

# Máy đo huyết áp tự động cổ tay công nghệ Intellisense

## Mã hiệu IW1 PNSPO!

Cám ơn bạn đã mua máy đo huyết áp tự động IW1 với công nghệ Intellisense™.

Máy đo huyết áp đặc biệt, gọn và dễ sử dụng này lý tưởng cho những người cần theo dõi huyết áp thường xuyên với vòng bít nhỏ, có khuôn sẵn rất tiện và dễ quấn.

Chỉ việc ấn nút một lần máy sẽ đo huyết áp, nhịp tim của bạn và hiển thị trên màn hình. Có thể sử dụng tiện lợi ở nhà, nơi làm việc và khi đi du lịch. Máy lưu tới 90 kết quả đo và hiển thị kết quả đo trung bình dựa trên 3 lần đo gần nhất.

Máy đo huyết áp cổ tay Omron sử dụng phương pháp đo dao động của huyết áp. Điều này có nghĩa là máy phát hiện ra độ rung sóng nhịp tim ở động mạch cổ tay và chuyển các dao động đó thành kết quả dạng số.

Nghiên cứu y học đã chứng minh một mối liên hệ trực tiếp giữa huyết áp đo được ở cổ tay và bắp tay. Các thay đổi của huyết áp cổ tay phản ánh các thay đổi của huyết áp bắp tay bởi vì động mạch ở cổ tay được nối với bắp tay.

Đo huyết áp thường xuyên ở cổ tay sẽ giúp bạn và bác sĩ của bạn có một chỉ dẫn đúng những thay đổi về huyết áp thực của bạn.

**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.**

### Lưu ý an toàn trước khi sử dụng máy

Bạn không nên thay đổi liều lượng thuốc mà bác sĩ đã chỉ định. Những người có hệ tuần hoàn ngoại vi kém có thể thấy các kết quả đo được ở cổ tay khác với các kết quả đo được ở bắp tay.

### Thận trọng

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

Không sử dụng máy cho trẻ nhỏ và người không có khả năng biểu cảm.

Không sử dụng máy cho các mục đích khác ngoài việc đo huyết áp.

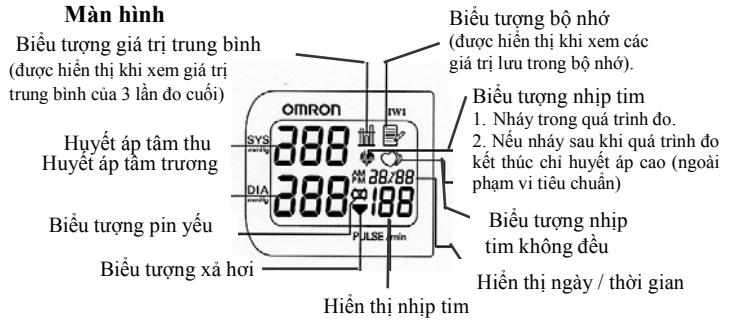
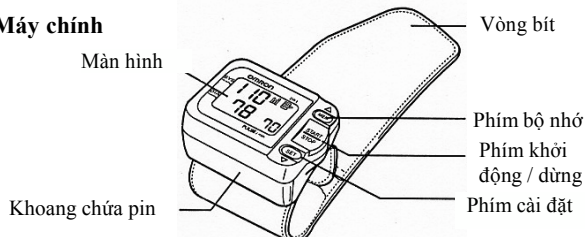
Không sử dụng điện thoại di động hoặc các thiết bị phát ra điện từ trường gần máy. Nếu không có thể làm cho máy hoạt động không đúng.

Pin sử dụng có thể bị rò rỉ và gây hỏng máy. Tuân theo những điều dưới đây :

- Nếu bạn không sử dụng máy trong thời gian dài (khoảng 3 tháng hoặc hơn) nên tháo pin ra.
- Thay pin hỏng (hết điện) bằng pin mới ngay lập tức.
- Không sử dụng pin hỏng và pin mới cùng lúc.
- Không lắp các cực của pin ở sai vị trí.

### Các bộ phận của máy

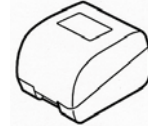
#### Máy chính



### Phụ kiện



2 pin



Hộp đựng

### Gợi ý khi đo huyết áp

Tránh ăn, hút thuốc, tập thể dục ít nhất 30 phút trước khi đo. Bạn cũng nên đo huyết áp của mình ở cùng một thời điểm mỗi ngày. Nên đo ở nơi yên tĩnh và ở tư thế ngồi, thư giãn.

1. Quấn vòng bít vào cổ tay và đặt tay ở vị trí ngang tim, dùng tay phải để đỡ nhẹ khuỷu tay trái, không đặt tay phải ở vị trí máy.



2. Ấn phím START/STOP.

Giữ nguyên tư thế và không nói chuyện trong quá trình đo.



### Lưu ý:

\* Đợi 2-3 phút trước khi tiếp tục đo.

**Thời gian nghỉ giữa các lần đo có thể phải lâu hơn phụ thuộc vào đặc tính sinh lý của từng người.**

\* Chỉ sử dụng máy IW1 để đo huyết áp của bạn vì các kết quả đã được lưu trong bộ nhớ.

\* Phải quấn vòng bít vào cổ tay trước khi bắt đầu đo huyết áp.

\* Không đo huyết áp khi đang ngồi trên xe hơi.

\* Nên đo huyết áp trên cùng một cổ tay.

### Cách cài đặt ban đầu

#### Cách lắp và thay pin.

1. Tháo nắp đậy pin ra bằng cách trượt theo hướng mũi tên.

2. Lắp 2 pin “AAA” vào khoang chứa pin, sao cho các cực (+) và (-) đúng như đã chỉ ra trong khoang chứa pin.

3. Đóng nắp đậy pin lại.

**Lưu ý:** Chắc chắn nắp đậy pin phải ở đúng vị trí.

**Trận trọng:** Sử dụng 2 pin cùng loại 1,5V AAA.

**Chú ý:** Các giá trị đo liên tục được lưu trong bộ nhớ thậm chí sau khi thay pin.

#### Tuổi thọ của pin

\* 2 pin alkaline (pin kiềm) “AAA” có thể sử dụng tốt trong khoảng 300 lần đo. Lưu ý: Chữ “ALKALINE” được in trên pin, loại pin này có dung lượng tuổi thọ cao, ít bị chảy hơn so với loại pin thông thường.

\* Tuổi thọ của pin khác nhau tùy theo nhiệt độ môi trường. Tuổi thọ của pin sẽ ngắn hơn trong điều kiện thời tiết lạnh vào mùa đông.

\* Pin đi kèm theo máy chỉ dùng cho mục đích thử máy, nên có thể dùng ít hơn 300 lần đo.

\* Nếu biểu tượng báo thay pin nhấp trong khi đo hoặc nếu máy không bơm hơi khi ấn phím START/STOP, thay cả 2 pin cùng loại.

\* Ấn và giữ phím START/STOP có thể làm ngắn tuổi thọ của pin.

Để tránh áp suất lên phím khi bảo quản hoặc cất giữ máy, nên sử dụng hộp đựng máy đi kèm.

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

### Cách đặt Ngày và Thời gian

Máy đo huyết áp tự động lưu tới 90 kết quả đo trong bộ nhớ và tính giá trị trung bình dựa vào kết quả của 3 lần đo cuối. Nếu không đặt ngày và thời gian, các giá trị đo sẽ không được lưu trong bộ nhớ. Cách sử dụng bộ nhớ và xem giá trị trung bình:

\* Chỉnh Ngày và Thời gian trước khi đo lần đầu.

\* Nếu tháo pin ra trong một thời gian dài, phải đặt lại ngày và thời gian.

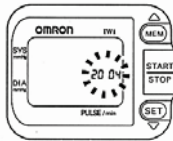
1. Khi bật máy lần đầu tiên, màn hình sẽ chỉ 2004.

*Chú ý:*

\* Phạm vi đặt năm từ 2004 tới 2030.

Nếu năm đã đạt tới 2030, nó sẽ quay trở lại 2004.

\* Nếu bạn cần đặt lại ngày và thời gian, ấn phím SET cho tới khi tới giá trị bạn cần hiện trên màn hình, sau đó ấn phím MEM để thay đổi thông số cài đặt.



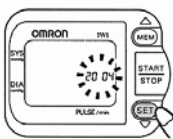
2. Ấn phím MEM để tăng giá trị lên 1 đơn vị mỗi lần.

*Chú ý:*

\* Nếu bạn ấn và giữ phím MEM, giá trị sẽ tăng nhanh.

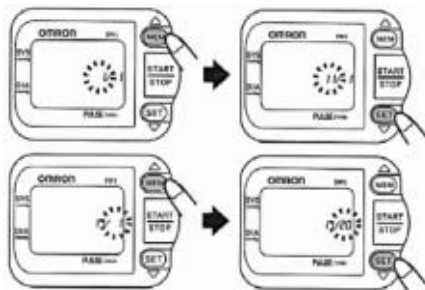


3. Ấn phím SET để xác nhận việc cài đặt khi giá trị cần thiết hiện trên màn hình.



Năm đã được đặt và các số chỉ Tháng và Ngày.

4. Lặp lại bước 2 và 3 để đặt Tháng và Ngày.



5. Tương tự, lặp lại các bước 2 và 3 để đặt Giờ và Phút.

*Chú ý:*

\* Máy sẽ tự động tắt sau khi bạn ấn phím SET để xác nhận việc cài đặt Phút.

## Sử dụng máy đúng

### Cách quấn vòng bít

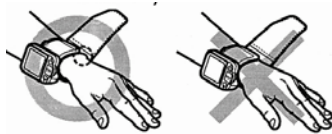
1. Xắn tay áo lên sao cho máy tiếp xúc trực tiếp với da tay bạn. Không quấn vòng bít chồng lên áo. Chắc chắn rằng tay áo bạn không quá chặt và không siết chặt lượng máu ở cánh tay.



2. Quấn vòng bít vào cổ tay trái sao cho máy ở phía ngón tay cái.

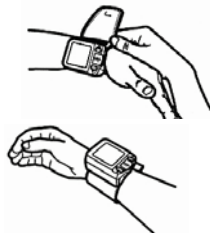
3. Giữ phần cuối vòng bít và kéo, quấn quanh cổ tay sao cho nó vừa khít vào cổ tay.

Không quấn vòng bít chồm lên phần xương cổ tay. Quấn vòng bít cách ngắn cuối cùng của lòng bàn tay khoảng 10 – 15mm. Nếu vòng bít không được quấn



vừa khít quanh cổ tay, máy có thể cho kết quả không chính xác.

4. Phần còn lại của vòng bít có thể gấp ngược lại cho tiện.



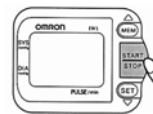
### Đo huyết áp ở tay phải

Có thể đo huyết áp ở tay phải.

Quấn máy vào cổ tay như hình vẽ bên.

## Cách đo huyết áp

1. Ngồi thoải mái, để cánh tay chéo qua ngực và thư giãn.



2. Ấn phím START/STOP.

3. Tắt cả các biểu tượng hiện nhanh trên màn hình và vòng bít bắt đầu bơm hơi.

*Chú ý:*

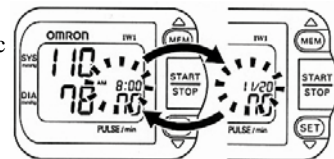
\* Thời gian hiện tại được hiển thị và biểu tượng nhịp tim bắt đầu nhấp khi vòng bít đang bơm hơi.

\* Ngồi nguyên và không nói chuyện hoặc cử động cho tới khi quá trình đo kết thúc.

\* Giữ nguyên máy ở ngang tim cho tới khi đo xong.

\* Để dừng đo, ấn phím START/STOP bất cứ lúc nào khi máy đang đo.

4. Sau khi máy đã phát hiện được huyết áp và nhịp tim của bạn, vòng bít tự động xả hơi và huyết áp, nhịp tim của bạn sẽ hiển thị trên màn hình.

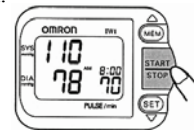


Thay phiên nhau hiển thị

*Chú ý:*

Thời gian và ngày thay phiên nhau hiển thị.

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



### Điều quan trọng.

Nếu huyết áp tâm thu và 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”.



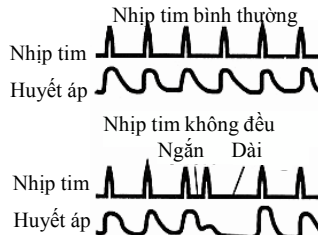
\* Máy đo huyết áp này có tính năng đo với trường hợp nhịp tim không đều. Nhịp tim không đều có thể ảnh hưởng tới kết quả đo. Tính năng đo với nhịp tim không đều tự động xác định nếu có thể đo được hoặc nếu cần đo lại. Nếu các kết quả đo bị ảnh hưởng bởi nhịp tim không đều nhưng kết quả có giá trị, kết 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.

*Chú ý:*

Không sử dụng máy đo huyết áp này cho người khác vì các kết quả đã được lưu tự động trong bộ nhớ và cho giá trị trung bình dựa trên kết quả của 3 lần đo cuối.

### 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 hơn 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.

### Thể 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, bầm 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.

### Cách sử dụng chức năng bộ nhớ.

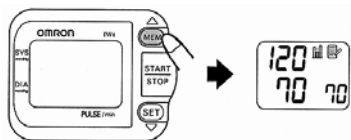
Bộ nhớ của máy có thể lưu được tới 90 kết quả đo. Mỗi lần bạn đo xong, máy tự động lưu lại kết quả huyết áp và nhịp tim của bạn. Máy cũng tính kết quả đo trung bình dựa vào 3 kết quả đo cuối cùng.

Chú ý:

- \* Để đảm bảo rằng các kết quả đo được lưu đúng, phải chắc chắn ngày và thời gian được đặt đúng trước khi đo.
- \* Khi 90 kết quả đo được lưu trong bộ nhớ, kết quả đo lâu nhất sẽ bị xóa để lưu kết quả đo mới.
- \* Ngày và thời gian của các kết quả đã lưu sẽ thay phiên nhau hiển thị trên màn hình.

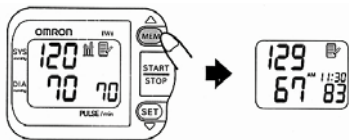
### Để xem giá trị đo trung bình.

Ấn phím MEM.

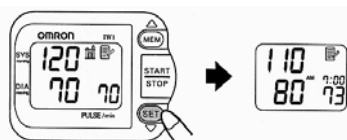


### Để xem các kết quả đo trước đã được lưu trong bộ nhớ.

1. Ấn phím MEM, trong khi giá trị đo trung bình hiển thị, để xem các kết quả đã lưu trong bộ nhớ từ kết quả đo gần nhất tới kết quả đo lâu nhất.



2. Ấn phím MEM nhiều lần để quay vòng từ lần đo lâu nhất về lần đo gần nhất.



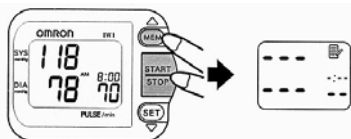
3. Ấn phím SET, trong khi giá trị đo trung bình hiển thị, để xem kết quả lần đo xa nhất được lưu trong bộ nhớ.

4. Ấn phím SET nhiều lần để quay vòng các kết quả trong bộ nhớ.

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

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

Để xóa các kết quả đã lưu, ấn phím MEM và phím START/STOP cùng lúc, tất cả các kết quả sẽ bị xóa.



### Cách xử lý sự cố

Hiện tượng	Nguyên nhân	Cách xử lý
Không có gì hiện trên màn hình khi ấn phím START/STOP.	Hết pin.	Thay cả hai pin mới.
	Lắp pin sai.	Lắp pin vào đúng các cực như đã chỉ ra trong khoang chứa pin.

	Bạn có giữ vòng bít ở vị trí ngang tim không ?	Đo lại ở đúng tư thế
	Vòng bít có được quấn vừa khít quanh cổ tay không ?	Quấn vòng bít đúng.
	Cánh tay và vai có bị gồng cứng không ?	Thư giãn và đo lại.
	Bạn có nói chuyện hay cử động tay trong khi đang đo không ?	Giữ nguyên tay và không nói chuyện trong khi đo.
Máy không bơm hơi nhưng kết quả vẫn hiển thị khi bạn ấn phím START/STOP.	Bạn đang ở chế độ xem bộ nhớ.	Tắt máy và đo lại.
Huyết áp đo được ở mỗi lần khác nhau. Kết quả đo được quá thấp (hoặc quá cao).	Các kết quả huyết áp liên tục khác nhau tùy theo thời gian đo và tình trạng tâm lý. Thờ sâu để thư giãn trước khi đo.	

Biểu tượng lỗi	Nguyên nhân	Cách xử lý
	Vòng bít chưa được bơm đủ hơi	Ấn phím START/STOP để tắt máy. Giữ nguyên tư thế, đo lại và không nói chuyện trong quá trình đo.
	Cử động trong quá trình đo.	
	Vòng bít không được quấn vừa tay.	Đọc kỹ và lặp lại các bước đã liệt kê ở phần "Cách quấn vòng bít".
	Dấu E hiển thị.	Liên hệ với cửa hàng nơi bạn đã mua máy hoặc nhà phân phối Omron.
	Hết pin.	Thay cả 4 pin "AA" mới.

### Chăm sóc và bảo quản

Để bảo vệ máy khỏi hỏng hóc, tránh những điều sau:

- \* Không để máy ở nơi có nhiệt độ, độ ẩm quá cao hoặc trực tiếp dưới ánh nắng.
- \* Không giặt vòng bít hoặc ngâm vòng bít hoặc máy trong nước
- \* Không tháo rời máy.
- \* Không va chạm mạnh hoặc làm rung máy. Không làm rơi máy.
- \* Không vệ sinh máy bằng dung dịch hòa tan. Chỉ lau máy bằng vải khô, mềm.

### Các đặc tính kỹ thuật

Tên	Máy đo huyết áp tự động OMRON
Mã hiệu	IW1 Intellisense
Màn hình	Màn hình số LCD
Phương pháp đo	Phương pháp đo dao động
Phạm vi đo	Huyết áp : 0 tới 299 mmHg
Bộ nhớ	90 kết quả cùng ngày và thời gian
Nhịp tim	40 tới 180 nhịp / phút
Độ chính xác	Huyết áp : ±3 mmHg. Nhịp tim : ±5 % kết quả đo

Bơm hơi	Phương pháp bơm hơi tự động bằng bơm điện
Xả hơi	Van xả áp suất tự động
Giảm khí nhanh	Van xả tự động nhanh
Phát hiện huyết áp	Bảng cảm biến áp suất bán dẫn điện dung tĩnh điện.
Nguồn điện	2 pin “AAA” (LR03).
Tuổi thọ của pin	Khoảng 300 lần đo khi sử dụng pin alkaline ở nhiệt độ phòng 22°C, đo 3 lần mỗi ngày và bơm hơi tới 170 mmHg.
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	Khoảng 110 g (không bao gồm pin)
Kích thước máy	70 (dài) x 37 (rộng) x 54 (cao) mm (không bao gồm vòng bút).
Chu vi cổ tay có thể đo	Khoảng 135 tới 215 mm.
Phụ kiện đi kèm	Hộp đựng máy, 2 pin alkaline AAA, bản hướng dẫn cách sử dụng.

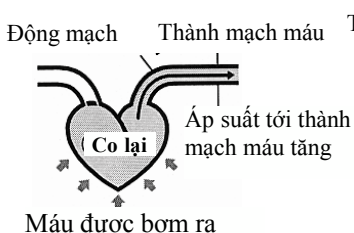
\* Các đặc tính kỹ thuật của máy có thể thay đổi không báo trước nhằm mục đích cải tiến sản phẩm.

## Thông tin cần biết về huyết áp

### Huyết áp là gì ?

Nói một cách đơn giản huyết áp là áp lực của máu tới tim qua các động mạch bởi sự co và giãn. Áp suất lưu thông máu được gọi là huyết áp. Huyết áp dao động cùng với sự vận động của tim. Khi tim co bóp, huyết áp tăng (huyết áp tâm thu hay còn gọi là huyết áp tối đa) và khi tim giãn ra, huyết áp giảm (huyết áp tâm trương hay còn gọi là huyết áp tối thiểu).

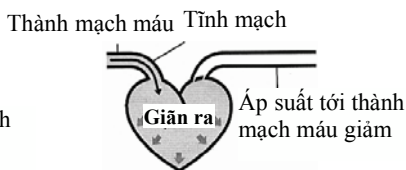
#### Huyết áp tâm thu



Máu được bơm ra

Thời gian

#### Huyết áp tâm trương



Máu trở về tim

Huyết áp tối đa

Dữ liệu huyết áp đo được trong ngày

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

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Hiệp hội Cao 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 – 160	90 – 100
Huyết áp cao tương đối	160 – 180	100 – 110
Huyết áp cao nghiêm trọng	> 180	> 110

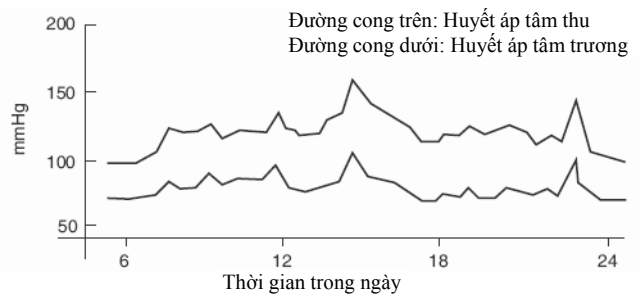
(Sự phân loại này dựa trên huyết áp đo được ở tư thế ngồi với một bệnh nhân ở khoa ngoại trú của bệnh viện).

## 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 cao huyết áp 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.



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

### Huyết áp tăng sớm.

Huyết áp tăng 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. Trường hợp này được gọi là huyết áp tăng 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, huyết áp tăng 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 máu ứ 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 huyết áp tăng 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 huyết áp tăng sớm, đo huyết áp của bạn 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.

\* Huyết áp luôn luôn dao động.

Đo huyết áp không chỉ vào buổi sáng mà còn vào bất kỳ thời điểm nào trong ngày hoặc trước khi đi ngủ.

Ghi lại các kết quả đo huyết áp và hỏi bác sĩ.

(Nếu bạn đo huyết áp vài lần, ghi lại tất cả các kết quả vào một quyển sổ). Máy đo huyết áp IW1 lưu được tới 90 kết quả đo cùng ngày và giờ đo, tiện lợi cho việc theo dõi xu hướng huyết áp của bạn.

OMRON HEALTHCARE CO., LTD., JAPAN

VPDD OMRON Hà Nội

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

VPDD 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)

