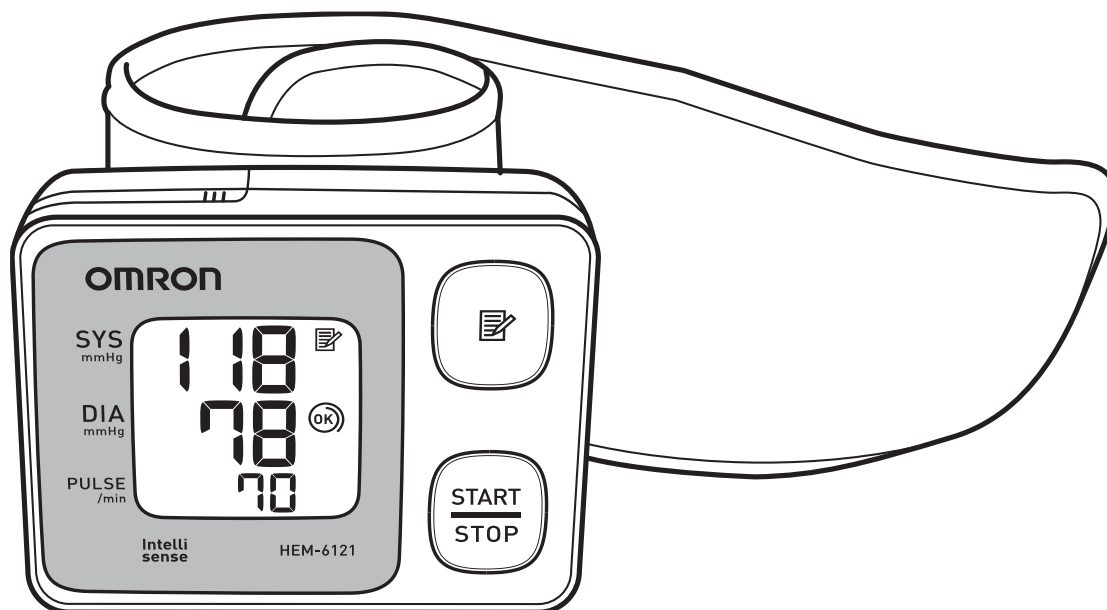


OMRON

All for Healthcare

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG **MÁY ĐO HUYẾT ÁP** **CỔ TAY TỰ ĐỘNG**

HEM-6121



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.....	5
3. Cách sử dụng máy.....	6 - 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
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:

- 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.
- 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 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

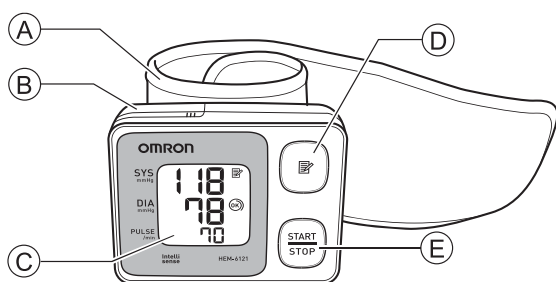
- Nếu dung dịch pin chảy và dính vào mắt, rửa ngay với nhiều nước sạch và đến gặp bác sĩ ngay lập tức.
- Nếu dung dịch pin chảy bị dính vào da hoặc quần áo, rửa ngay với nhiều nước sạch.
- **Chỉ sử dụng 2 pin kiềm (alkaline) “AAA” với máy. Không sử dụng các loại pin khác.**
- Không lắp sai các điện cực pin.
- Ngay khi pin cũ đã hết điện. Thay cả 2 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.

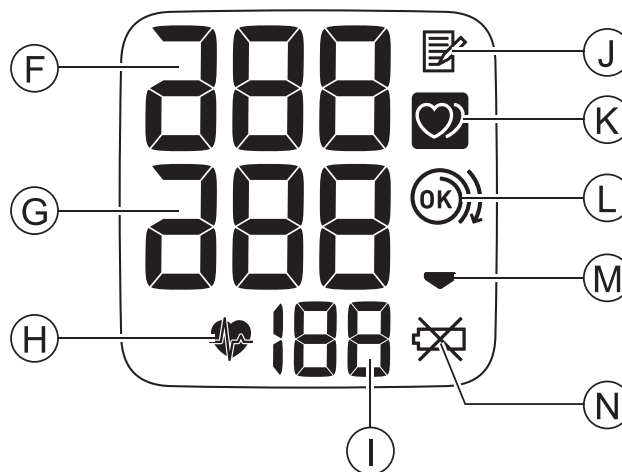
- Không cử động người và nói chuyện trong khi đo
- Tránh đo huyết áp khi đang căng thẳng.
- Nên quấn vòng bít sát da tay hoặc chỉ trên lớp áo mỏng.
- Hít thở sâu 5 tới 6 lần trước khi bắt đầu đo.
- Tránh ăn, uống, tập thể dục ít nhất 30 phút trước khi đo huyết áp.
- Nghỉ ít nhất 15 phút trước khi đo.
- 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.

2. Các bộ phận của máy



- A. Vòng bít
- B. Khoảng chứa pin.
- C. Màn hình máy.
- D. Biểu tượng bộ nhớ 
- E. Phím START/STOP.

- F. Huyết áp tâm thu.
- G. Huyết áp tâm trương.
- H. Biểu tượng nhịp tim
 - Nháy trong quá trình đo.
 - Nháy sau khi đo xong hoặc khi xem kết quả đo trong bộ nhớ, thể hiện huyết áp nằm ngoài mức huyết áp bình thường. (*)
- I. Nhịp tim và số bộ nhớ.
- J. Biểu tượng bộ nhớ
- K. Biểu tượng nhịp tim không đều
- L. Chỉ dẫn quấn vòng bít đúng.
- M. Biểu tượng xả hơi vòng bít
- N. Biểu tượng báo pin yếu



3. Cách sử dụng máy

B1



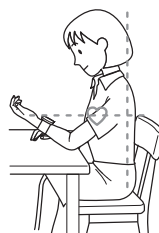
Lắp pin

B2



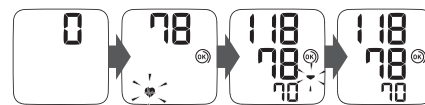
Quấn vòng bút

B3



Tư thế ngồi
đo đúng

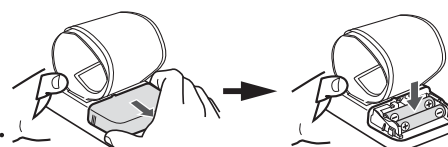
B4




Đo huyết áp

B1 Cách lắp / thay pin

- Tháo nắp đậy pin
- Lắp 2 pin “AAA” 1.5V 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 2 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.

B2 Cách quấn vòng bút

Không quấn vòng bút chờm lên tay áo.

1. Đặt vòng bút vào chỗ cổ tay

Lưu ý: Lòng bàn tay hướng lên trên

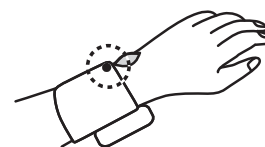


2. Quấn vòng bút xung quanh cổ tay.



Lưu ý: Chắc chắn rằng vòng bút không chờm lên phần xương cổ tay (xương trụ) ở phía ngoài cổ tay.

- Có thể đo cả tay phải và tay trái.



B3 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.

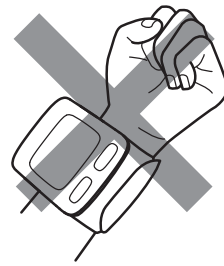
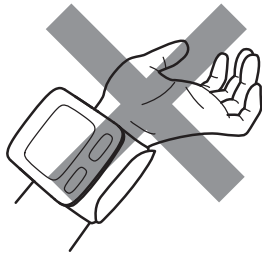
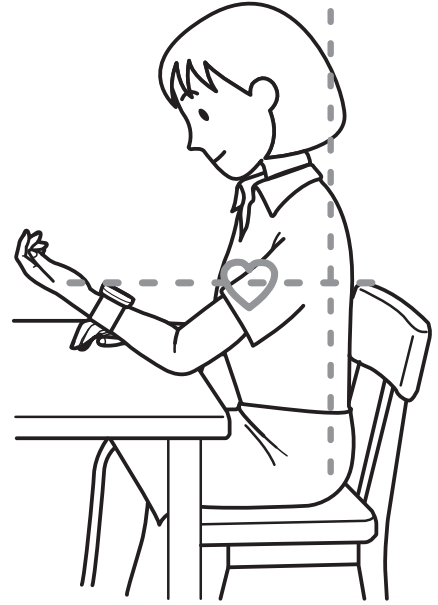
Không tắm, uống rượu bia hoặc cà phê, hút thuốc, tập thể dục hoặc ăn 30 phút trước khi đo huyết áp.

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

* Ngồi thẳng lưng.

* Vòng bít ở vị trí ngang tim.

Thư giãn cổ tay và bàn tay. Không ngửa tay ra sau, nắm chặt bàn tay hoặc bẻ gập cổ tay.

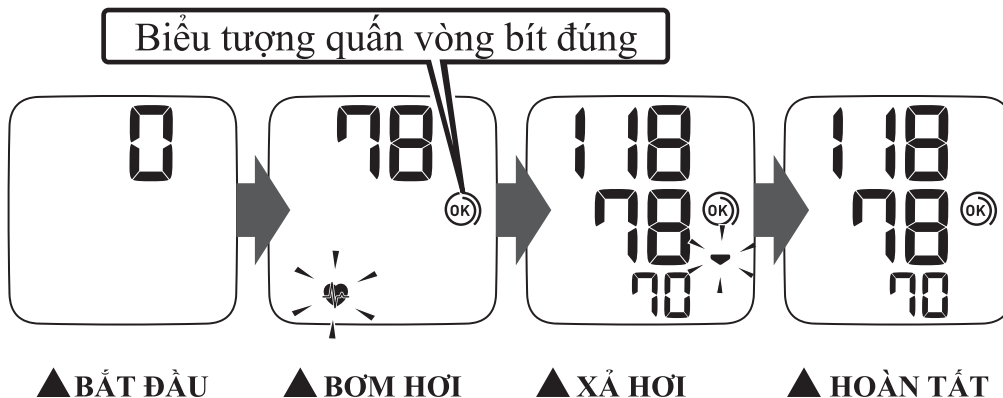


B4 Cách đo huyết áp


Lưu ý: - Để kết thúc quá trình đo, ấn phím START/STOP ở bất kỳ thời điểm nào khi đo.


1. Ấn phím START/STOP. Tất cả các biểu tượng sẽ hiện trên màn hình.

Vòng bít sẽ bắt đầu bơm hơi tự động



Chỉ dẫn quấn vòng bít đúng

Biểu tượng “chỉ dẫn quấn vòng bít đúng” sẽ xuất hiện khi vòng bít quấn lỏng. Ngay cả khi biểu tượng này  hiển thị, kết quả đo huyết áp vẫn được thực hiện.

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

2. Tháo vòng bít và tắt máy

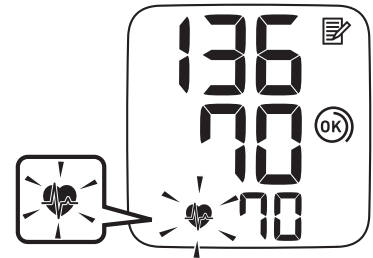
3. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

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 nhịp tim sẽ nhấp khi kết quả đo được hiển thị.

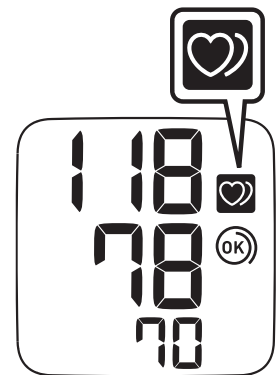
Nghiên cứu gần đây cho thấy các giá trị dưới đây được xem là huyết áp cao khi đo huyết áp tại nhà.



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 nhịp tim không đều xuất hiện sau khi quá trình đo hoàn thành, hãy đo lại.



- 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.

Lưu ý :

- Đợi 2-3 phút để đo huyết áp lần sau. Đợi để cho mạch máu trở lại bình thường sau lần đo trước.

- Huyết áp giữa tay phải và tay trái có thể khác nhau nên việc đo huyết áp giữa 2 tay cũng khác nhau. OMRON khuyến cáo nên thường xuyên đo huyết áp ở cùng 1 tay. Nếu kết quả đo huyết áp giữa 2 tay khác nhau, hay tham khảo ý kiến của bác sĩ.

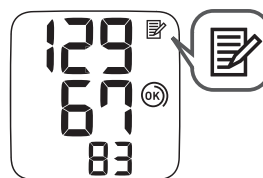
4. Cách sử dụng chức năng bộ nhớ

Máy tự động lưu giữ **30** bộ kết quả đo (huyết áp và nhịp tim). Nếu bộ nhớ đầy, máy sẽ tự động xóa kết quả cũ nhất để lưu kết quả mới.

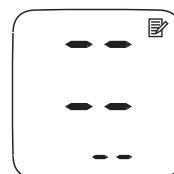
Để xem kết quả đo lưu trong bộ nhớ:

1. Ấn phím 

Số bộ nhớ xuất hiện 1 giây trước khi nhịp tim được hiển thị. Bộ kết quả mới nhất là : 1





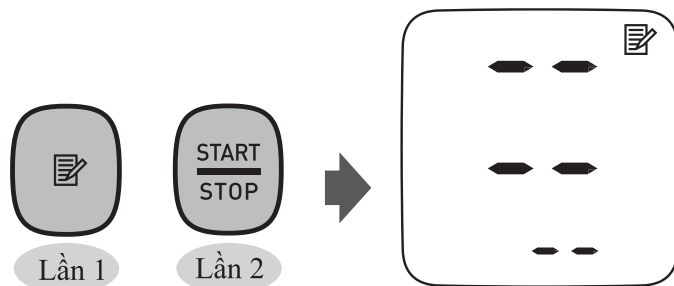
Nếu không có kết quả đo nào được lưu trong bộ nhớ màn hình sẽ hiển thị như hình bên phải



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

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




Khi biểu tượng bộ nhớ () xuất hiện, ấn phím  trước. Sau đó ấn và giữ phím MEMORY và phím START/STOP cùng lúc trong khoảng 2-3 giây, các kết quả lưu trong bộ nhớ sẽ được xóa (màn hình hiện lên biểu tượng như bên dưới).



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 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 liên hệ với bác sĩ để hỏi thêm thông tin.
 Blink	Pin yếu	Bạn nên thay tất cả bằng pin mới cùng lúc trước khi hết pin. Xem phần cách lắp và thay pin.
 Lit	Hết pin	Bạn nên thay pin mới ngay. Xem phần cách lắp và thay pin
E1	Vòng bít quấn không đúng	Quấn vòng bít cho đúng. Xem phần Cách quấn vòng bít.
E3	Cử động người trong khi đo.	Đo lại. Giữ nguyên tư thế và không nói chuyện trong khi đo. Xem phần Cách đo huyết áp.
E4		
E5	Vòng bít không quấn đúng hoặc cử động người trong quá trình đo.	Quấn lại vòng bít, đo lại. Giữ nguyên tư thế và không nói chuyện trong khi đo. Xem phần cách đo huyết áp.
E _r	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 bút không đặt ngang tim	Đặt đúng tư thế và đo lại. Xem phần tư thế đo huyết áp đúng.
	Vòng bút chưa quấn khít vào cổ tay	Quấn lại vòng bút đúng. Xem phần cách quấn vòng bút
	Cánh tay và vai bị căng thẳng	Thư giãn và đo lại. Xem phần đo huyết áp
	Cử động trong quá trình đo	Giữ nguyên tư thế và không nói chuyện trong khi đo. Xem phần cách đo huyết áp.
Áp suất vòng bút không tăng.	Khí trong vòng bút bị rò rỉ.	Liên hệ với nhà phân phối hoặc đại lý của OMRON
Vòng bút xả hơi qua nhanh.	Vòng bút bị lỏng.	Quấn vòng bút đúng sao cho vừa khít quanh cổ tay.
Huyết áp mỗi lần khác nhau. Kết quả đo quá thấp hoặc quá cao		Huyết áp luôn thay đổi theo từng thời gian trong ngày và cách mà bạn thư giãn hàng ngày. Hãy hít thở sâu và thư giãn trước khi đo
Máy bị mất nguồn khi đang đo	Máy bị hết pin	Thay pin mới. Xem phần lắp, thay pin.
Màn hình không hiển thị khi bạn ấn các phím	Lắp pin sai cực.	Lắp pin lại đúng các cực (+) và (-). Xem phần cách lắp và thay pin.
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

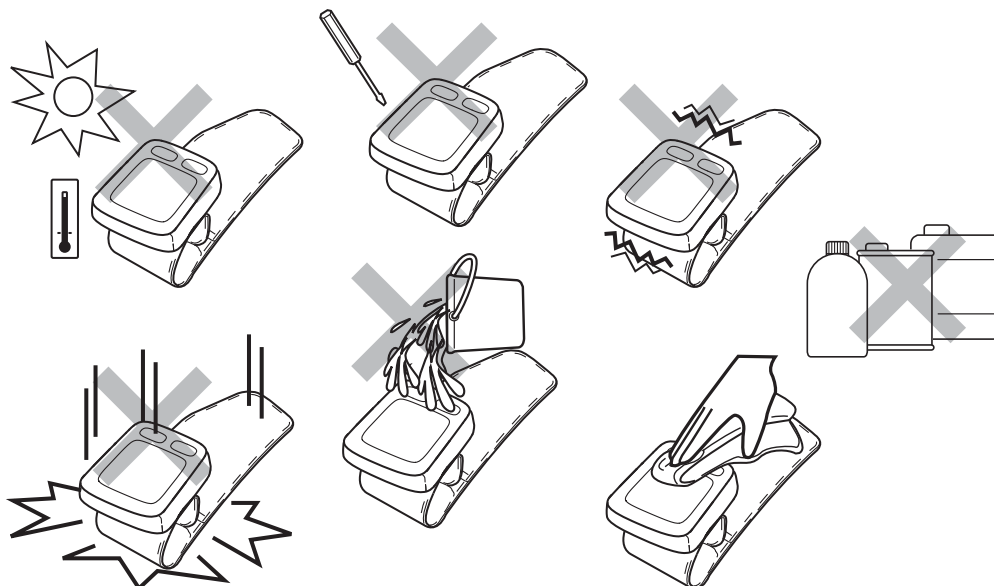
1. Chăm sóc và bảo quản máy:

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

- Không để máy ở nơi có nhiệt độ, độ ẩm quá cao hoặc trực tiếp dưới ánh nắng.
- 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 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 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.

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 :

Tên	Máy đo huyết áp cổ tay tự động OMRON
Mã hiệu	HEM-6121
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 : ± 3 mmHg. Nhịp tim : ± 5 % kết quả đo.
Bơm hơi	Tự động bằng bơm điện.
Xả hơi	Van xả áp suất tự động.
Bộ nhớ	30 kết quả đo.
Định mức	2 x 1.5 V (LR03 pin AAA).
Tuổi thọ của pin	Khoảng 300 lần đo khi sử dụng pin alkaline “AAA” mới.
Nhiệt độ / độ ẩm hoạt động	+10 ⁰ C tới +40 ⁰ C, 30% tới 85% RH.
Nhiệt độ / độ ẩm bảo quản	-20 ⁰ C tới +60 ⁰ C, 10% tới 95% RH.
Trọng lượng máy	Khoảng 101g (không bao gồm pin).
Kích thước máy	Khoảng 78 (rộng) x 60 (cao) x 21 (dài) mm.
Chu vi vòng bít	Từ 13,5 - 21.5 cm.
Chất liệu vòng bít/ống dẫn khí	Nilon, nhựa tổng hợp PVC.
Bao gồm	- Máy - Pin - Hộp đựng - Hướng dẫn sử dụng.

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.

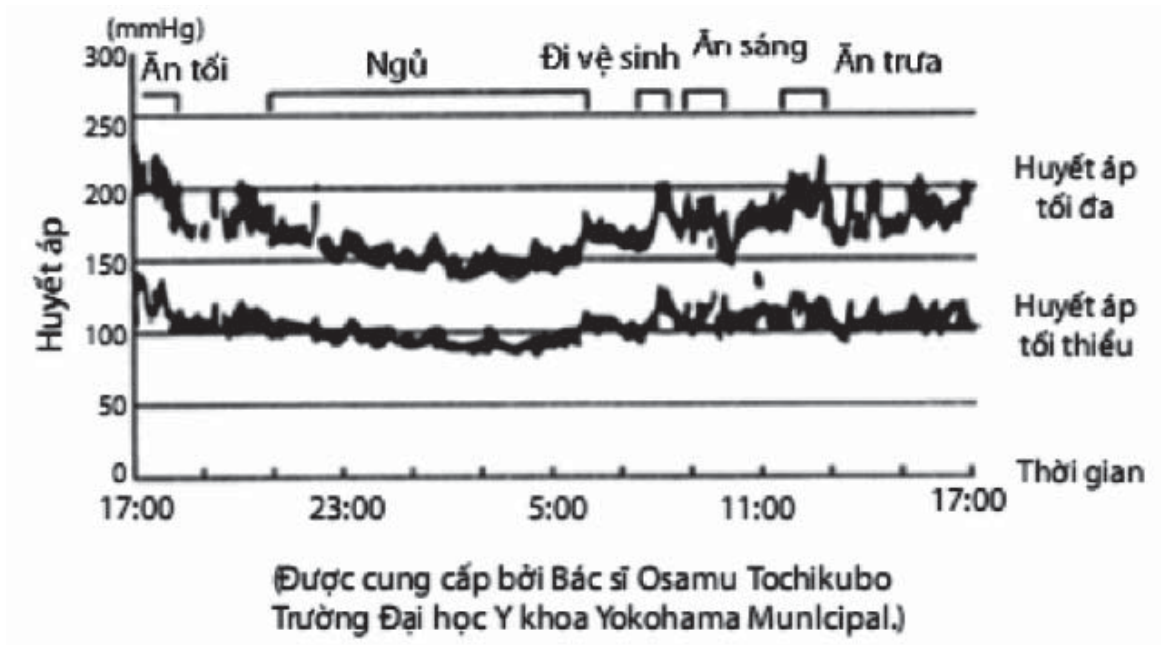
Hiện nay, có nhiều loại máy đo huyết áp điện tử chạy bằng pin hoặc điện rất tiện cho người sử dụng và cho kết quả chính xác.

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 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)



*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.*