

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

# MÁY ĐO HUYẾT ÁP BẮP TAY TỰ ĐỘNG

## HEM-7124



Cảm ơn Bạn đã mua máy đo huyết áp HEM-7124

## 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 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 DỤNG .....4

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

*Các sản phẩm OMRON có bán tại các cửa hàng Dụng cụ y khoa và Nhà thuốc trên toàn quốc. Danh sách cửa hàng và nhà thuốc tham khảo tại :*

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

 : Omron Healthcare VN

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

VPDD OMRON Hồ Chí Minh.  
Tầng 2, tòa nhà WMC, 102 A-B-  
C, Công Quỳnh, Q.1,  
Tp. HCM. Tel : (8) 5404 7545

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

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

Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng máy trong các trường hợp sau: bị loạn nhịp tim như tâm nhĩ hoặc tâm thất đập sớm hoặc rung nhĩ, xơ cứng động mạch, thiếu máu, tiểu đường có tuổi, mang thai, tiền sản giật hoặc bệnh thận.

#### ***Thận trọng:***

- Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng. Tự chẩn đoán và điều trị bệnh là rất nguy hiểm. Không tự ý điều chỉnh thuốc dựa trên kết quả đo. Dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ.
- Lưu ý về việc cử động và run rẩy của bệnh nhân 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.
- Không dùng máy cùng lúc với các thiết bị y tế khác, 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 của máy có thể gây nguy hiểm cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.
- Ngừng sử dụng máy và tham khảo ý kiến bác sĩ nếu bạn bị kích ứng da hoặc các vấn đề khác

#### ***Lưu ý:***

- 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 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).

#### ***Sử dụng pin:***

- 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.
- Tháo pin nếu không sử dụng máy trong thời gian 3 tháng hoặc hơn.
- Nếu dung dịch pin chảy bị dính vào da hoặc quần áo, rửa ngay với nhiều nước sạch.

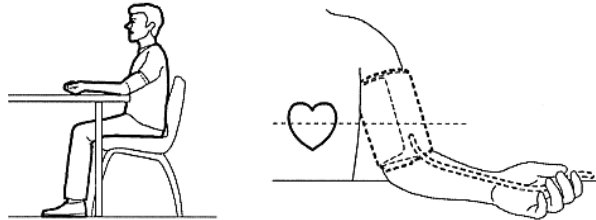
## PHẦN 2 : HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG NHANH

### 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.

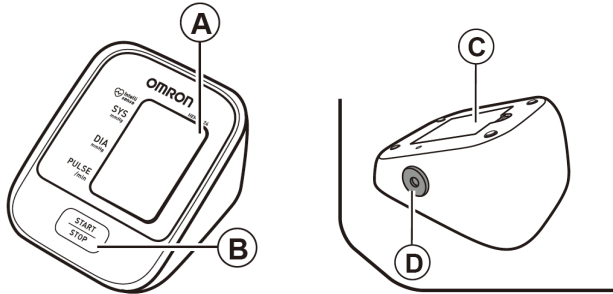
Ngồi trên ghế với bàn chân đặt trên mặt nền phẳng (không vắt chéo chân) và đặt cánh tay lên bàn sao cho vòng bít ở ngang với tầm tim bạn.



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

## 2. Các bộ phận của máy

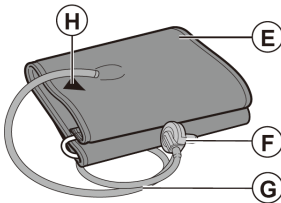
### Máy chính



- A. Màn hình  
B. Phím START/STOP

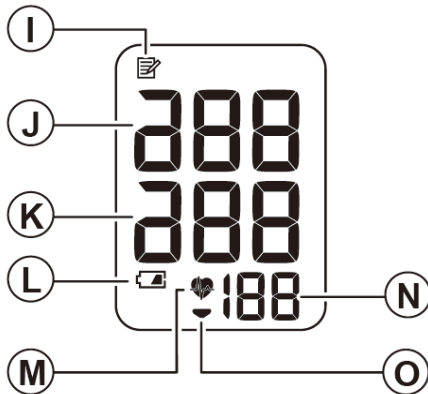
- C. Khoang chứa pin  
D. Giắc cắm ống dẫn khí

### Vòng bít



- E. Vòng bít (cho chu bắp tay 22-42 cm)  
F. Phích cắm ống dẫn khí. .  
G. Ống dẫn khí.  
H. Mũi tên đánh dấu.

### Màn hình



- I. Biểu tượng bộ nhớ  
J. Huyết áp tâm thu  
K. Huyết áp tâm trương  
L. Biểu tượng báo pin yếu  
M. Biểu tượng nhịp tim
  - Nháy trong quá trình đo.
  - Nếu nháy sau khi đo xong hoặc khi xem kết quả đo là huyết áp vượt phạm vi cho phép.(\*)

- N. Hiện thị nhịp tim.  
O. Biểu tượng xả hơi vòng bít.

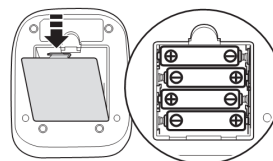
(\*) Nếu huyết áp tâm thu/tâm trương vượt quá mức 134/84 mmHg biểu tượng nhịp tim sẽ nháy

### 3. Cách sử dụng máy



#### 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, 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.
- Bỏ pin đã sử dụng vào đúng nơi qui định.

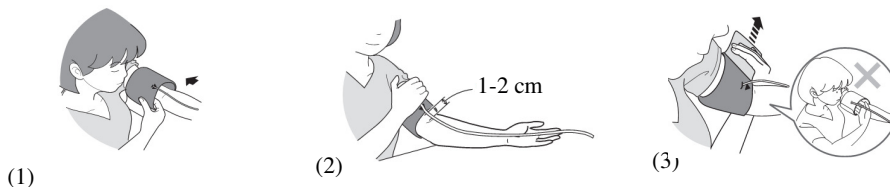
#### B2 Cắm giắc vòng bí



Lắp phích cắm ống dẫn khí vào giắc cắm.

#### B3 Cách quấn vòng bí

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



- 1- Lồng tay vào vòng bí.
- 2- Mép cuối của vòng bí phải cách khuỷu tay từ 1 tới 2 cm. Ống dẫn khí nằm chính giữa ở mặt trong cánh tay.
- 3-Dán miếng dính để cố định vòng bí.

**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



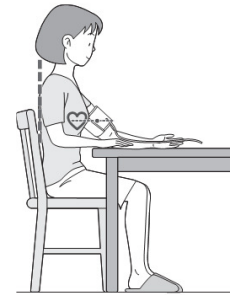
-Huyết áp giữa tay phải và tay trái có thể khác nhau và vì thế kết quả đo huyết áp tay phải và tay trái cũng khác nhau. Omron khuyên bạn nên đo ở cùng một cánh tay. Nếu giá trị đo giữa 2 tay khác nhau nhiều, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn xem nên đo tay nào

**B4**

**Tư thế đo đúng**

Bạn nên đo ở nơi yên tĩnh và ở 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.

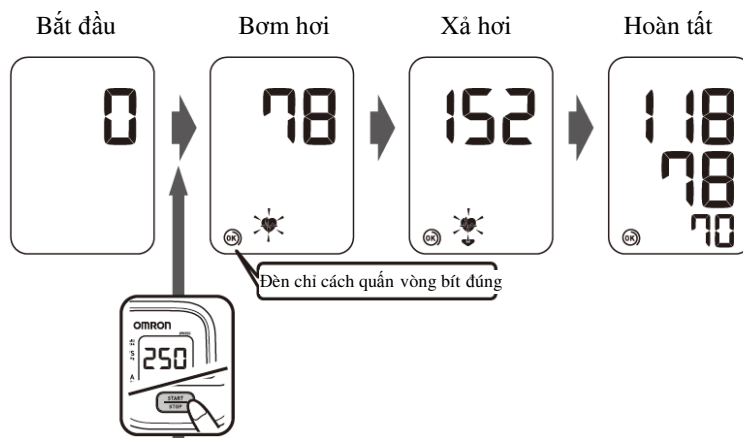


**B5**

**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.

- Tháo vòng bít ra.
- 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.

- 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.

#### 4. Cách sử dụng chức năng bộ nhớ

Nhấn và giữ phím START/STOP khoảng hơn 5 giây

Kết quả của lần đo cuối cùng sẽ xuất hiện với biểu tượng lưu bộ nhớ hiện trên góc trái.

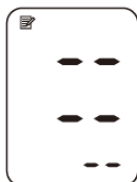
##### Xem kết quả đo lưu trong bộ nhớ:

- Ấn phím START/STOP để tắt máy hoặc máy sẽ tự động tắt sau 2 phút



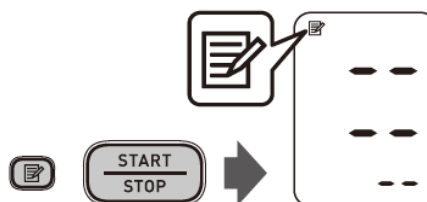
Lưu ý: \* Nếu huyết áp tâm thu/tâm trương vượt quá mức cho phép biểu tượng nhịp tim sẽ nhấp khi kết quả đo hiển thị.

- Kết quả chỉ dẫn quần vòng bút đúng xuất hiện trên màn hình cùng với kết quả đo.
- Nếu không có kết quả đo nào được lưu trong bộ nhớ màn hình sẽ hiển thị như hình bên phải.



##### Xóa tất cả các giá trị lưu trong bộ nhớ.

Ấn và giữ phím START/STOP khoảng hơn 15 giây.



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

Lỗi	Nguyên nhân	Cách xử lý
	Pin yếu.	Bạn nên thay pin mới trước khi hết hẳn pin. Xem phần Cách lắp và thay pin.
	Hết pin.	Bạn nên thay pin mới ngay. Xem phần Cách lắp và thay pin.
E I	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 dò khí	Thay vòng bút 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 động xả hơi.	Không chạm hoặc gập vòng trong khi đo. Không bơm hơi vòng bít quá mức cần thiết (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	Tay áo có làm 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 hưởng tới vòng bít.	Xấn phần tay áo làm ảnh hưởng ra. 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Ấn phím START/STOP và đo lại.</li> <li>* Nếu sự cố vẫn liên tục xảy ra, thay pin mới.</li> </ul> <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

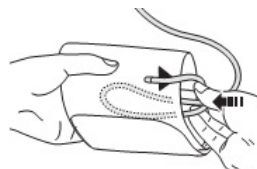
#### 1. Chăm sóc và bảo quản máy:

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 gấp vòng bút hoặc ống dẫn khí chặt.
- 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 bút.
- Không giặt hoặc ngâm vòng bút vào nước.
- Không tự sửa chữa máy. Nếu xảy ra hỏng hóc, đưa máy tới trung tâm bảo hành của OMRON.
- Nên vệ sinh máy bằng khăn mềm và khô.
- 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 bút.
- Cất máy, vòng bút 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.

#### 3. Các bộ phận mua thêm:

Chu vi bắp tay từ  
22-32cm



Chu vi bắp tay  
từ 22-42cm



## 2. Thông số kỹ thuật :

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

Tên	Máy đo huyết áp tự động OMRON
Mã hiệu	<b>HEM-7124</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	Áp suất: $\pm 3$ 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	Lưu kết quả đo lần trước
Điện áp danh định	DC 6V ; 4W
Nguồn điện	4 pin “AA” 1,5V
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 250g (không bao gồm pin)
Trọng lượng vòng bít	Khoảng 130g.
Kích thước máy	Khoảng 103 (rộng) x 80 (cao) x 129 (dài) mm
Kích cỡ vòng bít	Khoảng 145 mm (rộng) x 466 mm (dài) (Vòng bít với chu vi bắp tay từ 22 tới 32 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.

## 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, 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.

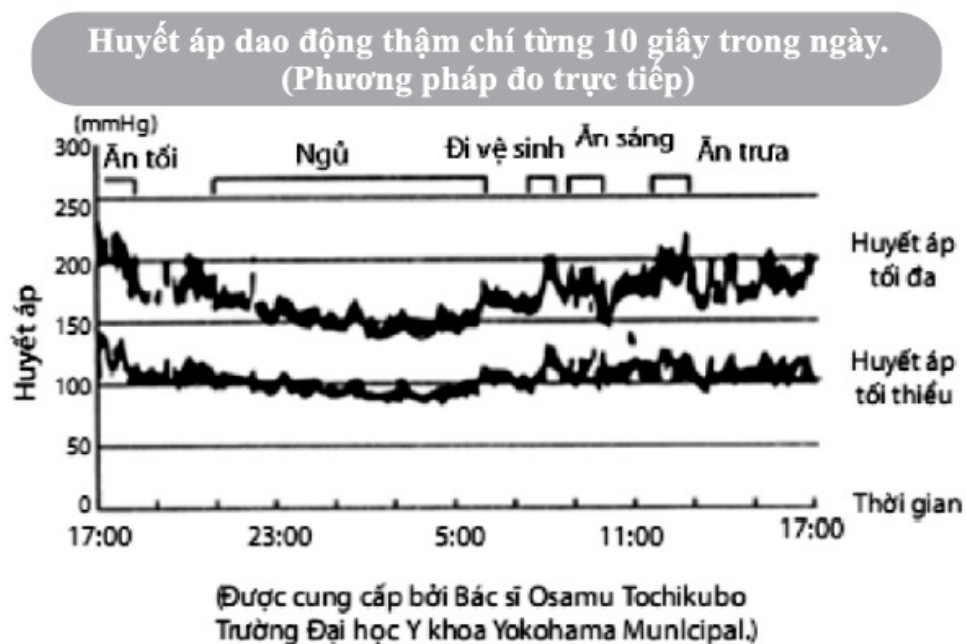
**Vì phải đo nhiều lần như vậy nên mỗi gia đình cần một máy đo huyết áp cho việc kiểm tra huyết áp.**

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 lại



*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 Mipecc, 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, Công Quỳnh, Q.1,  
Tp. HCM. Tel : (8) 5404 7545

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

 : Omron Healthcare VN