าแอปพลิเคชั่นครั้งแรก

เมื่อเปิดใช้งานครั้งแรก จะมีขั้นตอนการใช้งานดังนี้

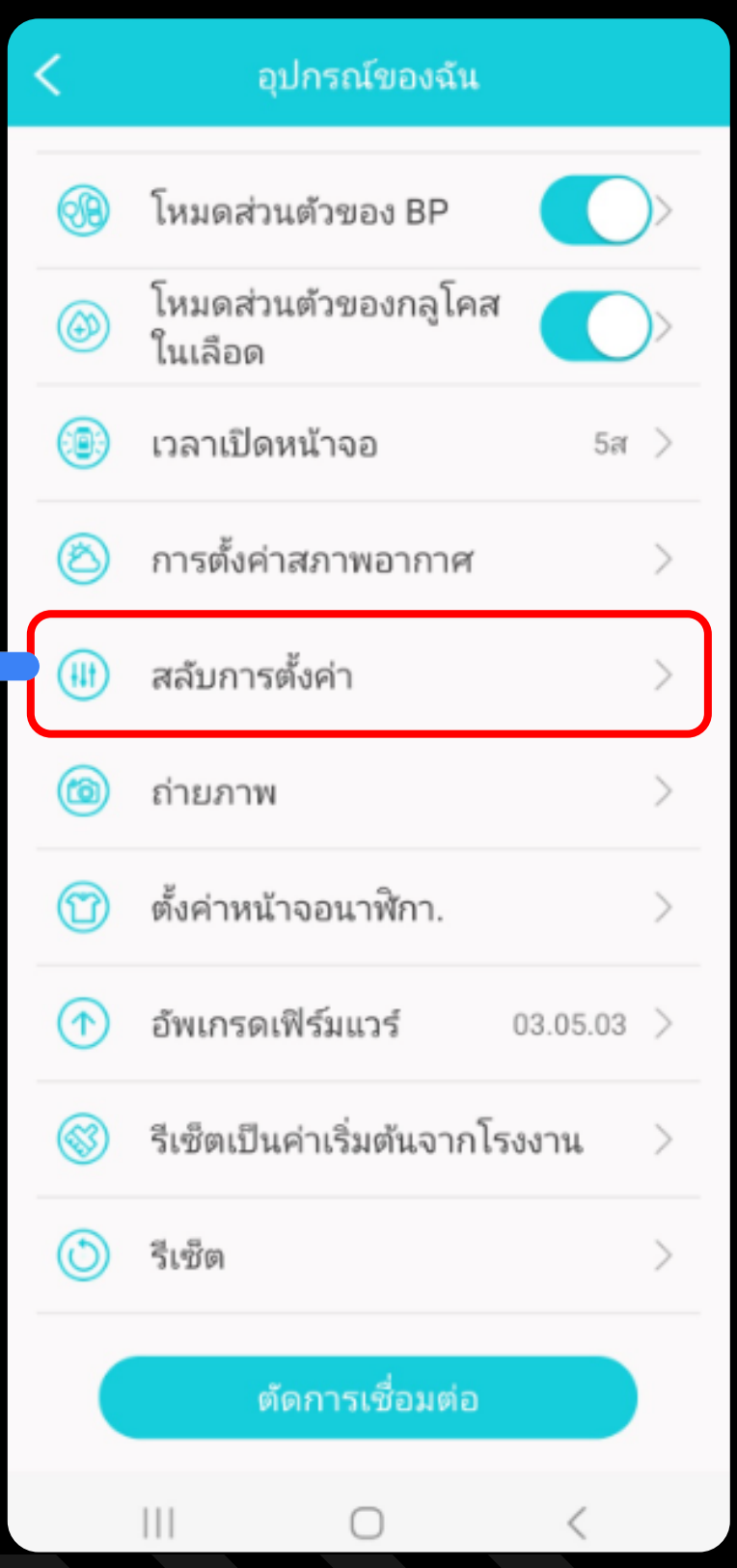
1. ติ๊ก “เห็นด้วย (นโยบายความเป็นส่วนตัว)” แล้วแตะ “ไม่มีการเข้าสู่ระบบบัญชี” จะมีหน้าต่างแสดงขึ้นมาให้เลือก “เห็นด้วย”
2. จากนั้นเลือก “พูดคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้ภายหลัง” แล้วทำการเลือกสีผิว, เลือกเพศ, วันเกิด, หน่วยวัด, น้ำหนัก, ส่วนสูง, เป้าหมาย หมายต่างๆ ให้ตรงความเป็นจริง
3. แตะที่ อุปกรณ์สแกน เมื่อมีหน้าต่างขึ้นมาให้เลือก อนุญาต เมื่อสแกนเสร็จจะมีนาฬิกาแสดงชื่อว่า PH Life HR 4 ให้แตะที่ MAC Address ตรงกับเครื่อง
4. เลือกแอปฯ ที่ต้องการให้แจ้งเตือน เมื่อหน้าต่างแสดงขึ้นให้เลือก ยืนยัน แล้วเปิดสวิทช์ที่อยู่หลังชื่อแอปฯ H Band
5. จะมีหน้าต่างขอสิทธิ์ต่างๆ ให้กดอนุญาตทั้งหมด
6. เมื่อเข้าสู่แผงควบคุม ให้เลือก จับคู่ ระบบจะซิงค์ข้อมูล เมื่อเสร็จสิ้น จึงจะสามารถเริ่มใช้งานได้

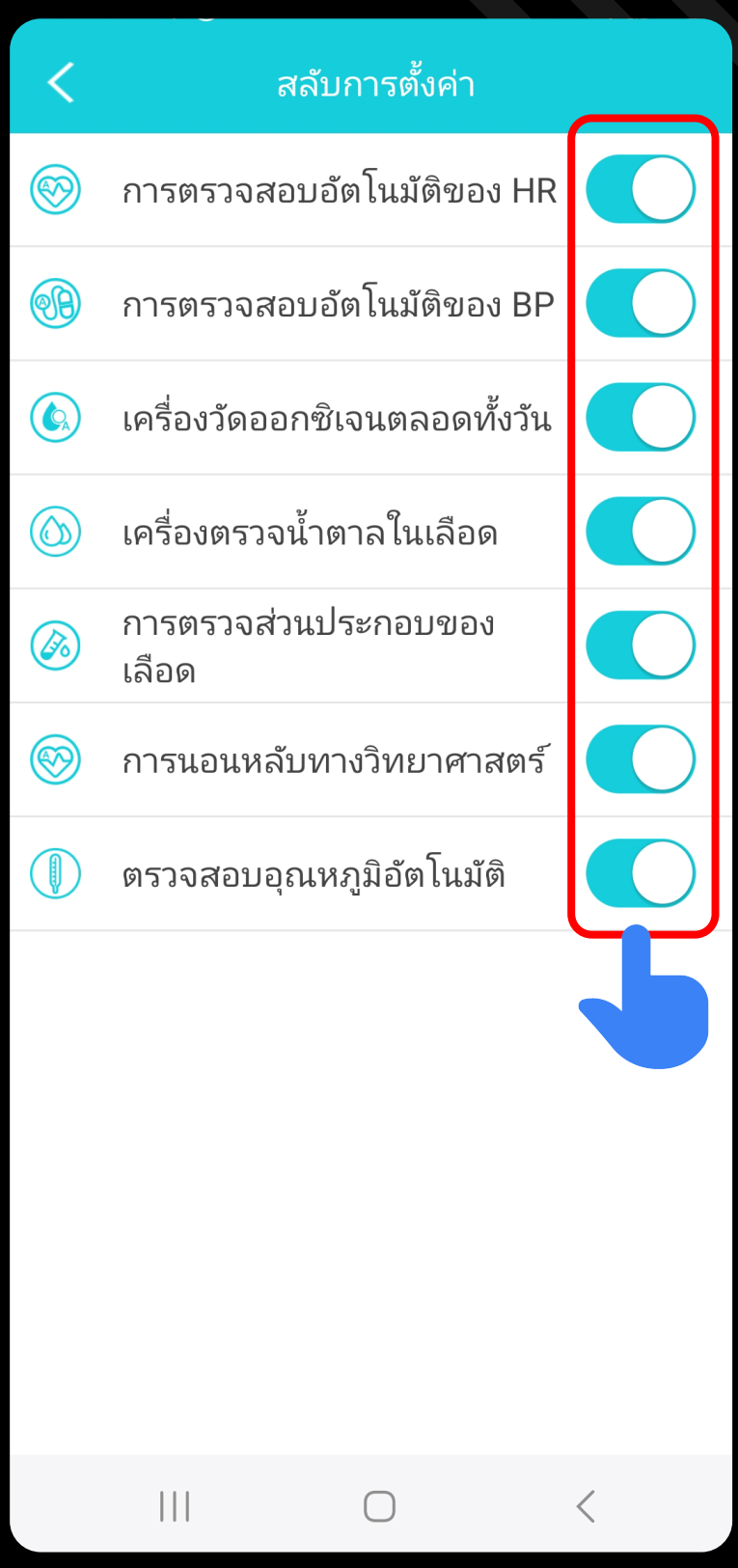




การตั้งค่าวัดอัตโนมัติ

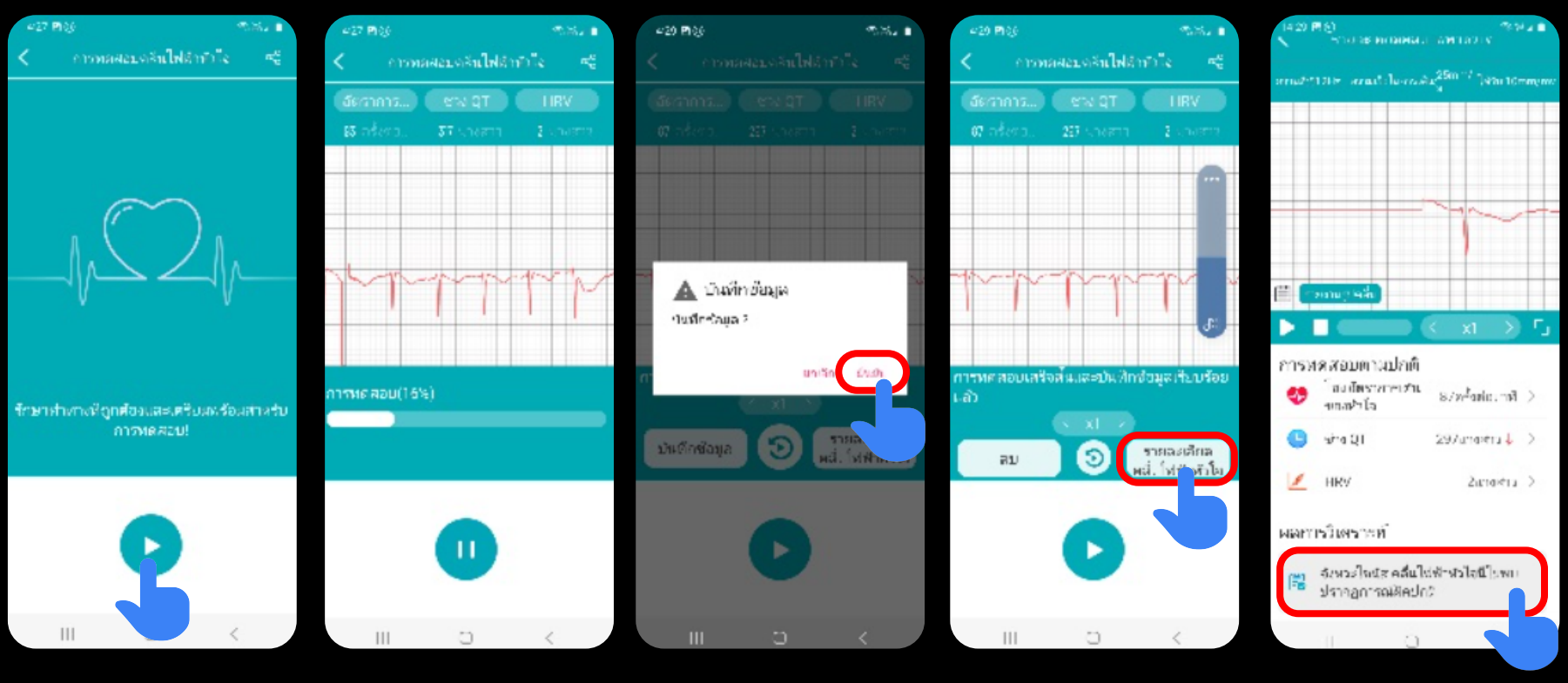
เข้าไปที่แท็บ “ของฉัน” – >> PH Life HR 4 – >> สลับการตั้งค่า – >> จากนั้น เปิดสวิทช์ ค่าต่างๆ ที่ต้องการให้วัดอัตโนมัติ





การวัด
คลื่นไฟฟ้าหัวใจ (ECG) จากแอปพลิเคชั่น

เข้าไปที่แท็บ “แผงควบคุม” – >> ECG – >> เริ่มการทดสอบ – >> กดปุ่ม Play เพื่อเริ่มวัด แล้วนำนิ้วชี้แตะที่ เซ็นเซอร์ ECG ด้านข้าง อยู่นิ่งๆจนกว่าการวัดจะเสร็จสิ้น แล้วกดบันทึก แล้วแตะที่ “รายละเอียดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ” หากผลการวิเคราะห์ออกมาว่า “จังหวะไซนัส คลื่นไฟฟ้าหัวใจนี้ไม่พบกรากฏหารณ์ผิดปกติ” แสดงว่าไม่เจอการผิดปกติใดใด



*** หากเป็นข้อความอื่น อาจมีความผิดปกติ ให้ทดสอบวัดอีกครั้ง หากยังพบอยู่ควรปรึกษาแพทย์

อาการผิดปกติ
ที่สามารถตรวจจับได้

1. Atrial Flutter
ภาวะหัวใจห้องบนเต้นเร็วผิดปกติ

2. Ventricular Flutter
ภาวะหัวใจห้องล่างเต้นเร็วผิดปกติ

3. Ventricular Escape
ภาวะหัวใจห้องล่างเต้นผิดจังหวะ

4. Sinus Arrest
ภาวะหัวใจหยุดเต้นชั่วขณะ

5. Atrial Escape
ภาวะหัวใจห้องบนเต้นผิดจังหวะ

6. Sinus Bradycardia
ภาวะหัวใจเต้นช้ามาก

7. Sinus Tachycardia
ภาวะหัวใจเต้นเร็วมาก

8. Sinus Arrhythmia
ภาวะหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ

9. Paroxysmal Ventricular Tachycardia
อาการหัวใจห้องล่างเต้นเร็วชั่วขณะ

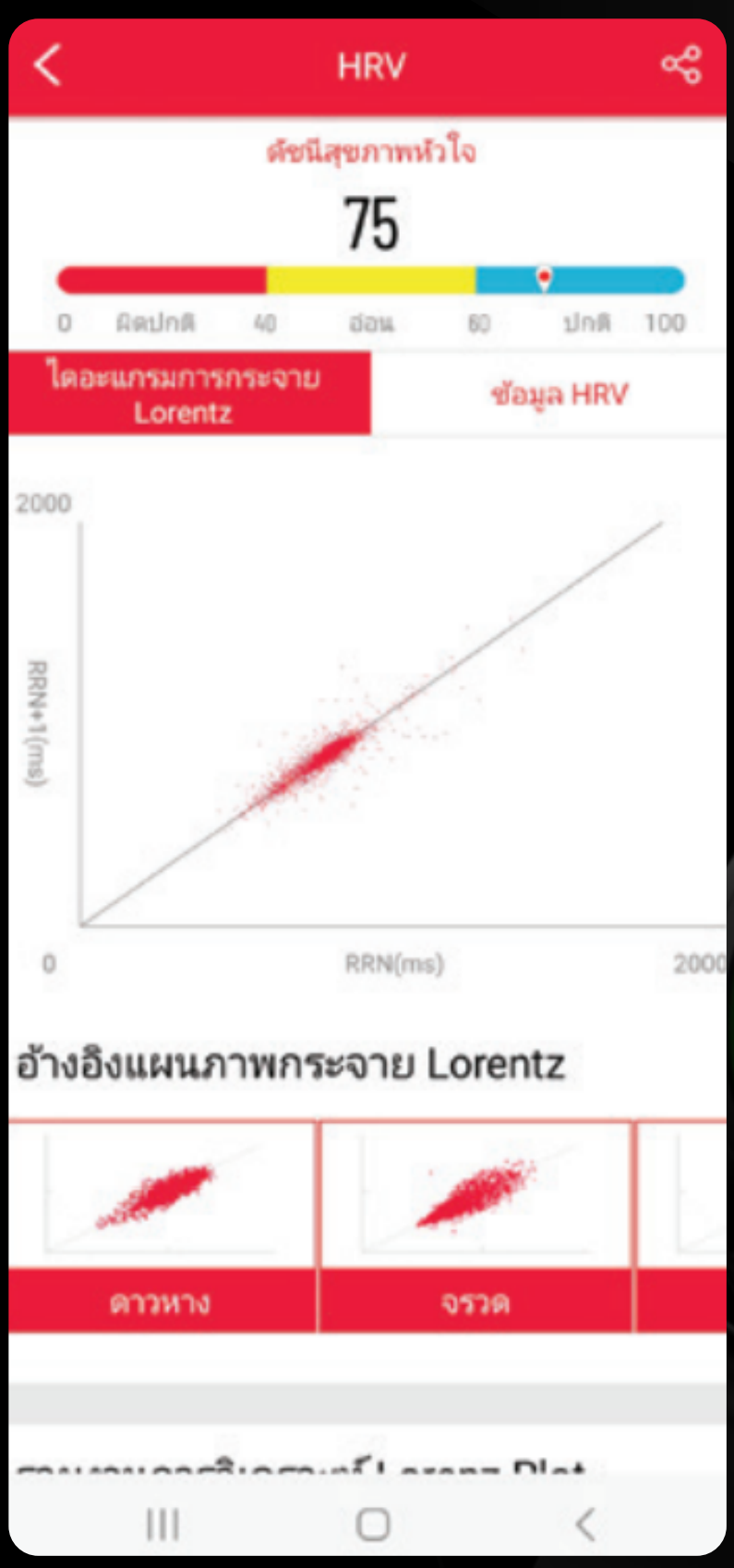
10. Preventricular Contractions (Preventricular Beats)
กล้ามเนื้อหัวใจหดตัวมากเกินไป

11. Myocardial ischemia (Subendocardial ischemia)
ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

12. Frequent Ventricular Premature Systole
ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง

ดัชนีสุขภาพหัวใจ (HRV)

ดัชนีสุขภาพหัวใจ คือ การประเมินสุขภาพหัวใจ ระหว่างพักผ่อน ว่ามีโอกาสเกิดโรคหัวใจหรือไม่ และเป็นโรคหัวใจแบบใด โดยจะเริ่มเก็บข้อมูลอัตโนมัติระหว่าง 00.00 น. – 07.00 น. โดยนำแผนภาพที่ได้ มาเทียบกับแผนภาพว่าตรงกับภาพใด ซึ่งแต่ละภาพจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจที่แตกต่างกัน





วิธี Calibrate นาฬิกา

ค่าน้ำตาลในเลือด

ในตอนเช้าหลังตื่นนอนก่อน รับประทานอาหาร ให้นำค่าที่ได้จากเครื่องเจาะปลายนิ้วมาปรับค่าที่ส่วนนี้ได้เลย วัดจากเครื่องได้เท่าไหร่ให้นำมาใส่ไว้ในส่วนนี้



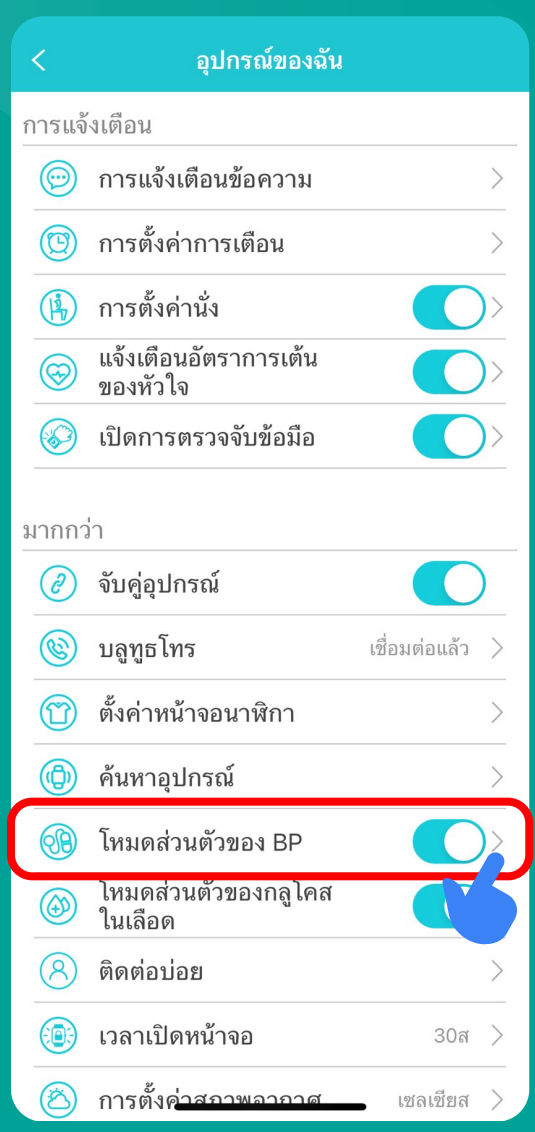


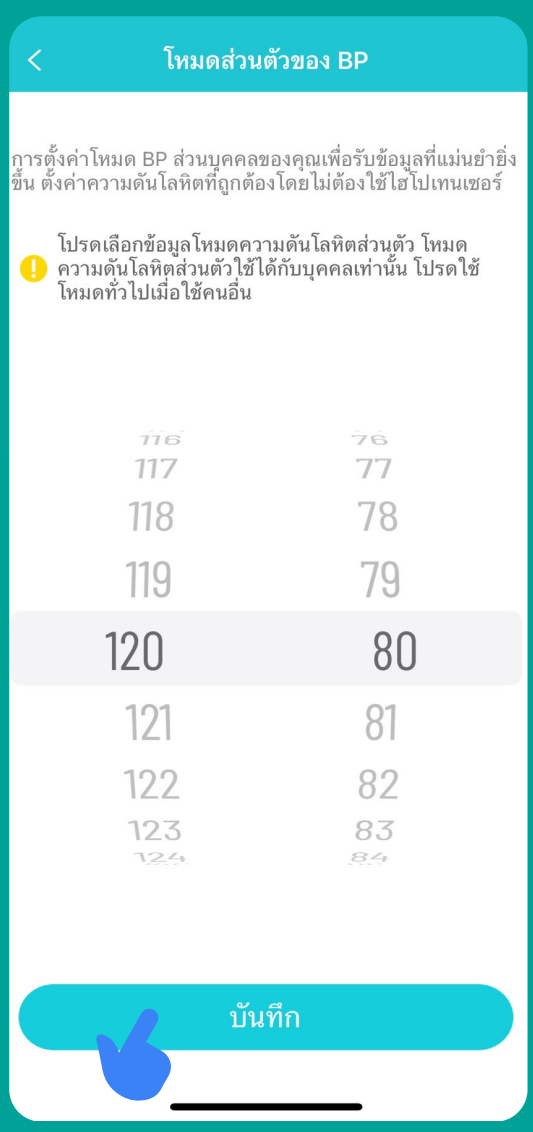


1. กดแท็บ “ฉัน” จากนั้นแตะที่ PH Life HR4
2. เลือก “โหมดส่วนตัวของกลูโคสในเลือด”
3. ใส่ข้อมูลในตารางที่ว่าง โดยใส่ค่าระดับน้ำตาลในเลือด ที่วัดได้จากเครื่อง Glucose Meter ทั้งก่อนและหลังทานอาหารแต่ละมื้อ
4. กดปุ่ม “ต่อไป” เพื่อใส่เวลาที่วัดค่าได้โดยประมาณ แล้วกดยืนยัน
5. เมื่อครบแล้วกด “บันทึก”

ค่าความดันโลหิต



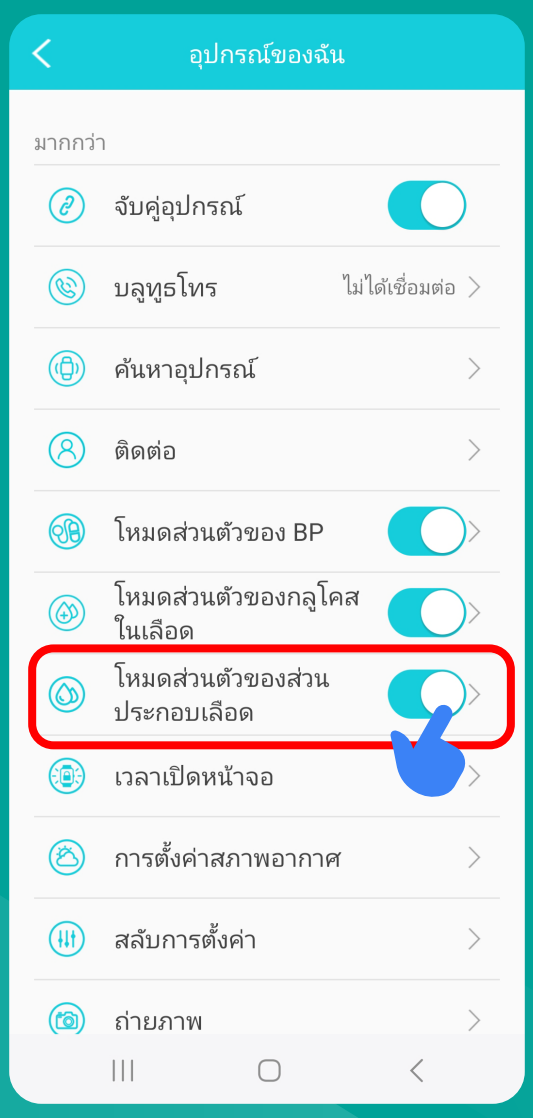




ในตอนเช้าหลังตื่นนอนก่อน รับประทานอาหาร ให้นำค่าที่ได้จากเครื่องเจาะปลายนิ้วมาปรับค่าที่ส่วนนี้ได้เลย วัดจากเครื่องได้เท่าไหร่ให้นำมาใส่ไว้ในส่วนนี้

ค่าองค์ประกอบเลือด



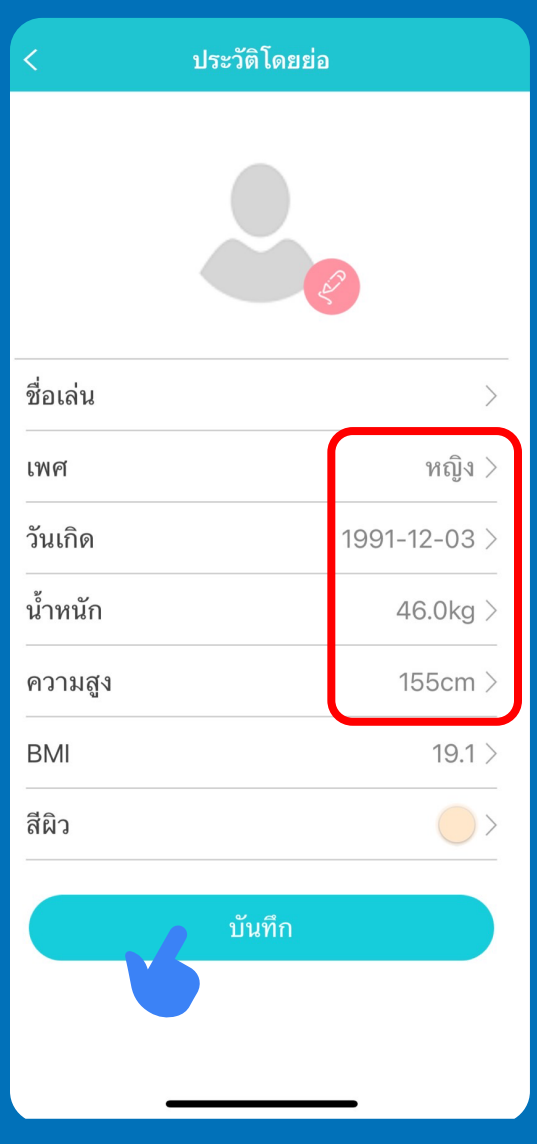




1. กดแท็บ “ฉัน” จากนั้นแตะที่ PH Life HR4
2. เลือก “โหมดส่วนตัวของส่วนประกอบเลือด”
3. ใส่ค่าต่างๆ ที่เคยวัดได้จากการเจาะเลือด ได้แก่ กรดยูริค, คอเรสเตอรอล, ไตรกลีเซอร์ไรด์, ไขมันดี (HDL) และ ไขมันเลว (LDL)
4. กด “บันทึก”

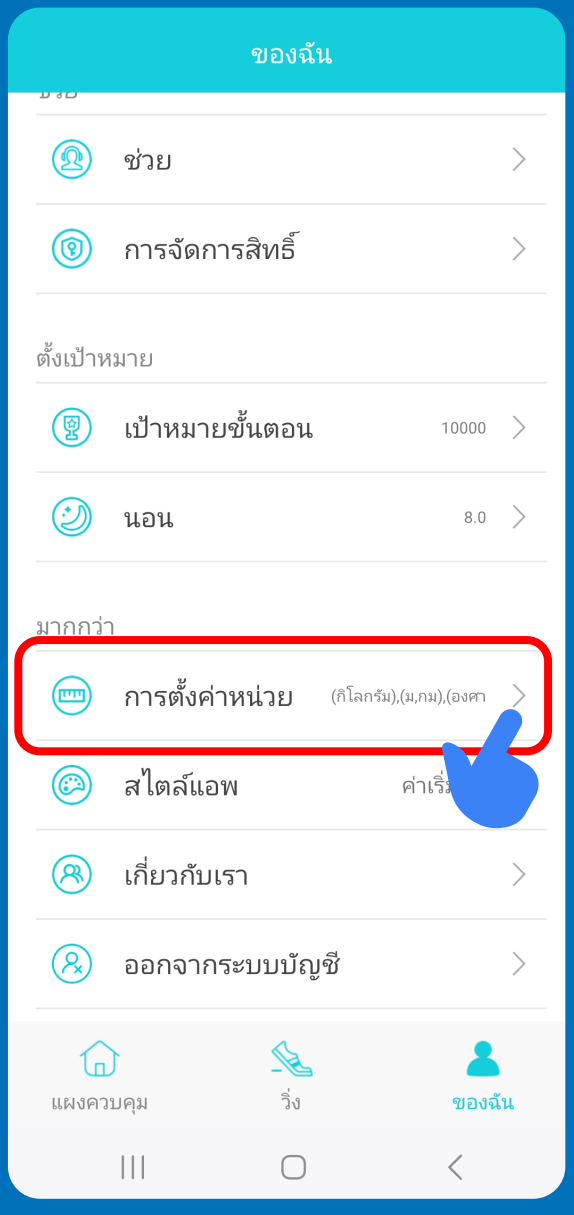
ค่าองค์ประกอบร่างกาย

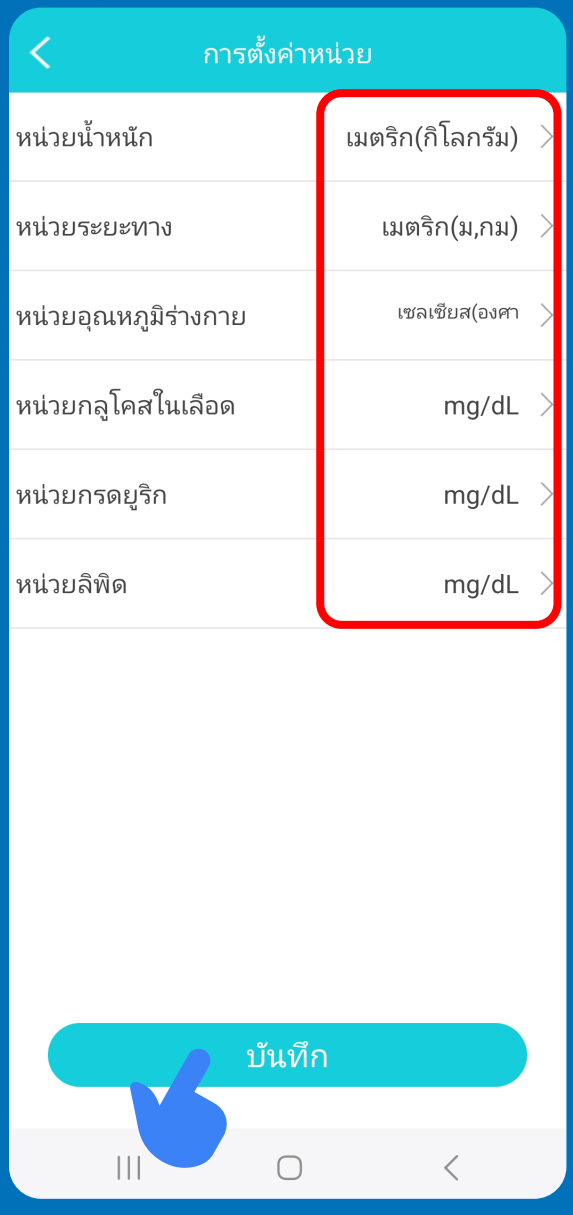




1. กดแท็บ “ฉัน” จากนั้นแตะที่ “ชื่อผู้ใช้” ของคุณ
2. ใส่ข้อมูลตามความจริง ได้แก่ เพศ วันเกิด น้ำหนัก และ ส่วนสูง
3. กด “บันทึก”

วิธี เปลี่ยน หน่วยการวัด





1. กดแท็บ “ฉัน” เลื่อนลงมา จากนั้นแตะที่ “การตั้งค่าหน่วย”
2. ปรับค่าเป็นหน่วยตามที่ต้องการ
3. กด “บันทึก”

Pure Health

: @purehealthai

: PureHealth