

# Máy đo huyết áp tự động

## Mã hiệu HEM-7203

# OMRON

Cám ơn bạn đã mua máy đo huyết áp tự động HEM-7203.

OMRON HEM-7203 là máy đo huyết áp tự động hoàn toàn, 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. Máy đo huyết áp tự động HEM-7203 rất tiện lợi cho việc sử dụng trong gia đình.

**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

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 bộ đổi điện AC)

- \* Không cắm hoặc rút phích cắm điện ra khỏi ổ điện khi tay đang ướt.

#### (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 4 pin kiềm (alkaline) “AA” 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.

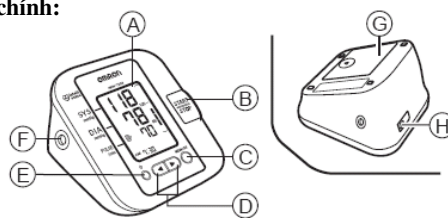
#### Đề phòng an toàn chung.

- \* Không 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 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.

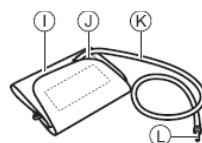
### Các bộ phận của máy

Máy chính:



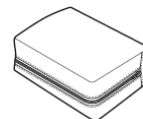
- A. Màn hình
- B. Phím START/STOP
- C. Phím bộ nhớ
- D. Phím lên / xuống (◀/▶)
- E. Phím cài đặt ngày / thời gian (⌚)
- F. Giắc cắm ống dẫn khí
- G. Khoang chứa pin
- H. Giắc cắm bộ đổi điện AC (mua thêm)

Vòng bít:

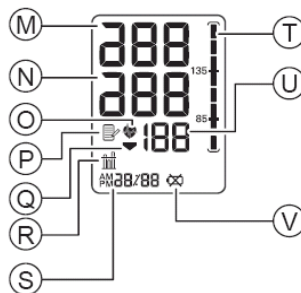


- I. Vòng bít (cỡ trung bình: cho chu bắp tay 22-32 cm)
- J. Phần đánh dấu màu
- K. Ống dẫn khí
- L. Giắc cắm ống dẫn khí.

Hộp đựng:



Màn hình:

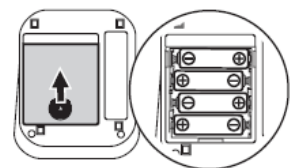


- M. Huyết áp tâm thu.
- N. Huyết áp tâm trương.
- O. Biểu tượng nhịp tim (nháy trong quá trình đo)
- P. Biểu tượng bộ nhớ
- Q. Biểu tượng xả hơi
- R. Biểu tượng giá trị trung bình
- S. Hiện thị Ngày / Thời gian
- T. Hiện thị báo mức huyết áp
- U. Hiện thị nhịp tim và số bộ nhớ
- V. Biểu tượng báo pin yếu.

## 2. Chuẩn bị

### 2.1. Cách lắp / thay pin.

1. Tháo nắp đậy pin
2. 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.
- Bỏ pin đã sử dụng vào đúng nơi qui định.

### 2.2. Cài đặt Ngày và Thời gian

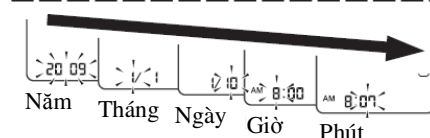
1. Ấn phím (⌚)
2. Đặt đúng ngày và thời gian cho máy trước khi đo lần đầu tiên.



1) Ấn phím ◀ hoặc ▶ để thay đổi.



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



### 3. Ấn phím START/STOP để lưu cài đặt.

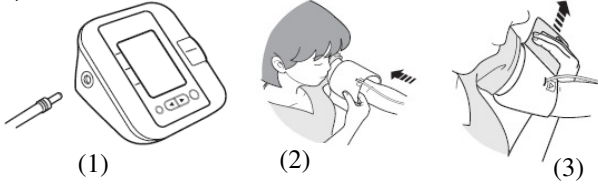
#### Lưu ý:

- \* 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 quá trình đo.

## 3. Cách sử dụng máy

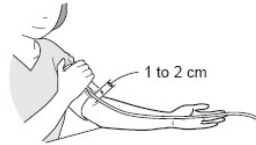
### 3.1. Cách quấn vòng bít.

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



1. Lắp phích cắm ống dẫn khí vào giắc cắm.
2. Lồng tay vào ống dẫn khí.
3. Vị trí tay đúng.

Mép cuối của vòng bít phải cách khuỷu tay từ 1 tới 2 cm. Phần đánh dấu (mũi tên ở dưới ống dẫn khí) nằm chính giữa ở 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 xem nên đo tay nào.



### 3.2. Cách ngồi đo đúng.

Để đo đúng, bạn ngồi thư giãn và thoải mái, ở nhiệt độ phòng đo huyết áp không quá nóng hoặc quá lạnh. Không ăn, hút thuốc và tập thể dục 30 phút trước khi đo.

- \* Ngồi trên ghế với chân để trên nền nhà phẳng.
- \* Ngồi thẳng lưng.
- \* Vòng bít phải ở vị trí ngang tim bạn.



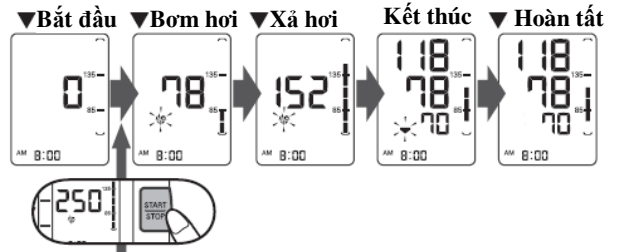
### 3.3. Cách đo.

#### Lưu ý:

- \* Để dừng hoặc hủy quá trình đo, ấn phím START/STOP để tắt máy và xả khí trong vòng bít.
- \* Giữ nguyên tư thế trong suốt quá trình đo, không cử động, nói chuyện.

#### 1. Ấn phím START/STOP.

Vòng bít sẽ bắt đầu bơm hơi tự động.



**Nếu huyết áp tối đa dự kiến của bạn cao hơn 220 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 tối đa dự kiến của bạn từ 30 tới 40 mmHg.

#### Lưu ý:

- \* Máy sẽ không bơm hơi quá 300 mmHg.
- \* Không nên bơm hơi quá mức cần thiết.

#### Lưu ý:

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

#### 2. Tháo vòng bít ra.

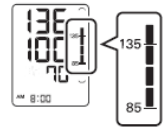
#### 3. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

Máy tự động lưu các kết quả đo trong bộ nhớ.

Nếu bạn quên không tắt máy, máy sẽ tự động tắt sau 5 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

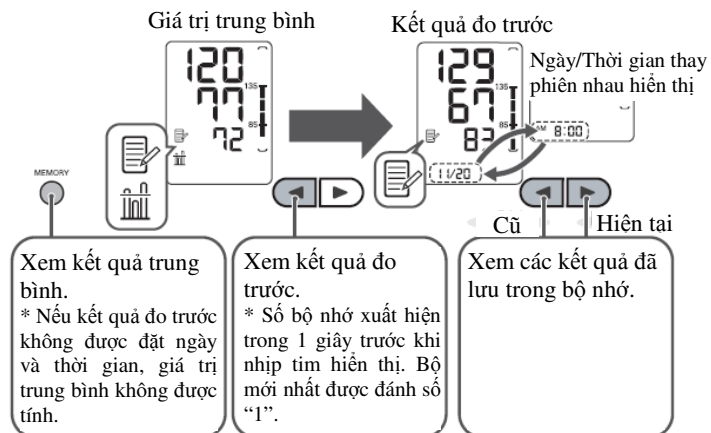
Tiêu chuẩn này được áp dụng khi đo huyết áp tại nhà.

### 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.

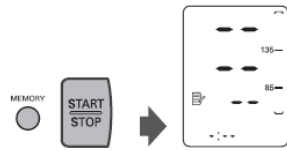
#### Lưu ý:

- \* Nếu bộ nhớ đầy, máy sẽ xóa kết quả đo cũ nhất để lưu kết quả đo mới nhất.
- \* Khi xem kết quả đo mà không cài đặt ngày và thời gian, biểu tượng "--:--" sẽ hiển thị thay cho ngày và thời gian.



## 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 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.
<b>EE</b>	Vòng bút chưa được bơm đủ hơi.	Đọc kỹ và lặp lại các bước ở phần 3.3.
<b>E</b>	Cử động trong quá trình đo.	Đo lại. Giữ nguyên tư thế và không nói chuyện trong khi đo. Xem phần 3.2.
	Phích cắm ống dẫn khí bị tuột.	Lắp phích cắm ống dẫn khí vào cho chắc. Xem phần 3.1.
	Vòng bút không được quấn đúng.	Quấn vòng bút cho đúng. Xem phần 3.1.
	Tay áo làm ảnh hưởng tới vòng bút.	Cởi phần áo làm ảnh hưởng tới vòng bút. Xem phần 3.1.
	Khí bị dò từ vòng bút.	Thay vòng bút mới. Xem phần 5.
<b>E</b>	Vòng bút bị bơm hơi quá 299 mmHg khi bơm hơi vòng bút bằng tay.	Không bơm hơi vòng bút quá 299mmHg. Xem phần 3.3.
<b>E</b>	Máy bị lỗi.	Liên hệ với đại lý hoặc nhà phân phối OMRON.

### 4.2. Xử lý sự cố.

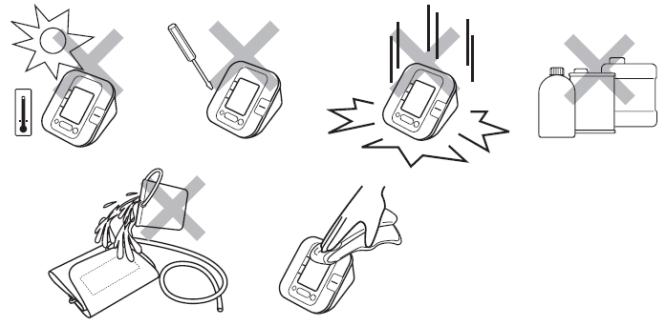
Hiện tượng	Nguyên nhân	Cách xử lý
Kết quả hiển thị quá thấp (hoặc quá cao).	Vòng bút không được quấn đúng.	Quấn vòng bút đúng. Xem phần 3.1.
	Cử động hoặc nói chuyện trong khi đo.	Giữ nguyên tư thế và không nói chuyện trong khi đo. Xem phần 3.3.
	Tay áo làm ảnh hưởng tới vòng bút.	Cởi phần tay áo làm ảnh hưởng ra. Xem phần 3.2.
Áp suất vòng bút không tăng.	Ống dẫn khí không được cắm chặt vào máy.	Chắc chắn ống dẫn khí được cắm chặt. Xem phần 3.1.
	Khí trong vòng bút bị dò.	Thay vòng bút mới. Xem phần 5.
Vòng bút xả hơi quá nhanh.	Vòng bút bị lỏng.	Quấn vòng bút đúng sao cho vừa khít quanh bắp tay. Xem phần 3.1.
Không thể đo hoặc kết quả quá cao	Vòng bút không được bơm đủ hơi.	Bơm hơi vòng bút cao hơn kết quả đo

hoặc quá thấp.		trước từ 30 tới 40mmHg. Xem phần 3.3.
Không hiện gì khi bạn ấn các phím.	Hết pin.	Thay pin mới. Xem phần 2.1.
	Lắp pin sai cực.	Lắp pin lại đúng các cực (+) và (-). Xem phần 2.1.
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 gấp chặt vòng bút hoặc ống dẫn khí.
- \* 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.
- \* Dùng vải mềm, ẩm và xà phòng để làm sạch vòng bút.
- \* Không giặt hoặc ngâm vòng bút trong nước.
- \* 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 hoặc nhà phân phối 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.

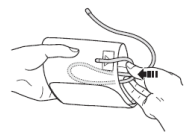
### 4.4. Bảo quản

Đặt máy trong hộp đựng khi không sử dụng.

1. Rút ống dẫn khí ra khỏi giá cắm.
2. Gập nhẹ ống dẫn khí vào bên trong vòng bút.

**Lưu ý:**

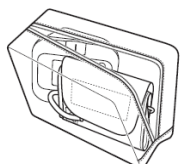
Không gấp ống dẫn khí quá mạnh.



3. Đặt vòng bút và máy vào hộp đựng.

Không để máy ở những nơi sau:

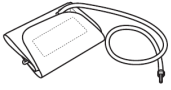
- \* Nơi máy có thể bị ướt.
- \* Nơi có nhiệt độ, độ ẩm quá cao, trực tiếp dưới ánh nắng, bụi bẩn hoặc hơi ẩm ăn mòn.
- \* Nơi có thể bị rung, xóc hoặc gập góc vị trí góc, dễ rơi.



## 5. Phụ kiện mua thêm

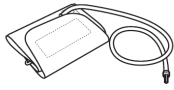
### Vòng bít cỡ trung bình

Cho chu vi bắp tay từ 22 tới 32 cm.

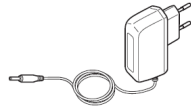


### Vòng bít cỡ lớn

Cho chu vi bắp tay từ 32 tới 42 cm.



### Bộ đổi điện AC “R”

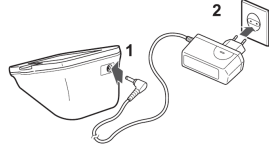


## Cách sử dụng bộ đổi nguồn điện AC tùy chọn (Phụ kiện được bán riêng)

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.

Đề 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.



## 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.

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

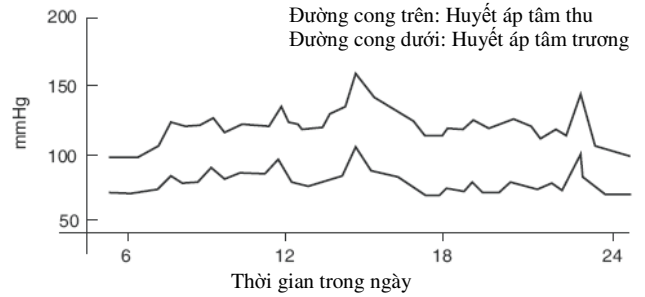
Sự phân loại này dựa trên các giá trị huyết áp đo được của người đo ở tư thế ngồi tại phòng khám trong bệnh viện.

\* Những người có huyết áp tối đa dưới 100 mmHg được coi là bị huyết áp thấp.

## 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)

## Các đặc tính kỹ thuật

Tên	Máy đo huyết áp tự động OMRON
Mã hiệu	<b>HEM-7203</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 hoặc 2% kết quả đo. Nhịp tim : $\pm 5$ % kết quả đo
Bơm hơi	Tự động bằng bơm điện
Xả hơi	Van xả áp suất tự động
Giải khí nhanh	Van xả tự động nhanh
Phát hiện áp suất	Cảm biến áp suất điện dung.
Bộ nhớ	30 lần nhớ cùng ngày và thời gian.
Điện mức	DC6V – 4W
Nguồn điện	4 pin “AA” (hoặc bộ đổi điện AC (mua thêm))
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 90% RH
Nhiệt độ / độ ẩm bảo quản / Áp suất khí	-20°C tới +60°C, 10% tới 95% RH 700 – 1060 hPa
Trọng lượng máy	Khoảng 340g (không bao gồm pin)
Trọng lượng vòng bít	Khoảng 120g
Kích thước máy	Khoảng 123 (rộng) x 85 (cao) x 141 (dài) mm
Kích cỡ vòng bít	Khoảng 146 mm (rộng) x 446 mm (dài) Vòng bít cỡ trung bình cho chu vi bắp tay từ 22 tới 32 cm.
Chất liệu vòng bít	Nylon và polyester
Bao gồm	Máy, vòng bít, hộp đựng, bộ pin, 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.

OMRON HEALTHCARE CO., LTD., JAPAN

VPĐD OMRON Hà Nội  
Tầng 9, tòa nhà Mipeco, 229  
Tây Sơn, Đống Đa, 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](http://www.omron-yte.com.vn)