

## 24 小時家中血壓監測指南



為了瞭解您的血壓白天和夜晚的模式，我們要求您佩戴血壓袖帶大約 24 小時，從放置開始到一天以後，請不要取下袖帶直到\_\_\_\_\_。袖帶在白天大約每 20 分鐘充氣一次，夜晚大約每 30 分鐘充氣一次。

### 佩戴血壓監測儀時的一些提示：

1. 在白天，監測儀開始充氣之前，會發出嗶嗶聲，這時請坐下（如果是站立時）並且不要交叉雙腿，將手臂放在胸前，然後靜止不動（袖帶充氣時不要說話）。晚上，監測儀開始充氣之前，不會發出嗶嗶聲。
2. 當袖帶變緊和/或發出調節聲音時，**請不要動並保持手臂靜止狀態**，直到袖帶再次鬆動。
3. 佩戴監測儀時，檢查袖帶的管子避免扭曲或彎折。
4. 請輕柔地使用儀器，不要用力敲打，碰撞或摔落。
5. 請保持儀器乾燥，淋浴或洗澡時取下袖帶。
6. 在佩戴監測儀那天盡量不要做劇烈的運動。
7. 在睡眠期間，將監測儀從袋子中取出，放在折疊的毛巾上，然後用枕頭或毛巾蓋住監測儀（以降低聲音），您可以將監測儀放在枕頭下或床邊。

### 監測儀停止讀數或暫停讀數

任何時候如果袖帶沒有放氣或變得不舒服，請按一下操作按鈕停止血壓讀數，袖帶應該放氣直到下一個預定的讀數時間，如果袖帶沒有放氣，請取下袖帶，並按照以下說明關閉監測儀電源，如果您為了洗澡或淋浴需要暫時停止血壓讀數，也應該使用以下步驟。

### 關機：按住操作按鈕 3 秒鐘

1. 監測儀顯示屏上會出現一條信息，要您確認關閉儀器電源的決定。
2. 按向下的箭頭一次以顯示“是”的選項。
3. 按一次操作按鈕確認選項，儀器將關閉，等待袖帶放氣。

### 開機和恢復讀數：

1. 將血壓袖帶放回手臂如以下“重新放回血壓袖帶”中所述。
2. 按住操作按鈕 3 秒鐘以重新啟動設備，一種蜂鳴音將確認儀器已經啟動。
3. 等待大約 10 秒鐘後按下操作按鈕，袖帶會充氣，監測儀會讀取血壓讀數。



4. 這個儀器將自動恢復讀數。
5. 如果儀器沒有開機或無法讀取血壓讀數，請聯繫研究人員尋求指導。

#### 在卸下後重新放回血壓袖帶：

1. 伸出手臂，手掌朝上。
2. 袖帶會在一層軟套內，不要從軟套上取下，將袖帶纏繞在手臂上，管子朝向肩膀。
3. 如圖所示，將袖帶上的箭頭指向肘部內側彎曲處的中間（MESA 研究助理向您展示的位置），收緊袖帶，使其緊貼並固定在原位但是不會過緊。
4. 將管子放在脖子後面並從身體的前面另一邊拉向腰部。
5. 按住監測儀前面的圓形操作按鈕 3 秒鐘直到聽到嗶嘖聲，監測儀將在 7 秒鐘內啟動。
6. 按下監測儀的圓形操作按鈕開始給袖帶充氣並讀數。



**請記住：**我們需要您清醒和睡眠時的血壓，因此佩戴監測儀 24 小時非常重要。但是，不要戴著儀器進入浴缸和淋浴間，請按照暫停讀數的說明操作，並在洗澡和淋浴後重新開啟監測儀。

當您完成佩戴監測儀後，取下監測儀並按照說明關閉監測儀的電源，按照研究人員提供的說明返還監測儀。



戴監  
否動？  
是活儀  
您著測



**24hour**  
**ACT** MESA  
Study

## 常見的問題

戴著Cardea SOLO我可以洗澡和游泳嗎？

不可以！如果沈浸或浸入水中，記錄會停止工作。

在我佩戴著Cardea SOLO期間我預約了MRI，這樣是否可以？

不可以！如果您在佩戴期間需要MRI檢查或已經預約了一個，請諮詢您的研究聯繫人。

在診斷性X-rays檢查期間我可以佩戴Cardea SOLO嗎？

可以！在X光檢查期間佩戴Cardea SOLO是安全的，例如牙科X光檢查，但是，請諮詢您的研究聯繫人，瞭解特殊計劃的X光和影像檢查。

戴著Cardea SOLO我可以通過機場的安檢嗎？

可以！Cardea SOLO 不會干擾安檢設備，安檢人員可能會檢查Cardea SOLO 的位置，在佩戴Cardea SOLO 旅行時，您不需要醫生證明。

如果我的傳感器在7天結束前脫落了怎麼辦？

如果傳感器在7天結束前脫落了，並且您無法將其安裝回去，請在這個傳感器的原包裝袋外面寫下傳感器脫落的日期和時間，然後，請盡快將傳感器裝入預付的信封中寄回。

如果我戴Cardea SOLO很痛，我應該繼續戴嗎？

不可以！如果您發現在Cardea SOLO周圍或下面出現腫脹，發紅，皮疹，觸痛，嚴重的搔



癢或皮膚破損，請立即摘除並盡快與您的研究聯繫人聯繫。

聯繫人

如果有任何問題或對佩戴Cardea SOLO有顧慮，請諮詢您的研究聯繫人：

聯繫人姓名：

電話：

## 所有關於Cardea SOLO™

對記錄成功的心電圖（ECG）有幫助的提示



 CARDEA SOLO™



CARDIAC

Cardiac Insight, Inc. All rights reserved.  
RESEARCH USE ONLY BETA VERSION

 INSIGHT



## 佩戴Cardea SOLO的提示



在第一個24小時避免淋浴。



短暫淋浴時，背對著水流。



Cardea SOLO 周圍不可有護膚液，油或粉末。



如果遇到某些煩心事情按下標記按鈕以做記錄



避免任何會導致出汗過多的活動。

Cardea SOLO 不會遠程監測或傳送您的心律。

如果有關於佩戴這個研究儀器的任何問題或疑慮，請諮詢您的研究聯繫人

如果您遇到醫療緊急情況，請撥打911

## 拆除Cardea SOLO

您可以在第七次也是最後一次的電話調查後移除傳感器。

請在以下時間移除傳感器：



日期

電話調查的時間

1. 徹底清洗並擦乾雙手。
2. 剝離除膠黏劑的擦墊。

TIP：提示：您也可以用凡士林或嬰兒油



TIP: You can also use petroleum jelly (Vaseline®) or baby oil.

3. 用除膠黏劑擦墊擦拭SOLO 傳感器周圍。輕輕提起SOLO 傳感器並將其從皮膚上慢慢剝離，用另一隻手按住皮膚，以免皮膚受傷。



4. 用溫和的肥皂和水清潔皮膚，去除殘留的黏合劑。
5. 去除傳感器後皮膚有輕微的紅腫和異味屬於正常情況，它應該會在幾天後消失。如果發紅和搔癢持續或變糟，或者如果您對皮膚的外觀或狀況有任何疑慮，請聯繫：  
現場中心電話：#



## 送回 Cardea SOLO

1. 拆除 SOLO 傳感器後，將兩個側翼折疊在中間後方。



2. 將您的折疊好的 SOLO 傳感器放回到它的原裝袋中並重新密封。
3. 將原裝袋放進預付的，預先註明地址的美國郵政服務郵寄信封中。將信封放入任何美國郵政服務藍色郵箱或交給郵遞員。



## 在拆除血糖監測儀或 CGM 之前請讀這份信息

日期

尊敬的 MESA 參加者：

非常感謝您同意參加 MESA 持續血糖監測或 CGM 的研究。

隨同這封信您會找到以下信息：

- CGM 使用的書面/打印說明
- 當 14 天研究結束時送回用過的包/材料

注意：有個 MESA 團隊成員將在第 14 天聯繫您並指導您完成移除 CGM 的過程。

對於我們 MESA 研究團隊來說，這是一項重要的開創性研究，如果沒有您的幫助，我們無法做到。

如果您對血糖監測儀有任何問題，請給我們打電話，我們很高興為您提供幫助。

最好的祝福，

您的 MESA 團隊



## 在安裝血糖監測儀或 CGM 之前請讀這份信息

日期

尊敬的 MESA 參加者：

非常感謝您同意參加 MESA 持續血糖監測或 CGM 的研究！

隨同這封信您會找到以下信息，這些信息應在傳感器使用之前仔細閱讀：

- 描述如何放置 CGM 的視頻鏈接（請觀看這個視頻）
- CGM 使用的書面/打印說明
- 當 14 天研究結束時送回用過的包裝/材料（盒子用的膠帶和 FedEx 標籤）

您的套件包裹含有以下物品：

- 酒精棉
- 帶有粘貼帶的 CGM 感應器（一個盒子裏有兩個部件）
- 覆蓋膠布-不含乳膠（類似於創可貼）
- CGM 閱讀器
- 乾淨的 Ziploc 包裝袋以裝置您的感應器（用於返還傳感器）

**注意：**MESA 團隊成員將與您聯繫，並在您的第一天指導您完成放置 CGM 的過程，然後他們將在第 14 天再次聯繫協助拆除 CGM。

對於我們 MESA 研究團隊來說，這是一項重要的開創性研究，如果沒有您的幫助，我們無法做到。

返還 MESA CGM 的物品：請務必保存好您的所有的紙盒，因為您將返還除了酒精棉和覆蓋膠布之外的所有物品。請注意用收到您的物品的同一個盒子，將 FedEx 標籤貼在之前的標籤上，然後使用提供的膠帶封閉紙盒並在 FedEx 的站點投遞送回（費用已付）。如果您對血糖監測儀有任何問題，請給我們打電話，我們很高興為您提供幫助。

最好的祝福，

您的 MESA 團隊







## 紅色活動監測儀常見問題

- **我需要將紅色活動監測儀啟動或關閉嗎？**  
不需要，紅色活動監測儀已經啟動並且在您佩戴的整個過程中一直保持開啟的狀態。
- **我的紅色活動監測儀一直有一個小綠燈在閃爍，但是現在它不閃爍了，它是壞了嗎？**  
不是，這種閃爍只是監測儀的機械狀態，即使它不在閃爍，這個儀器也在監測您的活動。
- **這種紅色活動監測儀是防水的嗎？**  
不是，在洗澡，淋浴或進行任何像游泳這樣的水上活動時不能佩戴這種紅色活動監測儀，如果您忘記摘下紅色活動監測儀，只要它處在少於 3 英尺深的水中不超過 30 分鐘（或半小時）是可以的。
- **我可以在雨中佩戴紅色活動監測儀嗎？**  
如果有外衣能保護紅色活動監測儀，您是可以在下雨時佩戴它，我們要求您不要在淋浴，洗澡或游泳池中佩戴紅色活動監測儀。
- **我白天把紅色活動監測儀卸下後，但是忘記把它戴回去，我該怎麼辦？**  
我們希望您連續 8 天佩戴紅色活動監測儀，但是也意識到有人會忘記戴上它，請您將紅色活動監測儀盡快戴上，如果您把紅色活動監測儀卸下超過兩個小時，請多佩戴一天這個紅色活動監測儀。
- **我昨天忘記佩戴紅色活動監測儀，我今天應該重新開始佩戴它嗎？**  
是的，我們要求您連續 8 天佩戴紅色活動監測，如果您忘記戴一天，隨後一天開始佩戴監測儀，如果您不小心錯過了一天，請多戴一天監測儀，補夠 8 個整天。
- **我每天在同一個部位佩戴紅色活動監測儀是否重要？** 最好在身體的同一個部位佩戴紅色活動監測儀，請記住將紅色活動監測儀戴在右髖骨上方的腰部。
- **我的紅色活動監測儀的腰帶太短（或太長），無法繞到我的腰部，如何延長（或縮短）它？**  
通過黑色的塑料片拉著腰帶來縮短或延長腰帶，請不要對皮帶進行任何其他改動。

- **我的腰帶有一種難聞的氣味，我可以洗嗎？**

不，請不要出於任何原因從腰帶上取下活動監測儀，如果您想更換，請聯繫研究人員，我們將提供進一步的幫助。

- **我應該清潔紅色活動監測儀嗎？如果可以，我該如何清潔它？**

不可以，當您有紅色活動監測儀時不需要清潔，我們在把它交給下一位參加者之前，會對它進行清潔，您只需用濕布擦拭即可。

- **我不小心掉落了紅色活動監測儀，它沒問題吧？**

紅色活動監測儀是一件精密的儀器而且應該小心護理，然而，輕微的事故應該不會影響它們的功能，如果您有任何疑慮請聯繫研究人員。

- **當我穿裙子和連衣裙時，我的紅色活動監測儀很難保持在原來的位罝，您有什麼建議可以使它比較容易固定？**

大多數人發現穿褲子時佩戴紅色活動監測儀最舒服，如果褲子有皮帶環，您可以像正常的皮帶那樣將紅色活動監測儀和皮帶穿過褲帶環，必要時，您也可以將紅色活動監測儀綁在裙子或連衣裙的下面。

- **紅色活動監測儀會告訴您我在社區的哪裏嗎？**

不會，紅色活動監測儀會收集有關您在清醒時活動或靜止的時間的信息，監測儀不能告訴我們您在社區的什麼地方。

- **我是否需要對紅色活動監測儀進行任何操作或將它關閉後才能歸還？**

不需要，您不需要對紅色活動監測儀進行任何操作或將它關閉後再歸還。

- **我放錯了預付並註明地址的回郵信封，我該怎麼辦？**

沒問題，請聯繫研究人員並且我們將提供進一步的幫助。





## 紅色活動監測儀說明書

我們要求您連續 8 天在您的右髖骨上方腰部佩戴一個小儀器（紅色活動監測儀）。

這個紅色活動監測儀用於研究，以便瞭解一個人是如何站著或坐著不動度過一天的，它可能與您曾戴過或在商店裡看到的計步器非常相似。



### 我怎麼佩戴這個紅色活動監測儀？

每天：

- ✓ 用黑色的鬆緊帶或皮帶夾將紅色活動監測儀緊貼在腰間佩戴。
- ✓ 在右髖骨上方佩戴紅色活動監測儀。
- ✓ 在您醒著的所有時間裏要一直佩戴紅色活動監測儀。



### 其他佩戴的提示

- ✓ 嘗試每天在相同的部位佩戴紅色活動監測儀。
- ✓ 請不要剪斷或永久更換黑色的鬆緊帶。
- ✓ 任何時候在洗澡/淋浴或參加像游泳這樣的水上活動時請卸下紅色活動監測儀，如果它在雨中被淋濕了，還是可以的。
- ✓ 如果您錯過了一天，一旦記起就立即戴上紅色活動監測儀並完成 8 天的時間，如果您需要多佩戴一兩天紅色活動監測儀是可以的。
- ✓ 這個監測儀價格昂貴，應仔細保管不要放錯地方或損壞它，如果儀器出現問題，請立即致電



電話 \_\_\_\_\_。

請記住：對於這項研究，我們沒有要求您改變您的日常活動，我們更希望您在佩戴這個儀器時像往常一樣進行日常活動。

### 返還紅色活動監測儀

請使用返還清單（在另一面）來提醒您將什麼物品寄回給我們，使用您診所訪問時我們給您的預付並註明地址的回郵信封，將紅色活動監測儀，參加者日記，和黑色鬆緊帶或皮帶夾與返還清單一起寄回。□

□ □ □ □

### 問題？

如果您回到家後有任何問題，請立即致電 \_\_\_\_\_ 電話

\_\_\_\_\_ □

**返還清單**

請**仔細**填寫這份清單，然後將紅色活動監測儀和這份單子，放入您診所訪問時我們給您的預付並註明地址的軟墊信封，返還或寄回給我們，這些物品應在您佩戴紅色活動監測儀連續 8 天後立即返還給我們。

**在 8 天期間，請：**

連續 8 天在醒著的所有時間裏在您的右腕骨上方腰部佩戴紅色活動監測儀

每天，在您的參加者日記內：

- ✓ 每天確認，您佩戴紅色活動監測儀一整天。
- ✓ 如果紅色活動監測儀沒有佩戴一整天，請註明原因。
- ✓ 當您上床和起床時記錄相對應的時間
- ✓ 如果你小睡了一下，請記錄小睡開始和結束的日期和時間。

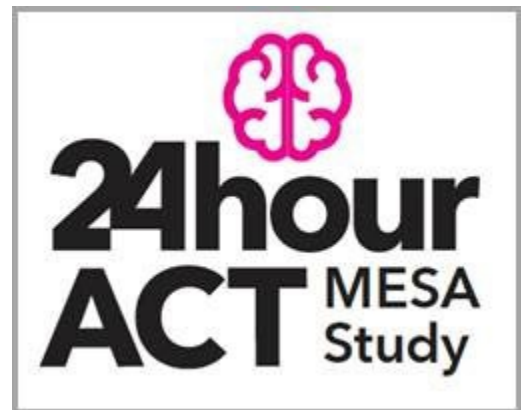
當您佩戴紅色活動監測儀 8 天後

參加者日記

紅色活動監測儀和黑色鬆緊帶或皮帶夾 →



**非常感謝您參加 MESA 24H-ACT 研究!**





## 什麼是MESA 24-小時活動循環研究？

MESA 24H-ACT 研究是一項多族裔動脈硬化研究的附加研究，這項研究想要瞭解白天的運動和晚上的睡眠是如何影響大腦健康的，MESA 24H-ACT 研究是由國立老年研究所資助的。

## 我需要做什麼？

如果您參加，您將連續8天在髌骨位置佩戴一個紅色活動監測儀。

- ✓ 這個**紅色活動監測儀**收集有關您何時活動或靜止的信息，在您醒著的整個過程中，您將它佩戴在右腕骨上方腰部。它無法告訴我們您在社區的位置。



將紅色活動監測儀裝進您診所訪問時給您的預付和標記地址的信封中寄回給我們。

我們不要求您改變您的日常活動。

## 我參加MESA 24H-ACT 研究能得到什麼？

如果您佩戴這個紅色活動監測儀連續8天您將獲得\$50。

將這個紅色活動監測儀寄回給我們後您會收到補償。

我們將送給您一份有關您的活動量的簡短的報告。

## 為什麼要求我參加？

我們邀請了所有參加第七次檢查的，能夠行走，並且他們的醫生沒有告訴他們不能活動的MESA參加者。



如同您可能從冬季時事通訊中了解到的一樣，MESA 正舉行另一項測驗：7 號！您對 MESA 的長期承諾非常寶貴，我們很高興邀請您回訪我們。

完整的測驗最多可能需要 6 個小時，但您可以量力完成測驗。此測驗涉及許多熟悉的元素，例如回顧您的病史和服用藥物，量您的血壓、身高和體重，以及抽血。您還有機會參加一些涉及小型「可穿戴」裝置的新研究，這些裝置可以測量健康狀況，且全天候運作。

本次測驗您將繼續對科學和醫學研究做出偉大貢獻。您的訪視安排在何時最方便？[日期：\_\_ / \_\_ / \_\_\_\_ 時間：\_\_:\_\_ 上午/下午]

- 如果參加者表示不願意立即安排訪視：適合我回電給您安排訪視的時間是？[日期：\_\_ / \_\_ / \_\_\_\_ 時間：\_\_:\_\_ 上午/下午]
- 如果參加者表示無法前往診所：我理解前來診所對您來說很困難。如果將來我們的部分測驗能在您家中進行，您會感興趣嗎？[是/否]

#### LAR 部分 (根據需要)

由於本次研究訪問包括有關思維和記憶的問題，因此當地的人體試驗倫理委員會 (Institutional Review Board) 有時會要求我們確保您對研究有充分理解，以及對您的期望。在某些情況下，當無法充分理解時，我們需要參加者的合法授權代表簽署同意書。因此，我們要求您指定您信任的朋友或家人，並和他們一起來訪。這個人可能是配偶、近親、最好的朋友或非常了解你的人。

這個人對你來說是誰？

研究資料提供者/合法授權代表 姓名：\_\_\_\_\_

電話號碼：\_\_\_\_\_

與您的關係：\_\_\_\_\_

他們可以和你一起來訪嗎？\_\_\_\_\_

非常感謝您今天與我交談。感謝您參加 MESA 研究。如果您有任何疑問，請隨時撥電話給我們的診所 (診所電話號碼)

**B 部分：測驗 7 問卷的選擇性口頭同意**

*如果安排了測驗訪問，且參加者不需要合法授權代表同意（根據 MESA MIND 認知裁決，或事件報告），請使用此部分。由於調查問卷的風險最小且屬於非侵入性，因此如果員工認為參加者缺乏決策能力（如 MESA 後續電話追蹤流程），則允許他們能自由選擇不完成訪談或口頭同意流程。*

如同您先前完成的 MESA 測驗一樣，測驗 7

包括大約一小時有關於健康和生活方式，以及您家庭和社區環境的問卷調查。有些問題涉及敏感話題，例如吸毒或酗酒。如果您想減少在診所的測驗時間，您可以選擇在來診所之前，先完成這些問卷。

這些問題最多可能需要一小時，但您可以隨意完成盡多或盡少的問題。我們可以透過電話完成問卷，或者我可以將紙本表格寄給您，讓您在家完成並帶到您的診所就診。我也可以寄網站連結給您，方便您用電腦或平板電腦自行完成。

當您來診所進行 MESA 測驗時，我們將提供有關測驗 7 所有流程的額外詳細資訊和同意資訊。在 [我們開始調查問卷／寄調查問卷給您] 之前，有幾件事要先向您說明。

我們會將您的 MESA 記錄，與所有加入 MESA 的人的記錄，儲存在同一處。我們將安全地儲存所有記錄。您的地址會加上「地理編碼」，以便標示在地圖上，並描述您所在社區。這包括描述商店、醫院、污染、自然，以及在您的社區中四處走動的難易程度。

您的 MESA 記錄上沒有您的姓名。我們用代碼替換您的姓名。我們會限制可以將代碼連結到姓名的密鑰的權限。我們會將您的 MESA 記錄副本放入 NIH 管理的資料庫中。研究人員使用這些資料庫來發現健康的相關資訊。NIH 會安全地儲存您的 MESA 記錄。NIH 只允許將資料用於健康和醫學研究目的。

參加 MESA 可能會對您的隱私造成風險。如果資料外洩，可能會有人在未經許可的情況下，查看或使用您的 MESA 記錄。他們有可能知道您的身分。他們可能會使用您在 MESA 記錄中的資訊不利於您。可能會對您的就業、保險或家庭關係造成影響。您的隱私對我們來說非常重要。我們會非常小心地保護您的隱私。我們認為您的隱私風險很低，但並非零風險。

您在就診前完成這些問卷的決定，不會影響您 MESA 參加者的身份。如果您之後對這項研究有疑問，或者認為您因參加這項研究而受到傷害，您可以聯絡 [在此處輸入聯絡資訊]。

您是否自願同意在參加測驗 7 之前，完成測驗 7 的參加者問卷？

記錄參加者的反應： 是 否

---

參加者姓名

---

獲得同意者輸入姓名

---

日期

---

MESA 技術 / 面談人員 ID

如果回答為否 -> 感謝您寶貴的時間。我們感謝您參加 MESA ! [結束]

如果回答為是 -> 太好了!

在測驗 7 診所接待表中, 註明「測驗 7 問卷的口頭同意」為「是」。完整的個人史、病史、健康與生活、環境曝露、鄰里問卷、睡眠問卷、COVID-19 問卷。

非常感謝您今天與我交談。我們非常感謝您參加 MESA, 我們期待在 MESA 診所見到您。如果您有任何疑問, 請隨時撥電話給我們的診所 (診所電話號碼)



## 參加測驗 7 後，會寄回什麼結果給我？

我們會一併把您在 MESA 檢測 7 診所就診期間所完成的流程、及其結果信件，還有家用的可穿戴健康監測器寄送給您。下表敘述您完成的每個流程的結果類型，以及大約需要多長時間才能收到您的結果。每組結果都以不同的方式分析，因此收到這些結果的時間範圍會有所不同。

此流程允許 MESA 調查人員研究什麼？ 需要多少時間？	如果我參加，我會收到什麼結果？
<p><b>血液和尿液採集</b> 樣本採集大約需要 15 分鐘。</p>	<div data-bbox="699 581 1052 829" data-label="Image">  </div> <p>您的血液和尿液結果將包括血脂、空腹血糖和 eGFR（腎功能）。血液和實驗室結果，會在您就診 MESA 後大約 4 到 6 週寄回。</p>
<p><b>認知功能評估</b> 血管功能如何影響記憶和大腦健康？ 評估大約需要 1 小時。</p>	<div data-bbox="699 857 1052 1105" data-label="Image">  </div> <p>認知功能評估的結果提供有關您的記憶，和其他基本認知功能的資訊。 認知功能結果在 MESA 診所就診後大約 6 到 9 個月寄回。</p>
<p><b>肺活量測定</b> 隨著年齡的增長，肺功能如何變化？ 肺活量測定大約需要 20 分鐘</p>	<div data-bbox="699 1133 1052 1365" data-label="Image">  </div> <p>肺活量測定流程的結果會對您的肺功能做出總結。 MESA 診所檢查後約 8 週寄回肺量測定結果。</p>

此流程允許 MESA 調查人員研究什麼？ 需要多少時間？	如果我參加，我會收到什麼結果？	
<p><b>大腦磁振造影</b></p> <p>血管功能如何影響記憶和大腦健康？</p> <p>造影大約需要 1 小時。</p>		<p>大腦磁振造影的結果將包括您的大腦影像，或從您的大腦影像中觀察到的異常報告，需要您的醫生後續追蹤。</p> <p>大腦磁振造影的結果會在造影流程後大約 6 週寄回。</p>
<p>可穿戴裝置</p>		
<p><b>連續血糖監測儀</b></p> <p>血糖如何影響大腦健康？</p> <p>您會在手臂上穿戴監測儀 7 到 14 天。</p>		<p>隨著時間經過，您將收到一份您血糖的追蹤報告。</p> <p>將監測儀送回 MESA 診所大約 4 週後，會寄回血糖結果。</p>
<p><b>臀部活動監測儀</b></p> <p>運動模式如何影響大腦健康？</p> <p>監測儀會穿戴在您臀部上，完成為期 8 天的每日記錄。</p>		<p>臀部活動監測儀的結果將彙總您日間清醒時的身體活動習慣。</p> <p>臀部活動監測儀結果將在監測儀返回 MESA 診所後大約 4 週寄回。</p>

<p>此流程允許 MESA 調查人員研究什麼？ 需要多少時間？</p>	<p>如果我參加，我會收到什麼結果？</p>	
<p><b>手腕睡眠監測儀</b></p> <p>睡眠模式（藉由手腕小動作來測量）如何影響心臟和大腦的健康和安寧？</p> <p>將監測儀戴在手腕上，完成為期 8 天的每日記錄。</p>		<p>手腕睡眠監測儀的結果將包括一份描述您睡眠模式的報告，其中涵蓋您的睡眠時間和清醒時間。</p> <p>手腕睡眠監測儀結果在將監測儀送回 MESA 診所後大約 4-6 週寄回。</p>
<p><b>心臟貼片監測儀</b></p> <p>對壓力的反應如何影響大腦健康？</p> <p>監測儀穿戴在您的胸前，並完成為期 8 天的每日電話調查。</p>		<p>心律監測儀 (Cardea SOLO Patch) 的結果將描述在您的心律中發現的異常情況。</p> <p>心臟貼片監測儀結果會在將監測儀返回 MESA 診所後大約 4 到 6 週寄回。</p>

此流程允許 MESA 調查人員研究什麼？ 需要多少時間？	如果我參加，我會收到什麼結果？	
<p>可穿戴設備（單日夜）</p> <p><b>隔夜睡眠研究</b></p> <p>睡眠品質和睡眠期間的呼吸如何影響您的血壓以及心臟和大腦健康？</p> <p>您會在家中穿戴睡眠監測儀一晚。</p>	 <p>睡眠研究後大約 4 到 6 週寄回。</p>	<p>隔夜睡眠研究的結果將包括一份睡眠多項生理監測檢查報告，該報告描述</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 呼吸模式、</li> <li>• 呼吸中止測量、</li> <li>• 做夢或沉睡的時間，和</li> <li>• 睡眠時的腿部動作</li> </ul> <p style="text-align: right;">隔夜睡眠研究結果在家中</p>
<p><b>24 小時血壓監測</b></p> <p>血壓在 24 小時內如何變化？</p> <p>您的手臂上會穿戴監測儀 24 小時。</p>		<p>24 小時血壓監測儀的結果將包括您的平均夜間、日間和 24 小時收縮壓和舒張壓。</p> <p>血壓監測儀結果在將監測儀返回 MESA 診所後大約 4 到 6 週寄回。</p>

我們要再次感謝您參與 MESA，並感謝您理解和耐心等待我們收集結果並寄回報告。



感謝您參加 MESA 心智，這是一項關於心臟健康與大腦健康之間關係的研究。您在 MESA 和 MESA 心智所付出的時間和努力，將協助我們更深入了解此重要關係，我們非常感謝您繼續參加。這裡有幾個關於 MESA 心智的常見問題和答案。

### *這些課題測量什麼？*

您所完成的認知課題，提供了有關您的記憶和其他基本認知功能的資訊。就像對您的心臟進行的跑步機壓力測試一樣，我們的認知測試設計成隨著您的進度而變得越來越困難，因此沒有人能答對所有問題。我們預計隨著年齡的增長及時間流逝，人們的表現會下降；這是正常現象。請注意，這些測試是研究調查的一部分，設計來解答某些研究問題。這些測試不能替代定期醫療護理，或臨床認知檢查的部分測試。如果您對大腦健康有任何疑慮，請與您的醫生討論。

### *你如何處理我的認知結果？*

在我們刪除您的個人身分資訊後，您的認知和大腦成像資料，將與全國其他 MESA 參加者結合，以便我們的科學家可以研究血管對大腦健康的貢獻。另一個我們採取的步驟，是讓一個認知功能和衰老專家小組審查您的測試結果。如果專家認為可能有問題存在，您將收到一封信，其中建議您與您的醫療保健提供者做後續追蹤。因為有成千上萬的參加者，所以需要時間仔細檢查、評分和審查所有測試。因此，參加者收到結果的過程，可能比我們預期來得慢。如果您對自己的認知功能有疑慮，可以隨時諮詢您的個人醫療保健提供診所。

### *我可以為我的大腦健康做些什麼？*

MESA 心智團隊整理了隨附的資訊包，簡要描述了幾個關鍵的認知功能，以及可能的改善方法。**一般來說，對你的心臟有益的東西，就會對你的大腦有益！**在改變飲食或開始任何日常運動前，請諮詢您的醫生。

再次感謝您參加 MESA 測驗 7 和 MESA 心智。

## 拆除睡眠研究儀器的說明



睡眠研究後的第二天，所有的儀器要按照以下說明拆除，不需要關閉儀器，儀器會自動停止記錄。

### 1. 手指傳感器（血氧儀）：

- 去除手上的所有膠帶並從指尖上取下血氧儀的手指探頭。
- 鬆開 Velcro 腕帶並從手腕取下 Nonin（脈搏血氧儀）。
- 將脈搏血氧儀裝置和電線放進黑色 Nox 醫藥箱中。

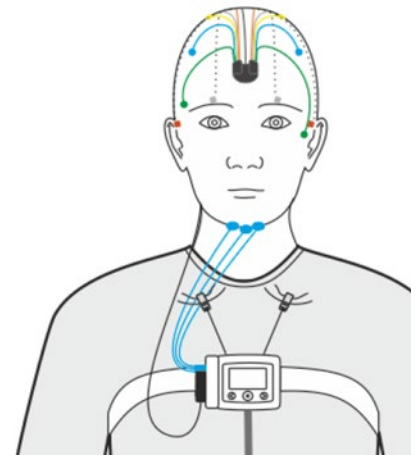


### 2. 鼻導管：

- 從鼻子上取下塑料鼻導管並輕輕地從 Nox A1 裝置側面拉出。
- 這個鼻導管應該扔進垃圾桶。

### 3. 頭和臉部傳感器：如圖所示，頭上一共有 6 個傳感器，一個在前額，一個在每個耳後，一個在每個眼旁，和 3 個在下巴上，這些傳感器在被移除時會有導電膏，在 Nox 袋中有一個 Ziploc 袋子，塗有導電膏的傳感器末端在取下時可以放入 Ziploc 袋中。

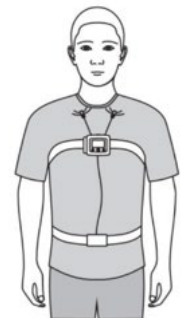
- 注意不要拉扯軟線，首先要卸下頭部的 6 個傳感器，然後輕輕地將傳感器從頭上剝離。
- 每隻耳朵後面的傳感器是用膠帶固定到位，小心不要拉傳感器的線，輕輕撕下每個傳感器的膠帶，然後取下每隻耳朵後面的傳感器。
- 每隻眼睛旁邊的傳感器是用膠帶固定到位，小心不要拉傳感器的線，輕輕撕下每個傳感器的膠帶，然後取下每隻眼睛旁邊的傳感器。
- 小心地將黑色傳感器電線從前額的貼片上取下，電線和所有傳感器都可以放在研究人員提供的塑料 Ziploc 袋內，小心地從前額上撕下貼片並丟棄貼片。
- 下巴上的傳感器可以用膠帶或紗布固定到位，小心不要拉傳感器的線，輕輕撕下每個傳感器的膠帶或紗布，然後取下下巴上的傳感器，含有粘貼劑或凝膠的傳感器末端可以與其他傳感器一起放入 Ziploc 袋內。



### 4. 呼吸帶：呼吸帶通過按扣固定到位，Nox A1 裝置背後有兩個按扣將白色的帶子固定在胸前，有兩個按扣在黑色細的電線裝置後面將白色腰帶固定在腹部周圍。

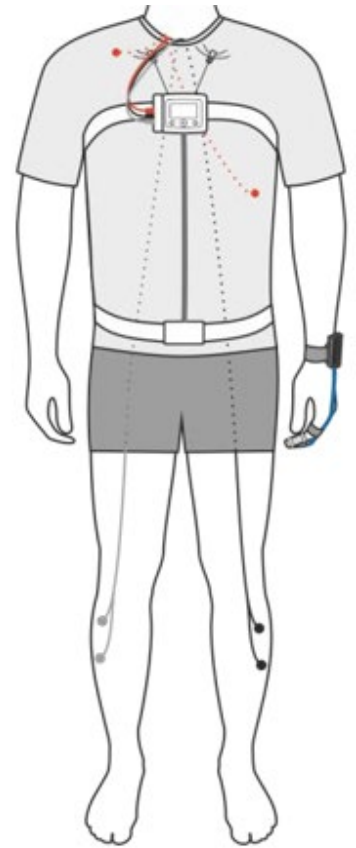
- 小心地解開連接白色腰帶的所有 4 個按扣，然後取下腰帶。
- 白色的腰帶可以扔到垃圾桶。

**注意：**請不要扔掉這個與環繞腹部的腰帶相連的細黑電線。



### 5. 腿部和胸部的傳感器：

- a. 如右圖所示每個腿上有兩個傳感器，注意不要拉動彈性電線，握住每個圓形傳感器按扣並小心地從左腿和右腿傳感器上鬆開每個按扣。
  - b. 胸部有兩個傳感器，如圖中的紅點所示，每個傳感器都有一個按扣，從傳感器上鬆開每個按扣。
  - c. 輕輕拉下穿過襯衫連結到襯衫外面胸部的傳感器的紅線，輕輕地將沿著左右腿向下延伸的電線拉到衣服外面。
  - d. 在腿部和胸部粘貼的傳感器可以立即輕輕去除，或在所有儀器解除之後在淋浴中揭下扔掉，紅色，灰色和黑色電線應保持連結在 Nox A1 設備上。
6. 一隻手握住睡眠的儀器以防止摔落，同時輕輕擠壓其中一個銀色夾子將儀器從頸部的帶子上鬆開。
  7. 將睡眠儀器和電線放入黑色 Nox 的醫藥箱中。
  8. 按照研究人員的指導將睡眠儀器送回研究地點。





# 提醒

在為期7天的研究期間，您將在每天晚上的同一時間收到來自206-775-7589的電話和自動語音調查。

第一次電話調查的日期/時間

---

\*如果您錯過電話，您將在15分鐘後收到回電。.



# 手腕活動記錄儀的信息和指南



## ➤ 什麼是活動記錄儀？

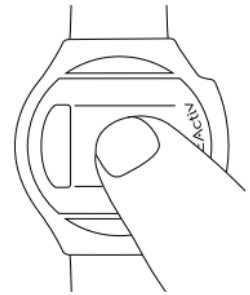
這款小型儀器可以記錄步行和睡眠等日常活動中的身體運動信息，活動記錄儀是安全的，使用類似於手錶電池的電池供電。它既不是GPS跟蹤設備，也不會記錄心率。



## ➤ 我們應該如何處理活動記錄儀？

活動記錄儀將從今天開始記錄數據，並將繼續每天24小時記錄8到9天。

1. 我們要求您整整8天不分晝夜地佩戴記錄儀，它像手錶一樣戴在非慣用手腕上，應該緊貼手腕。
2. 記錄儀是防水的，因此可以在洗澡，淋浴或游泳時佩戴，如果記錄儀和腕帶弄濕，您可以用毛巾將它們吸乾，然後擦乾記錄儀下方的皮膚。
3. 如果您出於任何原因必須取下活動記錄儀，請記住盡快將其放回同一手腕上。
4. 如果活動記錄儀被移除，請遠離小孩和寵物，以免發生意外。
5. 當您試圖入睡和最後醒來時，請牢牢按下六位數字下方的隱藏事件標記按鈕。



## ➤ 我如果有問題應該與誰聯繫？

對記錄儀如果您有任何問題，請打電話給 MESA 的研究協調員。

話姓名：	
電話號碼：	