

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

MÁY ĐO HUYẾT ÁP BẮP TAY TỰ ĐỘNG

HEM-7270



BẢNG PHÂN LOẠI HUYẾT ÁP TIÊU CHUẨN

Theo tổ chức Y tế thế giới (WHO) và Hiệp hội Quốc tế về tăng huyết áp (ISH) cùng phối hợp nghiên cứu và đưa ra sự phân loại huyết áp dưới đây. Tuy nhiên, sự phân loại này là hướng dẫn chung vì huyết áp tối ưu của bạn phụ thuộc vào : tuổi tác, bệnh tật và phác đồ điều trị của bác sĩ. Tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn để xác định huyết áp tối ưu của bạn.

Phạm vi	Huyết áp tâm thu (mmHg)	Huyết áp tâm trương (mmHg)
Huyết áp bình thường	Từ 100 đến <140	Từ 60 đến <90
Tăng huyết áp nhẹ	Từ 140 đến <160	Từ 90 đến <100
Tăng huyết áp mức độ vừa phải	Từ 160 đến 180	Từ 100 đến 110
Tăng huyết áp mức độ nghiêm trọng	> 180	>110

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

PHỤ LỤC

PHẦN 1: THÔNG TIN AN TOÀN CHO NGƯỜI SỬ DỤNG4

PHẦN 2: HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG NHANH.....	5
1) Những điểm cần lưu ý trước khi đo huyết áp.....	5
2) Giới thiệu các bộ phận máy.....	5-6
3) Các bước sử dụng máy.....	6-9
4) Chức năng của bộ nhớ.....	9-10
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) Cách 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.

Thận trọng :

- Không tự ý dùng thuốc dựa trên kết quả huyết áp từ máy. Dùng thuốc phải có chỉ định của bác sĩ. Chỉ bác sĩ mới đủ khả năng chẩn đoán và điều trị bệnh Tăng huyết áp.
- Máy không được xem như là máy chẩn đoán bệnh.
- Hỏi ý kiến bác sĩ trong các trường hợp sau: loạn nhịp tim phổ biến như tâm thất hoặc tâm nhĩ đập sớm, xơ cứng động mạch, tiểu đường, mang thai, tiền sản giật hoặc bệnh thận.
Lưu ý : Tình trạng bệnh nhân run rẩy có thể ảnh hưởng đến kết quả đo.
- Không sử dụng máy trên vùng cánh tay bị thương hoặc cánh tay đang điều trị.
- Không quấn vòng bít vào vùng cánh tay đang truyền nước hoặc truyền máu vào tĩnh mạch.
- Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng máy.
- Không dùng máy trong cùng lúc với các thiết bị từ trường khác.
- Không sử dụng máy trong khu vực của thiết bị phẫu thuật, MRI, hoặc chụp CT, hoặc trong môi trường quá nhiều khí oxy.
- Ống dẫn khí hoặc dây cảm bộ đổi điện có thể gây thương tích cho trẻ sơ sinh.
- Những bộ phận quá nhỏ có thể gây nguy hiểm cho trẻ sơ sinh nếu nuốt phải.

Sử dụng bộ đổi điện AC

- Không sử dụng bộ đổi điện nếu máy hoặc dây điện bị hư. Tắt máy và rút dây nguồn ra ngay lập tức.
- Cắm bộ đổi điện vào ổ điện phù hợp. Không dùng ổ điện đa năng
- Không cắm hoặc rút phích cắm điện ra khỏi ổ điện khi tay đang ướt.
Lưu ý : Nếu không tránh những điều trên có thể gây tổn thương nhỏ với người sử dụng hoặc gây hư hỏng máy hoặc thiết bị khác.

Cách sử dụng :

- Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn trước khi dùng. Tự chẩn đoán và điều trị bệnh là rất nguy hiểm.
- Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng trong các trường hợp sau :
 - Nếu bị ung thư vú.
 - Những người có vấn đề về lưu thông máu, hoặc rối loạn tuần hoàn máu cũng như gia áp vòng bít có thể gây nên vết bầm tím.
- Không đo khi không cần thiết. Điều đó có thể làm thâm tím bắp tay vì nghẽn mạch máu.
- Tháo vòng bít ra nếu vòng bít không bơm hơi trong quá trình đo.
- 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.
- Chỉ sử dụng vòng bít của đã được chỉ định dùng cho máy, không dùng vòng bít máy khác vì có thể cho kết quả không chính xác.
- 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).
- Không tháo rời máy hoặc vòng bút.
- Không nên dùng máy ở khu vực có độ ẩm cao hoặc những nơi có thể bắn nước lên máy, làm hỏng máy.
- Không dùng máy trên các phương tiện đang lưu thông (ô tô, máy bay...)
- Đọc phần “Nếu huyết áp tâm thu của bạn cao hơn 210 mmHg” Nếu huyết áp tâm thu của bạn cao hơn 210 mmHg. Bơm hơi cao hơn mức cần thiết có thể gây bầm tím bắp tay chỗ quấn vòng bút.

Sử dụng bộ đổi điện (AC)

- Cắm đầu cắm giắc vào ổ điện.
- Khi rút phích cắm ra khỏi ổ điện, không kéo dây điện. Chỉ chắc chắn kéo dây khi nguồn điện an toàn.
- Khi cắm dây điện, lưu ý không để xảy ra các trường hợp sau :
 - Không hỏng dây. - Không gấp/kéo dây.
 - Không đề lên dây. - Không gói dây khi đang dùng máy.
 - Không xoắn/gập dây. - Không đặt vật nặng lên dây.
- Lau sạch bụi ở ổ điện.
- Tháo ổ cắm ra khỏi máy khi không sử dụng máy.
- Ngắt ổ cắm trước khi vệ sinh máy.
- Chỉ dùng bộ đổi điện AC Omron, không dùng bộ đổi điện của hãng khác, có thể gây hỏng máy.

Sử dụng pin

- Không lắp pin trái cực nhau.
- Chỉ sử dụng 4 pin kiềm (alkaline) “AA” hoặc mangan với máy. Không sử dụng các loại pin khác. Không sử dụng pin mới và pin cũ cùng lúc với nhau.
- Không lắp sai các điện cực pin.
- Tháo pin nếu không sử dụng máy trong thời gian 3 tháng hoặc hơn.

Lưu ý chung :

- Không gập chặt vòng bút hoặc ống dẫn khí.
- Không bóp ống dẫn khí trong khi đo.
- Không rút hoặc kéo giắc vòng bút khi đang kết nối với máy, không kéo ống dẫn khí.
- Không để máy hoặc các bộ phận của máy bị sốc hoặc rung mạnh.
- Không bơm hơi khi vòng bút không được quấn quanh bắp tay.
- Không dùng máy ở những môi trường đặc biệt, có thể dẫn đến kết quả không chính xác.
- Đọc và làm theo hướng dẫn “Cách lắp máy” khi lắp máy và sử dụng bất kỳ bộ phận nào của máy.
-

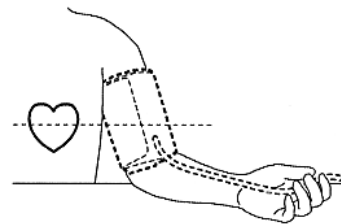
PHẦN 2 : HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG NHANH

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 chỉ 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 tầm tim bạn.

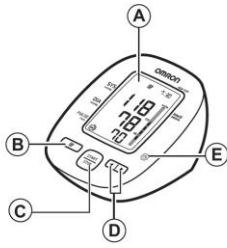


Lưu ý: Cởi áo bó ở phần cánh tay bạn.

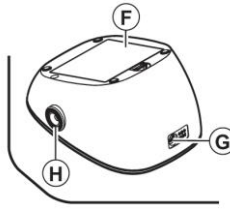
2. Các bộ phận của máy Máy chính

Máy chính

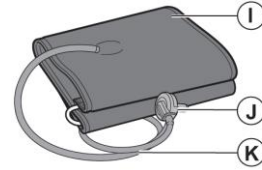
Vòng bít



- A. Màn hình
- B. Phím bộ nhớ
- C. Phím START/STOP
- D. Phím lên xuống.
- E. Phím cài đặt ngày/ thời gian.

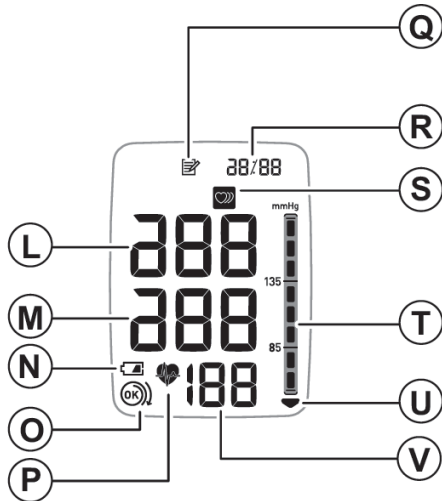


- F. Khoảng chứa pin
- G. Giắc cắm bộ đổi điện (bộ đổi điện mua thêm)
- H. Giắc cắm ống dẫn khí



- I. Vòng bít (cho chu bắt tay 22-42 cm)
- J. Phích cắm ống dẫn khí. .
- K. Ống dẫn khí

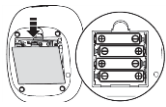
Màn hình



- L. Huyết áp tâm thu.
- M. Huyết áp tâm trương.
- N. Biểu tượng báo pin yếu
- O. Biểu tượng quần vòng bít.
- P. . Biểu tượng nhịp tim
 - Nháy trong quá trình đo.
 - Nếu nháy sau khi đo xong, mức huyết áp nằm ngoài phạm vi cho phép.
- Q. Biểu tượng bộ nhớ.
- R. Hiển thị ngày/thời gian.
- S. Biểu tượng nhịp tim không đều
- T. Cột báo mức huyết áp.
- U. Biểu tượng bơm hơi vòng bít.
- V. Hiển thị nhịp tim và số bộ nhớ

3. Cách sử dụng máy





Lắp pin



Cài đặt thời gian, ngày



Cắm giắc vòng bút



Quản vòng bút



Tư thế ngồi đo đúng

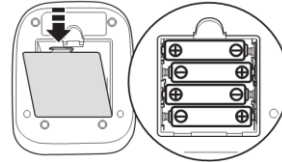


Đo huyết áp

B1

Cách lắp / thay 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:

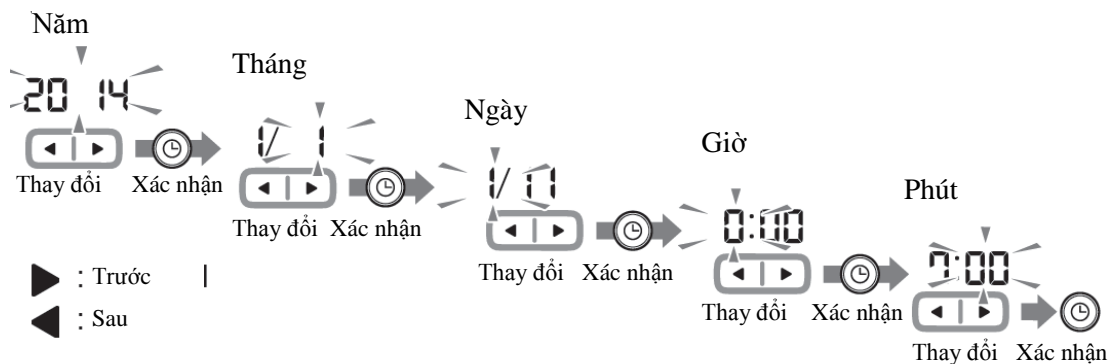
- * Nếu biểu tượng báo pin yếu (🔋) xuất hiện trên màn hình, tắt máy, tháo pin cũ và thay tất cả 4 pin mới cùng lúc.
- * Kết quả đo tiếp tục được lưu trong bộ nhớ thậm chí sau khi thay pin.
- * Pin đã thay có thể có tuổi thọ ngắn hơn.
- * Bỏ pin đã sử dụng vào đúng nơi qui định.

B2

Cách cài đặt ngày, giờ

1. Bấm phím
2. Ấn phím hoặc để thay đổi năm.

Ấn phím để xác nhận năm đã cài đặt, sau đó “tháng”, sẽ nháy trên màn hình. Tiếp tục lặp lại các bước tương tự để thay đổi : tháng, ngày, giờ, phút.



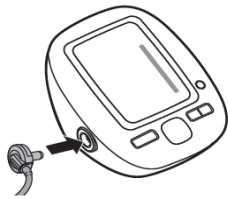
3. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

Lưu ý:

- * Nếu thay pin, phải đặt lại ngày và giờ.
- * Nếu không đặt ngày và giờ, biểu tượng “-:-” sẽ xuất hiện trong hoặc sau quá trình đo.

B3

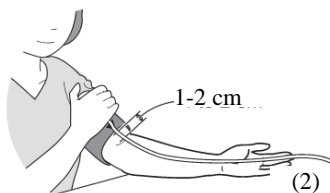
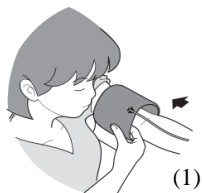
Cắm giắc vòng bút



Cắm đầu giắc ống dẫn khí vào giắc cắm nối với máy.

B4 Cách quấn vòng bít

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



- 1- Lồng tay vào ống dẫn khí.
- 2- Mép cuối của vòng bít phải cách khuỷu tay từ 1 tới 2 cm. Vòng bít nằm chính giữa bên trong cánh tay thẳng với ngón tay giữa.
- 3 -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

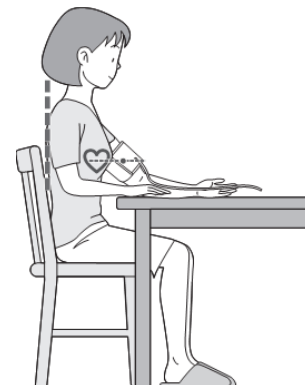


-Huyết áp giữa tay phải và tay trái có thể khác nhau và vì thế kết quả đo huyết áp tay phải và tay trái cũng khác nhau. Omron khuyên bạn nên đo ở cùng một cánh tay. Nếu giá trị đo giữa 2 tay khác nhau nhiều, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn xem nên đo tay nào

B5 Tư thế đo đúng

Bạn nên đo ở nơi yên tĩnh và ở tư thế ngồi, thư giãn ở nhiệt độ phòng đo huyết áp 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.

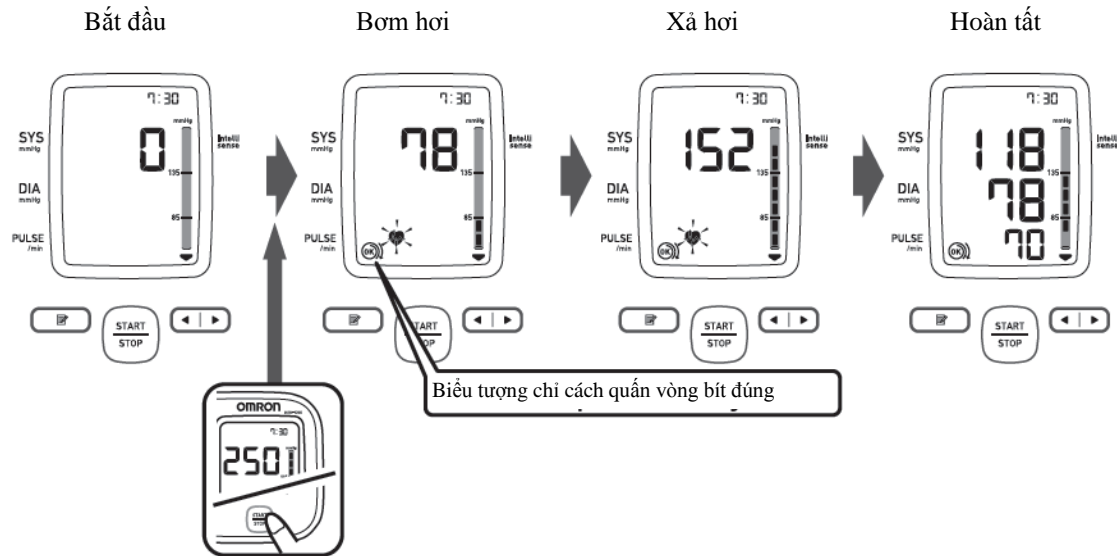
- * Ngồi trên ghế với bàn chân để trên nền nhà phẳng.
- * Ngồi thẳng lưng.
- * Vòng bít ở vị trí ngang tim.



B6 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, có thể dẫn đến thâm tím bấp tay quấn vòng bít.

➤ Tháo vòng bít ra .

➤ Ấn phím START/STOP để tắt máy.

Máy tự động lưu kết quả đo, tự động tắt sau 2 phút.

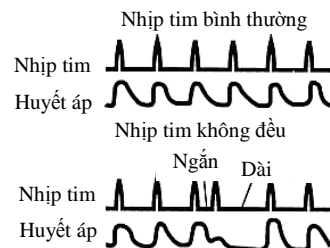
Lưu ý : Đợi 2-3 phút trước khi tiếp tục đo huyết áp. Thời gian đợi giữa các lần đo để mạch máu trở lại trạng thái bình thường như trước khi tiến hành đo

Quan trọng:

Thế nào là nhịp tim không đều?

Nếu nhịp tim không đều được phát hiện 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. 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 hiển thị cùng với kết quả đo, nên tham khảo ý kiến của bác sĩ và làm theo chỉ định của bác sĩ.

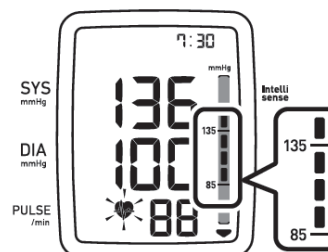


Biểu tượng quần vòng bít (OK) / (O))

Nếu vòng bít quần quá lỏng, kết quả đo có thể không chính xác. Nếu vòng bít quần lỏng sẽ hiển thị biểu tượng (O)). Ngược lại, biểu tượng (OK) sẽ xuất hiện. Chức năng này giúp hỗ trợ xác định vòng bít đã được quấn đủ khít.

Cột báo mức huyết áp.

Cột báo mức huyết áp sẽ sáng giữa cột hiển thị huyết áp tâm thu và tâm trương. Nếu mức huyết áp tâm thu, tâm trương của bạn ở trên mức cho phép (134 mmHg tâm thu và 85 mmHg tâm trương) Biểu tượng nhịp tim nháy sẽ sáng khi hiển thị kết quả đo.



Nghiên cứu hiện nay cho thấy các giá trị dưới đây được xem là huyết áp cao khi đo huyết áp tại nơi làm việc và tại nhà.

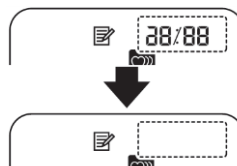
	Nơi làm việc	Tại nhà
Huyết áp tâm thu (HA tối đa)	Trên 140 mmHg	Trên 135mmHg
Huyết áp tâm trương (HA tối thiểu)	Trên 40 mmHg	Trên 85 mmHg

Sử dụng chế độ GUEST

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 bít bắt đầu tự động bơm hơi.

4 . Một số lỗi thường gặp và cách xử lý :

Lỗi	Nguyên nhân	Cách xử lý
	Phát hiện nhịp tim không đều	Tháo vòng bít 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 đi khám bác sĩ để hỏi thêm thông tin.
	Vòng bít quần quá lỏng	Quấn lại vòng bít cho khít hơn. Xem phần Hướng dẫn quấn vòng bít.

	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 bít.
	Vòng bít bị quấn lỏng/ không đúng	Quấn vòng bít cho đúng. Xem phần Cách quấn vòng bít.
	Khí bị dò từ vòng bít.	Thay vòng bít mới. Xem phần Phụ kiện mua thêm.
E2	Cử động người trong khi đo và vòng bít 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 bít bằng tay cho tới khi giá trị áp suất cao hơn kết quả đo trước của bạn 30 tới 40 mmHg. Xem phần Cách đo huyết áp
E3	Vòng bít bị bơm hơi quá mức cho phép và tự bơm hơi lại	Không chạm vào vòng bít hoặc gập vòng bít khi đang đo. Không bơm hơi vòng bít quá mức cần thiết. 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 bít.	Kéo tay áo lên để không bị ảnh hưởng tới vòng bít. Xem phần Cách quấn vòng bít.
Er	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	Xấn phần tay áo làm ảnh hưởng ra.

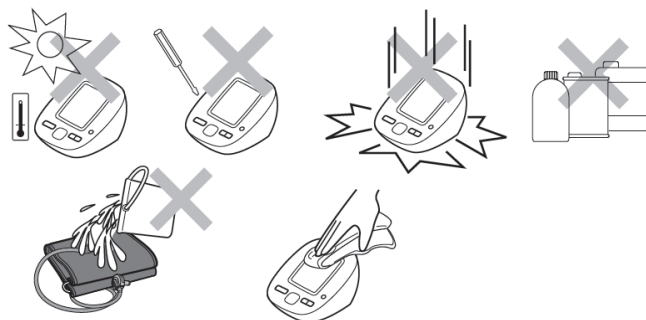
	hướng tới vòng bút.	Xem phần Cách quấn vòng bút.
Áp suất vòng bút không tăng.	Ống dẫn khí không được cắm chặt vào máy.	Chắc chắn ống dẫn khí được cắm chặt.
	Khí trong vòng bút bị dò.	Thay vòng bút mới.
Vòng bút xả hơi quá nhanh.	Vòng bút bị lỏng.	Quấn vòng bút đúng sao cho vừa khít quanh cổ tay.
Không thể đo hoặc kết quả quá cao hoặc quá thấp.	Vòng bút không được bơm đủ hơi.	Bơm hơi vòng bút 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.	<ul style="list-style-type: none"> * 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.	

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:

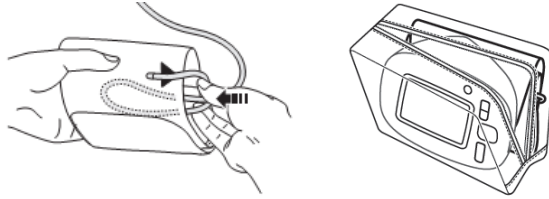
- Không để máy ở nơi sạch sẽ, an toàn.
- Không sử dụng nhám hoặc các chất dễ bay hơi làm sạch máy.
- Không rửa hoặc ngâm máy trong nước.
- Không dùng xăng, chất hòa tan hoặc các chất tương tự để làm sạch máy.



- Dùng vải mềm, ẩm và xả phòng để vệ sinh vòng bút.
- 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.

Bảo quản máy :

- Rút phích cắm ống dẫn khí ra khỏi giắc cắm.
- Gập nhẹ ống dẫn khí vào phía trong vòng bít.
- Cất máy, vòng bít 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	Máy đo huyết áp tự động OMRON
Mã hiệu	HEM-7270
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. Nhịp tim : ± 5 % kết quả đo
Bơm hơi	Công nghệ Fuzzy-logic bơm hơi bằng điện
Xả hơi	Van xả áp suất tự động
Bộ nhớ	60 kết quả đo với ngày và thời gian đo.
Điện áp định danh	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 “AA” mới.
Nhiệt độ / độ ẩm hoạt động	+10°C tới +40°C, 15% tới 85% RH
Nhiệt độ / độ ẩm bảo quản	-20°C tới +60°C, 10% tới 95% RH
Trọng lượng máy	Khoảng 330g (không bao gồm pin)
Trọng lượng vòng bít	Khoảng 170g.
Kích thước máy	Khoảng 115 (rộng) x 84 (cao) x 144 (dài) mm
Kích cỡ vòng bít	Khoảng 145 mm (rộng) x 594 mm (dài) (Vòng bít cỡ trung bình: Chu vi bắp tay từ 22 tới 42 cm).

Chất liệu vòng bít/ống dẫn khí	Nilon, nhựa tổng hợp PVC
Bao gồm	Máy, vòng bít, bản hướng dẫn cách sử dụng, bộ pin, túi đựng

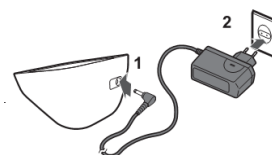
3. Các bộ phận mua thêm :

Vòng bít trung bình Chu vi bắp tay từ 17- 22cm	Vòng bít cỡ lớn Chu vi bắp tay từ 22- 42cm	Bộ đổi điện AC
--	--	----------------



Cách dùng bộ đổi điện mua thêm :

1. Cắm giắc cắm của bộ đổi điện vào thân máy.
2. Sau đó cắm giắc cắm bộ đổi điện vào nguồn điện.



Lưu ý : Để tháo bộ đổi điện, rút đầu giắc bộ đổi điện với ổ điện trước, sau đó mới rút đầu cắm với thân máy ra sau

PHẦN 4: BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP.

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, ví 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 1 loại máy đo huyết áp để theo dõi thường xuyên.

Vì phải đo nhiều lần như vậy nên mỗi gia đình cần 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.

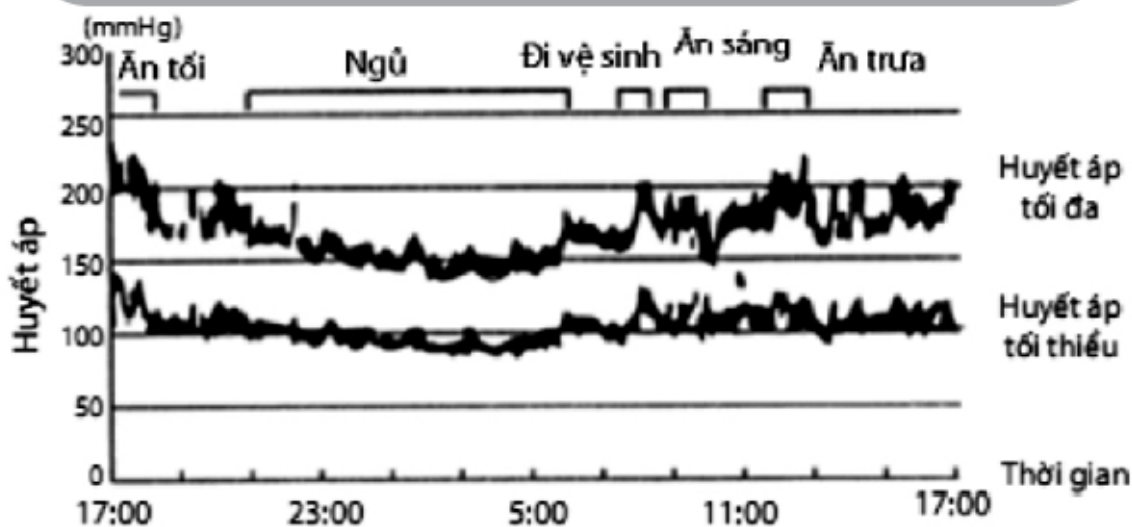
2. Tại sao nên đo huyết áp tại nhà?

Khi bác sĩ đo huyết áp cho bạn có thể gây ra lo lắng cho bản thân bạn và có thể gây ra tăng 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

**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 đo lượng mỡ cơ thể, Máy đếm bước đi, Máy xông mũi họng, Nhiệt kế điện tử, 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

**Tầng 9, Tòa nhà Mipeco, 229 Tây Sơn, Đống
Đa, Hà Nội.**

Tel : (4) 3556 0025

VPĐD OMRON Hồ Chí Minh.

**Tầng 2, tòa nhà WMC, 102 A-B-
C Cống Quỳnh, Q.1, Tp. HCM.**

Tel : (8) 5404 7545

Website: www.omron-yte.com.vn



: Omron Healthcare VN