

# Máy đo huyết áp tự động cổ tay

## Mã hiệu HEM-6052

# OMRON®

Cám ơn bạn đã mua máy đo huyết áp tự động HEM-6052.

OMRON HEM-6052 là máy đo huyết áp gọn và dễ sử dụng, lý tưởng cho người cần theo dõi huyết áp thường xuyên. Vòng bít nhỏ, tạo khuôn sẵn rất tiện và dễ quấn.

HEM-6052 đo huyết áp, nhịp tim và hiển thị kết quả trên màn hình rõ ràng. Hoàn hảo cho việc sử dụng nhanh, dễ đọc kết quả tại nhà, nơi làm việc và khi đi du lịch. Máy lưu tới 100 bộ kết quả đo trong bộ nhớ và hiển thị kết quả trung bình dựa vào 3 kết quả đo gần nhất.

HEM-6052 sử dụng phương thức đo dao động của huyết áp. Điều này có nghĩa là máy phát hiện ra độ rung sóng nhịp tim ở động mạch cổ tay và chuyển các dao động đó thành kết quả dạng số.

Nghiên cứu y học đã chứng minh một mối liên hệ trực tiếp giữa huyết áp đo được ở cổ tay và bắp tay. Các thay đổi của huyết áp ở cổ tay phản ánh các thay đổi của huyết áp bắp tay bởi vì động mạch ở cổ tay được nối với bắp tay.

Đo huyết áp thường xuyên ở cổ tay sẽ giúp bạn và bác sĩ của bạn có một chỉ dẫn đúng những thay đổi về huyết áp thực của bạn.

**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.**

### 1. Thông tin an toàn quan trọng

Hỏi ý kiến bác sĩ trong thời gian bạn mang thai, hoặc bị loạn nhịp tim hoặc bị chứng xơ cứng động mạch. Người có hệ tuần hoàn ngoại vi kém có thể có kết quả đo huyết áp cổ tay khác với bắp tay. 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 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 2 pin kiềm (alkaline) “AAA” LR03 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.

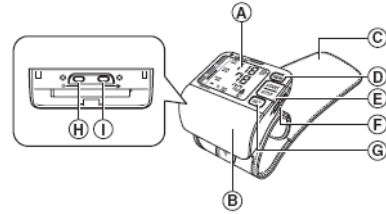
#### Đề phòng an toàn chung.

- \* Không xúc 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.

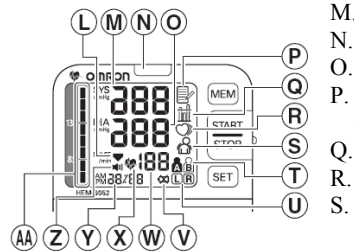
### Các bộ phận của máy

#### Máy chính



- A. Màn hình
- B. Nắp đậy khoang chứa pin
- C. Vòng bít
- D. Phím MEM (bộ nhớ)
- E. Phím khởi động/dừng
- F. Phím chọn người sử dụng
- G. Phím cài đặt
- H. Phím cài đặt ngày / thời gian (☺)
- I. Phím cài đặt ngày / thời gian (▶)

#### Màn hình



- L: Biểu tượng xả hơi.
- M: Huyết áp tâm thu.
- N: Biểu tượng báo định vị.
- O: Huyết áp tâm trương.
- P: Biểu tượng bộ nhớ (hiển thị khi xem các kết quả lưu trong bộ nhớ)
- Q: Biểu tượng giá trị trung bình
- R: Biểu tượng nhịp tim không đều
- S: Biểu tượng báo lỗi cử động (hiển thị khi bạn cử động người trong quá trình đo)
- T: Biểu tượng người sử dụng (A hoặc B) (Nếu “Guest” được chọn, A hoặc B sẽ không hiển thị)
- U: Biểu tượng chỉ cổ tay (trái hoặc phải)
- V: Biểu tượng báo pin yếu.
- W: Hiển thị nhịp tim.
- X: Biểu tượng nhịp tim (nhảy trong quá trình đo)
- Y: Hiển thị Ngày / Thời gian
- Z: Biểu tượng âm thanh báo.
- AA: Chỉ thị báo mức kết quả huyết áp.

### 2. Chuẩn bị

#### 2.1. Cách lắp / thay pin.

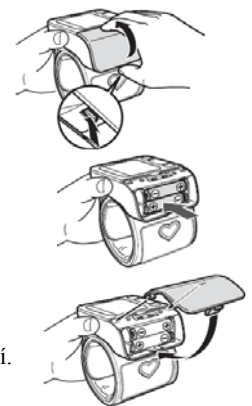
1. Tháo nắp đậy pin và kéo ra theo hướng mũi tên.

2. Lắp 2 pin alkaline (LR03) 1,5V “AAA” vào khoang chứa pin, sao cho các cực (+) và (-) đúng như đã chỉ ra trong khoang chứa pin và sau đó đóng nắp đậy pin lại.

3. Đặt ngày và thời gian.

4. Đóng nắp đậy pin lại.

**Lưu ý:** Chắc chắn nắp đậy pin ở đúng vị trí.



#### Tuổi thọ của pin

Nếu biểu tượng báo pin yếu (⚡) xuất hiện trên màn hình, thay cả 2 pin cùng lúc.

- Khi biểu tượng (⚡) bắt đầu nhấp, bạn vẫn có thể sử dụng máy trong một thời gian ngắn. Song bạn nên thay pin sớm.

- Khi biểu tượng (⚡) vẫn sáng, pin đã hết điện. Bạn nên thay pin ngay. Tắt máy trước khi thay pin.

\* Tháo pin nếu không sử dụng máy trong khoảng 3 tháng hoặc hơn.

\* 2 pin alkaline (pin kiềm) mới “AAA” có thể sử dụng khoảng 300 lần đo khi sử dụng 2 lần mỗi ngày. Lưu ý: Chữ “ALKALINE” được in trên pin, loại pin này ít bị chảy hơn so với loại pin thông thường.

\* Do pin đi kèm theo máy chỉ để kiểm tra máy nên tuổi thọ có thể ngắn hơn và không kéo dài tới 300 lần đo.

## 2.2. Cách cài đặt Ngày và Thời gian

Máy đo huyết áp này tự động lưu tới 100 kết quả đo trong bộ nhớ và tính giá trị trung bình dựa vào 3 kết quả đo cuối. Để sử dụng chức năng bộ nhớ và giá trị trung bình:

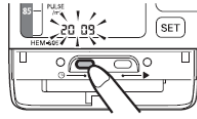
- \* Cài đặt đúng ngày và thời gian cho máy trước khi đo lần đầu.
- \* Nếu tháo pin ra trong một thời gian dài, sẽ phải đặt lại ngày và thời gian.

1. Ấn phím cài đặt ngày / thời gian (☰).  
Số năm (2009) sẽ nhảy trên màn hình.

**Lưu ý:**

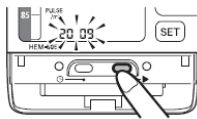
- \* Phạm vi cài đặt năm từ 2009 tới 2030.
- Nếu số năm đạt tới 2030, sẽ quay trở lại 2009.

\* Nếu bạn cần đặt lại ngày và thời gian, ấn phím (☰) cho tới số bạn muốn để điều chỉnh, sau đó ấn phím (▶) để thay đổi mục cài đặt.

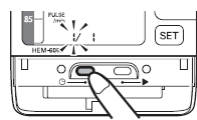


2. Ấn phím (▶) để tăng số lên 1 đơn vị mỗi lần.

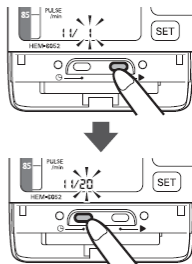
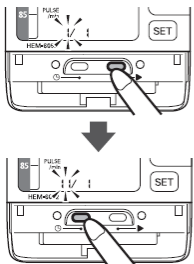
**Lưu ý:** Nếu bạn ấn và giữ phím ▶ xuống, số sẽ tăng nhanh.



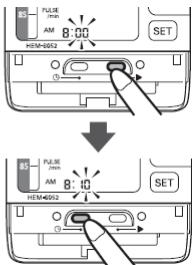
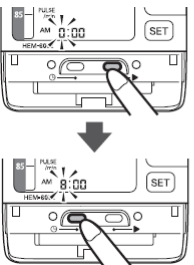
3. Ấn phím (☰) để xác nhận việc cài đặt khi số cần thiết xuất hiện trên màn hình.  
Năm đã được đặt và số tháng sẽ nhảy.



4. Lặp lại bước 2 và 3 để đặt tháng và ngày.



5. Lặp lại bước 2 và 3 để đặt giờ và phút.



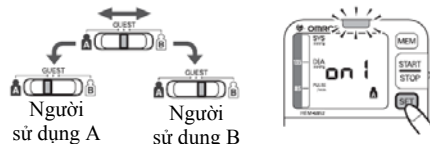
6. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

## 2.3. Cách cài đặt cảm biến định vị tiên tiến (APS).

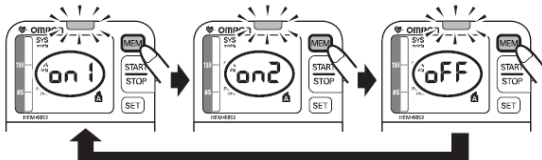
Bạn có thể chọn hoặc không chọn chế độ cài đặt cảm biến định vị. Bằng cách ấn phím SET để thay đổi việc cài đặt, sau đó ấn phím MEM để chọn. Sau khi đã lựa chọn, ấn phím START/STOP để xác nhận cài đặt và tắt máy.

1. Chọn người sử dụng bằng cách ấn phím SET.

**Lưu ý:** Cài đặt được mặc định ở "on1"



2. Ấn phím MEM để chọn chỉ thị định vị "on1", "on2", hoặc "off".



- on1: Sau khi đèn báo định vị sáng màu xanh trong hơn 2 giây, hoặc màu cam trong hơn 5 giây, máy tự động bắt đầu đo, mặc dù máy không ở đúng vị trí.

- on2: Đèn báo định vị sáng màu xanh trong hơn 2 giây, máy tự động bắt đầu đo. Máy sẽ không đo nếu đèn sáng màu cam.
- off: Máy đo mà không cần tới đèn báo định vị.

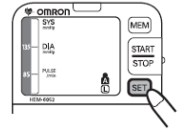
## Cài đặt cổ tay (trái hoặc phải) để đo.

1. Khi đang ở chế độ cài đặt, ấn phím SET cho tới khi biểu tượng (L) hoặc (R) xuất hiện trên màn hình.

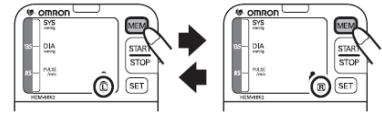
**Lưu ý:**

\* Máy được mặc định ở "L".

\* Sau khi bạn chọn "off" cho đèn báo định vị, máy sẽ bỏ qua chế độ này. Có nghĩa là đèn sẽ không sáng.



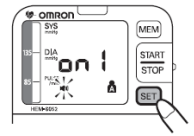
2. Ấn phím MEM để chọn cổ tay trái (L) hoặc cổ tay phải (R).



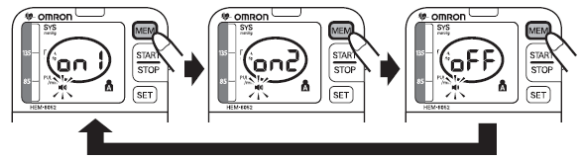
## Cài đặt chế độ âm thanh báo.

1. Khi đang ở chế độ cài đặt, ấn phím SET cho tới khi biểu tượng âm thanh báo (🔊) xuất hiện trên màn hình.

**Lưu ý:** Máy được mặc định ở "on1" hoặc "on", tùy thuộc vào việc bạn đặt đèn báo định vị.



2. Ấn phím MEM để chọn chế độ âm thanh báo.



Nếu đèn báo định vị được đặt ở "on1" hoặc "on2".

- on1: Âm thanh chỉ báo khi máy ở đúng vị trí.
- on2: Âm thanh là một chuỗi (2 tiếng "blip" ngắn nếu cổ tay bạn ở quá xa vị trí đo, và âm thanh là "biip" dài khi cổ tay ở đúng vị trí.
- off: Âm thanh không báo.

Nếu chỉ thị định vị được đặt ở "off":

- on: âm thanh báo khi ấn bất kỳ phím nào.
- off: âm thanh sẽ không báo.

## Cài đặt lại thiết lập mặc định ở máy.

Máy mặc định chỉ thị định vị ở "on1", cổ tay ở "L" (tay trái), và âm thanh báo ở "on1".

Để đặt lại các thiết lập mặc định này, ấn và giữ phím SET khi đang ở chế độ cài đặt, sau đó ấn phím START/STOP cùng lúc trong khoảng lâu hơn 2 giây.

## 3. Sử dụng máy

### 3.1. Cách quấn vòng bít cổ tay.

Bạn có thể đo ở tay trái hoặc tay phải.

**Lưu ý:**

\* Bạn có thể đo ở hoặc tay trái hoặc tay phải. Huyết áp có thể khác nhau giữa cổ tay phải và cổ tay trái và vì thế kết quả đo cũng có thể khác nhau. OMRON khuyên bạn chỉ nên đo ở cùng một cổ tay. Nếu giá trị đo giữa 2 cổ tay khác nhau nhiều, hãy hỏi ý kiến bác sĩ xem bạn nên đo ở cổ tay nào.

- \* Đảm bảo đo đúng, quấn vòng bít sao cho vừa khít cổ tay bạn.
- \* Xắn tay áo lên sao cho vòng bít tiếp xúc trực tiếp với da tay bạn.
- \* Không quấn vòng bít chờm lên tay áo.

### Đo ở cổ tay trái.

1. Xắn tay áo lên sao cho máy tiếp xúc trực tiếp với da tay bạn.

Không quấn vòng bít chờm lên áo.

Chắc chắn rằng tay áo bạn không quá chặt và không siết chặt lượng máu ở cánh tay.



2. Quấn vòng bít vào cổ tay trái sao cho ngón cái ở phía trên.



**Lưu ý:** Chắc chắn vòng bít không chồm lên phần xương cổ tay ở phía ngoài cổ tay.

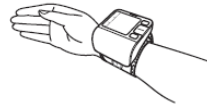
3. Giữ phần cuối vòng bít và kéo, quấn quanh cổ tay sao cho nó vừa khít vào cổ tay.



Vòng bít phải được quấn vừa khít quanh cổ tay, nếu không nó có thể không cho kết quả đo chính xác.

### Đo ở cổ tay phải.

Bạn cũng có thể đo ở cổ tay phải. Lắp máy vào cổ tay phải như hình bên. Xem phần 2.3 để biết cách thay đổi cài đặt.



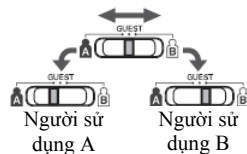
### 3.2. Cách đo.

Lưu ý: Phần này là ví dụ cho việc đo với cài đặt mặc định của máy (chỉ thị định vị ở "on1", đo ở cổ tay trái ["L"] và âm thanh báo ở "on1")

1. Chọn người sử dụng cho máy (A hoặc B).

Luôn sử dụng với cùng một tay khi đo. Máy lưu kết quả đo trong bộ nhớ của người đã được chọn.

Trượt phím chọn người sử dụng tới A hoặc B.



**Lưu ý:** Nếu bạn chọn GUEST, kết quả đo không được lưu trong bộ nhớ.

2. Ấn phím START/STOP.

3. Giữ dấu hình trái tim ở vòng bít ở giữa ngực.



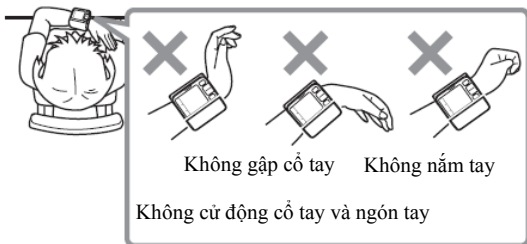
Ngồi thẳng lưng



Thư giãn

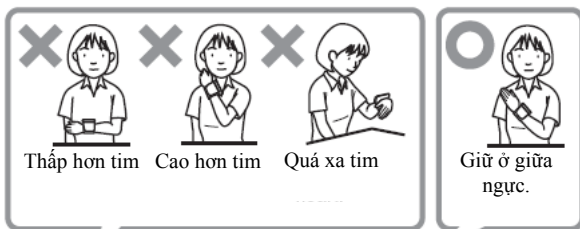


Không dung tay kia giữ cổ tay.



Không gấp cổ tay Không nắm tay

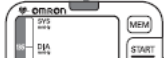
Không cử động cổ tay và ngón tay



Thấp hơn tim Cao hơn tim Quá xa tim

Giữ ở giữa ngực.

beep beep beep



Đèn vàng



Đèn xanh

Khi tư thế của bạn sai, đèn báo định vị màu cam, khi đúng tư thế âm báo "beep beep beep" và đèn chuyển sang màu xanh. Sau đó vòng bít tự động bắt đầu bơm hơi và bắt đầu đo.

Đèn báo định vị sẽ giữ nguyên màu xanh, sau khi đo xong hoặc khi xem kết quả lưu trong bộ nhớ.

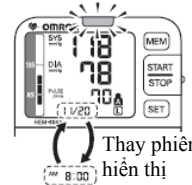
### Lưu ý:

\* Ngồi nguyên và không nói chuyện hoặc cử động cho tới khi đo xong.

\* Giữ nguyên máy ở ngang tim cho tới khi đo xong.

\* Để hủy hoặc dừng đo, ấn phím START/STOP bất cứ lúc nào trong khi đang đo.

4. Sau khi máy phát hiện được huyết áp và nhịp tim của bạn, âm báo "beep pip pip pip" xuất hiện. Vòng bít tự động xả hơi và huyết áp, nhịp tim hiển thị.



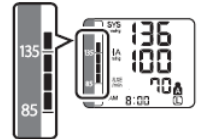
Thay phiên nhau hiển thị

5. Ấn phím START/STOP để tắt máy.

Nếu bạn quên tắt máy, máy sẽ tự động tắt sau 2 phút.

### Quan trọng:

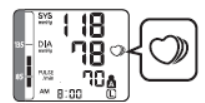
\* Nghiên cứu hiện nay cho thấy các giá trị dưới đây được xem là huyết áp cao khi đo huyết áp tại nhà.



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

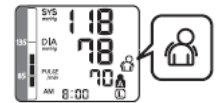
Tiêu chuẩn này được áp dụng khi đo huyết áp tại nhà.

\* 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. Tính năng đo với nhịp tim không đều tự động xác định nếu có thể đo được hoặc nếu cần đo lại.



Nếu các 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 biểu tượng nhịp tim không đều hiển thị sau khi bạn đo một lần, đo lại. Nếu biểu tượng báo nhịp tim không đều (⊖) xuất hiện thường xuyên, hãy hỏi bác sĩ để biết thêm về nhịp tim của bạn.

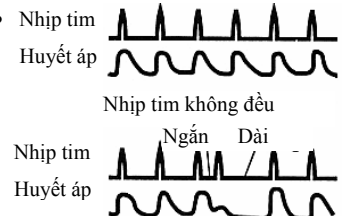
\* Nếu bạn cử động trong khi đang đo, biểu tượng báo lỗi cử động (⊖) sẽ xuất hiện trên màn hình. Giữ nguyên tư thế và đo lại.



Nhịp tim bình thường

### Thế nào là nhịp tim không đều ?

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 được phát hiện hơn 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.

### Thế nào là chứng loạn nhịp tim ?

Nhịp tim bị kích thích bởi các tín hiệu điện, các tín hiệu này làm cho tim co lại. Chứng loạn nhịp tim là một trạng thái mà nhịp tim không bình thường do các khe hở trong hệ thống điện sinh học dẫn tới tim. Các triệu chứng điển hình là nhịp đập cách quãng, tim co nhanh, nhịp tim nhanh không bình thường (chứng mạch nhanh) hoặc chậm không bình thường (chứng mạch chậm), các triệu chứng này có thể do bệnh tim, tuổi già, bẩm sinh, căng thẳng, thiếu ngủ, một môi, v.v... Chứng loạn nhịp tim chỉ có thể do bác sĩ chẩn đoán và được kiểm tra đặc biệt.

Việc xuất hiện biểu tượng báo nhịp tim không đều (⊖) ở các kết quả đo có chỉ ra chứng loạn nhịp tim hay không chỉ có thể được xác định bằng kết quả kiểm tra và chẩn đoán của bác sĩ.

Nếu biểu tượng báo nhịp tim không đều thường xuyên xuất hiện, hãy

hỏi ý kiến bác sĩ. Tự chẩn đoán và điều trị dựa trên các kết quả đo rất nguy hiểm. Chắc chắn phải theo chỉ dẫn của bác sĩ.

### 3.3. Sử dụng chức năng bộ nhớ.

Máy được thiết kế để lưu huyết áp và nhịp tim trong bộ nhớ cho 2 người sử dụng (A và B) mỗi lần đo.

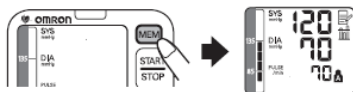
Máy tự động lưu tới 100 bộ kết quả đo (huyết áp và nhịp tim) cho mỗi người sử dụng (A và B). Máy cũng hiển thị kết quả trung bình dựa vào kết quả của 3 lần đo gần nhất trong vòng 10 phút kể từ lần đo cuối.

#### Lưu ý:

- \* Để chắc chắn kết quả đo được lưu đúng, chắc chắn ngày và thời gian được lưu đúng trước khi đo.
- \* Khi 100 bộ kết quả được lưu trong bộ nhớ, kết quả đo cũ nhất sẽ bị xóa để lưu kết quả đo mới.
- \* Ngày và thời gian của kết quả đã lưu sẽ thay phiên nhau hiển thị.

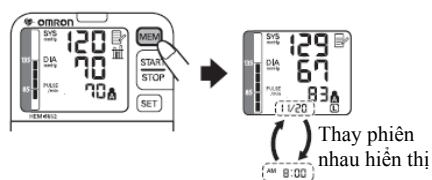
#### Để xem kết quả trung bình.

Ấn phím MEM.



#### Để xem các kết quả đã lưu trong bộ nhớ.

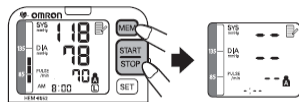
1. Ấn phím MEM, trong khi kết quả trung bình đang hiển thị, để xem các kết quả đã lưu trong bộ nhớ từ lần đo gần nhất tới lần đo cũ nhất.



2. Ấn phím MEM lặp lại để quay vòng các kết quả đã lưu.

#### Để xóa tất cả các kết quả đã lưu trong bộ nhớ.

Bạn không thể xóa từng phần các kết quả đã lưu, tất cả các kết quả trong máy sẽ bị xóa.



Khi biểu tượng (E) xuất hiện, ấn phím MEM trước, sau đó trong khi giữ phím xuống ấn tiếp phím START/STOP cùng lúc trong khoảng 2-3 giây, tất cả các kết quả sẽ bị xóa.

## 4. Xử lý sự cố và bảo quản

Hiện tượng	Nguyên nhân	Cách xử lý
Không có gì hiển thị trên màn hình khi ấn phím START/STOP.	Hết pin.	Thay cả hai pin mới.
	Lắp pin sai.	Lắp pin vào đúng các cực như đã chỉ ra trong khoang chứa pin.
Không thể đo hoặc kết quả hiển thị quá cao.	Vòng bít không ở ngang tim.	Đo lại ở đúng tư thế.
	Cổ tay đo không đúng với cổ tay được cài đặt.	Chắc chắn cài đặt đúng cho cổ tay cần đo.
	Vòng bít không được quấn vừa khít quanh cổ tay.	Quấn vòng bít đúng.
	Cánh tay và vai có bị gồng cứng.	Thư giãn và đo lại.
	Nói chuyện hay cử động tay trong khi đang đo.	Giữ nguyên tay và không nói chuyện trong khi đo.
Không có áp suất nhưng kết quả vẫn hiển thị khi ấn phím START/STOP.	Bạn đang ở chế độ xem kết quả trong bộ nhớ.	Tắt máy và đo lại.
Huyết áp đo được ở mỗi lần khác nhau. Kết quả đo được quá thấp (hoặc quá cao).	Các kết quả huyết áp liên tục khác nhau tùy theo thời gian đo và tình trạng tâm lý. Thờ lâu để thư giãn trước khi đo.	

Biểu tượng lỗi	Nguyên nhân	Cách xử lý
	Vòng bít bơm quá hơi.	Ấn phím START/STOP để tắt máy. Giữ nguyên tư thế, đo lại và không nói chuyện trong quá trình đo.
	Cử động trong quá trình đo.	
	Thay đổi tư thế trong quá trình đo.	
	Vòng bít không được quấn vừa khít cổ tay.	Đọc kỹ và lặp lại các bước đã liệt kê ở phần "Cách quấn vòng bít".
	Thay đổi cài đặt người sử dụng khi đang đo.	Không thay đổi cài đặt người sử dụng trong khi đang đo.
	Biểu tượng này chỉ nhịp tim yếu hoặc không đều.	Tháo máy ra. Đợi 2 -3 phút và đo lại. Lặp lại các bước ở phần 3.2. Nếu biểu tượng vẫn xuất hiện, nên đi khám bác sĩ.
	Dấu Er hiển thị.	Liên hệ với cửa hàng hoặc nhà phân phối OMRON.
	Pin yếu.	Thay cả 2 pin "AAA" (LR03) mới.

## 5. 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 bơm hơi vòng bít 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.
- \* Không sử dụng xăng, chất hòa tan hoặc chất dung môi tương tự để vệ sinh vòng bít.
- \* 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 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.

## Các đặc tính kỹ thuật

Tên	Máy đo huyết áp tự động OMRON
Mã hiệu	<b>HEM-6052</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
Bộ nhớ	100 lần nhớ cùng ngày và thời gian cho mỗi người sử dụng (A và B)
Độ chính xác	Huyết áp : $\pm 3$ mmHg. Nhịp tim : $\pm 5$ % kết quả đo
Bơm hơi	Bơm hơi tự động bằng bơm điện
Xả hơi	Vạn xả áp suất tự động
Phát hiện huyết áp	Bảng cảm biến áp suất điện dung tĩnh điện.
Nguồn điện	2 pin “AAA” (LR03) 1,5V.
Tuổi thọ của pin	Khoảng 300 lần đo khi sử dụng pin Alkaline mới ở nhiệt độ phòng 23°C.
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
Áp suất khí	700 – 1060 hPa
Trọng lượng máy	Khoảng 114 g (không bao gồm pin)
Kích thước máy	70 (rộng) x 70 (cao) x 21 (sâu) mm (không bao gồm vòng bít).
Chu vi cổ tay có thể đo	Khoảng 13,5 tới 21,5 cm.
Phụ kiện đi kèm	Hộp đựng máy, 2 pin alkalin “AAA” (LR03), bản hướng dẫn cách sử dụng và hướng dẫn sử dụng nhanh.

\* Các đặc tính kỹ thuật của máy có thể thay đổi không báo trước nhằm mục đích cải tiến sản phẩm.

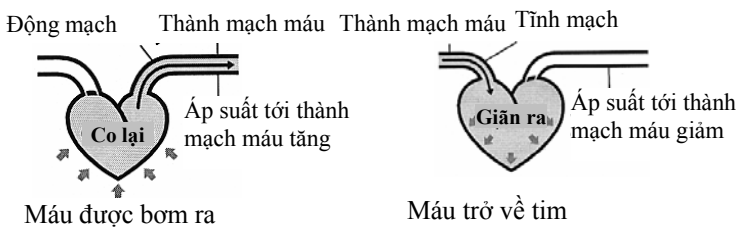
## Thông tin cần biết về huyết áp

### Huyết áp là gì ?

Nói một cách đơn giản huyết áp là áp lực của máu tới tim qua các động mạch bởi sự co và giãn. Áp suất lưu thông máu được gọi là huyết áp. Huyết áp dao động cùng với sự vận động của tim. Khi tim co bóp, huyết áp tăng (huyết áp tâm thu hay còn gọi là huyết áp tối đa) và khi tim giãn ra, huyết áp giảm (huyết áp tâm trương hay còn gọi là huyết áp tối thiểu).

#### Huyết áp tâm thu

#### Huyết áp tâm trương



### 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.

\* Không có định nghĩa được công nhận về huyết áp thấp. Tuy nhiên, những người có huyết áp tâm thu dưới 100 mmHg được coi là huyết áp thấp.

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.

## 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.

Huyết áp được đo bằng đơn vị mmHg và kết quả đo được viết với huyết áp tâm thu trước huyết áp tâm trương. Ví dụ, một kết quả đo được viết là 135/85, có nghĩa là huyết áp tâm thu là 135mmHg và huyết áp tâm trương là 85mmHg.

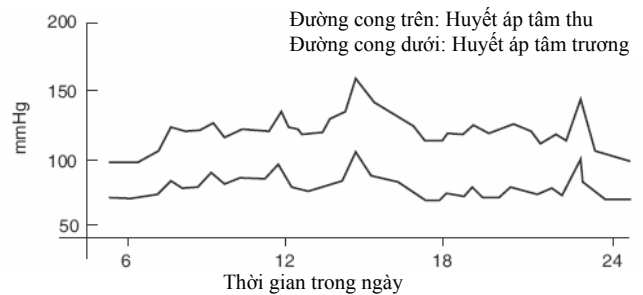
### Giá trị huyết áp đo được ở nhà thấp hơn khi đo ở bệnh viện / phòng khám.

Giá trị huyết áp đo được ở nhà đôi khi thấp hơn từ 25 tới 30 mmHg khi đo ở bệnh viện / phòng khám. Điều này gây ra do bạn căng thẳng khi đo huyết áp ở bệnh viện / phòng khám, nhưng bạn cảm thấy thư giãn khi đo huyết áp ở nhà.

Hơn nữa, nếu vị trí đặt vòng bít cao hơn tim bạn khi đo, giá trị huyết áp đo được có thể chỉ thấp hơn. Xem phần “Tư thế đo đúng” và “Cách đo huyết áp”.

### Giá trị huyết áp dao động ở mỗi lần đo.

Huyết áp dao động theo từng ngày và từng phút. Nếu bạn đo liên tục bạn sẽ thấy huyết áp dao động thậm chí trong cùng một ngày. Ngoài ra, huyết áp có thể dao động tùy theo tư thế đo hoặc cách quấn vòng bít. Quấn vòng bít đúng, tư thế đo đúng và đo ở cùng điều kiện với mỗi lần đo.



Ví dụ: Dao động của huyết áp trong ngày (nam giới, 35 tuổi).

OMRON HEALTHCARE CO., LTD., JAPAN



Nhà phân phối chính thức:  
**HomecareVN**  
Số 1 Trần Khánh Dư, quận Hoàn Kiếm, Hà Nội  
Tel : 0989.245.412  
0989.648.180

Website: <http://homecarevn.tk/>