

使用說明：經期追蹤

經期追蹤：繁體中文 (zh-tw)

此使用說明僅適用於以下地區：美國、歐盟/歐洲經濟區、瑞士、英國。

經期追蹤版本 4.X

使用說明



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

聯絡：medicalcompliance@group.apple.com



瑞士國家專用資訊：

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

使用說明/用途（美國與歐洲地區）

「經期追蹤」是一個只限軟體使用的應用程式，可追蹤和預測經期，包含排卵日，以通知使用者其月經健康狀況並促進受孕（不適用於避孕）。「經期追蹤」會分析使用者輸入的資料，包含一般週期天數、一般月經天數、月經量和排卵測試結果，並包含久坐心率和手腕溫度的匯總資料。

禁忌

「經期追蹤」不適用於避孕。

使用經期追蹤

設定/開始使用

- 如需「經期追蹤」所支援的區域和裝置相容性，請參訪 <https://support.apple.com/HT210407>。
- 將 Apple Watch 和 iPhone 更新到最新的作業系統。

- 在 iPhone 上，打開「健康」App 並點一下「瀏覽」標籤頁。
- 導覽至「經期追蹤」。
- 點一下「開始使用」，然後依照螢幕上的指示操作。
- 您可以隨時點一下「取消」來退出開始使用的程序。
- 完成開始使用的程序後，您便可以開始追蹤您的經期。

如何追蹤您的經期

- 在 iPhone 上，打開「健康」App 並點一下「瀏覽」標籤頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 滑動至正確的日期，然後點一下橢圓形來記錄您的月經。
- 若要加入更多資訊，請向下捲動並點一下類別，進行更改，然後點一下「完成」。您可以追蹤症狀、點狀出血、基礎體溫等等。

若要從 Apple Watch 追蹤您的經期，請打開「經期追蹤」，滑動至正確的日期，然後點一下橢圓形來記錄您的月經。

如何查看下一次和上一次月經的日期

- 在 iPhone 上，打開「健康」App 並點一下「瀏覽」標籤頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 捲動至「重點」來查看您下一次月經可能會開始的日期。如果您沒有看見估計資料，請點一下「重點」旁邊的「顯示全部」。
- 捲動至「摘要」來查看上次月經週期的開始日期以及您的一般週期天數。

若要從 Apple Watch 查看日期，請打開「經期追蹤」，然後向下捲動至「月經預測」或「上次月經週期」。

如何設定月經追蹤和受孕追蹤的通知

- 在 iPhone 上，打開「健康」App 並點一下「瀏覽」標籤頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 向下捲動並點一下「選項」。
- 選取「月經預測」和「月經通知」。這些通知可以讓您知道月經即將開始的日期，並詢問您的月經是否已結束。
- 選取「經期異常偵測」。這些通知可讓您知道您的經期記錄何時顯示出臨床預期之外的模式。

- 選取「受孕窗口估計」和「受孕通知」。這些通知可以讓您知道受孕窗口可能會開始的日期，或是已根據新資訊更新，以及提供您排卵時間的追溯估計資料。

當您在「經期追蹤」輸入至少兩次經期時，月經預測便可以根據記錄的資料開始。如果您在預測的開始日期前就記錄月經，則不會收到當次經期即將開始的通知。通知會顯示在 Apple Watch 和 iPhone 上。

如何在 Apple Watch 上刪除「經期追蹤」

您可以直接從 Apple Watch 的主畫面移除「經期追蹤」：

- 在 Apple Watch 上前往主畫面。
- 若您在「格狀顯示方式」中，請觸碰並輕按「經期追蹤」直到圖像開始抖動。
- 點一下 App，然後點一下「x」圖像。
- 若您在「列表顯示方式」中，請向左滑動「經期追蹤」並點一下「垃圾桶」圖像。
- 點一下「刪除」。
- 按下數位錶冠來完成。

安全性與效能

我們在預先指定的統計分析中對「經期追蹤」進行了測試，以預測即將到來的月經開始日（n = 260 名使用者的 1,238 個經期）並估計排卵日（n = 226 名使用者的 934 個經期）。分析結果表明，「經期追蹤」功能符合預先指定的臨床端點。月經開始預測在實際經期開始的 ± 3 天等效範圍內。此外，排卵日估計資料在透過參考黃體成長激素（LH）排卵測試而確定的排卵日 ± 2 天等效範圍內。

疑難排解

若您在操作「經期追蹤」時遭遇到困難，請參閱下方的疑難排解指示。此應用程式中某些功能的可用性視區域適用情形和硬體相容性而定。

問題：使用者沒有收到月經開始的預測。

解決方法：經期追蹤功能需要至少兩次經期記錄，才能為月經開始預測提供足夠的資料。請確定任何「懷孕」的「週期因素」都已記錄結束日期。

問題：使用者沒有收到受孕窗口預測。

解決方法：經期追蹤功能需要至少兩次經期記錄，才能為受孕窗口預測提供足夠的資料。檢視使用者設定。請確定任何「懷孕」或「避孕」的「週期因素」都已記錄結束日期。

問題：使用者未收到排卵日期估計資料。

解決方法：經期追蹤功能需要來自相容 Apple Watch 的足夠夜間手腕溫度資料來估計排卵日期。在 Apple Watch 上設定「睡眠」並每晚配戴 Apple Watch 入睡，以便在排卵日期發生後接收估計資料。

注意事項

請勿使用預測的受孕窗口或排卵估計資料作為生育控制。

請勿使用「健康」App 和「經期追蹤」提供的資料來診斷健康狀況。

可搭配「健康」App 使用的第三方 App 也可以搭配「經期追蹤」使用。

若您認為自己正遭逢緊急的醫療狀況，請撥打緊急服務電話。

請勿在未諮詢合格之醫療專業人士的情況下採取臨床措施，包括變更您的用藥。

此通知係針對使用者和/或患者，任何與裝置有關的嚴重事件應呈報給製造商以及使用者和/或患者所在成員國的主管機關。

注意事項：當您察覺健康狀況可能發生變化時，應該聯繫您的醫師。

安全性：Apple 建議您在 iPhone 中加入密碼（個人識別碼 [PIN]）、Face ID 或 Touch ID（指紋），並且在 Apple Watch 中加入密碼（個人識別碼 [PIN]）以增強安全性。保護 iPhone 的安全十分重要，因為您將在其中儲存個人健康資訊。使用者也會在裝置上收到其他 iOS 和 watchOS 更新通知，更新項目會以無線方式傳送，有助於快速採用最新的安全性修正。請參閱「iOS 和 watchOS 安全性指南」，其中詳述 Apple 的安全措施，所有使用者皆可取得。如需「iOS 和 watchOS 安全性指南」，請參訪 <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>。

經期追蹤版本 3.X

使用說明



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

聯絡：medicalcompliance@group.apple.com



瑞士國家專用資訊：

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

用途（歐盟地區）

「經期追蹤」是一個只限軟體使用的應用程式，可追蹤、預測並通知使用者其月經健康狀況。「經期追蹤」會分析使用者輸入的資料，包含一般週期天數、一般月經天數、月經量和排卵測試結果，並包含來自 HealthKit 的久坐心率匯總資料。使用者也可以手動記錄以下資訊以供參考，但這些輸入資料不會影響預測：點狀出血（月經間期出血）、症狀、黃體素測試結果、驗孕測試結果、子宮頸黏液品質、基礎體溫和性行為。使用者輸入的資料可以手動輸入，也可以從第三方 App 輸入。顯示的預測資料僅供參考。

禁忌

經期追蹤不適用於避孕用途，也不適用於任何疾病的治療、緩解、醫療或預防。

使用經期追蹤

設定/開始使用

- 如需「經期追蹤」所支援的區域和裝置相容性，請參訪 <https://support.apple.com/HT210407>。
- 將 Apple Watch 和 iPhone 更新到最新的作業系統。
- 在 iPhone 上，打開「健康」App 並點一下「瀏覽」標籤頁。
- 導覽至「經期追蹤」。
- 點一下「開始使用」，然後依照螢幕上的指示操作。
- 您可以隨時點一下「取消」來退出開始使用的程序。
- 完成開始使用的程序後，您便可以開始追蹤您的經期。

如何追蹤您的經期

- 在 iPhone 上，打開「健康」App 並點一下「瀏覽」標籤頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 滑動至正確的日期，然後點一下橢圓形來記錄您的月經。
- 若要加入更多資訊，請向下捲動並點一下類別，進行更改，然後點一下「完成」。您可以追蹤症狀、點狀出血、基礎體溫等等。

若要從 Apple Watch 追蹤您的經期，請打開「經期追蹤」，滑動至正確的日期，然後點一下橢圓形來記錄您的月經。

如何查看下一次和上一次月經的日期

- 在 iPhone 上，打開「健康」App 並點一下「瀏覽」標籤頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 捲動至「預測」來查看您下一次月經可能會開始的日期。如果您沒有看見估計資料，請點一下「預測」旁邊的「顯示全部」。

- 捲動至「摘要」來查看上次月經週期的開始日期以及您的一般週期天數。

若要從 Apple Watch 查看日期，請打開「經期追蹤」，然後向下捲動至「月經預測」或「上次月經週期」。

如何設定月經追蹤和受孕追蹤的通知

- 在 iPhone 上，打開「健康」App 並點一下「瀏覽」標籤頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 向下捲動並點一下「選項」。
- 選取「月經預測」和「月經通知」。這些通知可以讓您知道月經即將開始的日期，並詢問您的月經是否已結束。
- 選取「受孕預測」和「受孕通知」。這些通知可以讓您知道受孕窗口可能會開始的日期，或是已根據新資訊更新。

當您在「經期追蹤」輸入至少兩次經期時，預測便會根據記錄的資料開始。如果您在預測的開始日期前就記錄月經，則不會收到當次經期的經期追蹤通知。通知會顯示在 Apple Watch 和 iPhone 上。

如何在 Apple Watch 上刪除「經期追蹤」

您可以直接從 Apple Watch 的主畫面移除「經期追蹤」：

- 在 Apple Watch 上前往主畫面。
- 若您在「格狀顯示方式」中，請觸碰並輕按「經期追蹤」直到圖像開始抖動。
- 點一下 App，然後點一下「x」圖像。
- 若您在「列表顯示方式」中，請向左滑動「經期追蹤」並點一下「垃圾桶」圖像。
- 點一下「刪除」。
- 按下數位錶冠來完成。

安全性與效能

「經期追蹤」預測下一次月經開始日期和受孕窗口的功能，已在一項有 210 名受試者的研究中經過測試。此功能仰賴以心率為基礎的深度學習演算法（在提供心率資料的情況下），以提供月經開始和受孕窗口預測。在 80% 的時間裡，「經期追蹤」在顯示的預測中包含月經開始時間。從人口層面來看：83.4% 的預測受孕窗口會至少包含一天受孕日（定義為排卵期前 5 天內或排卵日）。

疑難排解

若您在操作「經期追蹤」時遭遇到困難，請參閱下方的疑難排解指示。

問題：使用者沒有收到月經開始的預測。

解決方法：經期追蹤功能需要至少兩次經期記錄，才能為月經開始預測提供足夠的資料。請確定任何「懷孕」的「週期因素」都已記錄結束日期。

問題：使用者沒有收到受孕窗口預測。

解決方法：經期追蹤功能需要至少兩次經期記錄，才能為受孕窗口預測提供足夠的資料。檢視使用者設定。請確定任何「懷孕」或「避孕」的「週期因素」都已記錄結束日期。

注意事項

請勿使用「經期追蹤」來促進受孕。

請勿使用預測的受孕窗口作為生育控制。

請勿使用「健康」和「經期追蹤」提供的資料來診斷健康狀況。

可搭配「健康」App 使用的第三方 App 也可以搭配「經期追蹤」使用。

若您認為自己正遭逢緊急的醫療狀況，請撥打緊急服務電話。

使用者需諮詢合格的醫療專業人士才可根據 App 輸出的資訊來解讀或採取臨床措施。

此通知係針對使用者和/或患者，任何與裝置有關的嚴重事件應呈報給製造商以及使用者和/或患者所在成員國的主管機關。

注意事項：當您察覺健康狀況可能發生變化時，應該聯繫您的醫師。

安全性：Apple 建議您在 iPhone 中加入密碼（個人識別碼 [PIN]）、Face ID 或 Touch ID（指紋），並且在 Apple Watch 中加入密碼（個人識別碼 [PIN]）以增強安全性。保護 iPhone 的安全十分重要，因為您將在其中儲存個人健康資訊。使用者也會在裝置上收到其他 iOS 和 watchOS 更新通知，更新項目會以無線方式傳送，有助於快速採用最新的安全性修正。請參閱「iOS 和 watchOS 安全性指南」，其中詳述 Apple 的安全措施，所有使用者皆可取得。如需「iOS 和 watchOS 安全性指南」，請參訪 <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>。

設備符號



製造商



查閱使用說明



歐盟授權代表



醫療裝置

099-35727 修訂版 A，2022 年 7 月
