

Máy đo huyết áp tự động

Mã hiệu SEM-1

OMRON

Cám ơn bạn đã mua máy đo huyết áp tự động SEM-1.

Máy đo huyết áp mới này sử dụng phương pháp đo dao động huyết áp. Có nghĩa là máy sẽ tự phát hiện ra dao động huyết áp của bạn thông qua động mạch bắp tay bạn và chuyển dao động đó thành kết quả dạng số. Với loại máy đo dao động này không cần thiết phải sử dụng ống nghe nên sử dụng rất đơn giản.

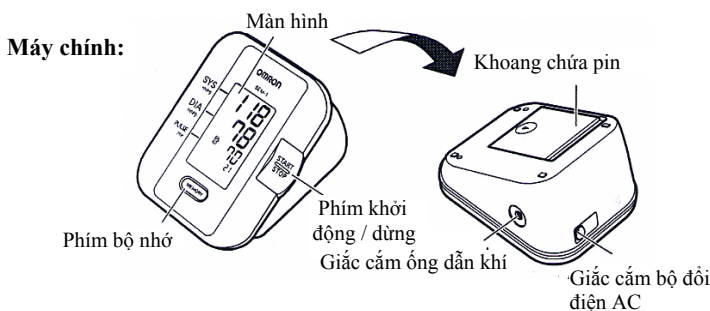
Máy đo huyết áp tự động SEM-1 rất tiện lợi cho việc sử dụng trong gia đình.

Lưu ý an toàn trước khi sử dụng máy

Chắc chắn tuân theo đúng các biện pháp an toàn cơ bản về việc sử dụng sản phẩm được liệt kê dưới đây:

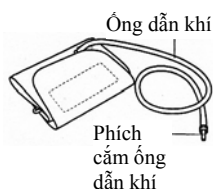
- Tự chẩn đoán kết quả đo và điều trị là rất nguy hiểm. Hãy theo chỉ dẫn của bác sĩ.
- Không sử dụng máy cho trẻ nhỏ hoặc người không có khả năng biểu cảm.
- Không bơm hơi vòng bít quá 299 mmHg.
- Không sử dụng máy cho bất kỳ mục đích nào khác ngoài việc đo huyết áp.
- Không sử dụng điện thoại di động gần máy. Máy có thể hoạt động không chính xác.
- Để pin tránh xa tầm với của trẻ nhỏ. Nếu trẻ nuốt phải pin phải đưa tới bác sĩ ngay.
- Để tránh pin 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 toàn bộ pin cũ (hết điện) bằng cùng 1 loại pin mới.
 - Không lắp các cực của pin ở sai vị trí.
- Không sử dụng pin mới và pin cũ cùng lúc. Không sử dụng các pin khác loại cùng lúc.
- Không gấp mạnh vòng bít và ống dẫn khí.
- Khi tháo ống dẫn khí, giữ ở phích cắm đầu ống dẫn khí và rút ra.
- Không làm xóc mạnh hoặc làm rơi máy.
- Không bơm hơi vòng bít khi không quần ở trên tay.
- Tránh ăn, uống rượu, bia, hút thuốc, tập thể dục và tắm ít nhất 30 phút trước khi đo huyết áp.

Các bộ phận của máy



Vòng bít:

Vòng bít có thể sử dụng trong 18 tháng, khi sử dụng 4 lần mỗi ngày. Để đảm bảo kết quả đo chính xác, bạn nên thay vòng bít mới sau thời gian này. Nếu vòng bít bị rò khí, hãy mua vòng bít mới.

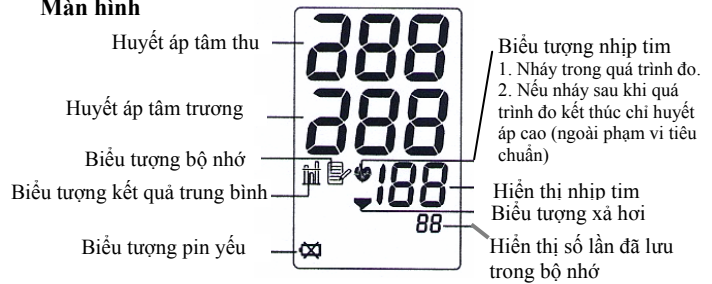


Lưu ý: Phích cắm ống dẫn khí không đi kèm với vòng bít thay thế. Không rút phích cắm cũ đi khi bạn mua vòng bít mới.



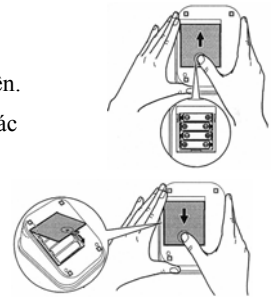
Phụ kiện: Túi đựng, 4 pin alkaline “AA” (LR6).

Màn hình



Cách 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.



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 nháy, bạn vẫn có thể sử dụng máy thêm một thời gian ngắn. Tuy nhiên, bạn nên thay pin mới khi biểu tượng xuất hiện.
- * Tắt máy trước khi thay pin.
- * Tháo pin ra nếu không sử dụng máy trong khoảng 3 tháng hoặc hơn.
 - Với pin alkaline mới “AA” sẽ kéo dài khoảng 1.500 lần, khi sử dụng 2 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 1.500 lần sử dụng.

Cách ngồi đúng tư thế khi đo huyết áp

Bạn có thể đo huyết áp 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. Không đo huyết áp sau khi tắm, uống rượu bia hoặc tập thể dục.



Lưu ý:

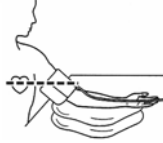
- * Tư thế đo đúng sẽ cho kết quả đo đúng.
- * Bạn cũng nên đo huyết áp ở cùng một thời điểm mỗi ngày. (Sau khi ngủ dậy 1 tiếng).

Tư thế đo sai

- * Lưng cong (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.



Cách quấn vòng bít

Chắc chắn quấn vòng bít đúng để có kết quả đo đúng.

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

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

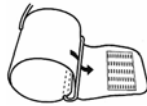


2. Luồn tay trái qua vòng bít như hình vẽ bên. Ống dẫn khí phải ở mặt trong của bắp tay và thẳng với ngón tay giữa.



Lưu ý:

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

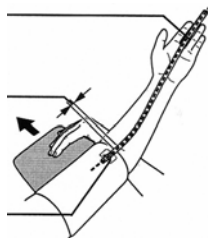


3. Vị trí đặt tay đúng.

a) Ống dẫn khí nằm ở phía trong của bắp tay và thẳng với ngón tay giữa.

b) Mép cuối của vòng bít cách ngón tay khoảng 1 tới 2 cm.

c) Quấn vòng bít vào bắp tay sao cho phần vải màu đánh dấu nằm ở chính giữa bắp tay.



ĐO HUYẾT ÁP Ở TAY PHẢI

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

* Chắc chắn không đặt tay trên ống dẫn khí, nếu không lượng khí trong ống dẫn khí tới vòng bít sẽ hạn chế.

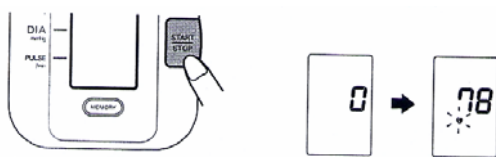
* Vòng bít cách phía trên khuỷu tay từ 1 tới 2 cm.



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

Cách đo huyết áp

1. Ấn phím START/STOP để bật máy.



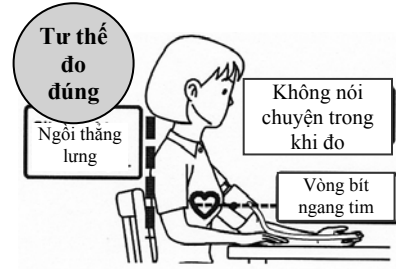
Ngồi trên ghế với chân đặt trên một mặt phẳng và đặt tay lên bàn sao cho vòng bít ở vị trí ngang với tim bạn.

Giữ nguyên vị trí và không nói chuyện trong quá trình đo.

Lưu ý:

Đề đừng quá trình đo lại, ấn phím START/STOP để tắt máy

và để xả khí trong vòng bít.



Các nguyên nhân có thể cho kết quả đo không chính xác.

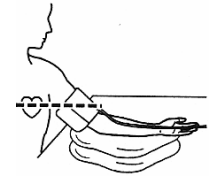
Vòng bít quá lỏng

Cử động hoặc nói chuyện trong khi đo

Ngồi gập người về phía trước



Lưu ý: Dùng gối hoặc đệm để kê tay, điều chỉnh độ cao của vòng bít so với tim.



2. Khi quá trình đo kết thúc, vòng bít được xả hết hơi và kết quả huyết áp và nhịp tim của bạn hiển thị.

Lưu ý: Máy tự động lưu lại kết quả huyết áp và nhịp tim trong bộ nhớ.

3. Kiểm tra các kết quả đo.

Máy tự động lưu kết quả huyết áp và nhịp tim trong bộ nhớ.

Huyết áp tâm thu
Huyết áp tâm trương
Nhịp tim



Lưu ý:

- Tự chẩn đoán kết quả đo và điều trị là rất nguy hiểm. Hãy theo chỉ dẫn của bác sĩ.
 - Nếu biểu tượng báo lỗi "E" hoặc "EE" xuất hiện, xem phần chỉ dẫn phía sau.
 - Đợi 2 – 3 phút trước khi đo tiếp để mạch máu trở lại bình thường.
4. Tháo vòng bít ra.
5. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

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

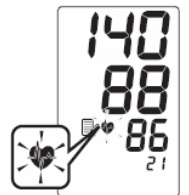
Huyết áp tâm thu (HA tối đa)	Trên 135 mmHg
Huyết áp tâm trương (HA tối thiểu)	Trên 85 mmHg

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".

Chỉ dẫn cho các trường hợp đặc biệt

(Nếu huyết áp tâm thu của bạn có thể cao hơn 220 mmHg).

1. Ấn phím START/STOP để bật máy. Máy bắt đầu đo.
2. Khi vòng bít bắt đầu bơm hơi, ấn và giữ phím START/STOP cho tới khi vòng bít bơm hơi tiếp tới khoảng 30 tới 40 mmHg cao hơn so với huyết áp tâm thu có thể của bạn (tức là tới khoảng 250 – 260 mmHg nếu huyết áp tâm thu có thể của bạn là 220 mmHg).



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

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

4. Phần còn lại tương tự như quá trình đo bình thường ở phần trên.

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

Cách sử dụng chức năng bộ nhớ

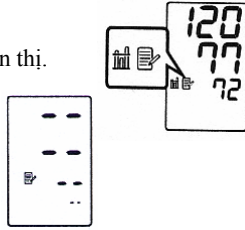
Bộ nhớ của máy có thể lưu được tới 21 kết quả đo. Mỗi lần bạn đo xong, máy tự động lưu lại kết quả huyết áp và nhịp tim của bạn. Nếu có 3 kết quả trong vòng 10 phút kể từ lần đo cuối, giá trị trung bình của 3 lần đo sẽ được hiển thị.

Lưu ý: Khi 21 kết quả đo được lưu trong bộ nhớ, kết quả đo lâu nhất sẽ bị xóa để lưu kết quả đo mới.

1. Ấn phím MEMORY.

Kết quả trung bình của 3 lần đo cuối sẽ hiển thị.

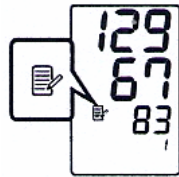
Lưu ý: Nếu không có kết quả nào được lưu trong bộ nhớ, màn hình sẽ hiển thị như hình bên phải.



2. Ấn lại phím MEMORY, trong khi giá trị trung bình đang hiển thị.

Kết quả của lần đo gần nhất sẽ hiển thị.

Số bộ nhớ của kết quả đã lưu cũng được hiển thị. (Kết quả đo gần nhất sẽ được đặt ở số 1, với số cũ nhất là số 21).



3. Ấn phím MEMORY lặp lại để quay vòng các kết quả đo trước.

Ấn và giữ phím MEMORY để xem nhanh các kết quả trước.

4. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

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

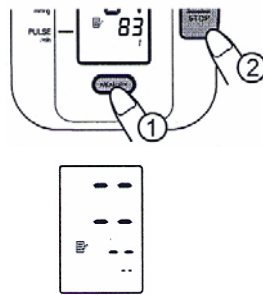
ĐỂ XÓA TẤT CẢ CÁC KẾT QUẢ ĐÃ ĐO

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

1. Để xóa các kết quả đã lưu trong khi các giá trị trong bộ nhớ đang hiển thị, trước tiên ấn phím MEMORY. Sau đó trong khi giữ phím ấn tiếp phím START cùng lúc trong khoảng 2 -3 giây. Tất cả các kết quả sẽ bị xóa.

Lưu ý: Không ấn phím START/STOP trước. Nếu ấn phím START/STOP trước, máy sẽ tắt.

2. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

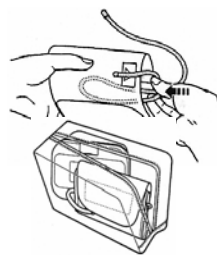


Chăm sóc và bảo quản máy

Chăm sóc máy

Đề 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 xóc 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 bít trong nước.



Bảo quản máy

Đề máy trong hộp đựng khi không sử dụng.

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

Lưu ý: Không gập mạnh ống dẫn khí.

3. Đặt cả vòng bít và máy vào hộp đựng.

Không để máy ở những nơi sau:

- Nơi ẩm ướt.
- Nơi có hóa chất và khí ăn mòn.

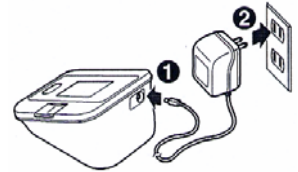
Cách sử dụng bộ đổi nguồn điện AC tùy chọn (Phụ kiện được bán riêng)

Bạn vẫn có thể lắp pin vào khoang chứa pin thậm chí khi đang sử dụng bộ đổi điện AC.

Lưu ý:

- * Không rút dây điện khi tay ướt.
- * Chỉ sử dụng duy nhất bộ đổi nguồn điện AC của OMRON. Sử dụng bộ đổi điện khác không thích hợp có thể gây hỏng máy.
- * Khi cất bộ đổi điện trong hộp đựng, cẩn thận tránh làm hỏng máy và vòng bít.

1. Cắm đầu giắc của bộ đổi nguồn vào lỗ cắm phía sau máy.
2. Cắm phích cắm của bộ đổi nguồn vào ổ điện.



Để tháo bộ đổi nguồn ra, rút phích cắm của bộ đổi nguồn ra khỏi ổ điện trước và sau đó rút dây điện ra khỏi lỗ cắm trên máy.

Cách xử lý lỗi

Biểu tượng lỗi	Nguyên nhân	Cách xử lý
	Cử động trong quá trình đo	Đeo 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.
	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 chưa được bơm đủ hơi.	Đọc kỹ và lặp lại các bước ở phần “Cách quấn vòng bít”.
	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.
	Hết pin.	Thay cả 4 pin “AA” mới.
	Máy bị hỏng.	Liên hệ tới trung tâm sửa chữa và bảo hành sản phẩm OMRON.

Cách 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 bơm đủ khí không ?	Bơm hơi vòng bít tới giá trị cao hơn 30 tới 40 mmHg so với các kết quả đo trước của bạn.
Máy bị mất điện trong khi đang đo.	Pin hết điện hoặc đã bị tháo ra trong thời gian quá lâu.	Thay 4 pin “AA” mới.
Không có gì hiện trên màn hình khi ấn các phím.	Hết pin	Thay cả 4 pin “AA” mới.
	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.	

Các đặc tính kỹ thuật

Tên	Máy đo huyết áp tự động OMRON
Mã hiệu	SEM-1
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 hoặc 2% kết quả đo. Nhịp tim : ± 5 % kết quả đo
Bơm hơi	Tự động bằng bơm điện
Xả hơi	Van xả áp suất tự động
Giám khí nhanh	Van xả tự động nhanh
Sự phát hiện huyết áp	Cảm biến áp suất điện dung.
Nguồn điện	4 pin “AA” (hoặc bộ đổi điện AC).
Tuổi thọ của pin	Khoảng 1.500 lần đo khi sử dụng 2 lần mỗi ngày với pin alkaline “AA” 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
Trọng lượng máy	Khoảng 340g (không bao gồm pin)

Kích thước máy	Khoảng 211 (rộng) x 86 (cao) x 141 (dài) mm
Kích cỡ vòng bít	Khoảng 146 mm (rộng) x 446 mm (dài) Chiều dài của ống dẫn khí : 600 mm
Chu vi vòng bít	Vừa với chu vi bắp tay từ 220 tới 320 mm.
Bao gồm	Máy, vòng bít, hộp đựng, 4 pin alkaline “AA” (LR6), 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

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.
(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).

* Không có 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.

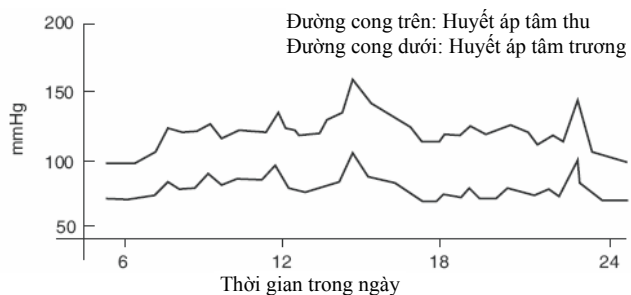
Phân loại	Huyết áp tâm thu (mmHg)	Huyết áp tâm trương (mmHg)
Huyết áp tối ưu	<120	<80
Huyết áp bình thường	120 – 130	80 – 85
Huyết áp bình thường cao	130 – 140	85 – 90
Huyết áp cao nhẹ	140 – 160	90 – 100
Huyết áp cao tương đối	160 – 180	100 – 110
Huyết áp cao nghiêm trọng	>180	> 110

Sự phân loại này dựa trên các giá trị huyết áp đo được của người đo ở tư thế ngồi tại phòng khám trong 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).

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-yte.com.vn