

什麼是 Fitbit ECG 應用程式？

Fitbit ECG 應用程式包含 Fitbit 腕戴式產品上的 Fitbit ECG 應用程式和心律評估，後者是手機或平板電腦上 Fitbit 應用程式的一部分。

當您從 Fitbit 腕戴式產品讀取 30 秒的讀數時，可使用 Fitbit ECG 應用程式建立和記錄心電圖。Fitbit ECG 應用程式可分析記錄，在 Fitbit 腕戴式產品上顯示結果，並且讓您在手機或平板電腦上檢視結果。

您可以在 Fitbit 應用程式的「健康評估和報告」部分中的心律評估動態磚找到 Fitbit ECG 應用程式資料。這個動態磚也可以用來上傳和呈現過去的結果，並且匯出 PDF 報告。

什麼是心房顫動 (AFib)？

心房顫動 (AFib) 是心律不整的一個類型，當心臟上腔的跳動脫離規律時會導致這種心律。通常情況下，心臟的上下腔共同運作。AFib 時，心臟上腔會急速而混亂地跳動。導致心臟下腔的收縮速度比平常更快。最後的結果就是心律不整。從[美國心臟學會](https://www.escardio.org/)深入瞭解或造訪歐洲心臟學會網站 [https://www.escardio.org/]

Fitbit ECG 應用程式可以偵測到什麼？

Fitbit 腕戴式產品上的電子感測器可以偵測您的心律。當您使用 Fitbit ECG 應用程式時，它會針對 AFib 的徵兆分析您的心律資料。雖然只有醫生可以診斷 AFib，但評估結果能夠讓您瞭解自己的心律是否有此症狀。

患有 AFib，心臟偶爾會出現不規則的跳動，即使就醫也難以偵測。此項評估雖然無法診斷 AFib，但可以透過手腕直接使用。產生的結果利於您與醫生進行更好的交流。

Fitbit ECG 應用程式如何運作？

某些 Fitbit 腕戴式產品的電子感測器位於產品的背面及錶面周圍的金屬框上。當感測器接觸到您的皮膚時，Fitbit ECG 應用程式隨即開啟，它們會記錄來自心跳的電子訊號。Fitbit ECG 應用程式與第一導程心電圖的同質之處，在於它可以用來區分 AFib 和正常竇性心律。然而，此功能無法偵測出所有心臟問題。診療室通常使用 12 導程心電圖，可從 12 個不同角度提供心臟的相關電子資訊。

哪裡可以找到 Fitbit ECG 應用程式？

您可以在 Fitbit 腕戴式產品上向左滑動螢幕，就可以找到 Fitbit ECG 應用程式。您可以在手機或平板電腦的 Fitbit 應用程式中的「健康評估和報告」部分找到心律評估。

如果您尚未安裝 Fitbit ECG 應用程式，請見 [「如何安裝 Fitbit ECG 應用程式？」](#)

請注意，Fitbit ECG 應用程式目前僅在選定地區提供。如果您不在受支援地區，請查看下方訊息：



其他國家待相關法規核可後得以適用之。


詳情請參閱 fitbit.com/ecg。

我要如何安裝 Fitbit ECG 應用程式？

如果您的 Fitbit 腕戴式產品尚未安裝 Fitbit ECG 應用程式，請從 Fitbit 應用程式庫下載。如需瞭解詳細資訊，請見 [如何在 Fitbit 智慧手錶上安裝並管理應用程式？](#)

如何使用 Fitbit ECG 應用程式？

在您取得第一個讀數前，請檢視心律評估簡介：

1. 在手機或平板電腦上開啟 Fitbit 應用程式，如果您尚未登入 Fitbit 帳戶，請登入。
2. 從 Fitbit app 中的「探索」標籤 ，輕觸**健康評估和報告 > 心律評估**並遵循說明內容。閱讀心律評估簡介後，您就可以讀取心電圖讀數。

取得心電圖讀數：

1. 舒適佩戴您的 Fitbit 腕戴式產品，確保留出足夠的空間。距離手腕骨上方一指寬。如需瞭解詳細資訊，請見[如何佩戴 Fitbit 裝置？](#)
2. 請坐下並開啟 Fitbit 腕戴式產品上的心電圖應用程式。
3. 遵循 Fitbit 腕戴式產品上的說明開始進行評估。
4. 請將食指和拇指放在 Fitbit 腕戴式產品的金屬錶框角落，如螢幕所示。持續按住角落直到倒數結束。
5. 結果出現時，請向上滑動以查看完整報告。

我的 Fitbit ECG 應用程式結果代表什麼意思？

在您完成心律評估後，您會看到下列其中一個結果：

正常竇性心律	您的心律正常。 輕觸 瞭解詳情 以瞭解更多資訊，或輕觸 完成 退出評估。
心房顫動	您的心律顯示 AFib 的跡象。 您應該和醫師聯絡。輕觸 瞭解詳情 以瞭解更多資訊，或輕觸 完成 退出評估。
不確定性	Fitbit ECG 應用程式無法取得準確的讀數，因為您的心率過低、過高，或者沒有良好的訊號。輕觸 重新測量 重試，或輕觸 完成 退出評估。如需深入瞭解您收到這個結果的可能原因，請見 為什麼我收到不明確結果？ 。

為什麼我收到不明確結果？

在進行評估之後，您可能會收到 3 種不明確結果：

尚無結果：心率較高

如果您的速率超過 120 bpm，Fitbit ECG 應用程式無法評估心律。導致高速率的原因有很多，包括：

- 近期運動
- 壓力
- 緊張
- 飲酒
- 脫水
- 感染
- AFib 或其他心律不齊

從[美國心臟學會](https://www.esccardio.org/)深入瞭解或造訪美國心臟學會網站 [https://www.esccardio.org/]

尚無結果：速率較低

如果您的速率低於 50 bpm，Fitbit ECG 應用程式無法評估心律。導致低速率的原因有很多，包括：

- 服用某些藥物，例如 β 受體阻滯劑或鈣通道阻滯劑
- 擁有絕佳的心肺有氧能力
- 其他形式的心律不整

從[美國心臟學會](https://www.esccardio.org/)深入瞭解或造訪美國心臟學會網站 [https://www.esccardio.org/]

尚無結果：無法取得準確的讀數

出現不明確結果的可能原因有很多，但常見的原因包括：

- 評估期間走動過多
- 沒有將手平放在桌子上
- 其他形式的心律不整

如果 Fitbit ECG 應用程式無法取得準確的讀數，請嘗試下列疑難排解提示：

- 請確認您是坐著並且放鬆。
- 評估時將手臂放在桌上並且避免移動。
- 開始評估時檢查您的 Fitbit 腕戴式產品是否位於您選擇的腕部位置。
- 在評估期間，請將食指和大拇指放在 Fitbit 腕戴式產品的金屬錶框角落。
- 檢查您的 Fitbit 腕戴式產品是否舒適佩戴。您應該感覺舒適安全，不會太鬆或太緊。將它佩戴在距離手腕骨上方一指寬。如需瞭解詳細資訊，請見[如何佩戴 Fitbit 裝置？](#)
- 請遠離其他電子產品防止干擾。

- 請確認您的 Fitbit 腕戴式產品和手腕都清潔乾燥。水分和汗水都會干擾讀數。如果您剛剛有洗手、游泳、淋浴或流汗，請將您的 Fitbit 腕戴式產品清潔並擦乾。如需瞭解佩戴與保養說明，請見 fitbit.com/productcare。


再試一次重新評估。如果您重複獲得不明確結果或者感覺不適，請諮詢醫療保健提供者。

為什麼倒數計時器會在 Fitbit ECG 讀取期間重新啟動？


如果您的手指離開 Fitbit 腕戴式產品邊緣，或是在心電圖讀取期間走動過多，倒數計時器就會重新啟動。

我要如何儲存 Fitbit ECG 結果或稍後再次檢視？

當您開啟 Fitbit 應用程式時，您的結果會從 Fitbit 腕戴式產品轉移至 Fitbit 應用程式，因此您可以在手機或是平板電腦上查看結果。若要等到稍後再查看您的結果，例如和醫療保健提供者預約看診期間：

1. 從 Fitbit 應用程式中的「探索」標籤  輕觸**健康評估和報告 > 心律評估**。
2. 輕觸**檢視結果**即可查看先前所有結果的清單。結果會以它們在相容 Fitbit 腕戴式產品上讀取的日期和時間顯示。這樣可以反映出腕戴式產品上的時間，而不是同步結果的時間。時間也不會跨時區改變。
3. 輕觸任何先前的結果以檢視詳細資料。在每筆結果中，輕觸**為醫生匯出 PDF 檔案**以下載報告。報告就緒時，您會收到通知。建議您使用最新版的 Adobe Acrobat Reader 來開啟報告。

如何刪除結果？

1. 從 Fitbit 應用程式中的「探索」標籤  輕觸**健康評估和報告 > 心律評估**。
2. 輕觸**檢視結果**以查看先前所有結果的清單。
3. 輕觸您要刪除的結果。

Fitbit ECG 應用程式有多精確？

Fitbit ECG 應用程式經過 440 位人士的臨床研究測試。在研究期間，每個人都要完成 30 秒的 12 導程心電圖記錄，同時使用 Fitbit ECG 應用程式。Fitbit ECG 應用程式軟體演算法能夠正確辨識確診 AFib 病患的機率為 98.7%，正確辨識正常竇性心律者的機率為 100%。

我的 Fitbit 腕戴式產品支援 Fitbit ECG 應用程式嗎？

Fitbit ECG 應用程式目前可用於 Fitbit Sense。您的裝置必須執行 Fitbit OS 5.0 或更新版本。如需瞭解詳細資訊，請見[如何更新 Fitbit 裝置？](#)

若要存取心律評估，請在手機或平板電腦上安裝 Fitbit 應用程式。若要確認您的手機或平板電腦是否與 Fitbit 應用程式相容，請造訪 fitbit.com/devices。

為何無法在 Fitbit 應用程式中查看我的心電圖結果？

請同步 Sense 即可在 Fitbit 應用程式中查看您的心電圖結果。如果您在同步 Fitbit 裝置時遇到問題，請見[為什麼 Fitbit 裝置沒有同步？](#)

我可以將 Fitbit ECG 結果匯出報告嗎？

如需如何匯出個別結果的相關說明，請見[我要如何儲存結果或稍後再次檢視？](#)。

若您有訂閱 Fitbit Premium，您可在健康報告中匯出 30 天或 12 個月的結果摘要。如需瞭解詳細資訊，請見[有關 Fitbit Premium，我應該瞭解哪些內容？](#)

Fitbit 心臟研究與 Fitbit ECG 應用程式之間有何差別？

Fitbit 心臟研究是一項臨床研究，專為評估 Fitbit 的調查演算法而設計，可透過相容的 Fitbit 裝置在 Fitbit 使用者中偵測心律不整。這項研究可以讓 Fitbit 判斷演算法的精準度，或許也能讓政府單位用來核准一般大眾使用演算法產品。

Fitbit ECG 應用程式可讓您使用 Sense 讀取心電圖讀數。完成 30 秒的讀數後，您會收到一個結果。您可以使用這個結果諮詢醫護專業人士。