

# Máy đo huyết áp tự động cổ tay

## Mã hiệu HEM-6203

**OMRON**

Cám ơn bạn đã mua máy đo huyết áp tự động HEM-6203. OMRON HEM-6203 là máy đo huyết áp gọn và dễ sử dụng, hoạt động với 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.

**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.**

### 1. 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 bít 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 bít.
- \* Không bơm hơi vòng bít 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 2 pin kiềm (alkaline) “AAA” LR03 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 2 pin mới cùng lúc.
- \* Tháo pin nếu không sử dụng máy trong thời gian 3 tháng hoặc hơn.
- \* Không sử dụng pin mới và cũ cùng lúc.

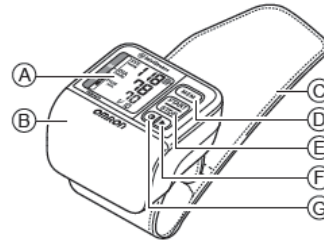
#### Đề phòng an toàn chung.

- \* Không xúc 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 bơm hơi vòng bít khi không quấn trên tay.
- \* Không giặt vòng bít hoặc ngâm trong nước.

Giữ bản hướng dẫn này để tham khảo sau này.

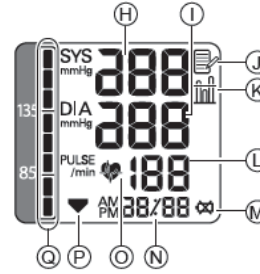
## Các bộ phận của máy

### Máy chính



- A. Màn hình
- B. Nắp đậy khoang chứa pin
- C. Vòng bít
- D. Phím MEM (bộ nhớ)
- E. Phím khởi động/dừng
- F. Phím cài đặt (▶)
- G. Phím cài đặt ngày / thời gian (⌚)

### Màn hình



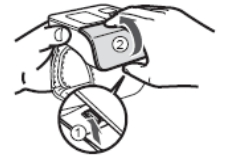
- H. Huyết áp tâm thu.
- I. Huyết áp tâm trương.
- J. Biểu tượng bộ nhớ
- K. Biểu tượng giá trị trung bình
- L. Hiện thị nhịp tim
- M. Biểu tượng báo pin yếu
- N. Hiện thị Ngày / Thời gian
- O. Biểu tượng nhịp tim (nhảy trong quá trình đo)
- P. Biểu tượng xả hơi
- Q. Chỉ thị báo mức huyết áp

## 2. Chuẩn bị

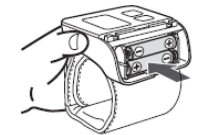
### 2.1 Cách lắp / thay pin.

#### 1. Tháo nắp đậy pin

- a/ Ấn mấu phía dưới nắp đậy pin.
- b/ Kéo nắp đậy pin ra khỏi máy.



- 2. Lắp 2 pin alkaline (LR03) 1,5V “AAA” vào khoang chứa pin, sao cho các cực (+) và (-) đúng như đã chỉ ra trong khoang chứa pin và sau đó đóng nắp đậy pin lại.



#### Lưu ý:

- \* Nếu biểu tượng báo pin yếu (⚡) xuất hiện trên màn hình, thay cả 2 pin cùng lúc.
- \* Kết quả đo liên tục được lưu trong bộ nhớ thậm chí sau khi thay pin.
- Vứt bỏ pin đã sử dụng vào đúng nơi qui định.

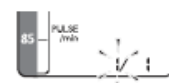
### 2.2 Cách cài đặt Ngày và Thời gian

- 1. Đặt đúng ngày và thời gian cho máy trước khi đo lần đầu tiên.

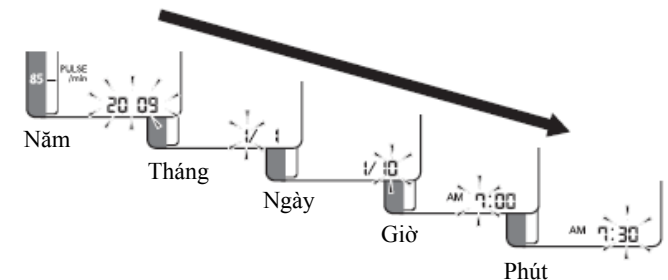
#### Ấn phím (⌚)



- 1) Ấn phím ▶ để thay đổi.  
\* Giữ phím xuống để tăng số nhanh.



- 2) Ấn phím (⌚) để xác nhận.  
Cài đặt tiếp theo sẽ nhảy.



2. Ấn phím START/STOP để lưu cài đặt.

**Lưu ý:**

- \* Để đặt lại ngày và thời gian, giữ phím (🕒) xuống một lúc để tắt điện.
- \* Nếu tháo pin ra trong 30 giây hoặc hơn, phải đặt lại ngày và thời gian.
- \* Nếu không đặt ngày và thời gian, “-:--” sẽ xuất hiện trong hoặc sau khi đo.

**3. Sử dụng máy**

**3.1. Cách quấn vòng bít cổ tay.**

Không quấn vòng bít chồm lên tay áo.

1. Đặt vòng bít ở cổ tay trái.

2. Quấn vòng bít quanh cổ tay sao cho ngón cái nằm ở phía trên.

Chắc chắn rằng vòng bít không chồm lên phần xương cổ tay ở phía ngoài cổ tay.

**Lưu ý:**

\* Bạn có thể đo ở tay trái hoặc tay phải.

\* Quấn vòng bít vừa khít quanh cổ tay để cho kết quả đo chính xác.

Dùng ngón tay đặt vào khe giữa cổ tay và vòng bít để chắc chắn rằng vòng bít vừa khít quanh cổ tay.

\* Huyết áp có thể khác nhau giữa tay phải và tay trái, và vì thế giá trị đo được cũng có thể khác nhau. Bạn nên luôn luôn đo trên cùng một tay. Nếu kết quả đo giữa hai tay khác nhau nhiều, hãy hỏi ý kiến bác sĩ xem bạn nên đo ở tay nào.

**3.2. Tư thế đo đúng.**

Tư thế đo đúng trong quá trình đo giúp bạn có kết quả đo chính xác. Bạn cũng nên đo huyết áp ở cùng một thời điểm mỗi ngày.

- \* Ngồi thư giãn và thoải mái ở nhiệt độ phòng thích hợp.
- \* Không ăn, hút thuốc hoặc tập thể dục 30 phút trước khi đo huyết áp.
- \* Ngồi trên ghế và chân đặt trên nền nhà phẳng.
- \* Không cử động hoặc nói chuyện trong quá trình đo.

Ngồi thoải mái, thẳng lưng, giữ cánh tay chéo qua ngực và thư giãn.

Đặt cánh tay sao cho máy ở vị trí ngang tim.

Không dùng tay kia để giữ vòng bít. Máy có thể cho kết quả đo không đúng.

Thư giãn cổ tay và bàn tay

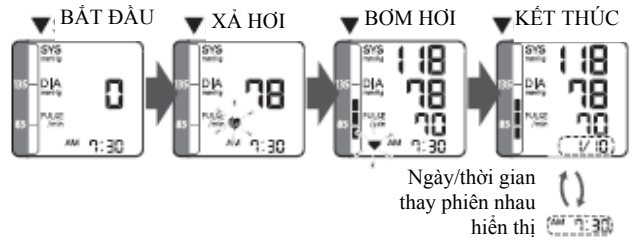


**3.3. Cách đo.**

**Lưu ý:**

\* Để kết thúc quá trình đo, ấn phím START/STOP bất cứ lúc nào trong quá trình đo.

1. Ấn phím START/STOP để bắt đầu đo. Vòng bít sẽ bắt đầu tự động bơm hơi.



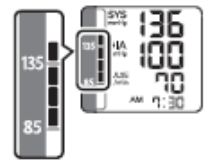
2. Tháo vòng bít và máy ra.

3. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

Máy tự động lưu kết quả đo vào bộ nhớ và tự động tắt sau 2 phút.

**Quan trọng:**

\* 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.

**3.4. Cách sử dụng chức năng bộ nhớ.**

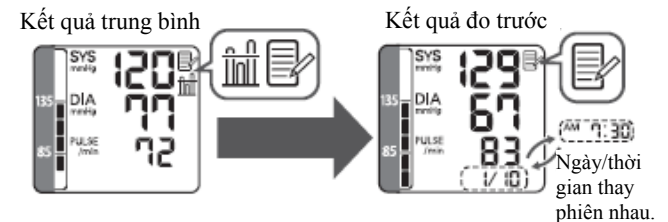
Máy tự động lưu giữ 30 bộ kết quả đo.

Bạn cũng có thể tính giá trị trung bình dựa vào kết quả của 3 lần đo cuối trong vòng 10 phút. Nếu chỉ có 2 kết quả trong bộ nhớ vào thời gian đó, kết quả trung bình sẽ dựa vào kết quả 2 lần đo. Nếu chỉ có 1 kết quả trong bộ nhớ vào thời gian đó, kết quả trung bình dựa vào kết quả 1 lần đo.

**Lưu ý:**

\* Nếu bộ nhớ đầy, máy sẽ xóa kết quả đo cũ nhất để lưu kết quả đo mới nhất.

\* Nếu đo mà không cài đặt ngày và thời gian trước, biểu tượng “-:--” sẽ hiển thị thay cho ngày và thời gian.



**- Xem kết quả trung bình:**

Nếu kết quả đo trước không được cài đặt ngày và thời gian, kết quả đo trung bình sẽ không được tính.

**- Xem kết quả đo trước:**

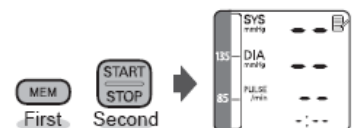
Nếu số bộ nhớ xuất hiện khoảng 1 giây trước khi nhịp tim hiển thị. Cài đặt mới nhất được đánh số “1”.

**- Xem các kết quả đo được lưu trong bộ nhớ:**

Giữ phím xuống để xem nhanh các kết quả đo.

**Để xóa tất cả các giá trị lưu trong bộ nhớ.**

Khi biểu tượng bộ nhớ (📄) xuất hiện, ấn phím MEM trước. Sau đó giữ phím xuống, ấn tiếp phím START/STOP cùng lúc trong khoảng 2 – 3 giây.



**Lưu ý:** Bạn không thể xóa từng phần các kết quả đã lưu trong bộ nhớ.

## 4. Xử lý sự cố và bảo quản

### 4.1. Biểu tượng báo lỗi.

Lỗi	Nguyên nhân	Cách xử lý
nháy	Pin yếu.	Bạn nên thay tất cả bằng pin mới trước khi hết pin. Xem phần 2.1.
sáng	Hết pin.	Bạn nên thay pin mới ngay. Xem phần 2.1.
	Vòng bút bị bơm hơi quá mức cần thiết.	Đọc kỹ và lặp lại các bước ở phần 3.3.
	Cử động trong quá trình đo.	
	Dấu báo lỗi chỉ máy bị lỗi phần cứng.	Liên hệ với đại lý hoặc nhà phân phối OMRON.

### 4.2. Xử lý sự cố.

Hiện tượng	Nguyên nhân	Cách xử lý
Kết quả hiển thị quá thấp (hoặc quá cao).	Bạn có giữ vòng bút ở vị trí ngang tim không ?	Đo lại ở đúng tư thế.
	Vòng bút có được quấn vừa khít quanh cổ tay không ?	Quấn vòng bút đúng.
	Cánh tay và vai có bị gồng cứng không ?	Thư giãn và đo lại.
	Bạn có nói chuyện hay cử động trong khi đang đo không ?	Giữ nguyên tư thế và không nói chuyện trong khi đo.
Áp suất vòng bút không tăng.	Khí trong vòng bút bị dò.	Liên hệ với đại lý hoặc nhà phân phối OMRON.
Vòng bút xả hơi quá nhanh.	Vòng bút bị lỏng.	Quấn vòng bút đúng sao cho vừa khít quanh cổ tay.

Huyết áp khác nhau ở mỗi lần đo. Kết quả đo quá thấp (hoặc quá cao).	Kết quả huyết áp liên tục thay đổi với mỗi lần đo và tình trạng hồi hộp. Thờ lâu để thư giãn trước khi đo.	
Máy mất điện trong khi đo.	Hết pin.	Thay pin mới.
Không hiện gì khi bạn ấn các phím.	Hết pin.	Thay pin mới.
	Lắp pin sai cực.	Lắp pin lại đúng các cực (+) và (-).
Các vấn đề khác.	* Ấn phím START/STOP và đo lại. * Nếu sự cố vẫn liên tục xảy ra, thay pin mới. Nếu máy vẫn không khắc phục được, liên hệ với đại lý hoặc nhà phân phối OMRON.	

### 4.3. Chăm sóc và bảo quản.

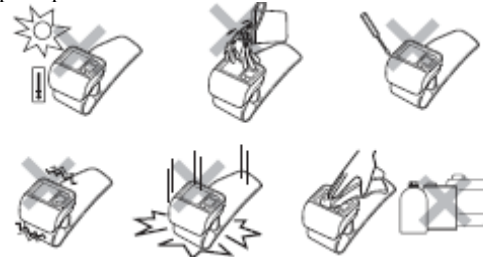
Để bảo vệ máy khỏi hỏng hóc, tránh những điều sau:

- \* Không để máy ở nơi có nhiệt độ, độ ẩm quá cao hoặc trực tiếp dưới ánh nắng.
- \* Không bơm hơi vòng bút quá 299mmHg.
- \* 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.

\* Không sử dụng xăng, chất hòa tan hoặc chất dung môi tương tự để vệ sinh vòng bút.

\* Không tự sửa chữa máy. Nếu xảy ra hỏng hóc, đưa máy tới nhà phân phối OMRON.



### Kiểm tra và dịch vụ

\* Độ chính xác của máy đo huyết áp được kiểm tra kỹ lưỡng và được thiết kế có tuổi thọ sử dụng lâu.

\* Nói chung nên đưa máy đi kiểm tra 2 năm 1 lần để chắc chắn các tính năng và độ chính xác đúng. Hãy liên hệ với các đại lý chính thức của OMRON.

\* Không tự sửa chữa. Nếu xảy ra hỏng hóc hoặc bạn có nghi ngờ về chức năng đúng của máy, hãy liên hệ với đại lý chính thức của OMRON.

### 5. Bảo quản

Không để máy ở những nơi sau:

\* Nơi máy có thể bị ướt.

\* Nơi có nhiệt độ, độ ẩm quá cao, trực tiếp dưới ánh nắng, bụi bẩn hoặc hơi ẩm ăn mòn.

### Các đặc tính kỹ thuật

Tên	Máy đo huyết áp tự động OMRON
Mã hiệu	<b>HEM-6203</b>
Màn hình	Màn hình số LCD
Phương pháp đo	Đo dao động
Phạm vi đo	Huyết áp : 0 tới 299 mmHg
Nhịp tim	40 tới 180 nhịp / phút
Bộ nhớ	30 lần nhớ.
Độ chính xác	Huyết áp : $\pm 3$ mmHg. Nhịp tim : $\pm 5$ % kết quả đo
Bơm hơi	Tự động bơm hơi
Xả hơi	Van xả áp suất tự động
Phát hiện huyết áp	Bảng cảm biến áp suất điện dung tĩnh điện.
Nguồn điện	2 pin "AAA" (LR03) 1,5V.
Tuổi thọ của pin	Khoảng 300 lần đo khi sử dụng pin Alkaline mới ở nhiệt độ phòng 23°C. +10°C tới +40°C, 30% tới 85% RH
Nhiệt độ / độ ẩm hoạt động	-20°C tới +60°C, 10% tới 95% RH
Nhiệt độ / độ ẩm bảo quản	-20°C tới +60°C, 10% tới 95% RH
Áp suất khí	700 – 1060 hPa
Trọng lượng máy	Khoảng 117 g (không bao gồm pin)
Kích thước máy	71 (rộng) x 41 (cao) x 70 (sâu) mm (không bao gồm vòng bút).
Chu vi cổ tay có thể đo	Khoảng 13,5 tới 21,5 cm.
Chất liệu vòng bút	Nylon và polyester.
Phụ kiện đi kèm	Hộp đựng máy, 2 pin alkaline "AAA" (LR03), 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.

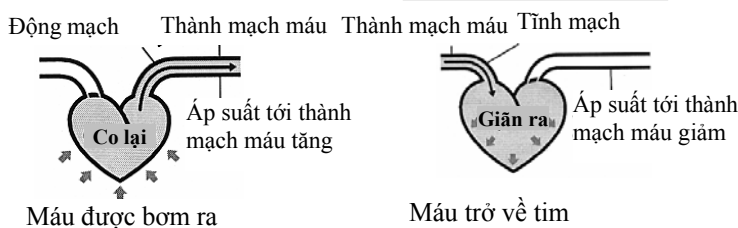
### Thông tin cần biết về huyết áp

## 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

### Huyết áp tâm trương



## 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 định nghĩa được công nhận về huyết áp thấp. Tuy nhiên, những người có huyết áp tâm thu dưới 100 mmHg được coi là 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.

Huyết áp được đo bằng đơn vị mmHg và kết quả đo được viết với huyết áp tâm thu trước huyết áp tâm trương. Ví dụ, một kết quả đo được viết là 135/85, có nghĩa là huyết áp tâm thu là 135mmHg và huyết áp tâm trương là 85mmHg.

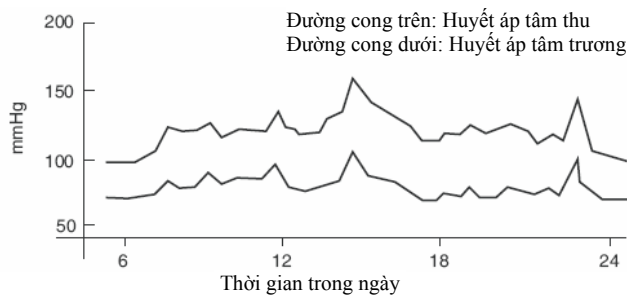
## Giá trị huyết áp đo được ở nhà thấp hơn khi đo ở bệnh viện / phòng khám.

Giá trị huyết áp đo được ở nhà đôi khi thấp hơn từ 25 tới 30 mmHg khi đo ở bệnh viện / phòng khám. Điều này gây ra do bạn căng thẳng khi đo huyết áp ở bệnh viện / phòng khám, nhưng bạn cảm thấy thư giãn khi đo huyết áp ở nhà.

Hơn nữa, nếu vị trí đặt vòng bít cao hơn tim bạn khi đo, giá trị huyết áp đo được có thể chỉ thấp hơn. Xem phần “Tư thế đo đúng” và “Cách đo huyết áp”.

## Giá trị huyết áp dao động ở mỗi lần đo.

Huyết áp dao động theo từng ngày và từng phút. Nếu bạn đo liên tục bạn sẽ thấy huyết áp dao động thậm chí trong cùng một ngày. Ngoài ra, huyết áp có thể dao động tùy theo tư thế đo hoặc cách quấn vòng bít. Quấn vòng bít đúng, tư thế đo đúng và đo ở cùng điều kiện với mỗi lần đo.



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

## Bạn nên theo lời khuyên dưới đây khi đo huyết áp.

- Thở sâu 5 – 6 lần trước khi đo để ổn định huyết áp của bạn.
- Huyết áp sẽ không ổn định khi bạn hồi hộp hoặc lo lắng. Thư giãn và đo.
- Thời điểm tốt là một giờ sau khi ăn, khi cảm giác của bạn trấn tĩnh.
- Khi bạn muốn đi vệ sinh huyết áp sẽ tăng. Đợi vài phút sau khi đi vệ sinh trước khi đo huyết áp.
- Nghi ngơi ít nhất là 20 phút sau khi tập thể dục hoặc tắm để có kết quả ổn định.
- Ở nhiệt độ lạnh huyết áp sẽ tăng. Giữ nhiệt độ phòng khoảng 20°C.
- Tránh uống rượu khi có dự định đo huyết áp sau bữa ăn.
- Không nói chuyện hoặc cử động tay hoặc vai khi đang đo huyết áp.

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-yte.com.vn](http://www.omron-yte.com.vn)