

# Máy đo huyết áp tự động

## Mã hiệu HEM-7300

# OMRON®

Cám ơn bạn đã mua máy đo huyết áp tự động đo ở bắp tay HEM-7300.

OMRON HEM-7300 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 mà không cần phải cài đặt trước mức áp suất hoặc phải bơm hơi lại.

Máy lưu được tới 90 kết quả đo trong bộ nhớ và tính kết quả trung bình dựa vào kết quả đo của 3 lần gần nhất trong vòng 10 phút kể từ lần đo cuối.

**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.

Hãy đọc kỹ phần này trước khi sử dụng máy.

#### Đề phòng.

- \* Luôn hỏi ý kiến bác sĩ. Tự chẩn đoán các kết quả đo và tự điều trị là nguy hiểm.
- \* Người có vấn đề về lưu lượng máu xấu, hoặc rối loạn tuần hoàn máu nên hỏi bác sĩ trước khi sử dụng máy. Việc bơm hơi vòng bit có thể gây chảy máu bên trong.

#### (Sử dụng pin)

\* Nếu dung dịch pin chảy bị dính vào mắt, rửa ngay với nhiều nước sạch. Đến khám bác sĩ ngay.

#### Thận trọng.

- \* 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.
- \* Không tháo rời máy hoặc vòng bit.
- \* Không bơm hơi vòng bit quá 299mmHg.
- \* Không sử dụng điện thoại di động hoặc các thiết bị khác phát ra điện từ trường gần máy. Điều này có thể làm cho máy hoạt động không đúng.
- \* Không sử dụng máy trong khi đang ngồi trên xe hơi (hoặc máy bay).

#### (Sử dụng pin)

- \* 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) “AAA” 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.
- \* Khi thay pin, cần đặt lại ngày và thời gian. Nếu năm nhảy trên màn hình, xem phần “2.2 Cách cài đặt Ngày và Thời gian”.
- \* Không sử dụng pin mới và cũ cùng lúc.

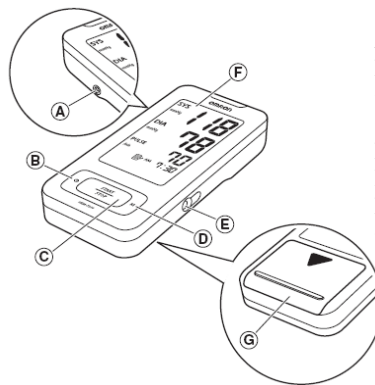
#### Đề phòng an toàn chung.

- \* Không bơm hơi vòng bit khi không quấn trên tay.
- \* Không xóc mạnh, rung hoặc làm rơi máy.
- \* Không đo huyết áp sau khi tắm, uống chất cồn, hút thuốc, tập thể dục hoặc sau khi ăn.
- \* Không giặt vòng bit hoặc ngâm trong nước.

Giữ bản hướng dẫn này để tham khảo sau này.

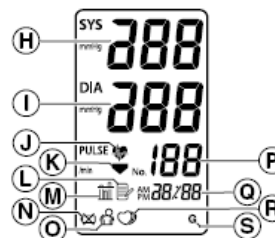
## 1. Các bộ phận của máy

### Máy chính



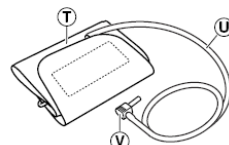
- A. Giắc cắm ống dẫn khí.
- B. Phím cài đặt ngày/thời gian.
- C. Phím START/STOP (khởi động / dừng lại)
- D. Phím Bộ nhớ (M)
- E. Giắc cắm bộ đổi điện AC.
- F. Màn hình hiển thị.
- G. Khoang chứa pin.

### Màn hình



- H. Huyết áp tâm thu (tối đa)
- I. Huyết áp tâm trương (tối thiểu)
- J. Nhịp tim
- 1. (Nháy trong quá trình đo)
- 2. (Nếu nháy sau quá trình đo chỉ huyết áp nằm ngoài phạm vi tiêu chuẩn)
- K. Biểu tượng xả hơi
- L. Biểu tượng bộ nhớ (Hiện thị khi xem các giá trị lưu trong bộ nhớ)
- M. Biểu tượng giá trị trung bình (hiển thị khi xem kết quả của 3 lần đo cuối)
- N. Biểu tượng báo pin yếu.
- O. Biểu tượng báo lỗi cử động (Hiện thị nếu bạn cử động người trong quá trình đo)
- P. Nhịp tim / Số bộ nhớ.
- Q. Hiện thị Ngày / Thời gian
- R. Biểu tượng báo nhịp tim không đều.
- S. Biểu tượng Guest.

### Vòng bit



- T. Vòng bit (cho chu vi bắp tay từ 22 tới 32cm)
- U. Ống dẫn khí.
- V. Đầu cắm ống dẫn khí.

### Phụ kiện đi kèm

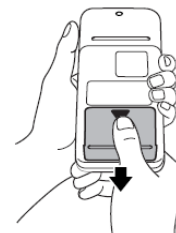


- W. Túi đựng mềm.
- X. 4 pin alkaline “AAA” (LR03)
- \* Bản hướng dẫn cách sử dụng

## 2. Chuẩn bị

### 2.1. Lắp / Thay pin

1. Lật úp máy xuống.
  2. Trượt nắp đậy pin theo hướng mũi tên trong khi ấn phần gân của nắp đậy pin.
  3. Lắp hoặc thay 4 pin “AAA” 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 hình chỉ ra cho tới khi vào đúng vị trí.



## Lưu ý:

Các kết quả đo liên tục được lưu trong bộ nhớ thậm chí sau 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.

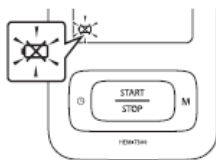
\* Tháo pin ra nếu không sử dụng máy trong khoảng 3 tháng hoặc hơn.

\* 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 “AAA” mới sẽ kéo dài khoảng 300 lần, khi sử dụng 3 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 300 lần sử dụng.



## 2.2. Cài đặt Ngày và Thời gian

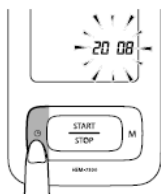
Máy đo huyết áp tự động lưu tới 90 kết quả đo cùng ngày và thời gian đo.

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. Ấn và giữ phím cài đặt Ngày/Thời gian để chỉnh ngày và thời gian. Số năm (2008) sẽ nhấp trên màn hình.

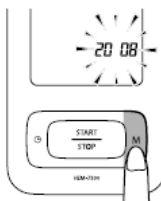


2. Ấn phím bộ nhớ (M) để tăng từng số mỗi lần ấn phím.

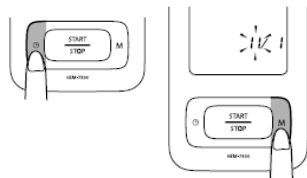
### Lưu ý:

\* Phạm vi năm được đặt từ 2008 tới 2030. Nếu năm đạt tới 2030 nó sẽ quay trở lại 2008.

\* Nếu bạn giữ phím bộ nhớ (M), số sẽ tăng nhanh.



3. Ấn phím cài đặt Ngày/thời gian để xác nhận việc cài đặt khi số mong muốn hiển thị trên màn hình. Năm được đặt và số tháng nhấp trên màn hình.

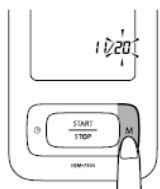


4. Lặp lại bước 2 và 3 để đặt tháng.

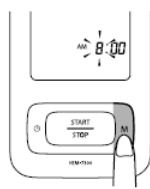
Tháng được đặt và số ngày sẽ nhấp trên màn hình.

5. Lặp lại bước 2 và 3 để đặt ngày.

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



(4)



(5)

6. Lặp lại bước 2 và 3 để đặt giờ.

Giờ được đặt và phút sẽ nhấp trên màn hình.

7. Lặp lại bước 2 và 3 để đặt phút.

Phút được đặt. Ấn phím cài đặt Ngày/thời gian để tắt máy.

Khi điều chỉnh ngày và thời gian, ấn phím cài đặt Ngày/thời gian để bật máy, làm theo các bước trên và ấn phím START/STOP để tắt 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

#### Lưu ý:

\* Chắc chắn quấn vòng bít đúng để có kết quả đo chính xác.

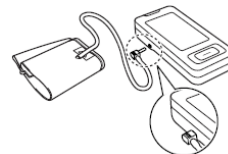
\* Có thể quấn vòng bít trên một lớp áo mỏng. Tuy nhiên, nên cởi áo khoác ngoài ra trước khi đo huyết áp.

\* Bạn có thể đo hoặc tay trái hoặc tay phải. Huyết áp có thể khác nhau giữa tay phải và tay trái và vì thế giá trị đo huyết áp ở tay phải và tay trái cũng có thể khác nhau.

Omron khuyên luôn luôn đo trên cùng một tay. Nếu giá trị đo giữa 2 tay khác nhau đáng kể, hãy hỏi ý kiến bác sĩ xem bạn nên đo ở tay nào.

### Đo huyết áp ở tay trái

1. Cắm phích cắm ống dẫn khí vào giắc cắm bên trái máy.



2. Luồn tay trái qua vòng bít như hình vẽ bên.

Ống dẫn khí phải ở mặt trong của bắp tay và thẳng với ngón tay giữa.



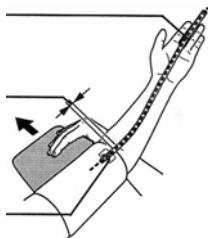
### Lưu ý:

Nếu vòng bit không được lắp sẵn, luồn phần cuối của vòng bit qua vòng kim loại D để tạo ống hình trụ. Mặt vải mịn phải ở phía trong của ống hình trụ.



### 3. Vị trí đặt tay đúng.

- Ống dẫn khí nằm ở phía trong của bắp tay và thẳng với ngón tay giữa.
- Mép cuối của vòng bit cách ngón khuỷu tay khoảng 1 tới 2 cm.
- Quấn vòng bit vào bắp tay sao cho phần vải màu đánh dấu nằm ở chính giữa bắp tay.

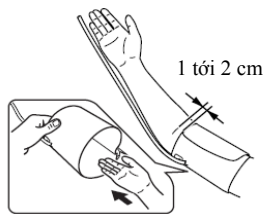


### Đo huyết áp ở tay phải

Quấn vòng bit sao cho ống dẫn khí ở phía khuỷu tay.

\* Cần thận không đặt tay trên ống dẫn khí, nếu không sẽ hạn chế lượng khí trong ống dẫn khí tới vòng bit.

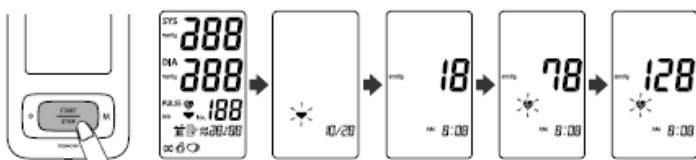
\* Vòng bit cách phía trên khuỷu tay từ 1 tới 2 cm.



4. Khi vòng bit được quấn đúng, dán miếng dính để cố định vòng bit.

### 3.3 Cách đo.

#### 1. Ấn phím START/STOP để bật máy.



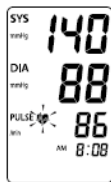
Tất cả các biểu tượng xuất hiện trên màn hình.

Vòng bit bắt đầu tự động bơm hơi. Khi vòng bit bơm hơi, máy tự động xác định mức bơm hơi lý tưởng của bạn. Máy phát hiện nhịp tim trong khi bơm hơi. Không cử động tay bạn và giữ nguyên vị trí cho tới khi đo xong.

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

#### 2. Khi đo xong, vòng bit xả hơi hoàn toàn.

Huyết áp và nhịp tim của bạn hiển thị.



#### 3. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

**Lưu ý:** Nếu bạn quên tắt máy, máy sẽ tự động tắt sau 2 phút.

- Tự chẩn đoán kết quả đo và điều trị là nguy hiểm. Hãy theo chỉ dẫn của bác sĩ.
- Đợi 2 – 3 phút trước khi đo tiếp để mạch máu trở lại bình thường.

### Sử dụng chế độ Guest.

Máy lưu các kết quả đo cho 1 người trong bộ nhớ. Có thể sử dụng chế độ Guest để đo cho người khác.

Kết quả đo sẽ không lưu trong bộ nhớ khi lựa chọn chế độ Guest.

#### 1. Ấn và giữ phím START/STOP trong 3 giây.

Biểu tượng Guest (G) xuất hiện trên màn hình.



#### 2. Thả phím START/STOP. Vòng bit bắt đầu bơm hơi tự động.

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

3. Dừng bơm hơi và quá trình đo bắt đầu. Khi đo xong, huyết áp và nhịp tim của bạn xuất hiện trên màn hình.

### 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 nháy 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.

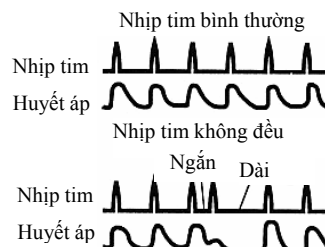
Tiêu chuẩn khi đo huyết áp tại phòng khám bác sĩ, xem phần “Thông tin cần biết về huyết áp”.

\* 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 Cách sử dụng chức năng bộ nhớ.

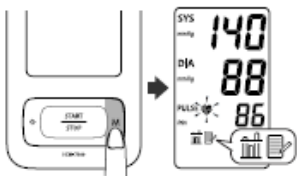
Máy này có thể lưu được 90 bộ kết quả đo. Mỗi lần bạn đo xong, máy tự động lưu kết quả huyết áp và nhịp tim.

Nếu có 3 lần đo cuối trong vòng 10 phút, kết quả trung bình của 3 lần đo sẽ hiển thị.

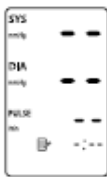
**Lưu ý:** Khi 90 bộ kết quả đã được lưu trong bộ nhớ, kết quả đo lâu nhất sẽ bị xóa để lưu kết quả đo mới nhất.

### 1. Ấn phím bộ nhớ (M)

Nếu có 3 kết quả đo được lưu trong bộ nhớ trong vòng 10 phút kể từ lần đo cuối, kết quả trung bình của 3 lần đo sẽ hiển thị. (Nếu chỉ có 2 lần đo được lưu trong bộ nhớ trong khoảng thời gian đó, giá trị trung bình sẽ dựa trên 2 kết quả đo. Nếu chỉ có 1 kết quả được lưu trong bộ nhớ trong thời gian đó, kết quả đó sẽ hiển thị như giá trị trung bình.)

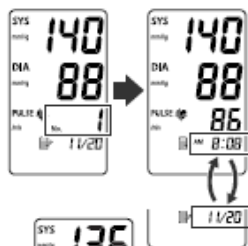


**Lưu ý:** Nếu không có kết quả đo nào được lưu trong bộ nhớ, màn hình sẽ hiển thị như hình bên phải.



### 2. Khi giá trị trung bình hiển thị, ấn phím bộ nhớ (M) lại.

Kết quả từ lần đo gần nhất sẽ hiển thị. Số bộ nhớ xuất hiện trong 1 giây trước khi nhịp hiển thị. Bộ kết quả đo gần nhất sẽ là số 1. Ngày và thời gian thay phiên nhau hiển thị.



### Lưu ý:

Nếu huyết áp tâm thu và huyết áp tâm trương của bạn nằm ngoài phạm vi tiêu chuẩn, biểu tượng nhịp tim sẽ nhấp khi kết quả đo được hiển thị. Xem phần 3.3 Cách đo.



### 3. Ấn phím bộ nhớ (M) lặp lại để quay vòng xem các kết quả đo trước.

Giữ phím xuống để quay vòng nhanh các kết quả đo trước.

Nếu biểu tượng nhịp tim không đều hiển thị trong lúc đo, nó sẽ hiển thị khi kết quả đo hiển thị.



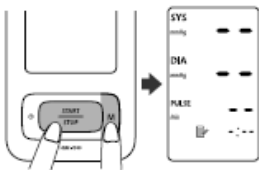
### 4. Ấn phím START/STOP để tắt máy. Nếu bạn quên tắt máy, máy sẽ tự động tắt sau 2 phút.

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

Bạn không thể xóa từng kết quả đã được lưu, tất cả các kết quả đo trong máy sẽ bị xóa.

#### 1. Ấn phím bộ nhớ (M) để bật máy.

#### 2. Ấn lại phím bộ nhớ (M). Trong khi giữ phím (M), ấn phím START/STOP xuống trong khoảng 5 giây cho tới khi màn hình hiển thị như hình minh họa bên phải.



#### 3. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

**Lưu ý:** Nếu ngày và thời gian được đặt lại vào thời điểm trước lần đo gần nhất, giá trị trung bình sẽ dựa vào bất cứ lần đo nào sau khi ngày và thời gian được đặt lại. Tuy nhiên, bạn có thể vẫn xem được các kết quả đo trong bộ nhớ.

## 4. Cách xử lý lỗi và sự cố

### 4.1 Báo lỗi

Biểu tượng lỗi	Nguyên nhân	Cách xử lý
	Cử động trong quá trình đo	Đo lại. Giữ nguyên tay và không nói chuyện trong quá trình đo.
	Phích cắm ống dẫn khí bị rút ra.	Cắm phích cắm ống dẫn khí vào một cách chắc chắn.
	Vòng bít không được quấn đúng.	Quấn vòng bít vào tay đúng theo như chỉ dẫn.

Biểu tượng lỗi	Nguyên nhân	Cách xử lý
	Tay áo làm ảnh hưởng tới vòng bít.	Kéo hoặc cởi tay áo ra sao không làm ảnh hưởng tới vòng bít.
	Vòng bít bị rò khí.	Thay vòng bít mới.
	Vòng bít được bơm hơi quá 299 mmHg khi bơm hơi bằng tay.	Thả tay ra khỏi phím START/STOP trước khi ấn tới 299 mmHg, khi bơm hơi bằng tay.
	Pin yếu. (biểu tượng báo pin yếu nhấp hoặc xuất hiện liên tục).	Thay cả 4 pin “AAA” mới.
	Máy bị lỗi	Liên hệ tới trung tâm sửa chữa và bảo hành sản phẩm OMRON.

**Lưu ý:** Biểu tượng nhịp tim không đều cũng có thể được hiển thị với biểu tượng báo lỗi.

### 4.2 Xử lý sự cố.

Sự cố	Nguyên nhân	Cách xử lý
Kết quả quá thấp (hoặc quá cao).	Vòng bít không được quấn đúng.	Quấn vòng bít đúng.
	Cử động hoặc nói chuyện trong khi đo.	Giữ nguyên tay và không nói chuyện trong khi đo.
	Tay áo ảnh hưởng tới vòng bít.	Kéo hoặc cởi tay áo ra sao không làm ảnh hưởng tới vòng bít.
Áp suất vòng bít không tăng.	Phích cắm ống dẫn khí có được nối vào máy không ?	Chắc chắn phích cắm ống dẫn khí đã được nối vào máy.
	Vòng bít bị rò khí.	Thay vòng bít mới.
Vòng bít xả quá nhanh.	Quấn vòng bít bị lỏng.	Quấn vòng bít đúng sao cho vừa khít quanh bắp tay bạn.
Không thể đo hoặc kết quả quá thấp hoặc quá cao.	Vòng bít có được quấn đúng quanh bắp tay không ?	Quấn vòng bít đúng.
	Áp suất vòng bít không tăng mặc dù vẫn nghe thấy tiếng động cơ máy bơm.	Kiểm tra xem đầu cảm ống dẫn khí có được nối đúng với máy. Ấn đầu cảm chắc vào giắc cắm.
Máy bị mất điện trong khi đang đo.	Pin hết điện.	Thay cả 4 pin mới.
Không có gì	Hết pin	Thay cả 4 pin mới.

xuất hiện trên màn hình khi ấn các phím.	Pin được lắp sai cực.	Kiểm tra việc lắp pin sao cho đúng vị trí các cực của pin.
Các vấn đề khác.	Ấn phím START/STOP và đo lại. Nếu sự cố vẫn xảy ra, thay pin mới. Nếu sự cố vẫn không giải quyết được, liên hệ với trung tâm sửa chữa và bảo hành OMRON.	

## 5. Chăm sóc và bảo quản máy

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

- \* Không để máy và vòng bít ở nơi có nhiệt độ, độ ẩm cao hoặc trực tiếp dưới ánh nắng.
- \* Không gập vòng bít hoặc bó quá chặt.
- \* Không bơm hơi quá 299 mmHg.
- \* Không tháo rời máy.
- \* Không va chạm mạnh hoặc làm rung máy (ví dụ như làm rơi máy xuống nền nhà).
- \* Không dùng dung dịch để bay hơi để vệ sinh máy. Nên dùng vải mềm, khô để lau máy.
- \* Không giặt hoặc ngâm vòng bít trong nước.
- \* Không dùng xăng, chất hòa tan hoặc dung môi tương tự để vệ sinh vòng bít.
- \* Dùng vải mềm, ẩm và xà phòng để vệ sinh vòng bít.
- \* Không tự sửa chữa máy. Nếu có hỏng hóc, đưa máy tới đại lý hoặc nhà phân phối chính thức của OMRON.

### Kiểm tra và dịch vụ

- \* Độ chính xác của máy đo huyết áp này được kiểm tra kỹ và được thiết kế có tuổi thọ cao.
- \* Nên đưa máy đi kiểm tra 2 năm 1 lần để chắc chắn chức năng và độ chính xác đúng. Hãy liên hệ với đại lý và nhà phân phối chính thức của OMRON.

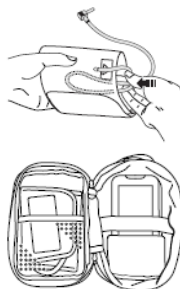
### Bảo quản

Cất máy trong hộp đựng khi không sử dụng.

1. Rút phích cắm ống dẫn khí ra khỏi giắc cắm.
2. Gập nhẹ ống dẫn khí vào phía trong vòng bít.

**Lưu ý:** Không gập mạnh ống dẫn khí.



3. Đặt vòng bít và máy vào hộp đựng.



Không để máy ở những nơi sau:

- Nơi ẩm ướt.
- Nơi có nhiệt độ, độ ẩm quá cao, trực tiếp dưới ánh nắng, bụi bẩn hoặc hóa chất và khí ăn mòn.
- Nơi bị rung, xóc hoặc ở gần góc dễ rơi.

## 6. Các phụ kiện tùy chọn mua thêm

Vòng bít trung bình Chu vi bắp tay từ 22-32cm	Vòng bít cỡ lớn Chu vi bắp tay từ 32-42cm
	

## 7. Các đặc tính kỹ thuật

Mô tả sản phẩm	Máy đo huyết áp tự động
Mã hiệu	<b>OMRON HEM-7300</b>
Màn hình	Màn hình số LCD
Phương pháp đo	Phương pháp đo dao động
Phạm vi đo	Huyết áp : 0 tới 299 mmHg

Độ chính xác

Nhịp tim : 40 tới 180 nhịp / phút

Huyết áp :  $\pm 3$  mmHg.

Bơm hơi

Nhịp tim :  $\pm 5$  % kết quả đo

Logic mờ được điều khiển bằng bảng 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

90 kết quả đo với ngày và thời gian đo.

Nguồn điện

4 pin "AAA" 1,5V

Tuổi thọ của pin

Khoảng 300 lần đo khi sử dụng 3 lần mỗi ngày với 4 pin alkaline mới khi bơm hơi tới 170mmHg ở nhiệt độ 23°C.

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

Trọng lượng máy

700 – 1060 hPa

Trọng lượng vòng bít

Khoảng 240g (không bao gồm pin)

Kích thước máy

Khoảng 130g

Kích cỡ vòng bít

Khoảng 74 (rộng) x 30,6 (cao) x 157 (dài) mm

Chu vi vòng bít

Khoảng 146 mm x 446 mm

Phụ kiện đi kèm

(Vòng bít vừa: chu vi bắp tay 22 tới 32cm)

Vừa với chu vi bắp tay từ 220 tới 320 mm.

Vòng bít cỡ M, bản hướng dẫn cách sử dụng, hộp đựng, 4 pin "AAA".

\* 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 ?

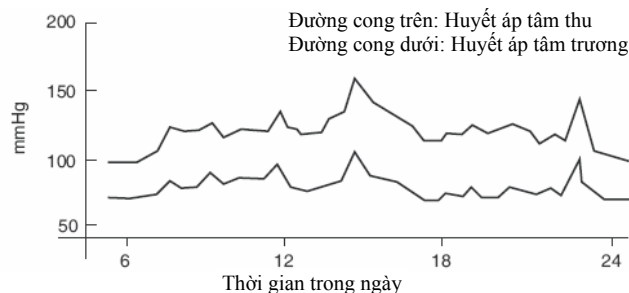
Huyết áp là áp lực dòng máu tới thành động mạch. Huyết áp động mạch thay đổi trong quá trình tuần hoàn của tim. Áp suất cao nhất trong quá trình tuần hoàn được gọi là huyết áp tâm thu; áp suất thấp nhất được gọi là huyết áp tâm trương. Cả 2 kết quả đo, tâm thu và tâm trương đều cần thiết để bác sĩ đánh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

### ■ Mối 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](http://www.omron-vte.com.vn)