



TIEDOTE 14.11.2022

Urheilulääkäri Pippa Laukan viisi vinkkiä sydämen terveyteen: "Myös terveeseen kannattaa seurata verenpainettaan"

Huawein Watch D yhdistää kompaktiin rannekelloon laajan kattauksen luotettavia terveysominaisuuksia, kuten EKG-seurannan ja verenpaineen mittauksen. Urheilulääkäri Pippa Lauka suosittelee verenpaineen säännöllistä mittaamista kaikille sekä jakaa viisi vinkkiä sydämen ja verenkiertoelimistön hyvinvoinnin ylläpitämiseen.



Huawei toi marraskuussa Suomessa myyntiin uuden Watch D -älykellon – ensimmäisen CE-sertifioidun älykellon, joka on varustettu EKG-seurannalla ja verenpaineen mittauksella. Watch D:n suorituskykyinen EKG-sensorimoduuli seuraa käyttäjän EKG-tietoja ja tuottaa reaaliaikaisia raportteja niiden pohjalta¹. Laitteen kompaktiin kokoon sisällytetty ja huolella suunniteltu verenpaineen mittauslaitteisto – kuten pieni pumppu, ilmapussi ja tarkka paineanturi – taas mahdollistavat luotettavan verenpaineen mittauksen missä ja milloin tahansa. Huawei Watch D yltää verenpainemittauksessa jopa ± 3 mmHg:n virhemarginaaliin².

¹ Huawei ECG -sovelluksen viestisisältö on vain viitteelliseen käyttöön, eikä sitä tule käyttää lääketieteelliseen diagnosointiin. Ei sovellu alle 18-vuotiaille käyttäjille tai käyttäjille, joilla on diagnosoitu muun tyyppisiä rytmihäiriöitä. Ohjeet luettava huolellisesti.

² *Virhearvo osoittaa vain laitteen painemittauksen tarkkuuden. *Pikaopas luettava huolellisesti, tai laite ostettava sekä käytettävä ammattimaisen lääkäriä valvonnan alla. Lisätietoa vasta-aiheista ja varotoimista Pikaoppaassa.



“Myös näennäisesti terveen kannattaa mitata verenpainettaan säännöllisesti. Kohonnut verenpaine ei yleensä tunnu, joten sen saa selville vain mittaamalla. Jatkuvasti koholla oleva verenpaine taas vaurioittaa sydäntä, verisuonia, aivoja ja munuaisia. Se on maailmanlaajuisesti eniten terveitä elinvuosia verottava riskitekijä”, kertoo urheilulääkäri **Pippa Laukka**.

Verenpaineen mittauksen ja EKG-seurannan ohella Huawei Watch D:ssä on runsas valikoima hyvinvointia tukevia ominaisuuksia, kuten tieteeseen perustuva unenseuranta, koko päivän SpO2-seuranta, ihon lämpötilan tunnistus sekä stressinseuranta³. Lisäksi kellossa on valittavana yli 70 harjoitustilaa⁴.

Viisi ässää sydämen terveyteen

Pippa Laukka jakaa viisi parasta vinkkiään sydämen terveyden ja verenkiertoelimistön hyvinvoinnin ylläpitämiseen – niin sanotut viisi ässää:

- **Suola:** Runsas natriumin eli käytännössä suolan saanti kohottaa verenpainetta. Lisäksi se lisää sydän- ja verisuonisairauksien vaaraa myös verenpaineesta riippumatta. Runsas suolan käyttö lisää myös kalsiumin eritystä virtsaan ja voi siten altistaa osteoporoosille. Pitkäjänteinen suolamäärien tarkkailu palkitaan, sillä makutottumukset mukautuvat viikoissa ja verenpaine laskee kuukausissa suolaa vähennettäessä.
- **Suolisto:** Kuidut vaikuttavat rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan. Tyypillisessä länsimaisessa ruokavaliossa on vähän kuitua, mutta runsaasti tyydyttyntä rasvaa ja sokeria. Tällainen ruokavalio edesauttaa terveyden kannalta epäedullisten mikrobien kasvua, mikä puolestaan lisää matala-asteista tulehdusta suolessa ja muissa kudoksissa, esimerkiksi valtimoissa. Jos ruokavalio puolestaan sisältää runsaasti kasviksia ja kuitua, hyvät mikrobit valtaavat alaa suolistossa. Hyviä kuidun lähteitä ovat esimerkiksi täysjyväviljavalmistet, palkokasvit, marjat ja hedelmät, vihannekset ja juurekset sekä pähkinät ja siemenet.
- **Stressinpoisto:** Työn ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan vähentää stressiä ja edistää normaalia sydänterveyttä.
- **Säännöllisyys rutiineissa:** Sydämen ja verenkiertoelimistön hyvinvoinnin kannalta on tärkeää noudattaa terveellisiä elämäntapoja säännöllisesti; syödä terveellisesti, kuntoilla kohtuullisesti, nukkua tarpeeksi ja hallita stressitasoa päivittäin.
- **Seuranta:** Moni ihminen jännittää lääkärin vastaanotolla, jolloin esimerkiksi verenpaine voi nousta tavallista korkeammaksi. Verenpaine vaihtelee myös vuorokauden eri aikoina; yöllä paine on keskimäärin 10–20 % matalampi kuin päivällä. On siis erittäin hyödyllistä, jos verenpainetta voi mitata eri vuorokaudenaikoina ja säännöllisesti.

³ Tämä tuote ei ole lääketieteellinen laite. Laitteen käytöstä saatavat tiedot ovat vain viitteelliseen käyttöön eikä niitä tule käyttää lääketieteelliseen tutkimukseen, diagnosointiin tai hoitoon.

⁴ Tuote täyttää IP68-standardin pöly- ja vesitiiviysvaatimukset. Laitetta ei ole suunniteltu uintiin tai muihin aktiviteetteihin, joissa upottaudutaan veteen. Ei sovellu kuumaan suihkuun, kuumiin lähteisiin, saunaan, korkealta sukeltamiseen, korkean paineen pesuihin tai muihin aktiviteetteihin, joissa veden paine on korkea, lämpötila tai kosteus on korkea tai vesi virtaa kovaa vauhtia. Suojaus ei ole pysyvä ja voi heikentyä päivittäisen käytön ja kulumisen seurauksena.



Huawei Watch D – hinta ja saatavuus

EKG-seurannan ja verenpaineen mittauksen mahdollistava Huawei Watch D on nyt myynnissä Suomessa. Laitteen suositushinta on 449 €.

Lisätietoa Huawei Watch D -älykellosta: <https://consumer.huawei.com/fi/wearables/watch-d/>

Lisätiedot:

Elina Takala, Huawei Technologies Oy, kuluttajaliiketoiminta
Nordic Marketing and Communications Director
Puh. 050 321 7863, sähköposti: elina.takala@huawei.com

Kuva- ja materiaalityyppönnöt, tuotelainat:

Niko Haikala, OSG Viestintä
Account Manager
Puh. 040 585 0264, sähköposti: HuaweiPR@osg.fi

Lisätietoa Huawei Consumer Business Group -liiketoimintayksiköstä:

Huawein innovatiivisia tieto- ja viestintäteknologian tuotteita ja palveluja on saatavilla yli 170 maassa, ja niitä käyttää jo kolmasosa maailman väestöstä. Huawei nousi vuoden 2018 toisella kvartaalilla maailman toiseksi suurimmaksi puhelinvalmistajaksi toimitettujen puhelinten kappalemäärissä mitattuna.

Huaweilla on globaalisti 15 tutkimus- ja tuotekehityskeskusta mm. Suomessa, Ruotsissa, Saksassa, Venäjällä, Kiinassa, Intiassa ja Yhdysvalloissa. Suomessa Huawein edistykselliset tutkimus- ja tuotekehityskeskukset sijaitsevat Helsingissä ja Tampereella. Huawei työllistää maailmanlaajuisesti yli 195 000 henkilöä, joista yli 80 000 työskentelee tutkimuksen ja tuotekehityksen parissa.

Huawein Consumer Business Group on yksi Huawein liiketoimintayksiköistä, joka tuottaa korkealuokkaisia älypuhelimia, tietokoneita, tabletteja, puettavaa älyteknologiaa ja pilvipalveluita. Huawein maailmanlaajuinen verkosto on rakennettu yli 30 vuoden kokemuksella televiestintäteollisuudesta, ja yhtiö on omistautunut toimittamaan innovatiivisimpia teknologisia ratkaisuja kuluttajille ympäri maailmaa. Vuonna 1987 perustettu Huawei on yksityinen yritys ja täysin työntekijöidensä omistama.

Lue lisää: <https://consumer.huawei.com/fi/>

Huawei sosiaalisessa mediassa:

Facebook: <https://facebook.com/HuaweiMobileFi>
Instagram: <https://instagram.com/HuaweiMobileFi>
Youtube: <https://youtube.com/HuaweiMobileFi>
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/10617746/>
Twitter: <https://twitter.com/HuaweiMobile>