

## 使用说明：经期跟踪

# 经期跟踪：简体中文 (zh-cn)

此使用说明仅适用于以下地区：美国、欧盟/欧洲经济区、瑞士、英国。

经期跟踪版本 4.X

使用说明



Apple Inc.  
One Apple Park Way  
Cupertino, CA 95014

[www.apple.com](http://www.apple.com)



Apple Distribution International  
Hollyhill Industrial Estate,  
Hollyhill, Cork,  
Ireland

联系方式：[medicalcompliance@group.apple.com](mailto:medicalcompliance@group.apple.com)



**瑞士国家特定信息：**

**CH-REP:**

QUNIQUE GmbH  
Bahnhofweg 17  
5610 Wohlen

Switzerland

**使用说明/预期用途（美国与欧盟地区）**

“经期跟踪”是一款纯软件应用程序，旨在跟踪和预测月经周期（包括排卵情况），以告知用户其月经健康状况以及促进怀孕（不适用于避孕）。“经期跟踪”会分析用户输入（包括一般月经周期长度、一般经期长度、月经量和排卵测试结果），以及久坐心率和手腕温度汇总。

**禁忌**

“经期跟踪”不可用于避孕。

**使用“经期跟踪”**

**设置/引导**

- 若要检查“经期跟踪”在某地区是否可用及其设备兼容性，请访问 <https://support.apple.com/HT210407>。

- 将 Apple Watch 和 iPhone 更新至最新操作系统。
- 在 iPhone 上，打开“健康”App 并轻点“浏览”标签页。
- 导航到“经期跟踪”。
- 轻点“开始使用”，然后按照屏幕指示操作。
- 您随时可以轻点“取消”来退出引导过程。
- 引导过程完成后，您可以开始跟踪您的经期。

#### 如何跟踪您的经期

- 在 iPhone 上，打开“健康”App 并轻点“浏览”标签页。
- 轻点“经期跟踪”。
- 轻扫至正确的日期，然后轻点椭圆形以记录您的经期。
- 若要添加更多信息，请向下滚动并轻点一个类别，做出更改，然后轻点“完成”。您可以跟踪症状、点滴出血、基础体温等。

若要用 Apple Watch 跟踪经期，请打开“经期跟踪”，轻扫至正确的日期，然后轻点椭圆形以记录您的经期。

#### 如何查看下个和上个经期的具体日期

- 在 iPhone 上，打开“健康”App 并轻点“浏览”标签页。
- 轻点“经期跟踪”。
- 滚动至“提要”，看看您的下个经期可能会从什么时候开始。如果您没有看到预估日期，请轻点“提要”旁边的“全部显示”。
- 滚动至“摘要”，看看您上个经期的具体开始日期以及您的一般月经周期长度。

若要用 Apple Watch 查看日期，请打开“经期跟踪”，然后向下滚动至“经期预测”或“上个月经周期”。

#### 如何设置经期跟踪和受孕跟踪的通知

- 在 iPhone 上，打开“健康”App 并轻点“浏览”标签页。
- 轻点“经期跟踪”。
- 向下滚动并轻点“选项”。
- 选择“月经预测”和“月经通知”。这些通知可以告知您经期会从何时开始，还会询问您经期是否已结束。
- 选择“经期偏差检测”。当您的周期历史呈现出临床上非预期的模式时，这些通知可告知您。

- 选择“受孕窗口估算”和“受孕通知”。这些通知可以告知您受孕窗口可能会从何时开始，或者已根据新信息进行更新；还可回顾性估算您的排卵日期。

当您在“经期跟踪”中输入至少两个经期后，系统就可基于记录的数据开始进行经期预测。如果您在预测的经期开始日之前就记录了经期，便不会再收到这个周期内经期即将开始的通知。通知会显示在您的 Apple Watch 和 iPhone 上。

### 如何在 Apple Watch 上删除“经期跟踪”

您可以直接从 Apple Watch 的主屏幕中移除“经期跟踪”：

- 在 Apple Watch 上前往主屏幕。
- 如果使用网格视图，请轻轻按住“经期跟踪”直至其抖动。
- 轻点该 App，然后轻点“x”图标。
- 如果使用列表视图，请向左轻扫“经期跟踪”并轻点“废纸篓”图标。
- 轻点“删除”。
- 按下数码表冠来完成删除。

### 安全性和性能

通过以数据为支持的预指定分析，“经期跟踪”的性能经过了预测下个经期开始时间（n = 来自 260 位用户的 1238 个周期）和估算排卵日（n = 来自 226 位用户的 934 个周期）的测试。分析结果表明“经期跟踪”功能符合预指定的临床终点。经期开始预测结果处于距实际经期开始  $\pm 3$  天的等效界限内。另外，排卵日估算结果处于距排卵日（通过黄体生成素 (LH) 排卵对照测试确定） $\pm 2$  天的等效界限内。

### 故障排除

如果在使用“经期跟踪”的过程中遇到了困难，请参阅下述故障排除指南。此应用程序内某些功能是否可用取决于地区可用性和硬件兼容性。

问题：用户未收到经期开始的预测。

解决方法：经期跟踪功能需要至少两条经期记录才能为经期开始预测提供足够的数据。确保任何“怀孕”月经周期因素已记录结束日期。

问题：用户未收到受孕窗口预测。

解决方法：经期跟踪功能需要至少两条经期记录才能为受孕窗口预测提供足够的数据。检查用户设置。确保任何“怀孕”或“避孕”月经周期因素已记录结束日期。

问题：用户未收到排卵日估算结果。

解决方法：经期跟踪功能需要兼容 Apple Watch 中具有充足的夜间手腕温度数据，才能估算排卵日。在 Apple Watch 上设置“睡眠”，然后每晚佩戴 Apple Watch 入睡，以在排卵开始后接收排卵日估算结果。

### 警告

切勿将预测的受孕窗口或排卵估算结果用作避孕方式。

切勿将来自“健康”App 和“经期跟踪”的数据用于诊断健康状况。

可与“健康”App 搭配使用的第三方 App 也可与“经期跟踪”配合使用。

如果认为自己的身体出现紧急状况，请联系紧急服务。

在未咨询合格的医护专业人员之前，切勿采取任何临床措施，包括更改用药。

用户和/或患者请注意，如发生任何与该设备相关的严重意外，都应当向生产企业以及创建用户和/或患者时在成员国家/地区的主管部门报告。

**警告：**如果健康状况出现任何变化，您应当通知您的医师。

**安全性：**为提高安全性，Apple 建议您为 iPhone 设定密码（个人识别号码 [PIN]）、面容 ID 或触控 ID（指纹），以及为 Apple Watch 设定密码（个人识别号码 [PIN]）。确保 iPhone 的安全十分重要，因为您将在其中储存个人健康信息。用户的设备上还会收到额外的 iOS 和 watchOS 更新通知，更新通过无线方式推送，以促进最新安全性修复的快速应用。请参阅“iOS 和 watchOS 安全性指南”，其中描述了 Apple 的安全性实践，向所有用户提供。若要查看 iOS 和 watchOS 安全性指南，请访问 <https://support.apple.com/zh-cn/guide/security/welcome/web>。

---

经期跟踪版本 3.X

使用说明



Apple Inc.  
One Apple Park Way  
Cupertino, CA 95014

[www.apple.com](http://www.apple.com)



Apple Distribution International  
Hollyhill Industrial Estate,  
Hollyhill, Cork,  
Ireland

联系方式：[medicalcompliance@group.apple.com](mailto:medicalcompliance@group.apple.com)



**瑞士国家特定信息：**

**CH-REP:**

QUNIQUE GmbH  
Bahnhofweg 17  
5610 Wohlen

Switzerland

**预期用途（欧盟地区）**

“经期跟踪”是一款纯软件应用程序，旨在跟踪、预测和告知用户其月经健康状况。“经期跟踪”会分析用户输入（包括一般月经周期长度、一般经期长度、月经量和排卵测试结果）以及来自 HealthKit 的久坐心率汇总。用户还可以手动记录以下信息以供参考，但这些输入不会影响预测：点滴出血（经间期出血）、症状、黄体酮测试结果、妊娠测试结果、宫颈粘液质量、基础体温和性行为。您可以手动输入或从第三方 App 导入用户输入数据。显示的预测仅供参考。

## 禁忌

“经期跟踪”不可用于避孕，也无法治愈、缓解、治疗或预防任何疾病。

## 使用经期跟踪

### 设置/引导

- 若要检查“经期跟踪”在某地区是否可用及其设备兼容性，请访问 <https://support.apple.com/HT210407>。
- 将 Apple Watch 和 iPhone 更新至最新操作系统。
- 在 iPhone 上，打开“健康”App 并轻点“浏览”标签页。
- 导航到“经期跟踪”。
- 轻点“开始使用”，然后按照屏幕指示操作。
- 您随时可以轻点“取消”来退出引导过程。
- 引导过程完成后，您可以开始跟踪您的经期。

### 如何跟踪您的经期

- 在 iPhone 上，打开“健康”App 并轻点“浏览”标签页。
- 轻点“经期跟踪”。
- 轻扫至正确的日期，然后轻点椭圆形以记录您的经期。
- 若要添加更多信息，请向下滚动并轻点一个类别，做出更改，然后轻点“完成”。您可以跟踪症状、点滴出血、基础体温等。

若要用 Apple Watch 跟踪经期，请打开“经期跟踪”，轻扫至正确的日期，然后轻点椭圆形以记录您的经期。

### 如何查看下个和上个经期的具体日期

- 在 iPhone 上，打开“健康”App 并轻点“浏览”标签页。
- 轻点“经期跟踪”。
- 滚动至“预测”，看看您的下个经期可能会从什么时候开始。如果您没有看到预估日期，请轻点“预测”旁边的“全部显示”。

- 滚动至“摘要”，看看您上个经期的具体开始日期以及您的一般月经周期长度。

若要用 Apple Watch 查看日期，请打开“经期跟踪”，然后向下滚动至“经期预测”或“上个月经周期”。

### 如何设置经期跟踪和受孕跟踪的通知

- 在 iPhone 上，打开“健康”App 并轻点“浏览”标签页。
- 轻点“经期跟踪”。
- 向下滚动并轻点“选项”。
- 选择“月经预测”和“月经通知”。这些通知可以告知您经期会从何时开始，还会询问您经期是否已结束。
- 选择“受孕预测”和“受孕通知”。这些通知可以告知您受孕窗口可能会从何时开始，或者已根据新信息进行更新。

当您在“经期跟踪”中输入至少两个经期后，系统就会基于记录的数据开始进行预测。如果您在预测的经期开始日之前就记录了经期，便不会再收到这个周期的经期预测通知。通知会显示在您的 Apple Watch 和 iPhone 上。

### 如何在 Apple Watch 上删除“经期跟踪”

您可以直接从 Apple Watch 的主屏幕中移除“经期跟踪”：

- 在 Apple Watch 上前往主屏幕。
- 如果使用网格视图，请轻轻按住“经期跟踪”直至其抖动。
- 轻点该 App，然后轻点“x”图标。
- 如果使用列表视图，请向左轻扫“经期跟踪”并轻点“废纸篓”图标。
- 轻点“删除”。
- 按下数码表冠来完成删除。

### 安全性和性能

针对“经期跟踪”预测即将开始的经期和受孕窗口功能，我们对 210 名测试对象进行了测试。这一功能依赖于心率的深度学习算法（当心率数据可用时），从而提供经期开始和受孕窗口预测。“经期跟踪”显示的预测结果有 80% 的几率包括了实际的经期开始时间。在人群层面：83.4% 的预测受孕窗口中包含至少一个受孕日（定义为排卵前 5 天或排卵日）。

### 故障排除

如果在使用“经期跟踪”的过程中遇到了困难，请参阅下述故障排除指南。

问题：用户未收到经期开始的预测。

解决方法：经期跟踪功能需要至少两条经期记录才能为经期开始预测提供足够的数据。确保任何“怀孕”月经周期因素已记录结束日期。

问题：用户未收到受孕窗口预测。

解决方法：经期跟踪功能需要至少两条经期记录才能为受孕窗口预测提供足够的数据。检查用户设置。确保任何“怀孕”或“避孕”月经周期因素已记录结束日期。

## 警告

切勿使用“经期跟踪”来促进怀孕。

切勿使用预测的受孕窗口来避孕。

切勿将来自“健康”和“经期跟踪”的数据用于诊断健康状况。

可与“健康”App 搭配使用的第三方 App 也可与“经期跟踪”配合使用。

如果认为自己的身体出现紧急状况，请联系紧急服务。

在未咨询合格的医护专业人员之前，用户不应基于本 App 的输出结果自行解读或采取临床措施。

用户和/或患者请注意，如发生任何与该设备相关的严重意外，都应当向生产企业以及创建用户和/或患者时在成员国家/地区的主管部门报告。

**警告：**如果健康状况出现任何变化，您应当通知您的医师。

**安全性：**为提高安全性，Apple 建议您为 iPhone 设定密码（个人识别号码 [PIN]）、面容 ID 或触控 ID（指纹），以及为 Apple Watch 设定密码（个人识别号码 [PIN]）。确保 iPhone 的安全十分重要，因为您将在其中储存个人健康信息。用户的设备上还会收到额外的 iOS 和 watchOS 更新通知，更新通过无线方式推送，以促进最新安全性修复的快速应用。请参阅“iOS 和 watchOS 安全性指南”，其中描述了 Apple 的安全性实践，向所有用户提供。若要查看 iOS 和 watchOS 安全性指南，请访问 <https://support.apple.com/zh-cn/guide/security/welcome/web>。

## 设备符号



生产企业



请参阅使用说明



欧洲授权代表



医疗设备

099-35727 修订版 A, 2022 年 7 月