

此「使用說明」只適用於以下地區：美國、歐盟/歐洲經濟區、以色列、摩爾多瓦、瑞士、土耳其、烏克蘭和英國。

經期追蹤

使用說明

使用說明/適用範圍 (美國與歐盟地區)

「經期追蹤」是一個只限軟件的應用程式，旨在追蹤和預測月經週期 (包括排卵)，通知用戶其月經健康狀況，以及幫助懷孕 (不是用來避孕)。「經期追蹤」會分析用戶輸入的一般週期長度、一般經期長度、月經流量和排卵測試結果，以及靜態心率彙集和手腕溫度。

禁忌

「經期追蹤」並不是用於避孕。

使用「經期追蹤」

設定/開始使用

- 有關「經期追蹤」的地區可用性和裝置相容性資料，請瀏覽 <https://support.apple.com/zh-hk/HT210407>
- 將 Apple Watch 和 iOS 相容裝置更新到最新的作業系統。
- 在你的 iOS 相容裝置上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 導覽「經期追蹤」。
- 點一下「開始使用」並依照螢幕上的指示操作。
- 你可以隨時點一下「取消」以退出開始使用程序。
- 開始使用程序完成後，就可以開始追蹤你的經期。

如何追蹤經期

- 在你的 iOS 相容裝置上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 點一下「經期追蹤」。

- 輕掃到正確的日期，然後點一下橢圓形來記錄你的月經。
- 如要加入更多資料，請向下捲動並點一下類別，進行更改，然後點一下「完成」。你可以追蹤症狀、點狀出血、基礎體溫和其他項目。

如要從 Apple Watch 追蹤你的經期，請開啟「經期追蹤」，輕掃到正確的日期，然後點一下橢圓形來記錄你的月經。

如何檢查下次和上次經期的日期

- 在你的 iOS 相容裝置上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 捲動到「重點」來查看下次經期可能會在什麼時候開始。如你看不到預測，請在「重點」旁點一下「顯示全部」。
- 捲動到「摘要」來查看你上次月經週期的開始日期和你的一般週期長度。

如要從 Apple Watch 檢查日期，請開啟「經期追蹤」，然後向下捲動到「月經預測」或「上次月經週期」。

如何為經期追蹤和受孕追蹤設定通知

- 在你的 iOS 相容裝置上，開啟「健康」App 並點一下「瀏覽」分頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 向下捲動並點一下「選項」。
- 選擇「月經預測」和「月經通知」。這些通知可讓你知道經期可能會在什麼時候開始，並詢問你的經期是否已經結束。
- 選擇「週期異常偵測」。這些通知可在經期記錄中顯示臨床上異常的跡象時通知你。
- 選擇「受孕窗口推算」和「受孕通知」。這些通知可讓你知道受孕窗口可能會在什麼時候開始，或已根據新的資料進行更新，以及提供排卵時間回顧估算。

系統會在你在「經期追蹤」中輸入最少兩次經期後，根據已記錄的資料開始進行月經預測。如你在月經預測開始的日期前記錄經期，你不會收到該週期的經期即將開始之通知。通知會在你的 Apple Watch 和 iOS 相容裝置上顯示。

如何在 Apple Watch 上刪除「經期追蹤」

你可以直接從 Apple Watch 的主畫面上移除「經期追蹤」：

- 在 Apple Watch 上前往主畫面。
- 如使用「格狀顯示方式」，請輕按住「經期追蹤」直至其開始震動。
- 點一下 App，然後點一下「x」圖像。
- 如使用「列表顯示方式」，請在「經期追蹤」上向左掃，並點一下「垃圾桶」圖像。
- 點一下「刪除」。
- 按下「數碼錶冠」以完成刪除。

安全和效能

「經期追蹤」的效能已在具統計檢定力的預先指定分析中進行測試，以預測下月經開始時間 (n = 來自 260 位用戶的 1,238 個週期) 以及估算排卵日 (n = 來自 226 位用戶的 934 個週期)。分析結果顯示，「經期追蹤」功能符合預先指定的臨床試驗指標。月經開始時間預測位於實際經期開始時間 ± 3 日的等值界限制內。此外，「排卵日估算」位於以黃體成長激素 (LH) 排卵測試介定的排卵日 ± 2 日的等值界限制內。

疑難排解

如你在操作「經期追蹤」時遇到困難，請參閱以下的疑難排解指示。此應用程式特定功能之取用權限根據地區可用性和硬件相容性而定。

問題：用戶未有收到經期開始日期的預測。

解決方法：經期追蹤功能需要最少兩次經期記錄，才会有足夠資料預測經期開始日期。請確定已記錄任何「懷孕週期因素」的結束日期。

問題：用戶未有收到受孕窗口預測。

解決方法：經期追蹤功能需要最少兩次經期記錄，才会有足夠資料預測受孕窗口。檢視用戶設定。請確定已記錄任何「懷孕或避孕週期因素」的結束日期。

問題：用戶未有收到排卵日估算。

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，才能估算排卵日。在 Apple Watch 上設定睡眠並每晚佩戴 Apple Watch 就寢，以在排卵日發生後接收排卵日估算。

注意事項

請勿將預測的受孕窗口或排卵日估算用作避孕方式。

請勿將來自「健康」App 和「經期追蹤」的資料用於診斷健康狀況。

可配搭「健康」App 使用的第三方 App 也可配搭「經期追蹤」使用。

如有緊急醫療需要，請致電緊急服務。

請勿在未有諮詢合資格的醫療護理專業人士的情況下作出臨床決定，包括更改用藥。

這是向用戶和（或）病人作出的通知，如有發生任何與裝置相關的嚴重事件，應向生產商以及於用戶和（或）病人身處的成員國所建立之主管機關報告。

注意事項：當你察覺健康狀況可能發生變化時，應該通知你的醫生。

保安：Apple 建議你在 iOS 相容裝置中加入密碼（個人識別碼 [PIN]）、Face ID 或 Touch ID（指紋），並在 Apple Watch 中加入密碼（個人識別碼 [PIN]）以增強保安。保護 iOS 相容裝置的安全十分重要，因為你會在裝置中儲存個人健康數據。用戶亦會在裝置上收到其他 iOS 和 watchOS 的更新通知，且更新項目會以無線方式傳送，以鼓勵用戶迅速套用最新的保安修正。請參閱描述 Apple 保安慣例的「iOS 和 watchOS 保安指南」，所有用戶皆可取用該指南。有關 iOS 和 watchOS 保安指南，請瀏覽：
<https://support.apple.com/zh-hk/guide/security/welcome/web>。

設備符號



生產商



查閱使用說明



歐洲授權代表



醫療儀器

099-35727 修訂版 D, 2023 年 7 月