

此使用說明僅適用於以下地區：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/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 iOS 相容裝置更新到最新的作業系統。
- 在 iOS 相容裝置上，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。
- 你可以隨時點一下「取消」來退出開始使用的程序。
- 完成開始使用的程序後，你便可以開始追蹤你的經期。

如何追蹤你的經期

- 在 iOS 相容裝置上，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你的月經。
- 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」。你可以追蹤症狀、點狀出血、基礎體溫等等。

若要從 Apple Watch 追蹤你的經期，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你的月經。

如何查看下一次和上一次月經的日期

- 在 iOS 相容裝置上，打開「健康」App 並點一下「瀏覽」標籤頁。
- 點一下「經期追蹤」。
- 滾動至「重點」來查看你下一次月經可能會開始的日期。如果你沒有看見估計資料，請點一下「重點」旁邊的「顯示全部」。
- 滾動至「摘要」來查看上次月經週期的開始日期以及你的一般週期天數。

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 iOS 相容裝置上，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」。這些通知可以讓你知道月經即將開始的日期，並詢問你的月經是否已結束。
- 選取「經期異常偵測」。這些通知可讓你知道你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」。這些通知可以讓你知道受孕窗口可能會開始的日期，或是已根據新資訊更新，以及提供你排卵時間的追溯估計資料。

當你在「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。如果你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 iOS 相容裝置上。

如何在 Apple Watch 上刪除「經期追蹤」

你可以直接從 Apple Watch 的主畫面移除「經期追蹤」：

- 在 Apple Watch 上前往主畫面。
- 若你在「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。
- 若你在「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

若你在操作「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。

若你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，包括變更你的用藥。

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：當你察覺健康狀況可能發生變化時，應該聯繫你的醫師。

安全性：Apple 建議你在與 iOS 相容的裝置中加入密碼 (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。保護與 iOS 相容的裝置安全十分重要，因為你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 D, 2023 年 7 月