

Знакомство с приложением Fitbit ЭКГ

Приложение Fitbit ЭКГ состоит из самого приложения Fitbit ЭКГ, установленного на наручном устройстве Fitbit, и функции оценки сердечного ритма, которая представляет собой раздел приложения Fitbit на телефоне или планшете.

Приложение Fitbit ЭКГ предназначено для создания и регистрации ЭКГ на основании результатов 30-секундного сканирования, выполненного наручным устройством Fitbit. Приложение Fitbit ЭКГ анализирует запись и формирует результаты, отображаемые на наручном устройстве Fitbit, которые также можно просматривать на телефоне или планшете.

Данные приложения Fitbit ЭКГ размещаются на элементе «Оценка сердечного ритма» в разделе «Оценки здоровья и отчеты» в приложении Fitbit. Этот элемент также используется для регистрации, отображения результатов за прошедший период и экспорта отчета в формате PDF.

Что такое фибрилляция предсердий (ФП)?

Фибрилляция предсердий (ФП) — это один из видов нарушения сердечного ритма, возникающий, когда сокращение верхних камер сердца происходит с нарушением ритма. В обычных условиях верхние и нижние камеры сердца работают вместе. При ФП верхние камеры сжимаются быстро и хаотично. Как следствие, нижние камеры начинают сокращаться быстрее, чем обычно. Такое явление может приводить к нерегулярному сердечному ритму. Узнать подробнее можно в [Центре профилактики и контроля заболеваний](https://www.escardio.org/) или на веб-сайте Европейского общества кардиологов [https://www.escardio.org/].

Что определяет приложение Fitbit ЭКГ?

Электрические датчики на наручном устройстве Fitbit считывают данные о вашем сердечном ритме. Приложение Fitbit ЭКГ анализирует данные о сердечном ритме для выявления признаков ФП. Только врач может диагностировать ФП, однако результаты такой оценки могут предупредить вас о наличии признаков такой сердечной патологии.

При ФП ваш сердечный ритм может и не всегда быть нерегулярным, поэтому обнаружить отклонения сложно даже врачу. Хотя с помощью этой оценки и невозможно диагностировать ФП, она доступна прямо на вашем запястье. Результаты помогут вам вести более содержательную беседу со своим врачом.

Как работает приложение Fitbit ЭКГ?

Некоторые наручные устройства Fitbit оснащены электрическими датчиками, которые расположены на обратной стороне устройства и на металлическом корпусе вокруг циферблата. Если приложение Fitbit ЭКГ открыто и эти датчики касаются вашей кожи, они улавливают электрические сигналы биения вашего сердца. Приложение Fitbit ЭКГ собирает данные аналогично (с точки зрения качества) ЭКГ по отведению I, то есть его можно использовать для разграничения ФП и нормального синусового ритма. Однако оно не может обнаружить все

сердечные патологии. Во время обследования врачи, как правило, используют ЭКГ по 12 отведениям, которая предоставляет информацию об активности сердца на основании электрических потенциалов в 12 отведениях.

Где находится приложение Fitbit ЭКГ?

Приложение Fitbit ЭКГ установлено на наручном устройстве Fitbit. Чтобы его открыть, проведите по экрану влево. Элемент «Оценка сердечного ритма» находится в разделе «Оценки здоровья и отчеты» в приложении Fitbit на телефоне или планшете.

Если вы еще не установили приложение ЭКГ, перейдите к разделу [Как установить приложение Fitbit ЭКГ?](#)

Обратите внимание: в данный момент приложение Fitbit ЭКГ доступно только в некоторых странах. Если вы находитесь в стране, где не предусмотрена поддержка, вы увидите приведенное ниже сообщение.



Список стран будет расширен после получения разрешения регулирующих органов.

Дополнительную информацию см. по ссылке fitbit.com/ecg.

Как установить приложение Fitbit ЭКГ?

Чтобы установить приложение Fitbit ЭКГ на наручное устройство Fitbit, скачайте его из галереи приложений Fitbit. Дополнительную информацию см. в разделе [Как устанавливать и настраивать приложения на часах Fitbit?](#)

Как использовать приложение Fitbit ЭКГ?

Прежде чем начать использовать это приложение, прочтите информацию в разделе «Оценка сердечного ритма».

1. Откройте приложение Fitbit на телефоне или планшете и войдите в свою учетную запись Fitbit.



2. На вкладке «Полезное» в приложении Fitbit коснитесь **Оценки здоровья и отчеты > Оценка сердечного ритма** и следуйте инструкциям. После выполнения всех действия в разделе «Оценка сердечного ритма» можно приступить к использованию приложения ЭКГ.

Порядок действий для получения данных ЭКГ.

1. Наручное устройство Fitbit должно плотно прилегать к запястью, не вызывая дискомфорта. Его браслет должен находиться выше запястья на расстоянии, равном ширине пальца. Дополнительную информацию см. в разделе [Как носить устройство Fitbit?](#)
2. Сядьте и откройте приложение ЭКГ на наручном устройстве Fitbit.
3. Чтобы начать оценку, следуйте инструкциям, отображаемым на наручном устройстве Fitbit.
4. Приложите указательный и большой палец к металлическим уголкам на наружном устройстве Fitbit, как показано на экране. Удерживайте пальцы в этом положении до окончания счета времени.
5. Когда отобразятся результаты, проведите по экрану вверх, чтобы просмотреть полный отчет.

Что означают результаты, показанные в приложении Fitbit ЭКГ?

После завершения оценки сердечного ритма на экране появится один из перечисленных ниже результатов.

Нормальный синусовый ритм	У вас нормальный сердечный ритм. Коснитесь кнопки Подробнее , чтобы просмотреть дополнительную информацию, или коснитесь кнопки Готово , чтобы выйти из экрана оценки.
Фибрилляция предсердий	В сердечном ритме наблюдаются признаки ФП. Обратитесь к врачу. Коснитесь кнопки Подробнее , чтобы просмотреть дополнительную информацию, или коснитесь кнопки Готово , чтобы выйти из экрана оценки.
Неоднозначный результат	Приложению Fitbit ЭКГ не удалось получить достоверные данные, так как: либо ваш пульс был слишком низким / слишком высоким, либо сигнал был слабым. Коснитесь кнопки «Повторить» , чтобы выполнить оценку еще раз, или коснитесь кнопки «Готово» , чтобы выйти из экрана оценки. Дополнительную информацию о возможных причинах такого результата см. в разделе Возможные причины неокончательного результата .

Возможные причины неокончательного результата

Существует три причины неокончательного результата оценки.

Неокончательный результат: высокий пульс

Если ваш пульс выше 120 уд/мин, приложение Fitbit ЭКГ не может оценить ваш сердечный ритм. Пульс может быть высоким по множеству причин:

- Недавняя тренировка
- Стресс
- Взволнованность
- Злоупотребление алкоголем
- Обезвоживание
- Инфекция
- ФП или аритмия другого типа

Узнать подробнее можно из материалов [Американской ассоциации кардиологов](#) или на веб-сайте Европейского общества кардиологов [<https://www.escardio.org/>].

Неокончательный результат: низкий пульс

Если ваш пульс ниже 50 уд/мин, приложение Fitbit ЭКГ не может оценить ваш сердечный ритм. Пульс может быть низким по множеству причин:

- прием определенных лекарственных препаратов, таких как бета-блокаторы или антагонисты кальция;
- отличная аэробная физическая подготовка.
- Аритмия другого типа

Узнать подробнее можно из материалов [Американской ассоциации кардиологов](#) или на веб-сайте Европейского общества кардиологов [<https://www.escardio.org/>].

Неокончательный результат: не удалось получить достоверные данные

Есть множество причин, по которым результат может быть неоднозначным, но типичные причины включают указанные далее.

- Слишком активные телодвижения во время измерений
- Руки не лежат на столе
- Аритмия другого типа

Если приложению Fitbit ЭКГ не удалось получить достоверные данные, воспользуйтесь одним из предложенных советов по устранению неполадок.

- Примите положение сидя и расслабьтесь.
- Во время оценки держите руки на столе и не двигайтесь.
- Убедитесь в том, что наручное устройство Fitbit надето на запястье руки, выбранной в настройках перед началом оценки.
- Удерживайте указательный и большой палец на металлических уголках на наручном устройстве Fitbit на протяжении всей оценки.
- Проверьте плотность посадки браслета наручного устройства Fitbit. Он должен быть зафиксирован достаточно плотно, не вызывая дискомфорт. Браслет должен находиться выше запястья на расстоянии, равном ширине пальца. Дополнительную информацию см. в разделе [Как носить устройство Fitbit?](#)
- Убедитесь в том, что рядом нет никаких других электронных устройств, которые могут вызывать помехи.
- Наручное устройство Fitbit и ваше запястье должны быть чистыми и сухими. Вода или пот могут исказить показания. После мытья рук, купания, принятия душа или выделения пота наручное устройство Fitbit необходимо очистить и вытереть насухо. Инструкции по уходу и носке см. по ссылке fitbit.com/productcare.

Попробуйте выполнить оценку еще раз. Если неокончательный результат повторяется или вы плохо себя чувствуете, проконсультируйтесь со своим врачом.

Почему таймер обратного отсчета перезапустился во время оценки Fitbit ЭКГ?

Если во время считывания данных ЭКГ убрать пальцы с уголков наручного устройства Fitbit или двигаться слишком много, таймер обратного отсчета перезапускается.

Как сохранить результаты Fitbit ЭКГ или просмотреть их позже?

При открытии приложения Fitbit результаты передаются из наручного устройства Fitbit в приложение Fitbit, и их можно просмотреть на телефоне или планшете. Чтобы просмотреть результаты позже, например во время визита к врачу, выполните указанные далее действия.



1. На вкладке «Полезное» в приложении Fitbit коснитесь **Оценки здоровья и отчеты > Оценка сердечного ритма**.
2. Коснитесь **Просмотреть результаты**, чтобы отобразить список со всеми предыдущими результатами. Результаты отображаются с датой и временем, согласно которым они были зарегистрированы на совместимом наручном устройстве Fitbit. Отображаемое время — это время на наручном устройстве, а не время синхронизации трекера. Изменения часового пояса также не учитываются.
3. Чтобы просмотреть развернутую информацию по любому предыдущему результату, коснитесь его. Для открытого результата коснитесь **Экспортировать в PDF для врача**, чтобы скачать отчет. После того как отчет будет готов, вы получите уведомление. Для открытия отчета рекомендуется использовать последнюю версию Adobe Acrobat Reader.

Как удалить результаты?



1. На вкладке «Полезное» в приложении Fitbit коснитесь **Оценки здоровья и отчеты > Оценка сердечного ритма**.
2. Коснитесь **Просмотреть результаты**, чтобы отобразить список со всеми предыдущими результатами.
3. Коснитесь результатов, которые необходимо удалить.

Насколько точны данные приложения Fitbit ЭКГ?

Приложение Fitbit ЭКГ было проверено в рамках клинического исследования, в котором приняли участие 440 человек. В ходе исследования каждому участнику одновременно проводили ЭКГ-исследование по 12 отведениям продолжительностью 30 секунд с использованием приложения Fitbit ЭКГ. Программный алгоритм приложения Fitbit ЭКГ смог правильно выявить у участников ФП в 98,7 % случаев и правильно выявить у участников нормальный синусовый ритм в 100 % случаев.

Поддерживает ли мое наручное устройство Fitbit приложение Fitbit ЭКГ?

В настоящее время приложение Fitbit ЭКГ доступно для устройств Fitbit Sense. На вашем устройстве должна быть установлена ОС Fitbit версии 5.0 или выше. Дополнительную информацию см. в разделе [Как обновить устройство Fitbit?](#)

Чтобы получить доступ к функции «Оценка сердечного ритма», установите приложение Fitbit на телефон или планшет. Проверить совместимость вашего телефона или планшета с приложением Fitbit можно по ссылке fitbit.com/devices.

Почему мои результаты ЭКГ не отображаются в приложении Fitbit?

Синхронизируйте устройство Sense для просмотра результатов в приложении Fitbit. Если при синхронизации устройства Fitbit возникли проблемы, см. раздел [Почему не удается синхронизировать устройство Fitbit?](#)

Можно ли скачать результаты Fitbit ЭКГ в виде отчета?

Инструкцию по скачиванию экспорта персональных результатов см. [Как сохранить результаты или просмотреть их позже?](#)

Оформив подписку на Fitbit Premium, вы сможете дополнять свой отчет о здоровье результатами за 30 дней или 12 месяцев. Для получения дополнительной информации см. раздел [Что мне нужно знать о Fitbit Premium?](#)

Какая разница между исследованием сердечного ритма Fitbit и приложением Fitbit ЭКГ?

Исследование сердечного ритма Fitbit — это клиническое исследование, разработанное для оценивания программного алгоритма Fitbit с целью обнаружения нерегулярного сердечного ритма среди пользователей с совместимыми устройствами Fitbit. Это исследование проводится с целью определения точности алгоритма Fitbit с возможной дальнейшей передачей на утверждение государственным учреждениям, что обеспечит доступность этого алгоритма для общественности.

С помощью приложения Fitbit ЭКГ можно получить данные ЭКГ, используя устройство Sense. Результат появится на экране после завершения 30-секундного считывания. Этот результат поможет вам вести более содержательную беседу со своим врачом.