



fitbit®

Artykuł pomocniczy  
na temat Powiadomień Fitbit  
o nieregularnej akcji serca

Wersja G

129-0553-01

# W jaki sposób funkcja Powiadomienia o nieregularnej akcji serca wykrywa migotanie przedsionków (AFib)?

Funkcja Powiadomienia Fitbit o nieregularnej akcji analizuje dane dotyczące Twojego tętna pod kątem pojawienia się oznak AFib.


## Co to jest AFib?

Migotanie przedsionków (AF) to rodzaj nieregularnego rytmu górnych komór serca. Normalnie, górne komory kurczą się regularnie, przepychając krew do dolnych komór. Przy migotaniu przedsionków górne komory kurczą się nieregularnie, na skutek czego krew wolniej przepływa do dolnych. Wolniej przepływająca krew może krzepnąć, co zwiększa ryzyko udaru i innych zaburzeń pracy serca. Więcej można się dowiedzieć od [CDC](#) lub [European Society of Cardiology \(Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego\)](#).

## Jak działa funkcja Powiadomienia o nieregularnej akcji serca?

Zegarki i trackery Fitbit posiadają czujniki optyczne, które mogą wykrywać pulsowanie krwi w żyłę na nadgarstku przy każdym uderzeniu serca. Funkcja Powiadomienia Fitbit o nieregularnej akcji serca zbiera dane dotyczące rytmu serca i ruchu, a następnie analizuje je pod kątem pojawienia się oznak AFib. Po włączeniu funkcji dane dotyczące Twojego tętna będą zbierane w tle, kiedy się nie ruszasz lub śpisz, a następnie po synchronizacji danych analizowane pod kątem możliwości wystąpienia AFib. Po zebraniu przez Twój produkt danych dotyczących tętna przeanalizujemy pomiary między uderzeniami i poszukamy ewentualnych zaburzeń. Pomiary w trybie beat-to-beat pokazują, w jakim czasie następuje jedno uderzenie serca po drugim. Pomiar jest dokonywany zazwyczaj w milisekundach (ms) i przeliczany na uderzenia na minutę (bpm). Te pomiary są zazwyczaj płynne i przewidywalne. Duże wzrosty lub spadki (ponad 10 bpm) w krótkim okresie czasu można uznać za zaburzenia.

## Jak włączyć Powiadomienia o nieregularnej akcji serca?

1. W zakładce Odkryj  w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij **Oceny i Raporty**.
2. Dotknij kafelka **Powiadomienia o nieregularnej akcji serca**.
3. Dotknij **Skonfiguruj teraz** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Fitbit może zebrać dane dotyczące pulsu do analizy pod kątem AFib tylko, gdy jesteś w bezruchu. Zakładaj często kompatybilny zegarek lub tracker, zwłaszcza do spania, i synchronizuj dane, aby mógł, jak najczęściej wykrywać ewentualne oznaki AFib.

Wskazówki dotyczące sposobu noszenia zegarka lub trackera znajdziesz w sekcji

[Jak nosić urządzenie Fitbit?](#)

## Na których produktach można korzystać z funkcji Powiadomienia o nieregularnej pracy serca?

Powiadomienie o nieregularnej akcji serca są dostępne na następujących urządzeniach:

- Fitbit Charge 3 z systemem 1.88.11 lub nowszym
- Fitbit Charge 4 z systemem 44.1.100.43 lub nowszym
- Fitbit Charge 5 z systemem 1.149.11 lub nowszym
- Fitbit Inspire 2 z systemem 44.1.124.34 lub nowszym
- Fitbit Inspire 3 z systemem 63.200001.179.13 lub nowszym
- Fitbit Luxe z systemem 1.151.16, 1.146.4 lub nowszym
- Fitbit Sense z systemem 44.128.6.12 lub nowszym
- Fitbit Sense 2 z systemem 60.20001.169.126 lub nowszym
- Fitbit Versa 2 z systemem 35.72.1.9 lub nowszym
- Fitbit Versa 3 z systemem 36.128.6.12 lub nowszym
- Fitbit Versa 4 z systemem 61.20001.169.337 lub nowszym
- Fitbit Versa Lite Edition z systemem 38.72.1.9 lub nowszym

Jeśli po wyrażeniu przez użytkownika zgody na funkcję zostanie sparowane niekompatybilne urządzenie, algorytm nie będzie analizował danych z niekompatybilnego urządzenia.

Aplikacja Fitbit wymaga systemu iOS 15.5 (lub nowszego) lub Android 12 (lub nowszego). Więcej na temat kompatybilności urządzenia z aplikacją Fitbit dowiesz się na stronie [fitbit.com/global/us/technology/compatible-devices](https://fitbit.com/global/us/technology/compatible-devices).

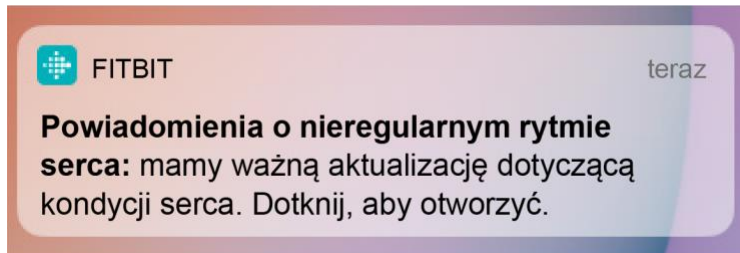
Uwaga: Powiadomienia Fitbit o nieregularnej akcji serca są obecnie dostępne tylko w wybranych lokalizacjach. Dodatkowe urządzenia i kraje będą dodawane po uzyskaniu zgody organów regulacyjnych. Więcej szczegółów na stronie [fitbit.com/irregular-rhythm](https://fitbit.com/irregular-rhythm).

## Jak otrzymam powiadomienie, jeśli Fitbit wykryje zaburzenia rytmu serca?

Fitbit nie analizuje danych w czasie rzeczywistym. Jeśli otrzymasz powiadomienie, będzie to oznaczać, że oznaki zaburzeń rytmu serca mogących odpowiadać AFib wykryliśmy w ciągu ostatnich 24h (przy regularnej synchronizacji urządzenia).

### Powiadomienia z telefonu

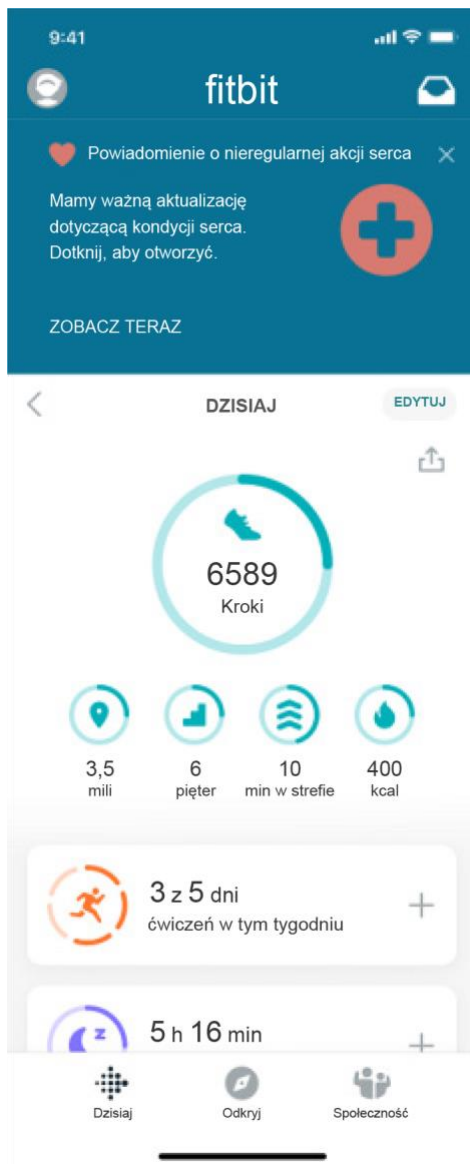
Po wyrażeniu zgody na powiadomienia z aplikacji Fitbit na telefonie powiadomienie zostanie wyświetlone na telefonie:



Dotknij powiadomienia, aby uruchomić aplikację Fitbit.

## Powiadomienie w aplikacji Fitbit

Po uruchomieniu aplikacji Fitbit powiadomienie znajdziesz na górze w zakładce Dzisiaj:




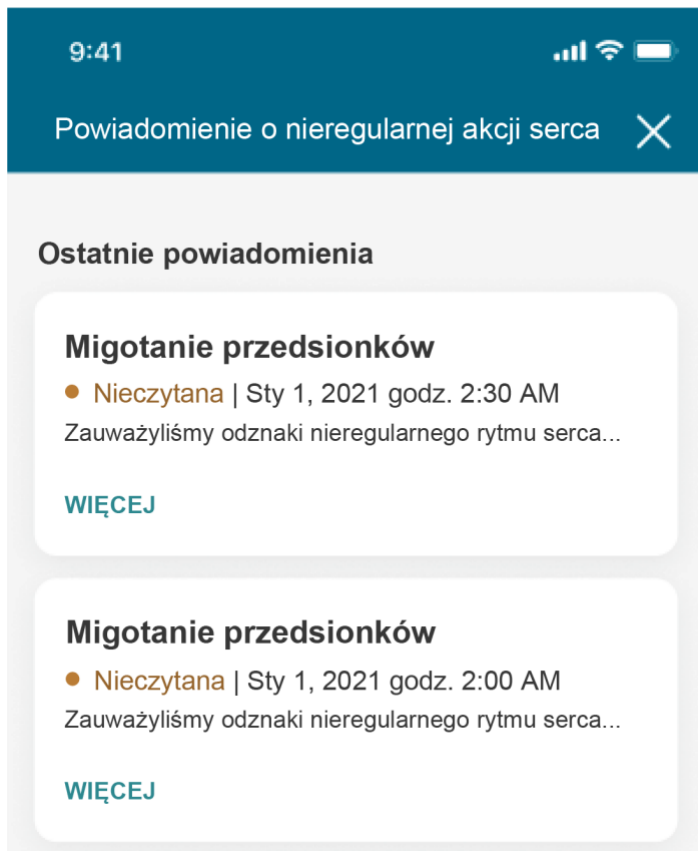
Dotknij **Zobacz teraz**, aby wyświetlić odczyty, w których dostrzegliśmy zaburzenia rytmu pracy serca albo dotknij ikony **X**, aby zignorować powiadomienie.

## Co mam robić, jeśli otrzymam powiadomienie o nieregularnej akcji serca?

Jeśli otrzymujesz powiadomienia o nieregularnej akcji serca, zgłoś to swojemu lekarzowi.


## Jak sprawdzić szczegóły czy historię nieregularnej akcji serca?

1. W zakładce Odkryj  w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij **Oceny i Raporty**.
2. Dotknij kafelka **Powiadomienia o nieregularnej pracy serca**. Jeśli Fitbit wykryje jakiegokolwiek oznaki nieregularnej pracy serca, zobaczysz listę powiadomień wraz z datami. Pamiętaj, że dopóki nie dotkniesz powiadomienia, aby wyświetlić informacje, będzie ono oznaczone jako *Nieprzeczytane*.




3. Dotknij powiadomienia, aby wyświetlić szczegóły. Zostanie wyświetlona lista odczytów nieregularnego rytmu, z zaznaczonym czasem, w którym odczyt miał miejsce, oraz minimalną i maksymalną częstością akcji serca w tym okresie. Po przesunięciu palcem w górę zobaczysz podsumowanie na dole strony, które zawiera daty i godziny pierwszego i ostatniego odczytu nieregularnego rytmu, oraz kiedy dane zostały zarejestrowane w aplikacji Fitbit.
4. Dotknij odczytu nieregularnej akcji serca, aby dowiedzieć się więcej. Pojawi się lista pomiarów w trybie beat-to-beat. Każde uderzenie serca ma wartość bpm i znacznik czasu, kiedy miało miejsce. W podsumowaniu u góry wyświetlana jest minimalna i maksymalna zarejestrowana wartość bpm.

## Jak usunąć powiadomienie o nieregularnej akcji serca?

1. W zakładce Odkryj  w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij **Oceny i Raporty**.
2. Dotknij kafelka **Powiadomienia o nieregularnej akcji serca** .
3. Dotknij powiadomienia, które chcesz usunąć.
4. Przesuń palcem w górę i dotknij **Usuń powiadomienie** na dole strony > **Tak, usuń powiadomienie**.

## Jak wyłączyć Powiadomienia o nieregularnej akcji serca?

### Aplikacja Fitbit


1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij swojego zdjęcia profilowego.
2. Dotknij **Aktywność i wellness** > **Ustawienia serca** > **Nieregularny rytm**.
3. Dotknij **Wyłącz tę funkcję** > **Wyłącz**.

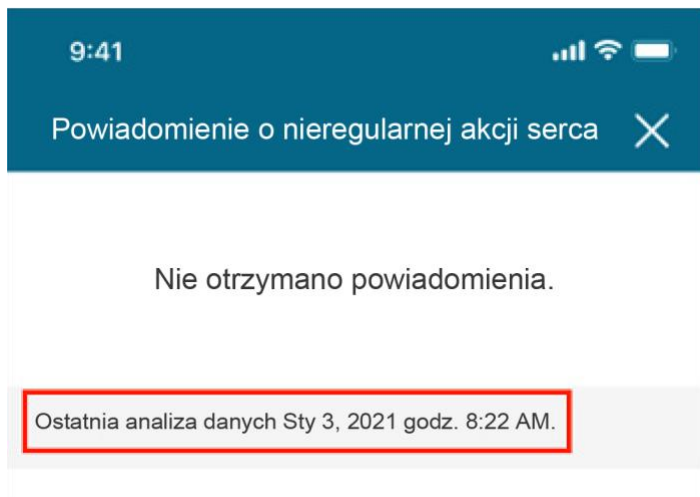
### fitbit.com

1. Korzystając z przeglądarki, otwórz [fitbit.com/afib-notifications/settings](https://fitbit.com/afib-notifications/settings).  
Jeśli zostanie wyświetlony komunikat, by zalogować się do konta Fitbit, zaloguj się.
2. Dotknij **Wyłącz tę funkcję**.

## Jak sprawdzić, kiedy moje dane były ostatnio analizowane?

Fitbit nie analizuje danych w czasie rzeczywistym. Pozwól aplikacji Fitbit działać w tle, aby mieć pewność, że kompatybilny zegarek czy tracker będą się regularnie synchronizować. Aby sprawdzić, kiedy były ostatnio analizowane dane dotyczące Twojego tętna:

1. W zakładce Odkryj  w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij **Oceny i Raporty**.
2. Dotknij kafelka **Powiadomienia o nieregularnej akcji serca**. Data i godzina ostatniej analizy danych znajdują się pod historią powiadomień.



Jeśli Twoje dane nie były analizowane przez ostatnich kilka dni, postępuj zgodnie ze wskazówkami z sekcji [Dlaczego moje urządzenie Fitbit nie chce się synchronizować?](#)

Pamiętaj, że dane są przechowywane na zegarku czy trackerze przez 7 dni. Jeśli nie zsynchronizujesz urządzenia z aplikacją Fitbit w ciągu 7 dni, starsze dane mogą zostać usunięte i nie będą poddane analizie.

## Dlaczego nie przyszło żadne powiadomienie push na telefon?

Jeśli Twój telefon nie otrzymuje powiadomień push z aplikacji Fitbit:

- Włącz powiadomienia z aplikacji Fitbit w ustawieniach swojego telefonu. Instrukcje znajdziesz na stronie [support.google.com](https://support.google.com) dla telefonów Android lub na [support.apple.com](https://support.apple.com) dla telefonów iPhone.
- Sprawdź, czy masz najnowszą wersję aplikacji Fitbit na telefonie. Instrukcje znajdziesz w sekcji [Jak korzystać z aplikacji Fitbit?](#)



## Dlaczego nie przyszło żadne powiadomienie o nieregularnej akcji serca?

Fitbit może analizować dane dotyczące Twojego tętna pod kątem AFib, tylko gdy jesteś w bezruchu. Noś często swoje urządzenie na nadgarstku, zwłaszcza do spania, i synchronizuj regularnie dane, aby częściej mogło wykrywać ewentualne oznaki AFib. Powiadomienie wysyłamy tylko wtedy, gdy zauważymy oznaki nieregularnego rytmu w wielu odczytach, co oznacza, że użytkownik może nie otrzymywać powiadomień o nieregularnym rytmie, jeśli danego dnia nie będziemy w stanie zebrać wystarczającej ilości danych.

Aby rozwiązać problemy ze śledzeniem tętna, sprawdź sekcję [Jakie czynniki mają wpływ na odczyty tętna na moim urządzeniu Fitbit?](#)

## Jak dokładne są powiadomienia o nieregularnej akcji serca?

W celu walidacji zdolności algorytmu oprogramowania Powiadomienia o nieregularnej akcji serca do wykrywania migotania przedsionków (AFib) przeprowadzono badanie kliniczne przy użyciu danych zebranych z produktów noszonych na nadgarstku przez naszych konsumentów. W badaniu Fitbit oceniającym zdolność oprogramowania do wykrywania migotania przedsionków na bazie danych z czujników PPG zebranych przez zegarki (NCT04380415) wzięło udział 455 699 uczestników. 4728 uczestników otrzymało powiadomienia o nieregularnej pracy serca i otrzymało propozycję noszenia urządzenia EKG mocowanego do ciała plasterem. 1057 założyło i zwróciło po 7 dniach urządzenie, które zawierało nadające się do analizy dane. Częstość występowania migotania przedsionków na podstawie wyników 7-dniowego monitorowania elektrokardiograficznego wynosiła 32,2% (340/1057).

Algorytm oprogramowania Powiadomienia Fitbit o nieregularnej akcji serca wykrył oznaki AFib u 225 uczestników podczas noszenia plastra EKG po pierwszym powiadomieniu o nieregularnej akcji serca. U 98,2% (221/225) uczestników AFib wykryto jednocześnie za pomocą algorytmu oprogramowania Powiadomienia o nieregularnej akcji serca oraz plastra EKG. W trakcie trwania badania nie odnotowano żadnych poważnych zdarzeń niepożądanych.

## Jaka jest różnica między funkcją Powiadomienia Fitbit o nieregularnej akcji serca a aplikacją Fitbit EKG?

Funkcja Powiadomienia o nieregularnej akcji serca zbiera dane o tętnie w tle, gdy użytkownik jest w bezruchu lub spoczynku, analizując pomiary beat-to-beat. Wykorzystuje optyczny czujnik tętna w kompatybilnym produkcie noszonym na nadgarstku do identyfikacji zmian rytmu serca. Jeśli kilka odczytów wykaże nieregularny puls, który może oznaczać migotanie przedsionków, użytkownik otrzymuje stosowne powiadomienie. Dane nie są analizowane w czasie rzeczywistym.

Aplikacja Fitbit EKG wykorzystuje czujniki elektryczne z tyłu kompatybilnych produktów Fitbit oraz na metalowej ramce wokół tarczy, aby umożliwić rejestrację sygnałów elektrycznych serca podczas 30-sekundowego odczytu. Aplikacja Fitbit EKG jest

jakościowo podobna do jednokanałowego EKG typu Lead I w tym sensie, że może być używana do rozróżniania między AFib a normalnym rytmem zatokowym. Aplikacja Fitbit EKG analizuje zapis i prezentuje wyniki na zegarku lub trackerze. Więcej informacji można znaleźć na stronie [Co to jest aplikacja Fitbit EKG?](#)

## Czy mogę korzystać z funkcji Powiadomienia o nieregularnej akcji serca, jeśli zdiagnozowano u mnie wcześniej Afib?

Nie. Funkcja Powiadomienia o nieregularnej akcji serca nie jest przeznaczona dla osób, u których zdiagnozowano wcześniej AFib.

W przypadku braku wystarczających danych możesz nie otrzymać powiadomienia o każdym epizodzie nieregularnego rytmu sugerującego AFib. Brak powiadomienia wcale nie oznacza braku AFib. Z tego powodu funkcji nie należy traktować jako narzędzia monitorującego. Jeśli chcesz sprawdzać swój stan po uprzednio zdiagnozowanym AFib, skonsultuj się ze swoim lekarzem.

NIE zmieniaj leków bez uprzedniej konsultacji z lekarzem. Wyniki z funkcji Powiadomienia o nieregularnej akcji serca mogą nie być dokładne u osób przyjmujących leki lub substancje wpływające na tętno czy rytm serca.

NIE używaj tego produktu zamiast leczenia zaleconego przez lekarza. Objawami AFib mogą być palpacje i duszności, ale niektóre osoby mogą nie mieć żadnych objawów. AFib można leczyć, dlatego im wcześniej wykryjesz u siebie ten stan, tym szybciej Twój lekarz może temu zaradzić. Jeśli otrzymasz powiadomienie, a lekarz nie wykrył u Ciebie wcześniej AFib, należy niezwłocznie mu o tym powiedzieć. Zdarzają się wyniki fałszywie pozytywne i fałszywie negatywne. Nawet jeśli nie otrzymasz żadnego powiadomienia, możesz cierpieć na AFib. Fitbit nie wykrywa objawów AFib przez cały czas. Nie jesteśmy w stanie informować Cię o wszystkich przypadkach nieregularnej pracy serca odpowiadającej AFib. Więcej informacji na temat działania funkcji Powiadomienia o nieregularnej akcji serca znajdziesz w sekcji Jaką dokładnością charakteryzuje się funkcja Powiadomienia o nieregularnej akcji serca?

## Czy mogę korzystać z funkcji Powiadomienia o nieregularnej akcji serca, jeśli nie mam skończonych 22 lat?

Nie. Powiadomienia Fitbit o nieregularnej akcji serca nie zostały przetestowane pod kątem i nie są przeznaczone do stosowania u osób poniżej 22 roku życia.