

Máy đo huyết áp tự động công nghệ Intellisense

Mã hiệu HEM-7080

OMRON®

Cảm ơn bạn đã mua máy đo huyết áp tự động HEM-7080 với công nghệ Intellisense™.

OMRON HEM-7080 Intellisense là máy đo huyết áp tự động hoàn toàn, hoạt động trên nguyên tắc đo dao động. Máy đo huyết áp và nhịp tim đơn giản và nhanh chóng. Máy sử dụng công nghệ « Intellisense » tiên tiến cho sự bơm hơi thoải mái không cần phải cài đặt trước mức áp suất hoặc phải bơm hơi lại.

Máy lưu kết quả đo của 2 người và có tính năng hiển thị giá trị trung bình đo buổi sáng và buổi tối. Chế độ tự động cho phép 3 kết quả đo liên nhau với thời gian nghỉ thích hợp để có kết quả đo trung bình.

Hãy đọc kỹ bản hướng dẫn sử dụng này trước khi sử dụng máy. Bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ thông tin cụ thể về huyết áp của mình.

Thông tin an toàn quan trọng

Hỏi ý kiến bác sĩ trong thời gian bạn mang thai, hoặc bị loạn nhịp tim hoặc bị chứng xơ cứng động mạch.

Chỉ sử dụng máy để lưu các kết quả đo của người sử dụng đã định rõ.

Hãy đọc kỹ phần này trước khi sử dụng máy.

Thận trọng.

(Sử dụng chung)

- * Luôn hỏi ý kiến bác sĩ. Bạn không nên dừng hoặc thay đổi liều lượng thuốc đã được bác sĩ kê đơn.
- * Không để máy cho trẻ nhỏ hoặc người không có khả năng biểu cảm tự sử dụng.
- * Không sử dụng máy cho bất kỳ mục đích nào khác ngoài việc đo huyết áp.
- * Chỉ sử dụng vòng bit đi kèm theo máy. Sử dụng vòng bit khác có thể cho kết quả đo không chính xác.
- * Không tháo rời máy hoặc vòng bit.
- * Chắc chắn ống dẫn khí không bị quấn quanh các bộ phận khác của cơ thể bạn khi đo huyết áp vào ban đêm. Điều này có thể gây tổn thương khi áp suất vòng bit trong ống dẫn khí tăng.
- * Không quấn vòng bit chặt khi đo huyết áp vào ban đêm. Điều này có thể gây tổn thương.
- * Không bơm hơi vòng bit quá 299mmHg.

(Sử dụng bộ đổi điện AC tùy chọn)

- * Chỉ sử dụng bộ đổi điện riêng của Omron. Sử dụng bộ đổi điện khác có thể gây nguy hiểm cho máy. Cắm phích bộ đổi điện vào đúng ổ cắm điện thể phù hợp. Không cắm vào ổ cắm quá tải điện hoặc sử dụng dây dẫn nối thêm.
- * Không sử dụng bộ đổi điện nếu máu hoặc dây điện bị hỏng. Tắt điện và rút dây điện ra ngay lập tức.
- * Không cắm hoặc rút dây điện ra khỏi ổ điện khi tay ướt.

(Sử dụng pin)

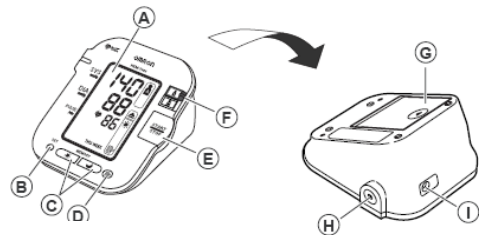
- * Nếu dung dịch pin chảy bị dính vào mắt, rửa ngay với nhiều nước sạch. Đến khám bác sĩ ngay.
- * Nếu dung dịch pin chảy bị dính vào da hoặc quần áo, rửa ngay với nhiều nước sạch.
- * Chỉ sử dụng 4 pin kiềm (alkaline) “AA” với máy. Không sử dụng các loại pin khác.
- * Không lắp sai các điện cực pin.
- * Thay pin mới ngay khi pin cũ đã hết điện. Thay cả 4 pin mới cùng lúc.
- * Tháo pin nếu không sử dụng máy trong thời gian 3 tháng hoặc hơn. Nếu pin trong khoảng 30 giây hoặc hơn, phải đặt lại ngày và thời gian.
- * Đọc và làm theo “Thông tin quan trọng liên quan tới tính tương thích điện từ (EMC)” ở phần số liệu kỹ thuật.

Đề phòng an toàn chung.

- * Không gấp mạnh vòng bit hoặc ống dẫn khí.
- * Khi tháo ống dẫn khí, kéo ở phần đầu cắm ống dẫn khí với máy chính, chứ không kéo trực tiếp ống dẫn khí.
- * Không để máy và vòng bit bị xóc hoặc rung mạnh, hoặc bị rơi.
- * Không bơm hơi vòng bit khi không quấn trên tay.
- * Không giặt vòng bit hoặc ngâm trong nước.
- * Không đo huyết áp sau khi tắm, uống chất cồn, hút thuốc, tập thể dục hoặc sau khi ăn.

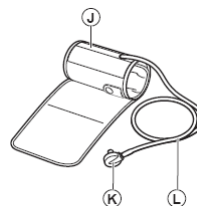
1. Các bộ phận của máy

Máy chính



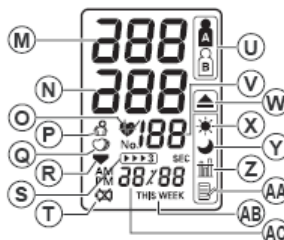
- A. Màn hình
- B. Phím SET (cài đặt)
- C. Phím kết quả trung bình buổi sáng/ buổi tối (☀️/🌙)
- D. Phím MEMORY (bộ nhớ)
- E. Phím START/STOP (bắt đầu / dừng)
- F. Phím lựa chọn người sử dụng (A hoặc B)
- G. Khoang chứa pin
- H. Giắc cắm ống dẫn khí
- I. Giắc cắm bộ đổi điện AC.

Vòng bit



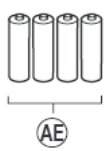
- J. Vòng bit (cho chu vi bắp tay từ 22 tới 42cm)
- K. Đầu cấp ống dẫn khí.
- L. Ống dẫn khí.

Màn hình



- M. Huyết áp tâm thu (tối đa)
- N. Huyết áp tâm trương (tối thiểu)
- O. Nhịp tim
 1. (Nhảy trong quá trình đo)
 2. (Nếu nháy sau quá trình đo chỉ huyết áp nằm ngoài phạm vi tiêu chuẩn)
- P. Biểu tượng cử động (Hiện thị nếu bạn cử động người trong quá trình đo)
- Q. Biểu tượng báo nhịp tim không đều.
- R. Biểu tượng xả hơi
- S. Biểu tượng chế độ tự động (hiển thị khi chế độ tự động được đặt)
- T. Biểu tượng báo pin yếu.
- U. Biểu tượng người sử dụng (A hoặc B) (chỉ người A hoặc người B được chọn để đo hoặc khi sử dụng chức năng bộ nhớ)
- V. Hiện thị nhịp tim
- W. Biểu tượng tăng huyết áp sáng sớm (được hiển thị nếu kết quả trung bình buổi sáng trong tuần cao hơn 135 cho huyết áp tâm thu và 85 cho huyết áp tâm trương)
- X. Biểu tượng kết quả trung bình buổi sáng (được hiển thị khi xem kết quả trung bình buổi sáng khi sử dụng chức năng bộ nhớ).
- Y. Biểu tượng kết quả trung bình buổi tối (được hiển thị khi xem kết quả trung bình buổi tối khi sử dụng chức năng bộ nhớ)
- Z. Biểu tượng giá trị trung bình (được hiển thị khi xem kết quả của 3 lần đo cuối)
- AA. Biểu tượng bộ nhớ (được hiển thị khi xem các kết quả được lưu trong bộ nhớ)
- AB. Hiện thị kết quả tuần
- AC. Hiện thị ngày / thời gian

Phụ kiện đi kèm



AD. Túi đựng mềm.
AE. 4 pin alkaline “AA” (LR6)
Bản hướng dẫn cách sử dụng

2. Chuẩn bị

2.1. Lắp / Thay pin

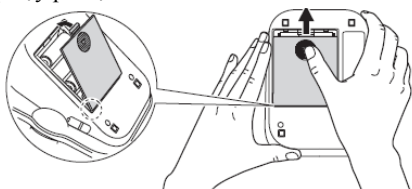
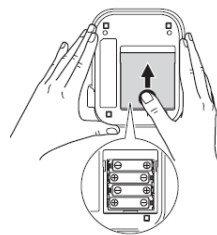
1. Lật úp máy xuống.

2. Trượt nắp đậy pin theo hướng mũi tên.

3. Lắp hoặc thay 4 pin “AA” sao cho các cực (+) và (-) đúng như đã chỉ ra trong khoang chứa pin.

4. Đóng nắp đậy pin lại.

Trượt nắp đậy pin lại theo như hình chỉ ra cho tới khi vào đúng vị trí.



Lưu ý:

Máy lưu các kết quả đo trước thậm chí ngay cả khi thay pin.

Tuổi thọ của pin và việc thay pin

Nếu biểu tượng báo pin yếu (🔋) xuất hiện trên màn hình, thay cả 4 pin mới cùng lúc.

- Khi biểu tượng (🔋) bắt đầu nhấp, bạn vẫn có thể sử dụng máy thêm một thời gian ngắn. Tuy nhiên, bạn nên thay pin mới khi biểu tượng xuất hiện.

- Khi biểu tượng (🔋) sáng liên tục, pin đã hết sạch điện. Bạn nên thay pin mới ngay. Tắt máy trước khi thay pin.

* Tháo pin ra nếu không sử dụng máy trong khoảng 3 tháng hoặc hơn.

* Nếu tháo pin ra lâu hơn 30 giây, cần phải đặt lại ngày / thời gian.

* Bỏ pin đã hết điện vào đúng nơi qui định.

- Với pin alkaline “AA” mới sẽ kéo dài khoảng 1.400 lần, khi sử dụng 6 lần mỗi ngày. Lưu ý: Dùng pin Alkaline (pin kiềm) có dung lượng tuổi thọ cao, ít bị chảy hơn so với loại pin thông thường. Chữ “ALKALINE” được in trên pin.

- Pin đi kèm theo máy chỉ để kiểm tra máy, tuổi thọ có thể sẽ không tới 1.400 lần sử dụng.

2.2. Cài đặt Ngày và Thời gian

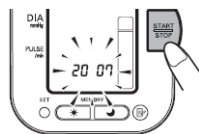
Máy đo huyết áp tự động lưu tới 84 kết quả đo cho mỗi người sử dụng cùng ngày và thời gian.

Để sử dụng bộ nhớ và chức năng giá trị trung bình:

* Cài đặt máy đúng ngày và thời gian trước khi đo lần đầu.

* Nếu tháo pin lâu hơn 30 giây, phải cài đặt lại Ngày / Thời gian.

1. Khi ấn phím START/STOP cho lần đầu tiên sau khi lắp pin, số năm (2007) sẽ nhấp trên màn hình.

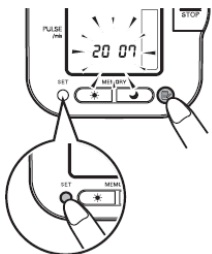


2. Ấn phím MEMORY để tăng từng số mỗi lần ấn phím.

Lưu ý:

* Phạm vi năm được đặt từ 2007 tới 2030. Nếu năm đạt tới 2030 nó sẽ quay trở lại 2007.

* Nếu bạn giữ phím MEMORY, số sẽ tăng nhanh.



3. Ấn phím SET để cố định việc cài đặt khi số mong muốn hiện trên màn hình.

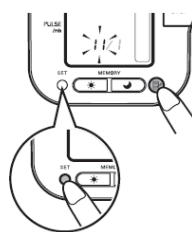
Năm đã được đặt và số tháng sẽ nhấp trên màn hình.

4. Lắp lại bước 2 và 3 để đặt tháng.

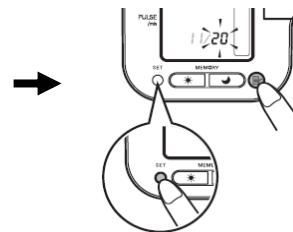
Tháng được đặt và ngày sẽ nhấp trên màn hình.

5. Lắp lại bước 2 và 3 để đặt ngày.

Ngày sẽ được đặt và giờ sẽ nhấp trên màn hình.



(4)



(5)

6. Lắp lại bước 2 và 3 để đặt giờ.

Giờ được đặt và phút sẽ nhấp trên màn hình.

7. Lắp lại bước 2 và 3 để đặt phút.

Phút được đặt. Máy tự động tắt sau khi phút được cài đặt.

Để điều chỉnh ngày và thời gian, ấn phím SET trong khi máy đang ở chế độ standby.

Lưu ý khi chỉnh cài đặt ngày và thời gian.

Nếu bạn cần điều chỉnh ngày và thời gian vì một vài lý do nào đó hoặc nếu phải đặt lại ngày và thời gian sau khi thay pin, điều chỉnh ngày và thời gian giữa 10.00 sáng và 6.59 chiều. Điều này sẽ tránh những vấn đề với các kết quả trung bình được lưu trong bộ nhớ vào các buổi sáng và buổi tối theo tuần.

Để điều chỉnh ngày hoặc thời gian ở giai đoạn sau, bắt đầu khi máy ở chế độ tắt. Làm theo các bước dưới đây.

1. Ấn và giữ phím SET.

Biểu tượng chế độ tự động (▶▶▶3) và thiết lập hiện tại (ON - bật hoặc OFF - tắt) sẽ xuất hiện trên màn hình cho người sử dụng đã được chọn. Nếu số năm không nhấp, ấn phím SET 1 lần hoặc 2 lần cho tới khi số năm nhấp.

Số năm nhấp trên màn hình.

2. Xem phần 2.2 để cài đặt ngày và thời gian.

Với việc cài đặt ngày và thời gian bằng tay, máy cần phải tắt bằng tay. Máy sẽ không tự động tắt sau vài phút đã được đặt.

Lưu ý:

* Hãy chắc chắn rằng ngày và thời gian được đặt đúng sao cho kết quả trung bình theo tuần sẽ được hiển thị chính xác. Nếu việc cài đặt ngày / thời gian chẳng may bị đặt sai, ấn phím SET để quay vòng việc cài đặt và điều chỉnh các giá trị cho đúng.

* Trong trường hợp thời gian hiển thị sai sau một thời gian dài không sử dụng máy, đặt lại ngày và thời gian (xem phần 2.2). Xóa các giá trị đã lưu khi sử dụng lại máy.

3. Sử dụng máy

3.1 Cách ngồi đúng khi đo huyết áp.

Bạn có thể đo ở tay trái hoặc tay phải.

Lưu ý:

* Nên đo ở nơi yên tĩnh và ở tư thế ngồi, thư giãn. Chắc chắn nhiệt độ phòng đo huyết áp không quá nóng hoặc quá lạnh.

* Tránh ăn, hút thuốc hoặc tập thể dục 30 phút trước khi đo.

* Không cử động hoặc nói chuyện trong quá trình đo.



Lưu ý:
 * Tư thế đo đúng sẽ cho kết quả đo đúng.
 * Bạn cũng nên đo huyết áp ở cùng một thời điểm mỗi ngày. (Sau khi ngủ dậy 1 tiếng).

Tư thế đo sai

- * Lưng còng (gập người về phía trước)
- * Ngồi vắt chân.
- * Ngồi trên ghế sofa hoặc bàn thấp làm cho người bị gập về phía trước.

Những tư thế này có thể dẫn đến kết quả huyết áp cao hơn thực tế do vòng bít ở vị trí thấp hơn tim. Nếu vòng bít ở vị trí thấp hơn tim, sử dụng một tấm đệm, hoặc gối,... để điều chỉnh độ cao của bắp tay.



3.2 Cách quấn vòng bít

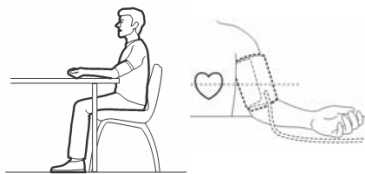
Bạn có thể quấn vòng bít ở tay phải hoặc tay trái.
 * Cởi áo bó khít phần bắp tay cần đo.
 * Không quấn vòng bít trên lớp áo dày và không xắn tay áo nếu áo quá chặt.

1. Cắm đầu ống dẫn khí vào giắc cắm (ở bên trái của máy).

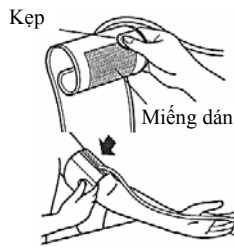


Vòng bít phải được xả hoàn toàn khi được cắm vào giắc cắm.

2. Ngồi trên ghế với chân đặt trên mặt nền phẳng và đặt tay lên bàn sao cho vòng bít được đặt ở ngang tầm với tim bạn.

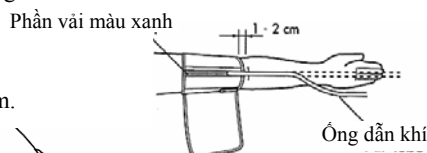


3. Giữ chặt kẹp trên vòng bít như hình vẽ.



4. Lật ngược lòng bàn tay và quấn vòng bít vào trên bắp tay.

5. Quấn vòng bít vào bắp tay sao cho phần vải màu xanh nằm giữa phía trong bắp tay và ống dẫn khí thẳng với ngón tay giữa.



Mép của vòng bít phải cách khuỷu tay khoảng 1 – 2 cm.

6. Sử dụng miếng dán để cố định vòng bít trên bắp tay.

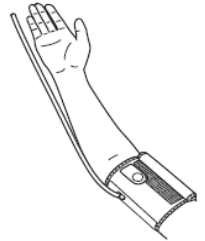


Lưu ý:

- * Vòng bít phải được quấn vừa khít vào bắp tay.
- * Vòng bít cần được tiếp xúc tốt với da bạn. Để biết vòng bít đã được quấn vừa chưa bạn có thể kéo vòng bít sao cho ngón tay trở có thể vừa vào giữa vòng bít và tay bạn một cách dễ dàng.
- * Chắc chắn ống dẫn khí không bị xoắn.

Đo huyết áp ở tay phải

Hãy lưu ý những điểm dưới đây khi quấn vòng bít ở tay phải. Quấn vòng bít sao cho ống dẫn khí ở phía khuỷu tay bạn.



Lưu ý:

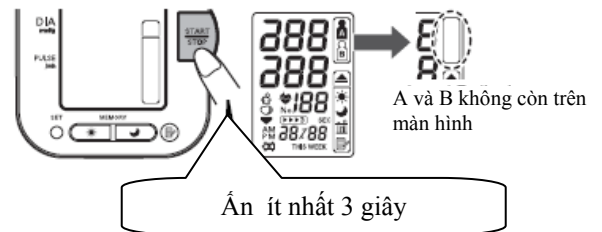
- * Không đặt tay lên ống dẫn khí, nếu không lượng khí trong ống dẫn khí tới vòng bít sẽ bị hạn chế.
- * Quấn vòng bít sao cho vòng bít không bị chòem lên khuỷu tay. Vòng bít phải được quấn phía trên khuỷu khoảng 1 - 2 cm.
- * Huyết áp giữa tay phải và tay trái có thể khác nhau và vì thế kết quả đo huyết áp tay phải và tay trái cũng khác nhau. Omron khuyến bạn nên đo ở cùng một cánh tay. Nếu giá trị đo giữa 2 tay khác nhau nhiều, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn xem nên đo tay nào.

3.3 Cách xem kết quả đo.

Máy được thiết kế để đo vào lưu các kết quả đo trong bộ nhớ cho 2 người sử dụng A và B. Máy cũng có thể được sử dụng để đo cho người khác bằng cách sử dụng chế độ guest (khách). Biểu tượng chỉ người sử dụng A hoặc B không được hiển thị khi sử dụng chế độ guest. Các kết quả đo sử dụng ở chế độ guest không được lưu trong bộ nhớ.

Sử dụng chế độ Guest

1. Ấn và giữ phím START/STOP cho tới khi biểu tượng chỉ người sử dụng A và B không hiển thị trên màn hình.



2. Thả phím START/STOP ra. Vòng bít bắt đầu tự động bơm hơi.

Lưu ý: Để dừng quá trình bơm hơi, ấn và thả phím START/STOP. Máy sẽ dừng việc bơm hơi, bắt đầu xả hơi và tắt.

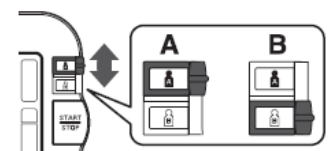
3. Sau khi quá trình bơm hơi tự động dừng lại thì quá trình đo bắt đầu. Khi quá trình đo kết thúc, huyết áp và nhịp tim của bạn hiển thị trên màn hình.

Lựa chọn người sử dụng.

Chọn tên người sử dụng của bạn. Luôn sử dụng cùng một tên cho các lần đo của bạn. Máy lưu các kết quả đo trong bộ nhớ theo tên người sử dụng đã được chọn. Các kết quả đo này được sử dụng để tính các kết quả trung bình của buổi sáng và buổi tối. Trượt phím lựa chọn tên người sử dụng lên hoặc xuống để chọn người sử dụng là A hoặc B.

Sử dụng tên người sử dụng

Khi bạn lựa chọn người sử dụng, máy có thể được đặt 1 lần đo bằng cách sử dụng chế độ đơn lẻ hoặc 3 lần đo liên tiếp bằng cách sử dụng chế độ tự động khi bạn ấn phím START/STOP.



Lưu ý: Giá trị mặc định được đặt ở chế độ đơn lẻ cho 1 lần đo. Chế độ tự động cho 3 lần đo liên tiếp. Máy sẽ bơm hơi vòng bít và đo 3 lần riêng biệt với thời gian nghỉ ngắn giữa mỗi lần đo.

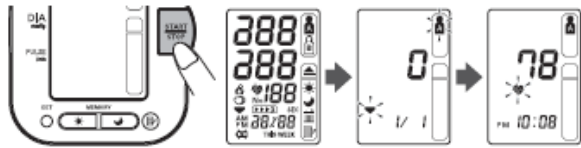
Sử dụng chế độ đơn lẻ.

1. Chọn tên người sử dụng của bạn (A hoặc B)

2. Ấn phím START/STOP.

Tất cả các biểu tượng hiển thị trên màn hình. Biểu tượng tên người sử dụng bạn chọn nhấp trên màn hình.

Vòng bít bắt đầu tự động bơm hơi. Khi vòng bít bơm hơi, máy tự động xác định mức bơm hơi lý tưởng của bạn. Máy này có thể phát hiện nhịp tim trong quá trình bơm hơi. Không cử động và giữ nguyên cánh tay cho tới khi kết thúc quá trình đo.



Lưu ý: Để dừng quá trình bơm hơi hoặc quá trình đo, ấn và thả phím START/STOP. Máy sẽ dừng việc bơm hơi, bắt đầu xả hơi và tự động tắt.

3. Quá trình bơm hơi tự động dừng lại và quá trình đo bắt đầu. Khi vòng bít xả hơi, các số hiển thị trên màn hình giảm dần. Biểu tượng nhịp tim (♥) nhấp theo mỗi nhịp tim.



4. Khi quá trình đo kết thúc, vòng bít xả hơi hoàn toàn. Huyết áp và nhịp tim của bạn hiển thị.



5. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

Lưu ý: Nếu bạn quên tắt máy, máy sẽ tự động tắt sau 5 phút.

Tự chẩn đoán các kết quả đo và tự điều trị là nguy hiểm. Hãy theo sự chỉ dẫn của bác sĩ.

Chọn chế độ tự động.

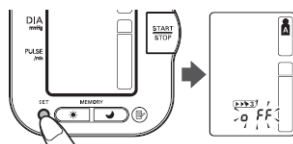
Chế độ tự động có thể được chọn hoặc A hoặc B.

1. Chắc chắn máy đã được tắt.

2. Chọn tên người sử dụng của bạn (A hoặc B)

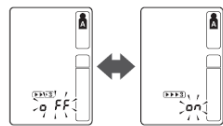
3. Ấn và giữ phím SET.

Biểu tượng chế độ tự động (▶▶▶▶) và cài đặt **OFF** hiển thị trên màn hình.



4. Ấn phím MEMORY (Ⓜ) để chọn **on**.

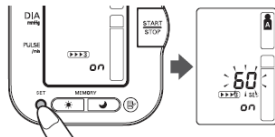
Lưu ý: Ấn phím MEMORY để chuyển đổi giữa **on** và **off**.



5. Ấn phím SET để xác nhận việc thay đổi.

Số giây giữa mỗi lần đo được hiển thị.

Lưu ý: Giá trị mặc định giữa mỗi lần đo là 60 giây.

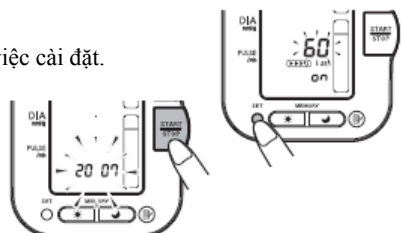


6. Ấn phím MEMORY (Ⓜ) để thay đổi thời gian nghỉ giữa mỗi lần đo. Thời gian nghỉ có thể được đặt ở 15, 30, 60 hoặc 120 giây. Tiếp tục ấn phím MEMORY cho tới khi thời gian nghỉ cần thiết hiển thị trên màn hình.

7. Ấn phím SET để xác nhận việc cài đặt.

Số năm nhấp trên màn hình.

8. Ấn phím START/STOP để tắt máy.



Sử dụng chế độ tự động.

1. Chọn tên người sử dụng của bạn (A hoặc B)

2. Ấn phím START/STOP.

Tất cả các biểu tượng hiển thị trên màn hình. Biểu tượng tên người sử dụng bạn chọn nhấp trên màn hình. Vòng bít bắt đầu bơm hơi tự động.

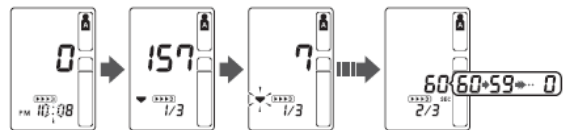
Lưu ý: Để dừng quá trình bơm hơi hoặc quá trình đo, ấn và thả phím START/STOP. Máy sẽ dừng việc bơm hơi, bắt đầu xả hơi và tự động tắt.

3. Quá trình bơm hơi tự động dừng lại và quá trình đo bắt đầu.

Khi vòng bít xả hơi, các số hiển thị trên màn hình giảm dần. Biểu tượng nhịp tim (♥) nhấp theo mỗi nhịp tim. Khi quá trình đo kết thúc, vòng bít xả hơi hoàn toàn.

Lưu ý: Không cử động cánh tay và giữ nguyên cho tới khi quá trình đo hoàn tất.

4. Kiểm tra quá trình các lần đo liên tục.



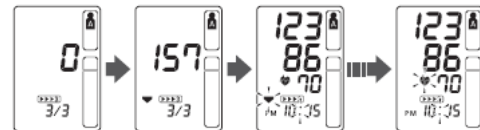
Lần đo đầu tiên hoàn tất, đợi để bắt đầu lần đo tiếp. Thời gian nghỉ giữa mỗi lần đo sẽ hiển thị trên màn hình.

Lần đo thứ hai tự động bắt đầu.



Lần đo thứ hai hoàn tất, đợi để bắt đầu lần đo tiếp.

Lần đo thứ ba tự động bắt đầu.



Các lần đo tiếp được hoàn tất. Kết quả trung bình của 3 lần đo hiển thị trên màn hình.

Kết quả đo riêng lẻ của 3 lần đo không hiển thị khi sử dụng Chế độ Tự động. Tuy nhiên, kết quả đo của mỗi lần đo riêng lẻ có thể được hiển thị sau khi tắt cả các lần đo kết thúc.

Lưu ý: Trong khi sử dụng Chế độ Tự động, máy sẽ đo lặp lại trong trường hợp bị lỗi. Sau 3 lần lỗi máy sẽ dừng đo tiếp. Nếu chỉ có 2 lần đo thành công thì kết quả trung bình của 2 lần đo sẽ hiển thị. Nếu chỉ có 1 lần đo thành công, kết quả này sẽ hiển thị.

5. Ấn phím SET để hiển thị huyết áp và nhịp tim của lần đo đầu tiên. Ấn lại phím SET để hiển thị kết quả lần đo tiếp.

6. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

Điều quan trọng:

* Nếu huyết áp tâm thu hoặc huyết áp tâm trương của bạn ở ngoài phạm vi tiêu chuẩn, biểu tượng nhịp tim sẽ nhấp khi kết quả đo hiển thị.

Nghiên cứu hiện nay cho thấy các giá trị dưới đây được xem là huyết áp cao khi đo huyết áp tại nhà.



Huyết áp tâm thu (HA tối đa)	Trên 135 mmHg
Huyết áp tâm trương (HA tối thiểu)	Trên 85 mmHg

Tiêu chuẩn này được áp dụng khi đo huyết áp tại nhà.

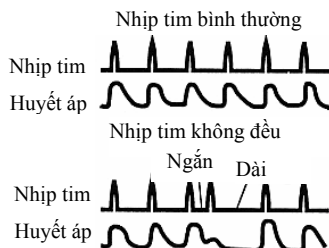
Tiêu chuẩn khi đo huyết áp tại phòng khám bác sĩ, xem phần “Thông tin cần biết về huyết áp”.

* Máy đo huyết áp này có tính năng đo với trường hợp nhịp tim không đều. Nhịp tim không đều có thể ảnh hưởng tới kết quả đo. Tính năng đo với nhịp tim không đều tự động xác định nếu có thể đo được hoặc nếu cần đo lại. Nếu các kết quả đo bị ảnh hưởng bởi nhịp tim không đều nhưng kết quả có giá trị, kết quả sẽ hiển thị cùng với biểu tượng báo nhịp tim không đều (👤). Nếu nhịp tim không đều làm cho kết quả đo không có giá trị, kết quả không hiển thị. Nếu biểu tượng nhịp tim không đều hiển thị sau khi bạn đo một lần, đo lại. Nếu biểu tượng báo nhịp tim không đều (👤) xuất hiện thường xuyên, hãy hỏi bác sĩ để biết thêm về nhịp tim của bạn.

Thế nào là nhịp tim không đều ?

Nhịp tim không đều là nhịp tim cao hơn hoặc thấp hơn 25% nhịp tim trung bình được phát hiện khi máy đo huyết áp tâm thu và tâm trương.

Nếu nhịp tim không đều được phát hiện 2 lần trong quá trình đo, biểu tượng báo nhịp tim không đều (👤) sẽ hiển thị trên màn hình khi các kết quả đo xuất hiện.



Thế nào là chứng loạn nhịp tim ?

Nhịp tim bị kích thích bởi các tín hiệu điện, các tín hiệu này làm cho tim co lại. Chứng loạn nhịp tim là một trạng thái mà nhịp tim không bình thường do các khe hở trong hệ thống điện sinh học dẫn tới tim. Các triệu chứng điển hình là nhịp đập cách quãng, tim co nhanh, nhịp tim nhanh không bình thường (chứng mạch nhanh) hoặc chậm không bình thường (chứng mạch chậm), các triệu chứng này có thể do bệnh tim, tuổi già, bẩm sinh, căng thẳng, thiếu ngủ, mệt mỏi, v.v... Chứng loạn nhịp tim chỉ có thể do bác sĩ chẩn đoán và được kiểm tra đặc biệt.

Việc xuất hiện biểu tượng báo nhịp tim không đều (👤) ở các kết quả đo có chỉ ra chứng loạn nhịp tim hay không chỉ có thể được xác định bằng kết quả kiểm tra và chẩn đoán của bác sĩ.

Nếu biểu tượng báo nhịp tim không đều thường xuyên xuất hiện, hãy hỏi ý kiến bác sĩ. Tự chẩn đoán và điều trị dựa trên các kết quả đo rất nguy hiểm. Chắc chắn phải theo chỉ dẫn của bác sĩ.

3.4 Hướng dẫn cho các trường hợp đặc biệt.

Nếu huyết áp tâm thu của bạn được cho là cao hơn 220mmHg, ấn và giữ phím START cho tới khi máy bơm hơi cao hơn huyết áp tâm thu của bạn 30 – 40 mmHg.

1. Ấn phím START/STOP để bật máy. Bắt đầu đo.
2. Khi vòng bít bắt đầu bơm hơi, ấn và giữ phím START/STOP cho tới khi áp suất cao hơn 30 – 40 mmHg so với huyết áp tâm thu có thể của bạn.

Lưu ý: Bạn không thể bơm hơi vòng bít quá 299 mmHg. (Biểu tượng báo lỗi sẽ hiển thị nếu bạn cố bơm hơi vòng bít quá 300 mmHg).

3. Thả phím START/STOP ra khi vòng bít đã được bơm tới mức cần thiết. Vòng bít bắt đầu xả hơi và quá trình đo bắt đầu.

4. Các bước tiếp theo tương tự như ở trường hợp đo bình thường.

Lưu ý: Không nên bơm hơi quá mức cần thiết.

3.5 Cách sử dụng chức năng bộ nhớ.

Máy được thiết kế để lưu huyết áp và nhịp tim trong bộ nhớ cho 2 người sử dụng (A và B) mỗi lần đo kết thúc.

Máy tự động lưu tới 84 bộ kết quả đo (huyết áp và nhịp tim) cho mỗi người sử dụng (A và B). Khi 84 bộ kết quả đo đã được lưu, kết quả đã lưu cũ nhất sẽ bị xóa để lưu kết quả đo mới nhất. Máy cũng lưu được tới 8 tuần kết quả trung bình buổi sáng và 8 tuần kết quả trung bình buổi tối cho mỗi người sử dụng (A và B).

Chức năng trung bình.

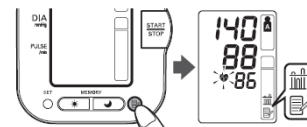
Máy tính kết quả trung bình dựa vào 3 lần đo gần nhất được đo trong vòng 10 phút tính từ lần đo cuối cùng.

Lưu ý: Nếu chỉ có 2 bộ kết quả đo được lưu trong bộ nhớ trong thời gian 10 phút, kết quả trung bình dựa vào 2 bộ kết quả đo. Nếu chỉ có 1 lần đo được lưu, kết quả này được coi như kết quả trung bình.

Để hiển thị các kết quả đo.

1. Chọn tên người sử dụng cho bạn (A hoặc B).

2. Ấn phím MEMORY (👤). Giá trị trung bình được hiển thị và biểu tượng trung bình (📊) xuất hiện trên biểu tượng bộ nhớ (👤) ở màn hình.

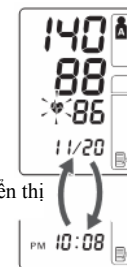


3. Ấn phím MEMORY (👤) để hiển thị kết quả đo riêng biệt lần gần nhất trên màn hình. Các kết quả đo được hiển thị từ lần đo gần nhất tới lần xa nhất.

Lưu ý: Ngày và thời gian thay phiên nhau hiển thị cùng với kết quả đo.

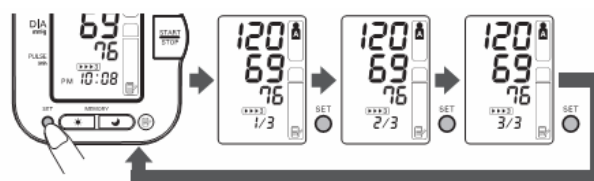
Ấn phím MEMORY để hiển thị các kết quả đo tiếp theo.

Ấn và giữ phím MEMORY để hiển thị các kết quả đo thay phiên nhau hiển thị nhanh hơn.



Chế độ tự động.

Kết quả trung bình của các lần đo liên tiếp xuất hiện trên màn hình với biểu tượng chế độ tự động (▶▶▶3). Để hiển thị các kết quả của các lần đo riêng biệt ấn phím SET khi kết quả trung bình hiển thị.



4. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

Các kết quả trung bình buổi sáng và buổi tối.

Máy tính và hiển thị giá trị trung bình một tuần vào buổi sáng (☀) và buổi tối (🌙). Máy lưu kết quả trung bình của 8 tuần buổi sáng và kết quả trung bình của 8 tuần buổi chiều cho mỗi người sử dụng (A và B).

Lưu ý: Tuần bắt đầu từ 4.00 chiều chủ nhật.

Kết quả trung bình buổi sáng.

Kết quả trung bình buổi sáng dựa vào kết quả trung bình đầu tiên sử dụng chế độ tự động hoặc kết quả đầu tiên sử dụng chế độ đơn lẻ. Thời gian đo phải ở giữa 7.00 tối và 1.59 sáng.

Các kết quả trung bình theo tuần.

Kết quả trung bình theo tuần buổi sáng.

Đây là kết quả trung bình của các lần đo vào buổi sáng (từ 4.00 sáng tới 9.59 sáng) từ chủ nhật tới thứ 7. Kết quả trung bình cho mỗi sáng được tính bởi 3 kết quả đo trong vòng 10 phút kể từ lần đo đầu tiên vào buổi sáng.

Kết quả trung bình theo tuần buổi tối.

Đây là kết quả trung bình của các lần đo vào buổi tối (từ 7.00 tối tới 1.59 sáng) từ chủ nhật tới thứ 7. Kết quả trung bình cho mỗi tối được tính bởi 3 kết quả đo trong vòng 10 phút kể từ lần đo cuối cùng vào buổi tối.

Để hiển thị các kết quả đo trung bình buổi sáng và buổi tối.

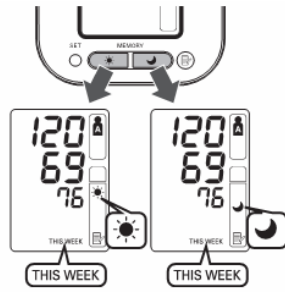
1. Chọn tên người sử dụng của bạn (A hoặc B)

2. Ấn phím trung bình buổi sáng (☀️) hoặc phím trung bình buổi tối (🌙).

Trung bình tuần hiện tại “THIS WEEK” hiển thị trên màn hình.

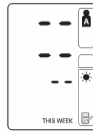
Kết quả trung bình buổi sáng và buổi tối của cùng một tuần có thể được hiển thị bằng cách ấn phím trung bình buổi sáng (☀️) hoặc phím trung bình buổi tối (🌙).

Điều quan trọng là để kiểm tra cả 2 kết quả trung bình buổi sáng và buổi tối của cùng một tuần.



3. Tiếp tục ấn phím trung bình buổi sáng (☀️) hoặc phím trung bình buổi tối (🌙) để hiển thị các tuần trước. Máy hiển thị “-1 WEEK” cho tuần trước đó tới “-7 WEEK” cho bộ kết quả trung bình cũ nhất.

Lưu ý: Nếu không đo đủ trong một tuần để tính kết quả trung bình, màn hình sẽ hiển thị như hình minh họa bên phải.



4. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

Lưu ý với các kết hợp hiển thị.

Ngoài biểu tượng kết quả trung bình buổi sáng và buổi tối, máy cũng có thể hiển thị biểu tượng tăng huyết áp buổi sáng nếu kết quả trung bình buổi sáng của tuần đó ở trên mức hướng dẫn huyết áp đo tại nhà (135/85 mmHg). Tùy theo kết quả đo huyết áp của bạn, điều này có thể được hiển thị theo các kết hợp dưới đây.

Màn hình	
<p>Trung bình buổi sáng</p> <p>Trung bình buổi sáng của tuần này với biểu tượng trung bình buổi sáng.</p>	<p>Trung bình buổi sáng của 7 tuần trước với biểu tượng trung bình buổi sáng + biểu tượng nhịp tim nháy + biểu tượng tăng huyết áp buổi sáng.</p>
<p>Trung bình buổi tối</p> <p>Trung bình buổi tối của tuần này với biểu tượng trung bình buổi tối.</p>	<p>Trung bình buổi tối của 7 tuần trước với biểu tượng trung bình buổi tối + biểu tượng nhịp tim nháy + biểu tượng tăng huyết áp buổi tối.</p>
<p>Trung bình trong phạm vi hướng dẫn huyết áp đo tại nhà. (135/85 mmHg)</p>	<p>Trung bình vượt quá hướng dẫn huyết áp đo tại nhà + tăng huyết áp buổi sáng.</p>

Biểu tượng tăng huyết áp buổi sáng (📈) xuất hiện nếu kết quả trung bình buổi sáng theo tuần cao hơn 135/85 mmHg.

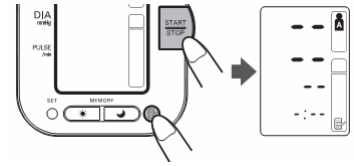
Trong trường hợp này biểu tượng tăng huyết áp buổi sáng (📈) sẽ hiển thị khi kết quả trung bình buổi tối hiển thị, bất chấp các kết quả trung bình buổi tối.

Để xóa tất cả các kết quả đã lưu trong bộ nhớ.

Các kết quả đã lưu trong bộ nhớ được xóa theo tên người sử dụng. Bạn không thể xóa từng phần kết quả đã lưu trong bộ nhớ. Tất cả các kết quả của người sử dụng bạn chọn sẽ bị xóa.

1. Chọn tên người sử dụng của bạn (A hoặc B)

2. Trong khi giữ phím MEMORY (📌) ấn tiếp phím START/STOP cùng lúc trong khoảng lâu hơn 2 giây và tất cả các kết quả sẽ bị xóa.



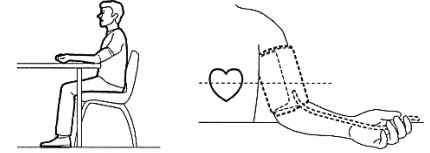
4. Hướng dẫn nhanh

Hướng dẫn nhanh này chỉ để tham khảo. Hãy đọc toàn bộ bản hướng dẫn trước khi sử dụng máy lần đầu tiên.

Để có kết quả đo đáng tin cậy, tránh ăn, hút thuốc, tập thể dục ít nhất 30 phút trước khi đo.

Lưu ý: Cởi áo bó ở phần cánh tay bạn.

1. Ngồi trên ghế với bàn chân đặt trên mặt nền phẳng và đặt cánh tay lên bàn sao cho vòng bít ở ngang với tâm tim bạn.



2. Quấn vòng bít quanh bắp tay, sử dụng miếng dán để cố định vòng bít.

3. Chọn tên người sử dụng của bạn (A hoặc B).

4. Ấn phím START/STOP.

Khi quá trình đo kết thúc, máy hiển thị huyết áp và nhịp tim của bạn, và tự động xả hơi vòng bít.



Lưu ý: Hãy lưu ý rằng tất cả các kết quả đo được lưu trong bộ nhớ. Nếu người khác sử dụng cùng máy này để đo, chắc chắn bạn nhận biết được việc này.

5. Cách xử lý lỗi và sự cố

5.1 Báo lỗi.

Màn hình báo lỗi	Nguyên nhân	Cách xử lý
	Vòng bít chưa được bơm đủ hơi.	Đọc kỹ và lặp lại các bước đã nêu trong phần “Cách đo huyết áp”.
	Cử động trong quá trình đo.	
	Vòng bít được bơm hơi quá cao.	
	Hết pin.	Thay cả 4 pin “AA” mới.
	Nhảy hoặc liên tục xuất hiện	Đọc kỹ và lặp lại các bước đã nêu trong phần “Cách đo huyết áp”.
	Cử động mạnh.	
	Vòng bít bị dò khí.	Thay vòng bít mới.

5.2 Xử lý sự cố.

Sự cố	Nguyên nhân	Cách xử lý
Không có gì hiển thị khi ấn phím START/STOP.	Hết pin.	Thay pin mới.
Không thể đo được hoặc kết quả hiển thị quá cao.	Vòng bút có được quấn đúng quanh bắp tay không?	Quấn vòng bút đúng vào bắp tay.
	Áp suất vòng bút không tăng mặc dù nghe thấy tiếng động cơ bơm.	Kiểm tra xem phích cắm ống dẫn khí có được kết nối đúng với máy không. Ấn đầu phích cắm chặt vào giắc cắm.
Huyết áp mỗi lần đo khác nhau nhiều. Kết quả đo quá thấp (hoặc quá cao).	Kết quả huyết áp thay đổi với thời gian đo và tình trạng lo lắng. Thờ sâu để thư giãn trước khi đo tiếp.	

6. Chăm sóc và bảo quản máy

Để bảo vệ máy khỏi hỏng hóc, tuân theo các yêu cầu sau:

- * Không để máy và vòng bút ở nơi có nhiệt độ, độ ẩm cao hoặc trực tiếp dưới ánh nắng.
 - * Không gấp vòng bút hoặc bó quá chặt.
 - * Không bơm hơi quá 300 mmHg.
 - * Không tháo rời máy.
 - * Không tự sửa chữa mayus. Nếu có hỏng hóc, hãy liên hệ với nhà phân phối OMRON.
- (Cắt máy trong hộp đựng khi không sử dụng.)
- * OMRON HEM-7080 là máy đo chính xác. Độ chính xác theo như đặc tính kỹ thuật của máy. Bạn nên đưa máy đi kiểm tra 2 năm một lần để chắc chắn độ chính xác và các chức năng hoạt động đúng. Liên hệ với nhà phân phối OMRON để biết thêm chi tiết.
 - * Không va chạm mạnh hoặc làm rung máy (ví dụ như làm rơi máy xuống nền nhà).
 - * Không dùng dung dịch dễ bay hơi để vệ sinh máy. Nên dùng vải mềm, khô để lau máy.
 - * Không giặt hoặc ngâm vòng bút trong nước.



Bảo quản

Cắt máy trong hộp đựng khi không sử dụng.

7. Các đặc tính kỹ thuật

Mô tả sản phẩm	Máy đo huyết áp tự động
Mã hiệu	OMRON HEM-7080
Màn hình	Màn hình số LCD
Phương pháp đo	Phương pháp đo dao động
Phạm vi đo	Huyết áp : 0 tới 299 mmHg Nhịp tim : 40 tới 180 nhịp / phút
Độ chính xác	Huyết áp : ± 3 mmHg. Nhịp tim : ± 5 % kết quả đo
Bơm hơi	Logic mở được điều khiển bằng bằng bơm điện
Xả hơi	Van xả áp suất tự động
Giảm khí nhanh	Van xả tự động nhanh
Sự phát hiện huyết áp	Cảm biến áp suất điện dung.
Bộ nhớ	84 kết quả đo với ngày và thời gian của mỗi người đo (A và B)
Nguồn điện	4 pin "AA" 1,5V
Tuổi thọ của pin	Khoảng 1.400 lần đo khi sử dụng 6 lần mỗi ngày với 4 pin alkaline mới.
Nhiệt độ / độ ẩm hoạt động	+10°C tới +40°C, 30% tới 85% RH
Nhiệt độ / độ ẩm bảo quản	-20°C tới +60°C, 10% tới 95% RH 700 – 1060 hPa

Trọng lượng máy	Khoảng 420g (không bao gồm pin)
Trọng lượng vòng bút	Khoảng 240g
Kích thước máy	Khoảng 155 (dài) x 131 (rộng) x 84 (cao) mm
Kích cỡ vòng bút	Khoảng 152 mm x 600 mm (Vòng bút: chu vi bắp tay 22 tới 42cm)
Chu vi vòng bút	Vừa với chu vi bắp tay từ 220 tới 320 mm.
Phụ kiện đi kèm	Vòng bút, bản hướng dẫn cách sử dụng, túi đựng mềm, 4 pin "AA".

* Các đặc tính kỹ thuật của máy có thể thay đổi không báo trước nhằm mục đích cải tiến sản phẩm.

8. Thông tin về huyết áp

Huyết áp là gì ?

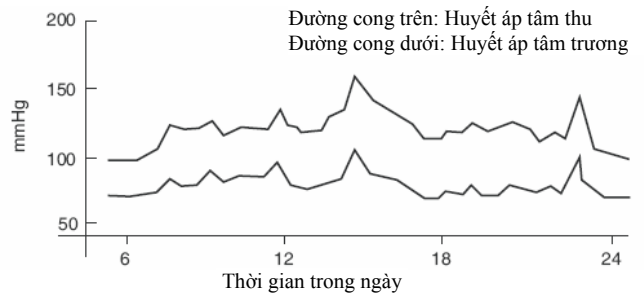
Huyết áp là áp lực dòng máu tới thành động mạch. Huyết áp động mạch thay đổi trong quá trình tuần hoàn của tim. Áp suất cao nhất trong quá trình tuần hoàn được gọi là huyết áp tâm thu; áp suất thấp nhất được gọi là huyết áp tâm trương. Cả 2 kết quả đo, tâm thu và tâm trương đều cần thiết để bác sĩ đánh giá tình trạng huyết áp của một bệnh nhân.

Tại sao nên đo huyết áp tại nhà ?

Khi bác sĩ đo huyết áp cho bạn có thể gây ra lo lắng cho bản thân bạn và có thể gây ra huyết áp cao hay còn gọi là hiệu ứng "áo choàng trắng". Các trạng thái cơ thể khác nhau đều ảnh hưởng tới huyết áp của bạn, kết quả đo huyết áp một lần không đủ cho việc chẩn đoán một cách chính xác.

Nhiều yếu tố như hoạt động thể lực, lo lắng hoặc các thời điểm khác nhau trong ngày có thể ảnh hưởng tới huyết áp của bạn. Vì thế, cách tốt nhất là đo huyết áp của bạn vào cùng một thời điểm trong ngày, để biết được một cách chính xác khi có bất kỳ thay đổi nào về huyết áp. Huyết áp thường thấp vào buổi sáng và tăng từ chiều tới tối. Huyết áp thấp hơn vào mùa hè và cao hơn vào mùa đông.

Huyết áp được đo bằng milimet thủy ngân (mmHg) và kết quả đo được viết với huyết áp tâm thu trước huyết áp tâm trương. Ví dụ một kết quả huyết áp được viết 140/90 tức là huyết áp tâm thu 140 mmHg trên huyết áp tâm trương 90 mmHg.



Ví dụ: Dao động của huyết áp trong ngày (nam, 35 tuổi).

Sự phân loại huyết áp của Tổ chức Y tế Thế giới.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Hiệp hội Tăng huyết áp Thế giới (ISH) đưa ra sự phân loại huyết áp dưới đây.

* Không có sự thống nhất về định nghĩa được công nhận của huyết áp thấp. Tuy nhiên, những người có huyết áp tối đa dưới 100 mmHg được coi là bị huyết áp thấp.

Phân loại	Huyết áp tâm thu (mmHg)	Huyết áp tâm trương (mmHg)
Huyết áp tối ưu	< 120	< 80
Huyết áp bình thường	120 – 130	80 – 85
Huyết áp bình thường cao	130 – 140	85 – 90
Huyết áp cao nhẹ	140 – 150	90 – 100
Huyết áp cao tương đối	150 – 180	100 – 110
Huyết áp cao nghiêm trọng	> 180	> 110

(Sự phân loại này dựa trên huyết áp đo được ở tư thế ngồi với một bệnh nhân ở khoa ngoại trú của bệnh viện).

Tăng huyết áp sáng sớm (hay còn gọi là đỉnh huyết áp sáng sớm)

■ Đỉnh huyết áp sáng sớm là gì ?

Huyết áp dao động nhiều trong ngày. Sự dao động của huyết áp khác nhau tùy theo từng người. Với người có huyết áp bình thường, huyết áp tăng từ từ sau khi thức dậy và tới tột đỉnh vào khoảng trưa. Sau đó huyết áp giảm nhẹ và lại tới tột đỉnh vào buổi tối. Sau đó huyết áp giảm xuống và tới điểm thấp nhất vào nửa đêm.

Tuy nhiên có một số trường hợp phân dao động này của huyết áp thay đổi và huyết áp tăng tới đỉnh điểm vào buổi sáng sớm. Trường hợp này được gọi là đỉnh huyết áp sáng sớm và cần thận trọng.

Với người sử dụng thuốc ức chế thần kinh, huyết áp sẽ giảm bằng cách uống thuốc sau bữa sáng. Những người này có thể có các kết quả đo bình thường khi đo huyết áp ở phòng khám. Vì thế, đỉnh huyết áp sáng sớm đòi hỏi phải có sự chú ý.

■ Mọi liên quan với nhồi máu cơ tim và ngạt máu não.

Nhiều bệnh nguy hiểm như nhồi máu cơ tim hoặc ngạt máu não xảy ra giữa thời điểm sáng sớm và buổi trưa.

Vì thế các trường hợp này được xem là có liên quan với bệnh ứ máu hoặc máu dễ đông gây ra bởi sự co thắt mạch từ hiện tượng huyết áp tăng trước và sau khi thức dậy (hiện tượng đỉnh huyết áp sáng sớm).

Với lý do này, không chỉ đo huyết áp ở phòng khám của bác sĩ mà còn phải đo huyết áp vào sáng sớm ở nhà.

Để biết về hiện tượng đỉnh huyết áp sáng sớm, nên đo huyết áp trong vòng 1 giờ sau khi thức dậy, sau khi đi vệ sinh, trước khi ăn sáng và trước khi uống thuốc ức chế thần kinh làm hạ huyết áp.

OMRON HEALTHCARE CO., LTD., JAPAN

VPĐD OMRON Hà Nội
P.1, tầng 1, số 1 Hoàng Đạo
Thúy, Thanh Xuân, Hà Nội.
Tel : (4) 3556 0025

VPĐD OMRON Hồ Chí Minh.
P.301, tầng 3, tòa nhà HMC,
193 Đinh Tiên Hoàng, Q.1,
Tp. HCM. Tel : (8) 5404 7545

Website: www.omron-vte.com.vn