

OMRON

All for Healthcare

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

MÁY ĐO HUYẾT ÁP BẮP TAY TỰ ĐỘNG

HEM-7280T



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 bạn để xác định huyết áp tối ưu của bạn.

PHẠM VI	HUYẾT ÁP TÂM THU (mmHg)	HUYẾT ÁP TÂM TRƯỞNG (mmHg)
Huyết áp bình thường	100 - 140	60 - 90
Huyết áp cao nhẹ	140 - 160	90 - 100
Huyết áp cao tương đối	160 - 180	100 - 110
Huyết áp 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. 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

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 cắm 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 bít.
- 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 bít.

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 cầm dây điện, lưu ý không để xảy ra các trường hợp sau :
 - Không hỏng dây. - Không gấp/kéo dây.
 - Không đè 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 :

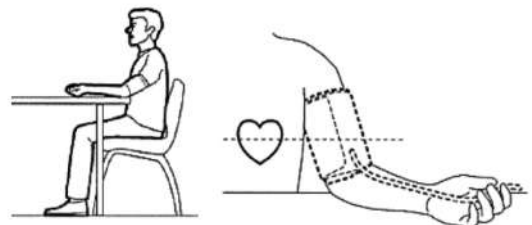
- Không gập chặt vòng bút hoặc ống dẫn khí.
- Không bóp ống dẫn khí trong khi đo.
- Không rút hoặc kéo giắc vòng bút khi đang kết nối với máy, không kéo ống dẫn khí.
- Không để máy hoặc các bộ phận của máy bị sốc hoặc rung mạnh.
- Không bơm hơi khi vòng bút không được quấn quanh bắp tay.
- Không dùng 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 bút 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 bút 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 cài đặt ngày/ thời gian

C. Phím điều chỉnh lên/xuống

D. Phím START/STOP

(Đèn màu xanh sẽ sáng khi ấn phím)

E. Cột báo mức huyết áp

(bằng màu sắc)

F. Giắc cắm ống dẫn khí

G. Phím bộ nhớ/ phím bấm kết quả trung bình hàng tuần.

H. Khoảng chứa pin

I. Giắc cắm bộ đổi điện (bộ đổi điện mua thêm)

J. Nút chọn ID người sử dụng

Vòng bít

K. Vòng bít (cho chu bắp tay 22-42 cm)

L. Phích cắm ống dẫn khí.

M. Ống dẫn khí

Màn hình:

N. Biểu tượng bộ nhớ

O. Biểu tượng người dùng.

P. Biểu tượng giá trị trung bình.

Q. Huyết áp tâm thu.

R. Huyết áp tâm trương.

S. Biểu tượng báo pin yếu

T. Biểu tượng quần vòng bít.

U. Biểu tượng nhịp tim

(Nháy trong quá trình đo)

V. Hiển thị ngày/thời gian.

W. Biểu tượng trung bình sáng.

X. Biểu tượng trung bình tối.

Y. Biểu tượng tang huyết áp sáng.

Z. Biểu tượng nhịp tim không đều

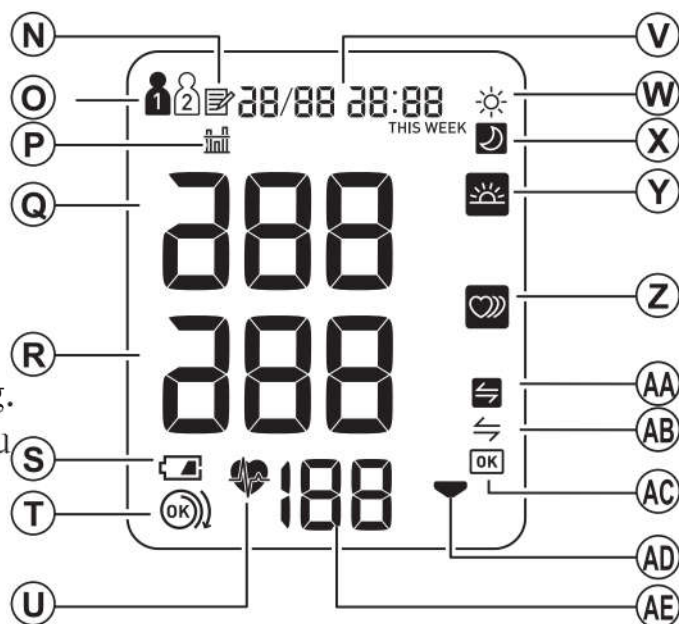
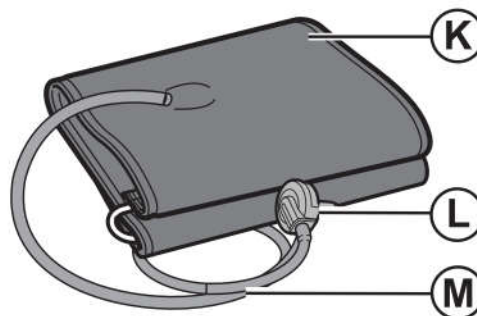
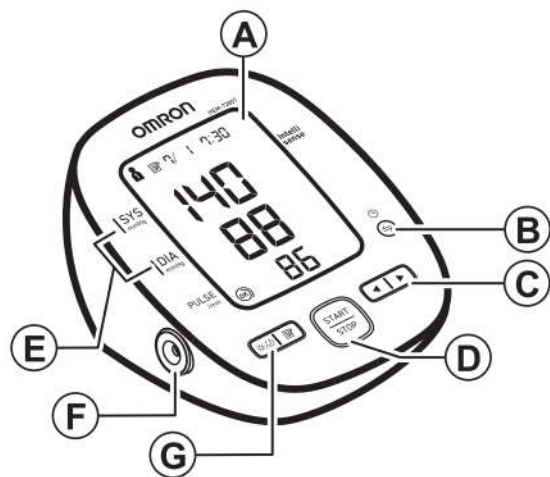
AA. Biểu tượng bộ nhớ đầy.

AB. Biểu tượng kết nối.

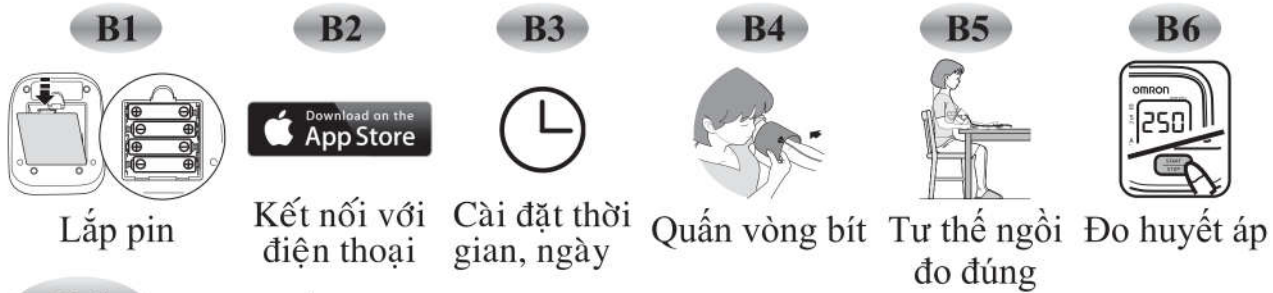
AC. Biểu tượng OK.

AD. Biểu tượng xả vòng bít

AE. Hiển thị nhịp tim và số bộ nhớ.

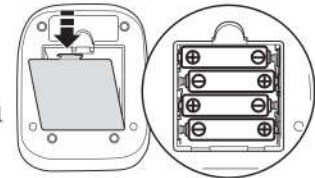


3. Cách sử dụng máy



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 Kết nối máy với điện thoại thông minh (Smart phone)

Nếu lần đầu tiên dùng máy OMRON kết nối với điện thoại thông minh (Smart phone), vui lòng truy cập vào: www.omronconnect.com/setup để được hướng dẫn.

Danh sách các điện thoại thông minh tích hợp tại: www.omronconnect.com/detail
Chi tiết xem tại : www.omronconnect.com.

1. Tải và cài đặt miễn phí ứng dụng “Omron connect” trên điện thoại thông minh:



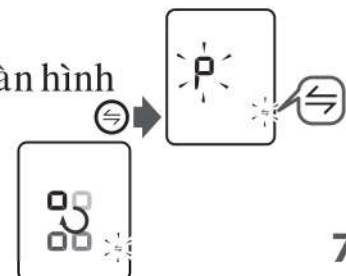
Nếu bạn đã sẵn sàng kết nối với ứng dụng OMRON, thực hiện các bước sau : Menu > Device > Add device

2. Mở ứng dụng trên điện thoại thông minh và thực hiện theo chỉ dẫn :

3. Ấn phím kết nối (↔) 2 giây

Biểu tượng kết nối (↔) và biểu tượng “P” sẽ sáng trên màn hình

4. Mở ứng dụng trên điện thoại và làm theo chỉ dẫn kết nối thiết bị được hiển thị trên điện thoại, trong quá trình đó biểu tượng kết nối sẽ nhấp sáng trên màn hình máy.



5. Xác nhận xem thiết bị đã được kết nối thành công chưa?

Khi thiết bị được kết nối thành công với điện thoại, biểu tượng OK xuất hiện và màn hình bên góc phải nháy sáng.

Máy sẽ tự động tắt mà không cần bất cứ hoạt động nào.

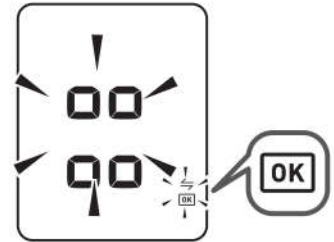
Cài đặt ngày và thời gian trên điện thoại sẽ được tự đồng bộ với máy.

- Khi biểu tượng lỗi “Err” xuất hiện, tham khảo phần “Cài đặt không thành công”

Lưu ý: Bạn có thể kết nối tới 4 điện thoại thông minh với máy

Khi kết nối 5 hoặc hơn 5 điện thoại với máy, bất kỳ thông tin được lưu trước đó trong máy sẽ bị chồng lên nhau.

Bất kỳ kết quả được lưu trong bộ nhớ của máy sẽ tự động truyền tới ứng dụng sau khi quá trình kết nối được hoàn tất thành công.

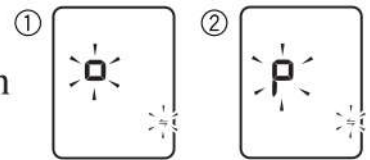


B3 Cách cài đặt ngày, giờ

Ngày và thời gian sẽ được cài đặt tự động khi kết nối với điện thoại. Để cài đặt bằng tay, làm theo các bước dưới đây:

1. Bấm phím kết nối (↔)

1- Biểu tượng (↔) xuất hiện và màn hình sẽ nháy □ trên màn hình.



Bạn có thể truyền dữ liệu, xem phần “Truyền dữ liệu”.

2- Biểu tượng (↔) xuất hiện và màn hình sẽ nháy “P” trên màn hình. Bạn có thể kết nối điện thoại thông minh với máy. Xem phần “Kết nối máy với điện thoại thông minh”.

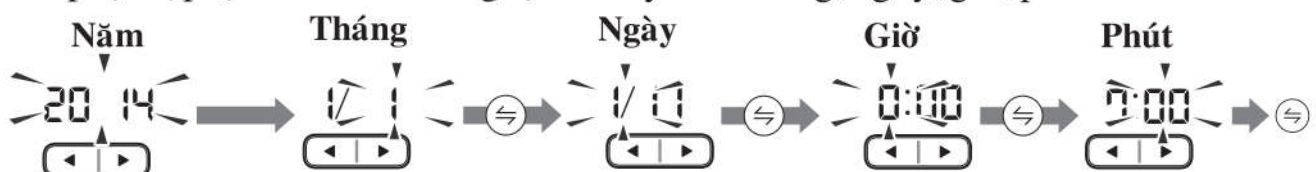
2. Sau đó ấn phím kết nối 1 lần nữa.

Năm nháy trên màn hình ở phần hiển thị ngày/ giờ.

3. 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.



Thay đổi Xác nhận Thay đổi Xác nhận Thay đổi Xác nhận Thay đổi Xác nhận Thay đổi Xác nhận

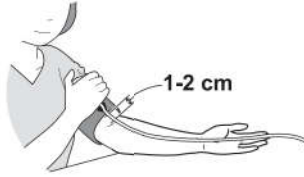
▶ : Trước

◀ : Sau

3. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

B4 Cách quấn vòng bít

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



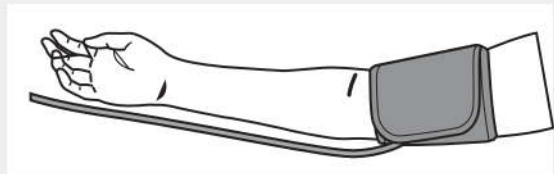
- Lòng tay vào vòng bít.

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 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 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 nên đo tay nào.

B5 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.



B6 Cách đo huyết áp

Kiểm tra thời gian chính xác trên màn hình trước khi đo. Nếu cần thiết phải cài đặt thời gian, xem lại mục “ Cài đặt thời gian/ngày giờ bằng tay”.

Lưu ý:

- Ngừng đo, ấn phím START/STOP khi vòng bít xả hơi.

- Giữ nguyên tư thế và không nói chuyện trong quá trình đo.

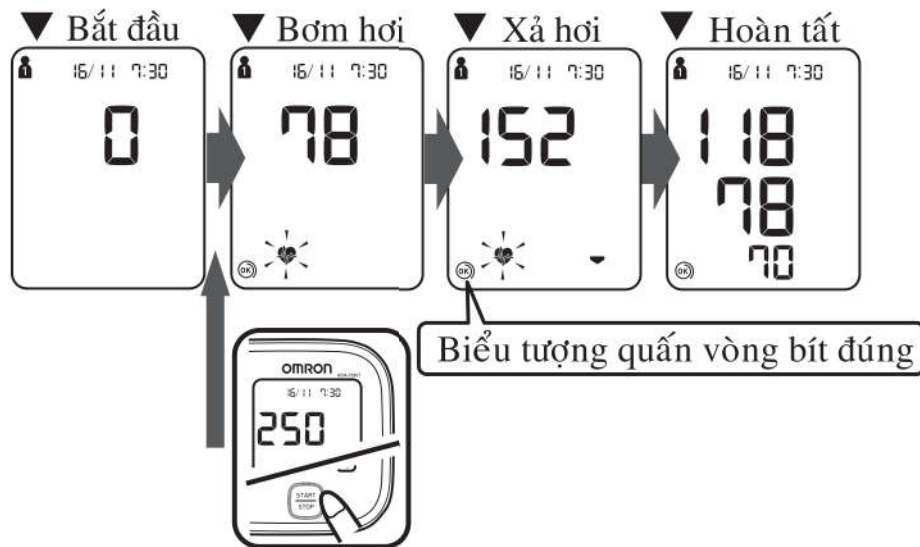
- Máy được thiết kế đo và lưu kết quả đo cho 2 người sử dụng: ID1 và ID2.

1. Lựa chọn người dùng: ID1 hoặc ID2
Ấn nút lựa chọn ID người sử dụng.



2. 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 bắp tay quần 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

3.1. Truyền dữ liệu

Sau khi hoàn tất quá trình đo, bạn có thể truyền dữ liệu (kết quả đo huyết áp và nhịp tim)

Lưu ý :

- Dữ liệu có thể được truyền mỗi lần đo.
- Dữ liệu đã được lưu có thể được truyền tất cả trong cùng 1 lần.
- Cài đặt ngày, giờ trên điện thoại sẽ được đồng bộ hóa với máy khi dữ liệu được truyền đi.
- Đồng bộ hóa xảy ra nếu thời gian giữa điện thoại và máy chênh nhau 10 phút.

1. Mở ứng dụng trên điện thoại của bạn.

2. Vuốt màn hình để làm mới màn hình điện thoại và dữ liệu sẽ bắt đầu được truyền tới điện thoại.

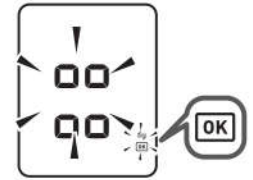
Nếu việc truyền dữ liệu chưa bắt đầu. Xem lại phần “Kết nối không thành công. Dữ liệu không thể truyền” và xem phần “Lỗi thường gặp và cách xử lý”

3. Xác nhận xem dữ liệu có được truyền đi thành công.

Nếu màn hình bên phải hiển thị, dữ liệu được truyền thành công.

Khi xuất hiện lỗi “Err” dữ liệu truyền không thành công

Xem phần “Dữ liệu không thể truyền”



3.2. Sử dụng chế độ đo khách.

Máy lưu kết quả đo trong bộ nhớ cho 2 người sử dụng. Chế độ đo khách có thể được sử dụng để đo 1 lần cho người khác. Không có kết quả đo nào được lưu trong bộ nhớ nếu chọn chế độ đo khách

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

Biểu tượng người dùng và hiển thị thời gian/ ngày giờ



sẽ không xuất hiện.

2. Thả tay khỏi nút START/STOP khi hiển thị ngày/giờ tắt

Vòng hít bắt đầu tự động bơm hơi để đo huyết áp.

6. Sử dụng phím chức năng bộ nhớ.

Máy tự động lưu kết quả đo lên tới **100 lần** cho mỗi người dùng (ID 1&2). Và cũng có thể tính giá trị trung bình dựa trên kết quả đo của 3 lần trong vòng 10 phút.

Lưu ý :

- Nếu chỉ có 2 kết quả đo trong bộ nhớ cho cùng 1 thời điểm, giá trị trung bình sẽ dựa trên 2 kết quả đo.

- Nếu chỉ có 1 kết quả đo, không hiển thị giá trị trung bình.

- Nếu bộ nhớ đầy, máy sẽ xóa những giá trị cũ nhất.

- Khi biểu tượng truyền dữ liệu xuất hiện trên màn hình, truyền dữ liệu trước khi giá trị đo bị xóa. Tham khảo phần “ Truyền dữ liệu ”

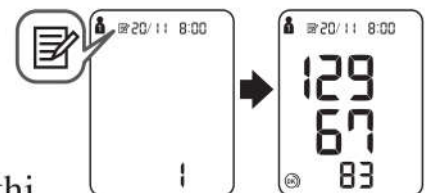
- Khi xem các giá trị đo không cài đặt ngày, thời gian, biểu tượng sẽ hiển thị thay cho ngày và thời gian.

3.3. Xem kết quả đo huyết áp được lưu trong máy.

1. Chọn người dùng ID (1 hoặc 2)

Ấn phím

Phím bộ nhớ xuất hiện 1 giây trước khi nhịp tim hiển thị xem kết quả mới nhất, bấm phím “1”.



Lưu ý: Hướng dẫn quần vòng hít đúng hiển thị cùng với kết quả đo.

3. Ấn phím ◀ hoặc ▶ để xem kết quả đo lưu trong bộ nhớ

◀ :là xem kết quả đo cũ nhất.

▶ :là xem kết quả đo mới nhất.

3.4. Xem giá trị trung bình.

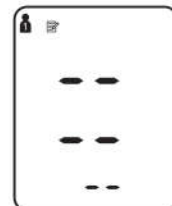
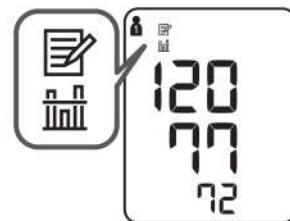
1. Chọn người dùng ID 1 hoặc 2

2. Ấn phím  hơn 3 giây.

Lưu ý:

- Nếu những lần đo trước thực hiện mà không cài đặt thời gian giá trị trung bình sẽ không tính được.

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




3.5. Xem giá trị đo trung bình hàng tuần.


Máy sẽ tính và hiển thị giá trị trung bình hàng tuần cho những lần đo được thực hiện vào buổi sáng và buổi tối trong 8 tuần cho mỗi người sử dụng.

Lưu ý: Tuần bắt đầu tính từ 2 giờ sáng Chủ nhật.

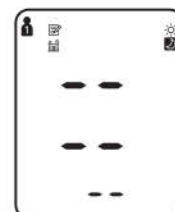
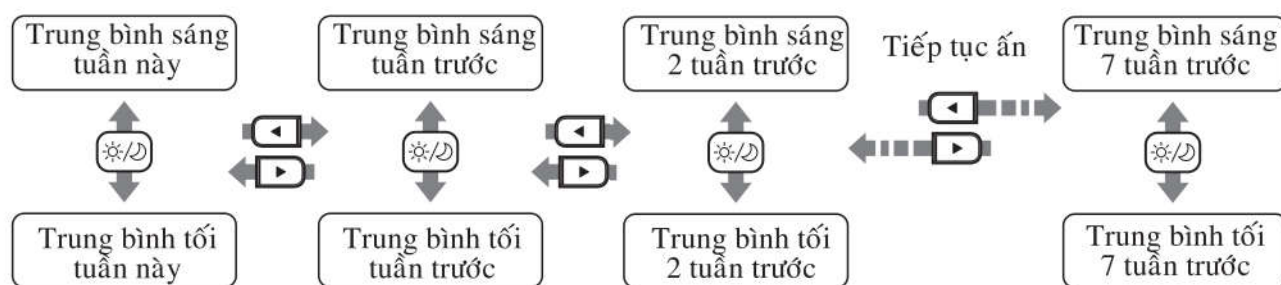
1. Chọn người dùng ID (1 hoặc 2).

2. Ấn phím 

Giá trị trung bình buổi sáng cho “Tuần này” được hiển thị trên màn hình.

Lưu ý: Biểu tượng tăng huyết áp buổi sáng  xuất hiện nếu kết quả đo trung bình hàng tuần vượt quá 134/84 mmHg.

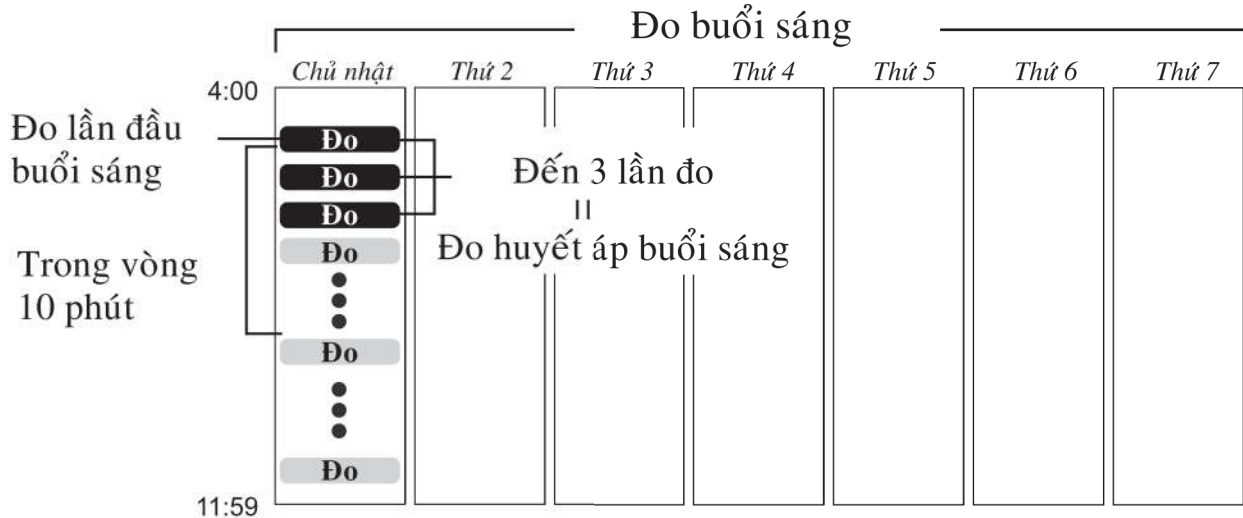
Ấn phím ◀ hoặc ▶ để xem kết quả đo tuần trước.



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

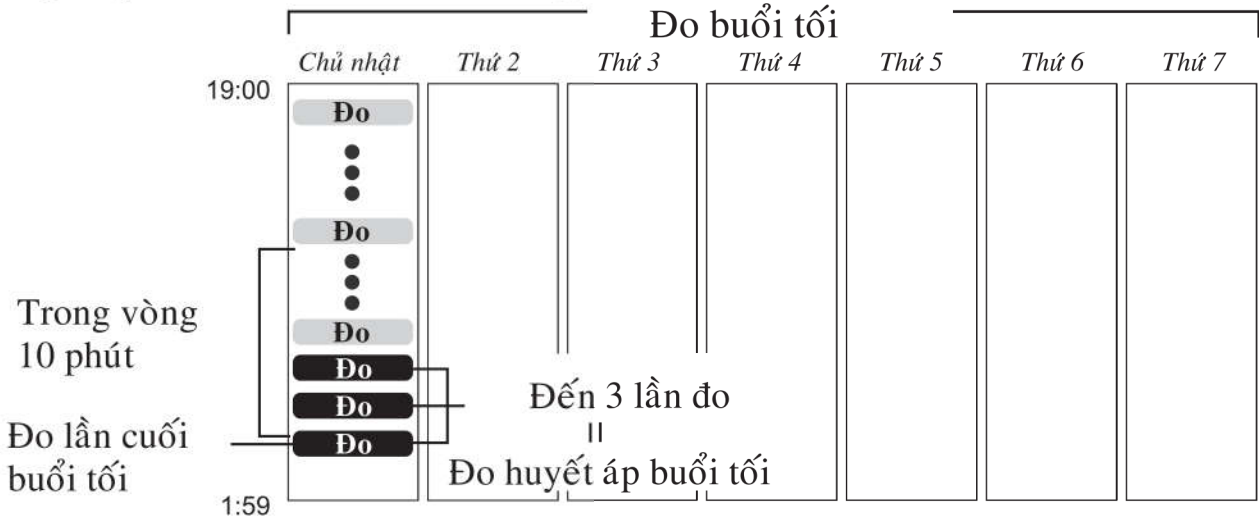
Trung bình hàng tuần buổi sáng

Là kết quả đo trung bình hàng tuần buổi sáng (từ 4:00AM – 11:59 AM) giữa Chủ nhật và Thứ 7, trung bình mỗi ngày được tính khi có 3 lần đo được tiến hành vòng 10 phút kể từ lần đo đầu tiên của buổi sáng.





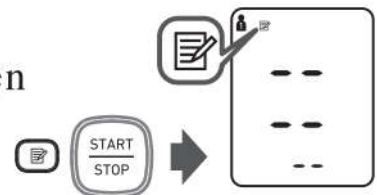
Trung bình hàng tuần buổi tối

Là kết quả đo trung bình hàng tuần buổi tối (từ 19:00 – 1:59) giữa Chủ nhật và Thứ 7, trung bình mỗi ngày được tính khi có 3 lần đo được tiến hành vòng 10 phút kể từ lần đo cuối cùng của buổi tối



3.6. Xóa kết quả đo lưu trong bộ nhớ

1. Chọn người dùng ID (1 hoặc 2).
2. Ấn phím Bộ nhớ cho đến khi biểu tượng  xuất hiện
3. Trong khi giữ phím  ấn phím START/STOP trong 3 giây



Lưu ý: Không thể xóa từng phần các kết quả lưu bộ nhớ. Tất cả các kết quả lựa chọn cho người dùng sẽ bị xóa.

3.7. Tắt chế độ Bluetooth

Tắt chế độ Bluetooth của máy ở những khu vực thiết bị wifi bị cấm như:

- Trên máy bay
- Ở Bệnh viện
- Ra nước ngoài.

1. Ấn và giữ phím kết nối (↔) khoảng hơn 10 giây
2. Thả tay khỏi phím (↔) khi màn hình hiển thị OFF.
3. Ấn phím START/STOP để tắt máy

Lưu ý: Máy tự động tắt trong 2 giây



3.8. Bật chế độ Bluetooth

Chắc chắn đã tắt nguồn điện trước khi thực hiện thao tác này

1. Ấn và giữ phím kết nối (↔) khoảng hơn 10 giây
2. Thả tay khỏi phím (↔) khi màn hình hiển thị ON.
3. Ấn phím START/STOP để tắt máy

Lưu ý : Máy tự động tắt trong 2 giây



3.9. Cài đặt máy ban đầu

Để xóa tất cả các thông tin đã lưu trong máy, thực hiện các bước sau. Chắc chắn đã tắt nguồn máy.

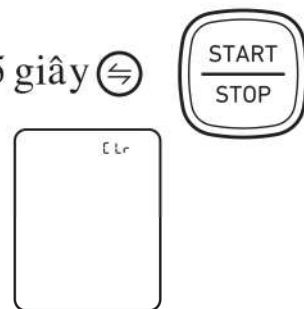
1. Trong khi giữ phím (↔), ấn phím START/STOP hơn 5 giây (↔)
2. Thả tay khỏi phím (↔) khi màn hình hiển thị "CLR"

Ấn phím START/STOP để tắt máy

Máy sẽ tự động tắt sau 10 giây kể cả quên tắt.

Lưu ý : Cài đặt ban đầu của máy sẽ không xóa thông tin trên ứng dụng.

Máy sẽ tự động tắt sau 2 phút

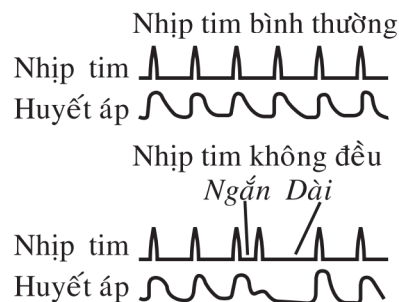


4. Quan trọng:

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.

14 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.



Giá trị trung bình

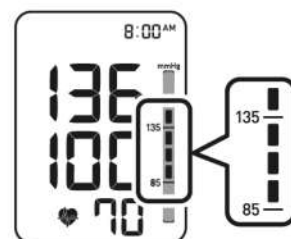
Giá trị trung bình được hiển thị khi bạn giữ và ấn nút Bộ nhớ khoảng 3 giây. Giá trị mới nhất sẽ xuất hiện trên màn hình.

Biểu tượng quấn vòng bít (Ⓞ) / (○)

Nếu vòng bít quấn quá lỏng, kết quả đo có thể không chính xác. Nếu vòng bít quấn lỏng sẽ hiển thị biểu tượng ○. Ngược lại, biểu tượng Ⓞ 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.



ESH/ESC Chỉ dẫn quản lý tăng huyết áp

Định mức huyết áp cao tại nơi làm việc và tại nhà

Nơi làm việc

Tại nhà

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

5. 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 quấn 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.
	Kết nối không thành công	Xem mục “ Kết nối không thành công”
	Máy bị lỗi	Liên hệ với OMRON hoặc Nhà phân phối để được hỗ trợ xử lý

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 gấp 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.

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.	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.
Kết nối không thành công, dữ liệu không truyền được	Máy đo huyết áp không được đặt đúng vị trí trong phạm vi truyền dữ liệu của điện thoại thông minh, đặt quá xa điện thoại. Nếu không có lý do của việc ngắt truyền dữ liệu, di chuyển máy cách xa dữ liệu 5m và thử lại	
	Chức năng Bluetooth của điện thoại bị tắt, mở lại chức năng Bluetooth của điện thoại và thử lại	
	Máy đo huyết áp không được kết nối thành công với điện thoại. Thử lại	
	Việc nối ghép trên điện thoại chưa sẵn sàng, kiểm tra lại việc ghép nối và thử gửi lại dữ liệu. Nếu biểu tượng Err vẫn sáng sau khi kiểm tra ghép nối liên hệ với OMRON để được hỗ trợ	
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.	

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

1. Chăm sóc và bảo quản máy:

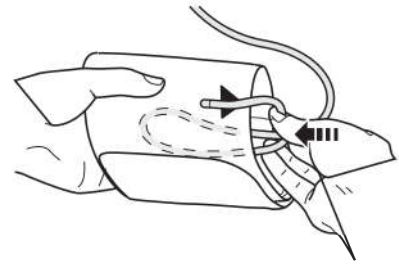
Để bảo vệ máy khỏi hỏng hóc, tránh những điều sau:

- 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 chất tẩy nhẹ để vệ sinh vòng bít.
- 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-7280T
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	100 kết quả đo với ngày và thời gian đo cho mỗi người dùng
Điện áp danh định	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	+10oC tới +40oC, 15% tới 85% RH
Nhiệt độ / độ ẩm bảo quản	-20oC tới +60oC, 10% tới 95% RH
Trọng lượng máy	Khoảng 364g (không bao gồm pin)
Trọng lượng vòng bít	Khoảng 170g.
Kích thước máy	Khoảng 115 (rộng) x 84 (cao) x 139 (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 17-22 cm



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: 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 1 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?

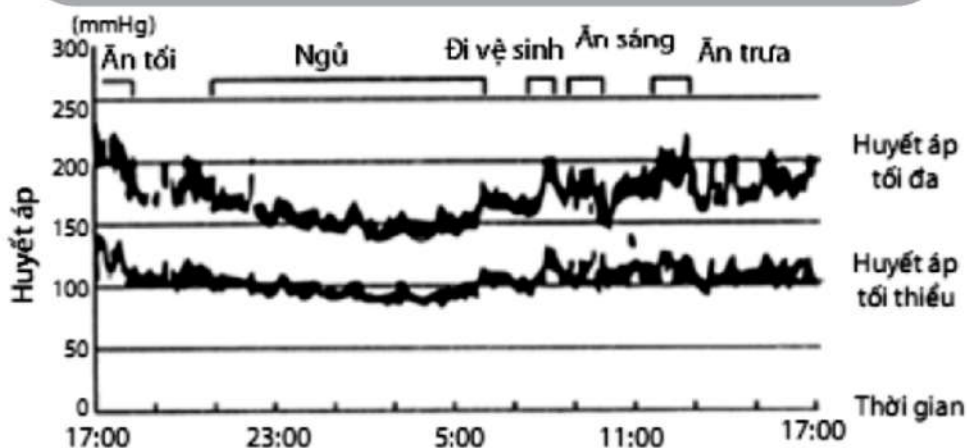
Khi bác sĩ đo huyết áp cho bạn có thể gây ra lo lắng cho bản thân bạn và có thể gây ra cao huyết áp hay còn gọi là hội chứng (áo choàng trắng).

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:

Tầng 6, tòa nhà 789, 147 Hoàng Quốc Việt,
P.Nghĩa Đô, Q. Cầu Giấy, TP. Hà Nội
ĐT: (024) 3556 0025

VPĐD OMRON HỒ CHÍ MINH:

Tầng 5, tòa nhà E.Town Central
11 Đoàn Văn Bơ, P.12, Q. 4, TP.HCM
ĐT: (028) 3636 7238

