

Natural Cycles – Παρακολούθηση Κύκλου

Εγχειρίδιο χρήσης/Οδηγίες για χρήση

Διαβάστε αυτό το εγχειρίδιο πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε την Παρακολούθηση Κύκλου.

Ενδείξεις χρήσης

Η Παρακολούθηση Κύκλου στο Samsung Health είναι μια εφαρμογή για φορητές συσκευές που περιλαμβάνει μόνο λογισμικό για χρήση χωρίς ιατρική συνταγή (OTC), η οποία προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για την παρακολούθηση της περιόδου και του κύκλου.

Προβλεπόμενος πληθυσμός-στόχος

Η προβλεπόμενη ομάδα-στόχος είναι οι γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Ο παιδιατρικός πληθυσμός <18 ετών εξαιρείται από την ομάδα-στόχο. Ο χρήστης πρέπει να μπορεί να διαβάσει το έγγραφο των οδηγιών χρήσης και να χειρίζεται την εφαρμογή Samsung Health.

Περιβάλλον προβλεπόμενης χρήσης

Η συσκευή προορίζεται για χρήση σε μη ιατρικά περιβάλλοντα.

Αντενδείξεις

Η Παρακολούθηση Κύκλου δεν προορίζεται να χρησιμοποιείται για αντισύλληψη.

Παρενέργειες

Το προϊόν δεν έχει γνωστές άμεσες παρενέργειες στον ανθρώπινο οργανισμό.

Προειδοποιήσεις

- ⚠ Μη χρησιμοποιείτε τις πληροφορίες γονιμότητας που παρέχονται στην εφαρμογή ως μέσο οικογενειακού προγραμματισμού.
- ⚠ Μη χρησιμοποιείτε δεδομένα από την Παρακολούθηση Κύκλου για τη διάγνωση καταστάσεων υγείας, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης των δεδομένων θερμοκρασίας του δέρματος για τη διάγνωση πυρετού.
- ⚠ Ο χρήστης δεν συνιστάται να προβεί σε ερμηνείες ή στη λήψη κλινικών μέτρων με βάση τα αποτελέσματα της εφαρμογής χωρίς να συμβουλευτεί προηγουμένως εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας.

Προφυλάξεις

- Εάν επί του παρόντος λαμβάνετε ορμονικά μέσα αντισύλληψης ή υποβάλλεστε σε ορμονική θεραπεία που αναστέλλει την ωορρηξία, αυτό το προϊόν δεν θα είναι χρήσιμο για την παρακολούθηση της ωορρηξίας.

Λίστα ελέγχου

Για να ξεκινήσετε με την Παρακολούθηση Κύκλου, θα χρειαστείτε τα εξής:

1. Ένα Android Smartphone (Android 10 ή μεταγενέστερο) με την τελευταία εφαρμογή Samsung Health

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στην Παρακολούθηση Κύκλου μέσω της εφαρμογής Samsung Health στο Android smartphone. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Samsung Health μέσω του Google Play Store ή του Samsung Galaxy Store. Για να χρησιμοποιήσετε το Samsung Health, απαιτείται λογαριασμός Samsung.

2. Samsung Galaxy Watch5 και μεταγενέστερο ή Galaxy Ring (προαιρετικό)

Η χρήση μέτρησης θερμοκρασίας δέρματος υποστηρίζεται από το Galaxy Watch5 και μεταγενέστερη έκδοση ή το Galaxy Ring, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία «Πρόβλεψη περιόδου με θερμοκρασία δέρματος».

Περιγραφή της πλατφόρμας

Συσκευές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για πρόσβαση στην Παρακολούθηση Κύκλου μέσω της εφαρμογής Samsung Health:

- Android Smartphone: Έκδοση λειτουργικού συστήματος Android 10 και μεταγενέστερη, με ταχύτητα ίντερνετ 250 kbps ή ταχύτερη
 - Samsung Galaxy Watch 5 και μεταγενέστερη: Wear OS 4.0 και μεταγενέστερη
 - Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 και μεταγενέστερη

Χρήση της Παρακολούθησης Κύκλου

Εγγραφή

1. Επιλέξτε την εφαρμογή Samsung Health.
2. Επιλέξτε Παρακολούθηση Κύκλου από την αρχική καρτέλα.
3. Καταχωρήστε τα απαραίτητα δεδομένα (ημερομηνία τελευταίας περιόδου, τελευταία διάρκεια περιόδου, μέση διάρκεια κύκλου).

Έλεγχος της κατάστασης του κύκλου σας

1. Μπορείτε να ελέγξετε την κατάσταση του κύκλου σας και τις προβλέψεις τόσο σε smartphone όσο και σε ρολόι.
2. Μπορείτε να καταχωρήσετε με μη αυτόματο τρόπο πληροφορίες σχετικά με τον κύκλο τόσο μέσω smartphone όσο και μέσω ρολογιού.

3. Μπορείτε να διαγράψετε τα δεδομένα που σχετίζονται με τον κύκλο σας μέσω smartphone μόνο.

Μέτρηση θερμοκρασίας δέρματος

1. Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι ή το δαχτυλίδι σας είναι συνδεδεμένο με το smartphone σας.
2. Ενεργοποιήστε τη λειτουργία θερμοκρασίας δέρματος μέσα από την Παρακολούθηση Κύκλου.
 - Εάν το smartphone σας είναι συνδεδεμένο και στο Ρολόι και στο Δαχτυλίδι σας, επιλέξτε τη συσκευή που θέλετε να μετρήσει τη θερμοκρασία του δέρματος.
3. Φορέστε το Ρολόι ή το Δαχτυλίδι όλη τη νύχτα.
 - Προτεινόμενος οδηγός σχετικά με το πόσες ώρες/φορές να φοράτε το ρολόι:
 - 4 ώρες κατά τη διάρκεια του ύπνου
 - 5 φορές την εβδομάδα

Εξαίρεση θερμοκρασίας δέρματος

1. Η εξαίρεση θερμοκρασιών είναι προαιρετική
2. Μπορείτε να επιλέξετε την εξαίρεση θερμοκρασίας αν:
 - Αισθάνεστε κακουχία μετά από κατανάλωση αλκοόλ
 - Αισθάνεστε άρρωστοι
3. Μπορείτε να εξαιρέσετε μια θερμοκρασία και στο smartphone και στο ρολόι
4. Μπορείτε να ανακτήσετε μια εξαιρεθείσα θερμοκρασία και στο smartphone και στο ρολόι

Καταγραφή καθημερινού αρχείου

Μπορείτε να καταγράφετε τα συμπτώματα και τη διάθεσή σας κατά τη διάρκεια του έμμηνου κύκλου σας.

- Επίπεδο ροής, Συμπτώματα, Διαθέσεις, Τεστ ωορρηξίας, κ.λπ.

Ασφάλεια και απόδοση

Η ικανότητα ανίχνευσης της ωορρηξίας και πρόβλεψης της επερχόμενης περιόδου με το ρολόι Samsung Galaxy αξιολογήθηκε σε κλινική μελέτη στην οποία συμμετείχαν 56 άτομα που κατέγραψαν 98 κύκλους. Τα υποκείμενα της μελέτης έλαβαν οδηγίες να φορούν το ρολόι Samsung κατά τη διάρκεια της νύχτας, να μετρούν τη θερμοκρασία τους από το στόμα με ένα θερμόμετρο το πρωί και να κάνουν τεστ ωορρηξίας με ανίχνευση της ωχρινοποιητικής ορμόνης (LH) στα ούρα πριν από την προβλεπόμενη ημέρα ωορρηξίας. Η ημέρα ωορρηξίας που προσδιορίστηκε από τα δεδομένα του ρολογιού συγκρίθηκε με εκείνη από το τεστ ανίχνευσης LH. Έδειξε ότι η μέση απόλυτη διαφορά ήταν εντός 3 ημερών. Η μέση απόλυτη διαφορά μεταξύ των προβλέψεων έναρξης της περιόδου και της πραγματικής έναρξης της περιόδου βρέθηκε να είναι μικρότερη από 3 ημέρες.

Η ικανότητα ανίχνευσης ωορρηξίας και πρόβλεψης των επερχόμενων περιόδων με το Samsung Galaxy Ring εκτιμήθηκε σε μια κλινική μελέτη με 53 άτομα που κατέγραψαν 209 κύκλους. Τα άτομα που συμμετείχαν στη μελέτη είχαν την οδηγία να φορούν το Samsung Ring κατά τη

διάρκεια της νύχτας, να μετρούν τη θερμοκρασία τους από το στόμα με ένα θερμόμετρο το πρωί και να κάνουν τεστ ούρων για ωορρηξία (LH) πριν την προβλεπόμενη ημέρα ωορρηξίας. Η ημέρα ωορρηξίας που καθοριζόταν από τα δεδομένα του Δαχτυλιδιού συγκρινόταν με τα δεδομένα του τεστ LH. Έδειξε ότι η μέση απόλυτη διαφορά ήταν μεταξύ 2 ημερών. Η μέση απόλυτη διαφορά μεταξύ των προβλέψεων αρχής της περιόδου και την πραγματική αρχή της περιόδου βρέθηκε ότι ήταν λιγότερο από 2 ημέρες.

Προβλήματα και αντιμετώπισή τους

Εάν αντιμετωπίζετε δυσκολίες στη λειτουργία Παρακολούθησης Κύκλου, ανατρέξτε στον παρακάτω οδηγό αντιμετώπισης προβλημάτων.

Πρόβλημα: Δεν μπορείτε να βρείτε τη λειτουργία «Πρόβλεψη περιόδου με θερμοκρασία δέρματος» στην εφαρμογή Παρακολούθηση Κύκλου.

Λύση: Ελέγξτε ότι η συσκευή που φοράτε είναι υποστηρίζει τη θερμοκρασία δέρματος κατά τη διάρκεια του ύπνου. Εάν η συσκευή που φοράτε υποστηρίζει τη μέτρηση θερμοκρασίας δέρματος, βεβαιωθείτε ότι έχει αναβαθμιστεί στην πιο πρόσφατη κυκλοφορία έκδοσης συντήρησης, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Galaxy Wearable. Επίσης βεβαιωθείτε ότι έχετε την τελευταία έκδοση της εφαρμογής Samsung Health.

Πρόβλημα: Φοράτε το Ρολόι ή το Δαχτυλίδι τη νύχτα αλλά δεν μπορείτε να δείτε τα δεδομένα μέτρησης θερμοκρασίας του δέρματος στην εφαρμογή.

Λύση: Εάν η ποιότητα των δεδομένων μέτρησης θερμοκρασίας δέρματος είναι πολύ χαμηλή ή υπάρχουν λιγότερες από 4 ώρες διαθέσιμων δεδομένων, τα δεδομένα θα απορριφθούν και δεν θα είναι ορατά στην εφαρμογή. Βεβαιωθείτε ότι το Ρολόι ή το Δαχτυλίδι σας φοριέται σωστά ενώ κοιμάστε. Βεβαιωθείτε επίσης ότι η μπαταρία στη συσκευή που φοράτε είναι φορτισμένη πριν κοιμηθείτε και κρατήστε το Ρολόι ή το Δαχτυλίδι σας ενεργοποιημένο για τουλάχιστον 4 ώρες.

Πρόβλημα: Φοράτε το Ρολόι ή το Δαχτυλίδι σύμφωνα με τις οδηγίες, αλλά η ωορρηξία σας δεν επιβεβαιώθηκε.

Λύση: Η ωορρηξία ανιχνεύεται με βάση τη θερμοκρασία του δέρματός σας ενώ κοιμάστε. Εάν οι τιμές της θερμοκρασίας του δέρματός σας έχουν σημαντική απόκλιση κατά τη διάρκεια του κύκλου, γίνεται πιο δύσκολη η ανίχνευση της ωορρηξίας. Βεβαιωθείτε ότι φοράτε σωστά το Ρολόι ή το Δαχτυλίδι σας και κάνετε τις μετρήσεις σύμφωνα με τις οδηγίες μας. Οι τιμές της θερμοκρασίας μπορούν επίσης να επηρεαστούν από παράγοντες όπως κάποια ασθένεια, τα ταξίδια, τα φάρμακα και η αναστάτωση στην καθημερινή σας ρουτίνα.

Πρόβλημα: Οι προβλεπόμενες και οι επιβεβαιωμένες ημερομηνίες ωορρηξίας σας δεν ταιριάζουν.

Λύση: Η πρόβλεψη για την επερχόμενη ημέρα ωορρηξίας σας βασίζεται στα ιστορικά δεδομένα σας, όπως το πότε συμβαίνει συνήθως η ωορρηξία σας και πόσο αυτή διαφέρει από κύκλο σε

κύκλο. Δεδομένου ότι κάθε κύκλος είναι μοναδικός, μπορεί να έχετε ωορρηξία σε ημέρα διαφορετική από την προβλεπόμενη. Μόλις συμβεί πραγματικά η ωορρηξία, η πιο πιθανή ημέρα ωορρηξίας σας θα καθοριστεί με βάση τα δεδομένα της θερμοκρασίας σας. Για άλλα προβλήματα και ερωτήσεις, επικοινωνήστε με την ομάδα Υποστήριξης πελατών της Samsung και οι καταρτισμένοι εκπρόσωποι υποστήριξης θα σας βοηθήσουν.

Πρόσβαση στις Οδηγίες για χρήση

Μπορείτε να βρείτε τις Οδηγίες για χρήση στην Παρακολούθηση Κύκλου στη σελίδα «Σχετικά με την παρακολούθηση του κύκλου» ή online στην τοποθεσία web Natural Cycles.

Εάν επιθυμείτε έντυπο αντίγραφο των Οδηγιών για χρήση, θα σας το στείλουμε χωρίς κόστος. Επικοινωνήστε με την Υποστήριξη πελατών σχετικά με το αίτημά σας.

Ασφάλεια

Συνιστάται έντονα η επιλογή ενός ισχυρού κωδικού πρόσβασης για το τηλέφωνό σας, ώστε ο λογαριασμός σας να προστατεύεται από μη εξουσιοδοτημένη χρήση. Αν και δεν συνιστάται, εάν επιλέξετε να κοινοποιήσετε τη σύνδεσή σας σε κάποιον, το κάνετε με δική σας ευθύνη. Λάβετε υπόψη ότι μπορείτε πάντα να ανακαλέσετε την πρόσβαση αλλάζοντας τον κωδικό πρόσβασης στον λογαριασμό σας.

Εάν θέλετε να διαγράψετε τον λογαριασμό σας, επικοινωνήστε με την Υποστήριξη πελατών της Samsung στη διεύθυνση <https://help.content.samsung.com/>.

Ανατρέξτε στην Πολιτική απορρήτου της Samsung για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια και το απόρρητο των δεδομένων.

Γενικές πληροφορίες

Επεξήγηση συμβόλων



Κατασκευαστής



Σήμανση CE



Προσοχή



Εγχειρίδιο χρήσης/Οδηγίες για χρήση



Ιατροτεχνολογικό προϊόν

Δήλωση συμμόρφωσης ΕΚ

Επωνυμία του κατασκευαστή:

NaturalCycles Nordic AB

Διεύθυνση του κατασκευαστή:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Σουηδία

Υποστήριξη πελατών:

<https://help.content.samsung.com/>

Όνομα συσκευής:

Παρακολούθηση Κύκλου

Δηλώνουμε ότι αυτό το προϊόν πληροί όλες τις ισχύουσες απαιτήσεις του Κανονισμού (ΕΕ) 2017/745 για τα ιατροτεχνολογικά προϊόντα (MDR) και φέρει τη σήμανση CE.

CE 0123

Ημερομηνία έκδοσης:

01-2025

Έκδοση εγγράφου:

v1.4