

Co to jest aplikacja Fitbit EKG?

Aplikacja Fitbit EKG składa się z aplikacji EKG Fitbit na urządzeniu Fitbit noszonym na nadgarstku oraz Oceny Rytmu Serca, która jest częścią aplikacji Fitbit na telefonie lub tablecie.

Aplikacja Fitbit EKG służy do generowania i rejestrowania zapisu EKG podczas 30-sekundowego odczytu dokonywanego przez produkt Fitbit noszony na nadgarstku. Aplikacja Fitbit EKG analizuje zapis i przedstawia wyniki na produkcie Fitbit noszonym na nadgarstku, a także umożliwia wyświetlenie ich na telefonie lub tablecie.

Dane z aplikacji Fitbit EKG znajdziesz w kafelku Ocena rytmu serca w sekcji Raporty i oceny zdrowia w aplikacji Fitbit. W tym kafelku znajdziesz też wprowadzenie, wcześniejsze wyniki oraz wyeksportujesz tam raport w formacie PDF.

Co to jest migotanie przedsionków (AF)?

Migotanie przedsionków (AF) to rodzaj nieregularnego rytmu serca spowodowanego nierytmiczną pracą górnych komór serca. Zazwyczaj górna i dolna komora serca pracują razem. W przypadku migotania przedsionków górne komory kurczą się chaotycznie i szybko. W rezultacie dolne komory kurczą się szybciej niż zwykle. Taka sekwencja może prowadzić do nieregularnego rytmu serca. Więcej dowiesz się od [CDC \(Centrum Zwalczenia Chorób\)](https://www.escardio.org/) albo ze strony Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego [<https://www.escardio.org/>].

Co wykrywa aplikacja Fitbit EKG?

Czujniki elektryczne urządzenia Fitbit noszonego na nadgarstku wykrywają rytm Twojego serca. Podczas korzystania z aplikacji Fitbit EKG analizowane są dane dotyczące tego rytmu pod kątem AF (migotania przedsionków). Migotanie przedsionków może zdiagnozować jedynie lekarz, jednak wyniki pomiaru mogą sugerować jego objawy.

W przypadku migotania przedsionków Twoje serce nie zawsze musi bić nieregularnie, co utrudnia wykrycie schorzenia nawet w gabinecie lekarskim. Choć ta ocena nie jest diagnozą medyczną, dane z nadgarstka mogą być bardzo pomocne. Można je pokazać lekarzowi, który bardziej szczegółowo przeanalizuje problem.

Jak działa aplikacja Fitbit EKG?

Niektóre urządzenia Fitbit noszone na nadgarstku mają czujniki elektryczne znajdujące się na tyle oraz na metalowej ramie wokół tarczy. Gdy czujniki te mają kontakt ze skórą, a aplikacja Fitbit EKG jest uruchomiona, rejestrują one sygnały elektryczne bijącego serca. Aplikacja Fitbit EKG podobnie jak urządzenie jednokanałowe typu Lead I ECG może odróżnić AF od normalnego rytmu zatokowego. Nie wykrywa jednak wszystkich zaburzeń pracy serca. W gabinecie lekarskim wykonuje się zazwyczaj EKG 12-kanałowe, które przekazuje informacje dotyczące serca z 12 różnych odprowadzeń.

Gdzie znajdę aplikację Fitbit EKG?

Aplikację Fitbit EKG znajdziesz w produkcie Fitbit noszonym na nadgarstku, przesuwając palcem w lewo po ekranie. Ocenę rytmu serca znajdziesz w sekcji Raporty i oceny zdrowia w aplikacji Fitbit na telefonie lub tablecie.

Jeśli nie masz jeszcze zainstalowanej aplikacji EKG, sprawdź [Jak zainstalować aplikację Fitbit EKG?](#)

Pamiętaj, że aplikacja Fitbit EKG jest obecnie dostępna tylko w wybranych lokalizacjach. Jeśli nie obsługujemy Twojej lokalizacji, zobaczysz taki komunikat:



Kolejne kraje zostaną dodane po uzyskaniu stosownych zezwoleń.


Sprawdź fitbit.com/ecg , aby dowiedzieć się więcej.

Jak zainstalować aplikację Fitbit EKG? ?

Jeśli na urządzeniu Fitbit nie masz jeszcze zainstalowanej aplikacji Fitbit EKG, pobierz ją z Galerii aplikacji Fitbit. Więcej informacji w sekcji [Jak instalować aplikacje i zarządzać nimi na zegarku Fitbit?](#)

Jak korzystać z aplikacji Fitbit EKG?

Zanim wykonasz pierwszy pomiar, przeczytaj wstęp do Oceny rytmu serca:

1. Uruchom aplikację Fitbit w telefonie lub tablecie i zaloguj się do swojego konta Fitbit, jeśli jeszcze nie jesteś zalogowany.
2. W zakładce Odkryj  w aplikacji Fitbit dotknij **Raporty i oceny zdrowia** > **Ocena rytmu serca** i postępuj zgodnie ze wskazówkami. Po ukończeniu wprowadzenia do Oceny rytmu serca możesz dokonać pomiaru EKG.

Aby dokonać pomiaru EKG:

1. Noś produkt Fitbit tak, by ciasno przylegał do skóry, ale jej nie ścisnął. Powinien być założony na szerokość palca powyżej nadgarstka. Więcej informacji w sekcji [Jak nosić urządzenie Fitbit?](#)
2. Usiądź i uruchom aplikację EKG na urządzeniu Fitbit.
3. Postępuj zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na produkcie Fitbit, aby rozpocząć ocenę.
4. Połóż palec wskazujący i kciuk na metalowych narożnikach produktu Fitbit w sposób pokazany na ekranie. Przytrzymaj palce, dopóki nie zakończy się pomiar.
5. Kiedy pojawią się wyniki, przesunij palcem w górę, aby wyświetlić pełen raport.

Co oznacza mój wyiki Fitbit EKG?

Po zakończeniu Oceny rytmu serca, zobaczysz jeden z wyników:

Normalny rytm zatokowy	Twój rytm serca wydaje się być normalny. Dotknij Więcej , aby wyświetlić więcej informacji albo dotknij Gotowe , aby wyjść z oceny.
Migotanie przedsionków	Rytm Twojego serca wykazuje objawy AF.

	Należy skontaktować się z lekarzem. Dotknij Więcej , aby wyświetlić więcej informacji albo dotknij Gotowe , aby wyjść z oceny.
Wynik niejednoznaczny	Aplikacji Fitbit EKG nie udało się uzyskać dobrego odczytu ponieważ Twoje tętno było zbyt niskie, zbyt wysokie albo sygnał był zbyt słaby. Dotknij Zmierz ponownie , aby dokonać kolejnego pomiaru albo dotknij Gotowe , aby wyjść z oceny. Więcej informacji o przyczynach takiego wyniku w sekcji Dlaczego mój wynik jest niepewny?

Dlaczego mój wynik jest niepewny?

W wyniku przeprowadzonej oceny możesz otrzymać trzy rodzaje niepewnych wyników:

Wynik niepewny: wysokie tętno

Jeśli Twoje tętno wynosi powyżej 120 bpm, aplikacja Fitbit EKG nie może ocenić rytmu serca. Tętno może być wysokie z wielu powodów takich jak:

- Niedawne ćwiczenie
- Stres
- Zdenerwowanie
- Alkohol
- Odwodnienie
- Infekcja
- Migotanie przedsionków lub inna arytmia

Więcej dowiesz się od [Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego](#) albo ze strony Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego [<https://www.escardio.org/>].

Wynik niepewny: niskie tętno

Jeśli Twoje tętno wynosi poniżej 120 bpm, aplikacja EKG nie może ocenić rytmu serca. Tętno może być niskie z wielu powodów takich jak:

- Przyjmowanie niektórych leków, takich jak beta-blokery lub blokery kanałów wapniowych
- Świetny trening aerobowy
- Inna arytmia

Więcej dowiesz się od [Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego](#) albo ze strony Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego [<https://www.escardio.org/>].

Wynik niepewny: nie udało się uzyskać dobrego odczytu

Uzyskanie niejednoznacznego wyniku może mieć wiele przyczyn, ale te najczęstsze to:

- Zbyt dużo ruchu w trakcie oceny
- Niepołożenie rąk na stole
- Inna arytmia

Jeśli aplikacji Fitbit EKG nie udało się uzyskać dobrego odczytu, spróbuj poniższych rozwiązań:

- Usiądź i rozluźnij się.
- Na czas pomiaru połóż ręce na stole i nie ruszaj się.
- Upewnij się, że urządzenie Fitbit masz założone na wskazanej wcześniej ręce.
- Trzymaj palec wskazujący i kciuk na metalowych narożnikach produktu Fitbit na czas pomiaru.
- Sprawdź dopasowanie produktu Fitbit. Powinien przylegać wygodnie do skóry, nie za ciasno i nie za lekko. Pilnuj, by był założony na szerokość palca powyżej nadgarstka. Więcej informacji w sekcji [Jak nosić urządzenie Fitbit?](#)
- Oddal się od innych urządzeń elektronicznych, aby uniknąć zakłóceń.
- Upewnij się, że produkt Fitbit i nadgarstek są czyste i suche. Woda i pot mogą zakłócać odczyt. Jeśli niedawno myłeś ręce, pływałeś lub się spociłeś, umyj i wysusz urządzenie Fitbit. Sprawdź sekcję [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare), gdzie znajdziesz wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji.

Wykonaj ponownie pomiar. Jeśli niepewny wynik będzie się powtarzał albo nie czujesz się dobrze, skontaktuj się ze swoim lekarzem.


Dlaczego odliczanie rozpoczęło się od początku w trakcie odczytu EKG?

Jeśli zdejmiesz palce z rogów produktu Fitbit noszonego na nadgarstku albo będziesz się za bardzo ruszać, odliczanie zostanie wznowione.

Jak zapisać wyniki z Fitbit EKG, aby móc do nich później wrócić?


Po uruchomieniu aplikacji Fitbit, wyniki zostają przez urządzenie do niej przesłane i można je wyświetlić na telefonie lub tablecie. Tak aby można je było potem wyświetlić, na przykład podczas wizyty u lekarza.



1. W zakładce Odkryj  w aplikacji Fitbit dotknij **Raporty i oceny zdrowia** > **Ocena rytmu serca**.
2. Dotknij **Wyświetl wyniki**, aby zobaczyć listę wszystkich wcześniejszych wyników. Wyniki są wyświetlane wraz z datą i godziną pomiaru na urządzeniu Fitbit noszonym na nadgarstku. To czas pomiaru na produkcie, a nie czas synchronizacji wyników. Przy podróżach do różnych stref czasowych nie jest brana pod uwagę różnica w czasie.

3. Dotknij któryś z poprzednich wyników, aby wyświetlić szczegóły. W każdym z wyników dotknij **Wyeksportuj plik PDF dla lekarza**, aby pobrać raport.. Kiedy będzie gotowy, otrzymasz stosowne powiadomienie. Zalecamy otwierać go za pomocą najnowszej wersji Adobe Acrobat Reader.

Jak usunąć wyniki?

1. W zakładce Odkryj  w aplikacji Fitbit dotknij **Raporty i oceny zdrowia > Ocena rytmu serca**.
2. Dotknij **Wyświetl wyniki**, aby zobaczyć listę wcześniejszych wyników.
3. Dotknij wyników, które chcesz usunąć.

Jaka jest dokładność aplikacji Fitbit EKG?

Aplikacja Fitbit EKG została sprawdzona w badaniu klinicznym, w którym udział wzięło 440 osób. W ramach badania każda osoba miała wykonane 12-kanalowe 30-sekundowe badanie EKG oraz równocześnie pomiar aplikacją Fitbit EKG. Algorytm oprogramowania aplikacji Fitbit EKG był w stanie poprawnie zidentyfikować osoby z AF w 98,7% przypadków i poprawnie zidentyfikować osoby z normalnym rytmem zatokowym w 100% przypadków.

Czy mój produkt Fitbit obsługuje aplikację Fitbit EKG?

Aplikacja Fitbit EKG jest obecnie dostępna Fitbit Sense. Twoje urządzenie musi mieć system Fitbit OS 5.0 lub nowszy. Więcej informacji na [Jak zaktualizować urządzenie Fitbit?](#)

Aby przejść do Oceny rytmu serca, zainstaluj aplikację Fitbit na telefonie lub tablecie. Aby sprawdzić, czy Twój telefon lub tablet jest kompatybilny z aplikacją Fitbit, wejdź na fitbit.com/devices.

Dlaczego nie widzę swoich wyników EKG w aplikacji Fitbit?

Zsynchronizuj urządzenie Sense, aby wyświetlić wyniki EKG w aplikacji Fitbit. Jeśli masz problem z synchronizowaniem urządzenia zobacz sekcję [Dlaczego nie mogę zsynchronizować urządzenia Fitbit?](#)

Czy mogę wyeksportować raport moich wyników z Fitbit EKG?

Instrukcje dotyczące eksportu pojedynczego wyniku znajdziesz w sekcji [Jak zapisać wyniki albo znaleźć je później?](#)

Z Fitbit Premium możesz wyeksportować 30-dniowe lub 12-miesięczne podsumowanie wyników w Raporcie samopoczucia. Więcej informacji w sekcji [Co należy wiedzieć o Fitbit Premium?](#)

Jaka jest różnica między badaniem Fitbit Heart Study a aplikacją Fitbit EKG?

Fitbit Heart Study to badanie kliniczne mające na celu ocenę algorytmu badawczego Fitbit mającego wykrywać nieregularne rytmy serca u użytkowników noszących kompatybilne urządzenia Fitbit. Badanie jest prowadzone, aby Fitbit mógł określić dokładność algorytmu i zwrócić się do agencji rządowych o zgodę na udostępnienie produktu opartego na algorytmie ogółowi społeczeństwa.

Aplikacja Fitbit EKG umożliwia dokonanie pomiaru za pomocą urządzenia Sense. Po przeprowadzeniu 30-sekundowego pomiaru otrzymasz wynik. Na jego podstawie możesz przeprowadzić bardziej rzeczową rozmowę ze swoim lekarzem.