

**OMRON**

All for Healthcare

# ***HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG***

## **MÁY ĐO HUYẾT ÁP BẮP TAY TỰ ĐỘNG**

**HEM-7320**



## 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.

PHÂN ĐỘ	HUYẾT ÁP TÂM THU (mmHg)	HUYẾT ÁP TÂM TRƯỞNG (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

- Những người có huyết áp tâm thu dưới 100mmHg được coi là huyết áp thấp.

- Tuy nhiên, sự phân loại này chỉ là hướng dẫn chung vì huyết áp tối ưu của mỗi loại phụ thuộc vào tuổi tác, tình trạng sức khỏe bản thân và kế hoạch điều trị của bác sĩ.

“Hỏi ý kiến bác sĩ để xác định huyết áp tối ưu của bạn”

# PHỤ LỤC

**Phần 1: THÔNG TIN AN TOÀN CHO NGƯỜI SỬ DỤNG.....4**

**Phần 2: HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG NHANH.....5**

1. Những điểm cần lưu ý trước khi đo huyết áp.....5

2. Các bộ phận của máy.....6

3. Cách sử dụng máy.....7 - 9

4. Cách sử dụng chức năng bộ nhớ.....10

5. Một số lỗi thường gặp và cách xử lý.....11-12

**Phần 3: CÁCH BẢO QUẢN MÁY VÀ THÔNG SỐ KỸ THUẬT.....13**

1. Chăm sóc và bảo quản máy.....13

2. Thông số kỹ thuật.....14

3. Các phụ kiện mua thêm.....15

**Phần 4: ĐO HUYẾT ÁP TẠI NHÀ.....15 - 16**

## PHẦN 1: THÔNG TIN AN TOÀN CHO NGƯỜI SỬ DỤNG

*Hãy đọc kỹ phần này trước khi sử dụng máy.*

Hỏi ý kiến bác sĩ trong các trường hợp sau: khi mang thai, bị loạn nhịp tim, bị chứng xơ cứng động mạch hoặc có vấn đề về lưu lượng máu xấu hoặc rối loạn tuần hoàn máu.

### **Thận trọng:**

- Không dùng máy để đo với cánh tay bị đau, tổn thương hoặc đang phải điều trị.
- Không quấn vòng bít trong suốt quá trình truyền tĩnh mạch hoặc truyền máu.
- 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 bộ đổi điện AC**

- Không sử dụng bộ đổi điện nếu máy hoặc dây điện bị hư.
- Không cắm hoặc rút phích cắm điện ra khỏi ổ điện khi tay đang ướt.
- Chỉ dùng bộ đổi điện chính hãng được thiết kế cho máy này. Nếu dùng bộ đổi điện không phù hợp, có thể gây hỏng máy.
- Cắm bộ đổi điện vào nguồn điện thích hợp. Không dùng nguồn điện đa chiều.

### **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) “AA” hoặc mangan với máy. Không sử dụng các loại pin khác**

- Không lắp sai các điện cực pin.
- Ngay khi pin cũ đã hết điện. Thay cả 4 pin mới cùng lúc. Không sử dụng pin mới và cũ cùng lúc
- Tháo pin nếu không sử dụng máy trong thời gian 3 tháng hoặc hơn.

## PHẦN 2 : HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG NHANH

### 1. Những điểm cần lưu ý trước khi đo huyết áp.

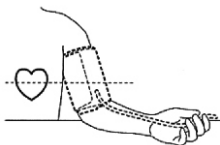
- Không cử động người và nói chuyện trong khi đo
- Tránh đo huyết áp khi đang căng thẳng
- Nên quấn vòng bít sát da tay hoặc chi trên lớp áo mỏng
- Hít thở sâu 5 tới 6 lần trước khi bắt đầu đo.
- Tránh ăn, uống, tập thể dục ít nhất 30 phút trước khi đo huyết áp.
- Nghỉ ít nhất 15 phút trước khi đo.
- Không nên đo huyết áp liên tục trong thời gian ngắn
- Nên đo huyết áp vào cùng một thời điểm mỗi ngày với cùng một máy đo và lưu lại kết quả đo.

- Ngồi đúng tư thế.

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.

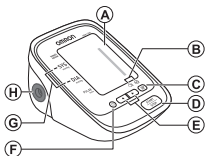


**Lưu ý:** Cởi áo bó ở phần cánh tay bạn.



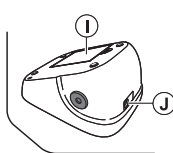
## 2. Các bộ phận của máy

### Máy chính

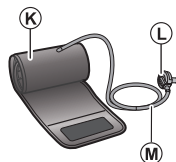


- A. Màn hình
- B. Đèn chỉ dẫn quần vòng bút
- C. Phím bộ nhớ
- D. Phím START/STOP
- E. Phím lên/xuống (◀/▶)
- F. Phím cài đặt ngày/giờ
- G. Chỉ số màu huyết áp
- H. Giắc cắm ống dẫn khí

### Vòng bút

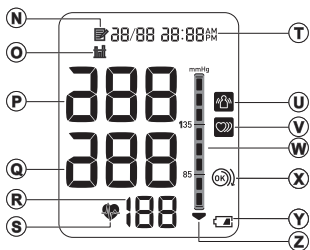


- I. Khoang chứa pin
- J. Giắc cắm bộ đổi điện



- K. Vòng bút (cỡ trung bình: cho chu bắp tay 17-36 cm)
- L. Phích cắm ống dẫn khí
- M. Ống dẫn khí

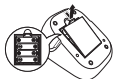
### Màn hình:



- N. Biểu tượng bộ nhớ
- O. Biểu tượng giá trị trung bình.
- P. Huyết áp tâm thu.
- Q. Huyết áp tâm trương.
- R. Nhịp tim và số bộ nhớ.
- S. Biểu tượng nhịp tim (Nháy trong quá trình đo.)
- T. Hiện thị thời gian/ ngày.
- U. Biểu tượng lỗi cử động.
- V. Biểu tượng nhịp tim không đều
- W. Cột báo mức huyết áp
- X. Chỉ dẫn quần vòng bút đúng.
- Y. Biểu tượng báo pin yếu
- Z. Biểu tượng xả hơi vòng bút.

### 3. Cách sử dụng máy

B1



Cài đặt nguồn

B2



Cài đặt giờ

B3



Quấn vòng bít

B4



Tư thế ngồi  
đo đúng

B5



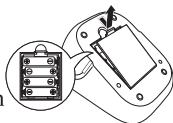
Đo huyết áp

## B1 Cài đặt nguồn điện

### Cách 1: Sử dụng pin

-Tháo nắp đậy pin

-Lắp 4 pin “AA” vào khoang chứa pin như hình minh họa và sau đó đóng nắp đậy pin lại.



### Lưu ý:

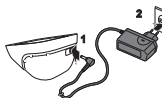
\* Nếu biểu tượng báo pin yếu (⊘) xuất hiện trên màn hình, thay tất cả 4 pin cùng lúc.

\* Kết quả đo liên tục được lưu trong bộ nhớ thậm chí sau khi thay pin.

\* Pin đã thay có thể có tuổi thọ ngắn hơn.

Bộ pin đã sử dụng vào đúng nơi qui định.

### Cách 2: Sử dụng bộ đổi điện



1. Cắm giắc của bộ đổi điện vào sườn máy

2. Sau đó cắm phích cắm vào ổ điện

Để ngắt kết nối bộ đổi điện, rút phích cắm trong ổ điện ra trước rồi mới rút giắc cắm với máy ra sau.

## B2 Cài đặt ngày giờ

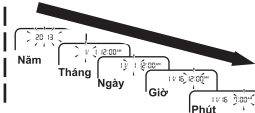
- Ấn phím ⌚

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



1) Ấn phím ◀ hoặc ▶ để thay đổi.

2) Ấn phím ⌚ để xác định cài đặt tiếp theo sẽ nháy



- Ấn phím START/STOP để lưu cài đặt.

### Lưu ý:

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

\* Nếu không đặt ngày và thời gian, biểu tượng “-:--” sẽ xuất hiện trong hoặc sau quá trình đo.

### B3 Cách quấn vòng bít

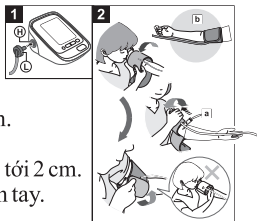
Xấn phần áo ở cánh tay cần đo. Không quấn vòng bít trên lớp áo dày.

- Lắp phích cắm ống dẫn khí vào giắc cắm.
- Lồng tay vào vòng bít

Mép cuối của vòng bít phải cách khuỷu tay từ 1 tới 2 cm.

Ống dẫn khí nằm ở chính giữa mặt trong cánh tay.

- Dán miếng dính để cố định vòng bít.



#### Lưu ý:

\* Khi đo ở tay phải, ống dẫn khí sẽ nằm ở bên cạnh khuỷu tay. Cần thận không đặt tay lên trên ống dẫn khí



-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 nên đo tay nào.

### B4 Tư thế đo đúng

- Bạn nên đo ở nơi yên tĩnh, tư thế ngồi thư giãn, nhiệt độ phòng đo thoải mái, không quá nóng hoặc quá lạnh.  
- Không tắm, uống rượu bia hoặc cà phê, hút thuốc, tập thể dục hoặc ăn 30 phút trước khi đo huyết áp.

\* Ngồi trên ghế với bàn chân để trên nền nhà phẳng.

\* Ngồi thẳng lưng.

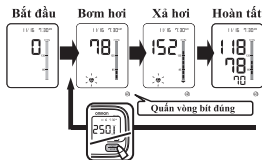
\* Vòng bít ở vị trí ngang tim.



### B5 Cách đo huyết áp

➤ Ấn phím START/STOP.

Vòng bít sẽ bắt đầu bơm hơi tự động.



#### Lưu ý:

**Nếu huyết áp tối đa dự kiến của bạn cao hơn 210 mmHg.**

Sau khi vòng bít bắt đầu bơm hơi, ấn và giữ phím START/STOP cho tới khi máy bơm hơi cao hơn huyết áp tâm thu dự kiến của bạn từ 30 tới 40 mmHg.

#### Lưu ý:


\* Máy sẽ không bơm hơi quá 299 mmHg.


\* Không nên bơm hơi quá mức cần thiết.

*\*Không nên tự chẩn đoán kết quả đo và điều trị. Hãy theo chỉ dẫn của bác sĩ.*



## Chỉ dẫn quần vòng bút đúng

Biểu tượng “ chỉ dẫn quần vòng bút đúng” sẽ xuất hiện khi vòng bút quần lỏng. Ngay cả khi biểu tượng này  sáng màu cam, kết quả đo huyết áp vẫn được hiển thị.

**Lưu ý :** Kết quả đo này KHÔNG chính xác vì vòng bút đã quần không đúng. Hãy quần lại vòng bút cho đúng và đo lại. Khi biểu tượng  hiển thị màu xanh là vòng bút đã được quần đúng, kết quả đo là chính xác và đáng tin cậy.

➤ Tháo vòng bút ra

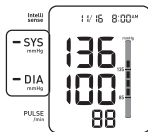
Đợi 2-3 phút trước khi tiếp tục đo huyết áp. Thời gian đợi giữa các lần đo để mạch máu trở lại trạng thái bình thường trước khi tiến hành đo.

➤ Ấn phím START/STOP để tắt máy.

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

## Quan trọng:


- Nếu huyết áp tâm thu hoặc tâm trương cao nằm ngoài phạm vi cho phép, biểu tượng màu huyết áp sẽ sáng màu cam khi kết quả đo được hiển thị. Nếu huyết áp trong mức bình thường biểu tượng màu sẽ sáng màu xanh.

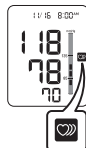



- Nghiên cứu gần đây cho thấy các giá trị dưới đây được xem là huyết áp cao khi đo huyết áp tại nhà.


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

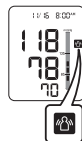
*Tiêu chuẩn này được áp dụng khi đo huyết áp tại nhà*

- Máy đo huyết áp này có tính năng phát hiện nhịp tim không đều. Nhịp tim không đều có thể ảnh hưởng tới kết quả đo. Nếu 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  xuất hiện thường xuyên, hãy hỏi bác sĩ để biết thêm thông tin về nhịp tim của bạn.

- Nếu bạn cử động trong quá trình đo, biểu tượng báo  sẽ xuất hiện trên màn hình. Giữ nguyên tư thế và đo lại.



## Sử dụng chế độ Guest

Máy chỉ lưu kết quả đo của 1 người trong bộ nhớ. Chế độ GUEST được sử dụng để đo cho những người sử dụng khác. Nếu chọn chế độ đo GUEST thì kết quả sẽ không được lưu trong bộ nhớ



1. Ấn và giữ phím START/STOP hơn 3 giây .

Màn hình hiển thị Ngày/ giờ sẽ tắt.

2. Thả phím START/STOP khi màn hình hiển thị ngày,giờ tắt

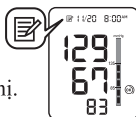
Vòng bút bắt đầu tự động bơm hơi.

## 4. Cách sử dụng chức năng bộ nhớ

- Máy tự động lưu giữ **90** 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.

- Nếu bộ nhớ đầy, máy sẽ tự động xóa kết quả cũ nhất để lưu kết quả mới.  
- Nếu đo mà không cài đặt ngày và giờ trước, biểu tượng "--:--" sẽ hiển thị thay cho ngày và giờ.

**Để xem kết quả đo lưu trong bộ nhớ:**





- Ấn phím 

Số bộ nhớ xuất hiện 1 giây trước khi nhíp tim được hiển thị.

Bộ kết quả mới nhất là : 1

### Lưu ý:

Chỉ số màu huyết áp sẽ sáng, chỉ dẫn quần vòng bút sẽ xuất hiện trên màn hình cùng với kết quả đo.

2. Ấn phím  or  để xem kết quả lưu trong bộ nhớ.

◀ :Xem kết quả cũ hơn

▶ :Xem kết quả gần đây

**Xem kết quả trung bình lưu trong bộ nhớ:**

- Ấn phím  hơn 3 giây.


**Lưu ý :** - Nếu kết quả đo trước không cài đặt ngày/giờ, thì kết quả trung bình không được tính.

- Nếu không có kết quả đo nào được lưu trong bộ nhớ màn hình sẽ hiển thị như hình bên phải .



- Ấn phím  để xem lại kết quả đo lưu trong bộ nhớ.






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

Khi biểu tượng bộ nhớ  xuất hiện, ấn phím MEMORY trước. Sau đó giữ phím xuống, ấn tiếp phím START/STOP cùng lúc trong khoảng hơn 3 giây.

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



## 5. Một số lỗi thường gặp và cách xử lý :

Lỗi	Nguyên nhân	Cách xử lý
	Phát hiện nhịp tim không đều.	Tháo vòng bút ra. Đợi 2 - 3 phút và đo lại. Lặp lại các bước ở phần cách đo huyết áp. Nếu biểu tượng này vẫn liên tục xuất hiện, hãy liên hệ với bác sĩ để hỏi thêm thông tin.
	Cử động người trong quá trình đo.	Đo lại và lặp lại các bước ở phần cách đo huyết áp.
	Vòng bút không được quấn đúng.	Quấn vòng bút đúng. Xem phần cách quấn vòng bút.
	Pin yếu	Bạn nên thay tất cả bằng pin mới trước khi hết pin. Xem phần cách lắp và thay pin.
	Hết pin	Bạn nên thay pin mới ngay. Xem phần cách lắp và thay pin.
E1	Phích cắm ống dẫn khí bị tuột	Lắp phích cắm ống dẫn khí vào cho chắc Xem phần cách quấn vòng bút.
	Vòng bút không được quấn đúng	Quấn vòng bút cho đúng. Xem phần cách quấn vòng bút.
	Vòng bút bị rò rỉ khí	Thay vòng bút mới. Xem phần phụ kiện mua thêm.
E2	Cử động người trong khi đo và vòng bút không được bơm hơi đủ	Đo lại. Giữ nguyên tư thế và không nói chuyện trong khi đo. Xem phần cách đo huyết áp.
		Nếu “E2” lại xuất hiện, bơm hơi vòng bút bằng tay cho tới khi giá trị áp suất cao hơn kết quả đo trước của bạn 30 tới 40mmHg. Xem phần cách đo huyết áp.
E3	Vòng bút bị bơm hơi quá 299mmHg khi bơm hơi bằng tay.	Không bơm hơi vòng bút quá 299mmHg Xem phần cách đo huyết áp
E4	Cử động người trong quá trình đo.	Đo lại giữ nguyên tư thế và không nói chuyện trong khi đo.
E5	Áo có thể ảnh hưởng tới vòng bút	Kéo tay áo lên để không bị ảnh hưởng tới vòng bút. Xem phần cách quấn vòng bút.
E7	Máy bị lỗi	Liên hệ với nhà phân phối hoặc đại lý của Omron

## Xử lý sự cố.

Hiện tượng	Nguyên nhân	Cách xử lý
Kết quả hiển thị quá thấp (hoặc quá cao).	Vòng bít không được quấn đúng.	Quấn vòng bít đúng. Xem phần cách quấn vòng bít.
	Cử động hoặc nói chuyện trong khi đo	Giữ nguyên tư thế và không nói chuyện trong khi đo. Xem phần cách đo huyết áp.
	Tay áo làm ảnh hưởng tới vòng bít.	Xấn phần tay áo làm ảnh hưởng đến vòng bít. Xem phần cách quấn vòng bít.
Áp suất vòng bít không tăng.	Ống dẫn khí không được cắm chặt vào máy.	Chắc chắn ống dẫn khí được cắm chặt.
	Khí trong vòng bít bị rò rỉ.	Thay vòng bít mới.
Vòng bít xả hơi quá nhanh.	Vòng bít bị lỏng.	Quấn vòng bít đúng sao cho vừa khít quanh cổ tay.
Không thể đo hoặc kết quả quá cao hoặc quá thấp.	Vòng bít không được bơm đủ hơi.	Bơm hơi vòng bít cao hơn kết quả đo trước từ 30 tới 40mmHg.
Màn hình không hiển thị khi bạn ấn các phím	Hết pin	Thay pin mới.
	Lắp pin sai cực.	Lắp pin lại đúng các cực (+) và (-). Xem phần cách lắp và thay pin.
Các vấn đề khác.	<p>* Ấn phím START/STOP và đo lại.</p> <p>* Nếu sự cố vẫn liên tục xảy ra, thay pin mới.</p> <p>Nếu máy vẫn không khắc phục được, liên hệ với đại lý hoặc nhà phân phối OMRON.</p>	

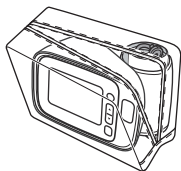
## PHẦN 3: CÁCH BẢO QUẢN MÁY VÀ THÔNG SỐ KỸ THUẬT

### 1. Chăm sóc và bảo quản máy:

- 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 gập vòng hít hoặc ống dẫn khí chặt.
- Không bơm hơi vòng hít quá 299 mmHg.
- 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.
- Dùng vải mềm, ẩm và xà phòng để vệ sinh vòng hít.
- Không giặt hoặc ngâm vòng hít vào nước.
- Không tự sửa chữa máy. Nếu xảy ra hỏng hóc, đưa máy tới trung tâm bảo hành của OMRON.
- Nên đưa máy đi kiểm tra 2 năm 1 lần để chắc chắn các tính năng và độ chính xác đúng.

### 1. Bảo quản máy :

- Rút phích cắm ống dẫn khí ra khỏi giắc cắm.
- Gập nhẹ ống dẫn khí vào phía trong vòng hít.
- Cất máy, vòng hít vào túi đựng.



**Lưu ý:** Không cất máy trong các trường hợp sau:

- Nếu máy bị ướt.
- Những nơi có nhiệt độ, độ ẩm cao, có ánh nắng mặt trời trực tiếp.
- Những nơi va đập mạnh, làm rung máy.

## 2. Thông số kỹ thuật :

### 1. Các đặc tính kỹ thuật của máy :

Tên	<b>Máy đo huyết áp tự động OMRON</b>
Mã hiệu	<b>HEM-7320</b>
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 : $\pm 3$ mmHg. Nhịp tim : $\pm 5$ % kết quả đo
Bơm hơi	Tự động bằng bơm điện
Xả hơi	Van xả áp suất tự động
Bộ nhớ	<b>90</b> kết quả đo với ngày và giờ
Định mức	DC 6V ; 4W
Nguồn điện	4 pin “AA” 1,5V hoặc bộ đổi nguồn AC 100 - 240V
Tuổi thọ của pin	Khoảng 1000 lần đo khi sử dụng pin alkaline “AAA” mới.
Nhiệt độ / độ ẩm hoạt động	+10 <sup>0</sup> C tới +40 <sup>0</sup> C, 30% tới 85% RH
Nhiệt độ / độ ẩm bảo quản	-20 <sup>0</sup> C tới +60 <sup>0</sup> C, 10% tới 95% RH
Trọng lượng máy	Khoảng 380g (không bao gồm pin)
Trọng lượng vòng bút	Khoảng 110g.
Kích thước máy mm	Khoảng 124 (rộng) x 90 (cao) x 161 (dài)
Kích cỡ vòng bút	Khoảng 125 mm (rộng) x 470 mm (dài) (Vòng bút cỡ trung bình: Chu vi bắp tay từ 22 tới 32 cm).
Chất liệu vòng bút/ống dẫn khí	Nilon, nhựa tổng hợp PVC
Bao gồm	Máy Vòng bút Bộ đổi điện AC Pin Túi đựng Hướng dẫn sử dụng

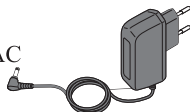


### 3. Các bộ phận mua thêm :

Vòng bít  
Chu vi bắp tay  
từ 17 - 36 cm



Bộ đổi điện AC



## PHẦN 4: ĐO HUYẾT ÁP TẠI NHÀ

### 1. Khi nào cần đo huyết áp :

Từ 30- 40 tuổi trở lên nên thường xuyên đo huyết áp, khoảng 1 tháng 1 lần. Nếu thấy huyết áp cao dù chỉ một chút thôi cũng cần đo nhiều lần hơn, thí dụ mỗi tháng 2-4 lần. Trường hợp có bệnh tăng huyết áp thật sự, càng nên đo huyết áp nhiều lần hơn, tốt nhất nên đo hàng ngày. Nếu thấy cần thiết, bác sĩ có thể yêu cầu đo 2-3 lần/ngày hoặc nhiều lần hơn nữa. Chỉ nên dùng một loại máy đo huyết áp để theo dõi thường xuyên.

**Vì phải đo nhiều lần như vậy nên mỗi gia đình cần có một máy đo huyết áp cho việc kiểm tra huyết áp.**

Hiện nay, có nhiều loại máy đo huyết áp điện tử chạy bằng pin hoặc điện rất tiện cho người sử dụng và cho kết quả chính xác.

### 2. Tại sao nên đo huyết áp tại nhà?

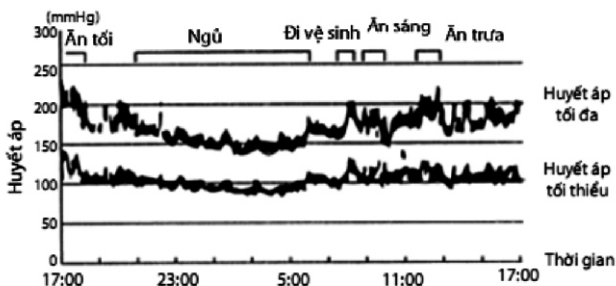
Khi bác sĩ đo huyết áp cho bạn có thể gây ra lo lắng cho bản thân bạn và có thể gây ra cao huyết áp hay còn gọi là hội chứng (áo choàng trắng).

Các trạng thái có 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 mà phải đo nhiều lần.

Huyết áp luôn luôn dao động và liên tục thay đổi với mỗi nhịp tim tùy thuộc vào sự vận động của tim và bị ảnh hưởng bởi các yếu tố môi trường và trạng thái tinh thần khác nhau. Theo như biểu đồ chỉ ra dưới đây, huyết áp đo được buổi sáng khác với buổi tối và dao động trong cả ngày. Tuy nhiên, bạn nên đo huyết áp đều đặn ở cùng một thời điểm mỗi

ngày và ghi lại kết quả. Hỏi ý kiến bác sĩ để biết thêm thông tin dựa trên các kết quả ghi lại.

Huyết áp dao động thậm chí từng 10 giây trong ngày.  
(Phương pháp đo trực tiếp)



Được cung cấp bởi Bác sĩ Osamu Tochikubo  
Trường Đại học Y khoa Yokohama Municipal.)

*Omron cung cấp các sản phẩm chăm sóc sức khỏe như:  
Máy đo huyết áp, máy đo đường huyết, máy xông mũi họng, nhiệt kế  
điện tử, máy đo lượng mỡ cơ thể, cân sức khỏe, máy đếm bước đi,  
máy massage,... giúp bạn và gia đình tự chăm sóc và bảo vệ sức  
khỏe của chính mình.*

*Hãy liên hệ với chúng tôi để biết thêm chi tiết.*

## OMRON HEALTHCARE CO., LTD., JAPAN

### VPĐD OMRON Hà Nội:

ĐC: Tầng 9, Tòa nhà Mipec, 229 Tây Sơn,  
Đống Đa, Hà Nội.  
Tel : (4) 3556 0025

### VPĐD OMRON Hồ Chí Minh:

ĐC: 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)