



Článek nápovědy k funkci Fitbit SpO2

Verze P

129-0603-01

Jak mohu pomocí zařízení Fitbit sledovat saturaci krve kyslíkem (SpO2)?

Vaše zařízení Fitbit má snímače, pomocí kterých odhaduje saturaci krve kyslíkem (SpO2) během spánku.

Funkce Fitbit SpO2 slouží pouze pro obecné sledování kondice a nelze se na ni spoléhat v souvislosti s jakýmkoli lékařskými účely. S případnými dotazy či zdravotními problémy se obraťte na svého lékaře.

Co je SpO2?

Saturace krve kyslíkem (SpO2) udává, kolik procent vaší krve je nasyceno kyslíkem, tedy obsahuje kyslík. Úrovně saturace krve kyslíkem bývají relativně konstantní, dokonce i během cvičení a spánku.

Jak hodnoty SpO2 zobrazím?

Přidání SpO2 do zařízení Fitbit

Řady Ionic, Sense a Versa

Pokud chcete shromažďovat údaje o SpO2, nainstalujte si ciferník SpO2 (k dispozici u řad Ionic, Sense a Versa) nebo aplikaci SpO2 (dostupná na hodinkách Sense a Versa 3).

Instalace ciferníku SpO2:


1. V aplikaci Fitbit klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek svého zařízení. Zařízení Fitbit při tom mějte poblíž.
2. Klepněte na **Ciferníky**.
3. Vyhledejte kategorii ciferníků **SpO2**. Je možné, že při jejím hledání budete muset přejet nahoru. Klepnutím na **Zobrazit vše** si zobrazíte úplný seznam dostupných ciferníků.
4. Klepněte na ciferník, který chcete instalovat > **Instalovat** > **Instalovat**.

Ciferníky SpO2 jsou momentálně dostupné pouze v některých zemích. Pokud je v Galerii ciferníků nevidíte, pak ve vaší oblasti k dispozici nejsou. Další informace o dostupnosti funkce Fitbit SpO2 najdete na adrese [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Pokud se vám ciferník SpO2 do zařízení Fitbit nedaří přidat, nainstalujte si do hodinek nejnovější verzi operačního systému Fitbit OS. Pokyny najdete v části [Jak mohu své zařízení Fitbit aktualizovat?](#)

Instalace aplikace SpO2 (pouze u hodinek Sense a Versa 3):

1. V aplikaci Fitbit klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek svého zařízení.
2. Klepněte na **Aplikace**.

3. Klepněte na ikonu lupy  a vyhledejte „Sledování SpO2“.
4. V seznamu výsledků klepněte na **Sledování SpO2 > Instalovat > Instalovat**.

Aplikace SpO2 se na hodinkách nezobrazuje jako aplikace, ale běží na pozadí a sleduje údaje o SpO2. Na výsledky se můžete podívat v aplikaci Fitbit.

Upozorňujeme, že aby bylo možné aplikaci SpO2 nainstalovat, v hodinkách musí běžet Fitbit OS 5.1 nebo novější. Další informace o aktualizování hodinek najdete v části [Jak mohu zařízení Fitbit aktualizovat?](#)

Charge 4 a Charge 5

Uživatelům v některých zemích se funkce Fitbit SpO2 přidá automaticky, jakmile sledovací zařízení aktualizují na nejnovější verzi. Podrobnější informace o aktualizaci sledovacího zařízení najdete v části [Jak mohu zařízení Fitbit aktualizovat?](#) Další informace o dostupnosti funkce Fitbit SpO2 najdete na adrese [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Pokud jste funkci SpO2 ze svého zařízení odebrali, můžete ji znovu nainstalovat v aplikaci Fitbit na svém telefonu:

1. V aplikaci Fitbit klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek svého zařízení. Zařízení Fitbit při tom mějte poblíž.
2. Klepněte na **Aplikace**.
3. V seznamu aplikací klepněte na **SpO2 > Instalovat > Instalovat**.

Zobrazení nejnovějších hodnot SpO2 na zařízení


Řady Ionic, Sense a Versa

Zobrazení údajů SpO2 za noc na ciferníku SpO2:

1. Mějte zařízení Fitbit nasazené, až půjdete spát, a ráno ho synchronizujte.
2. Zkontrolujte na ciferníku svou průměrnou hodnotu SpO2 a rozmezí zjištěných hodnot.

Hodnoty SpO2 se na ciferníku mohou objevit až zhruba hodinu po synchronizaci zařízení. Na ciferníku uvidíte údaje o svém posledním spánku. Pokud je spánek rozdělen do 2 samostatných záznamů nebo si na delší dobu zdřímnete, údaje na ciferníku se po synchronizaci zařízení s aplikací Fitbit aktualizují.

Na hodinkách Sense a Versa 3 můžete zobrazit své údaje o SpO2 v aplikaci Dnes:

1. Na hodinkách otevřete  aplikaci Dnes.
2. Přejeďte nahoru a najděte dlaždici Saturace krve kyslíkem. Zobrazí se nejnovější průměrné klidové hodnoty SpO2.
3. Rozsah SpO2 a 7denní graf zobrazíte klepnutím na dlaždici Saturace krve kyslíkem.

Charge 4 a Charge 5

1. Mějte zařízení Fitbit nasazené, až půjdete spát. Nasadte si ho dostatečně pevně, aby jeho zadní část byla v kontaktu s kůží.

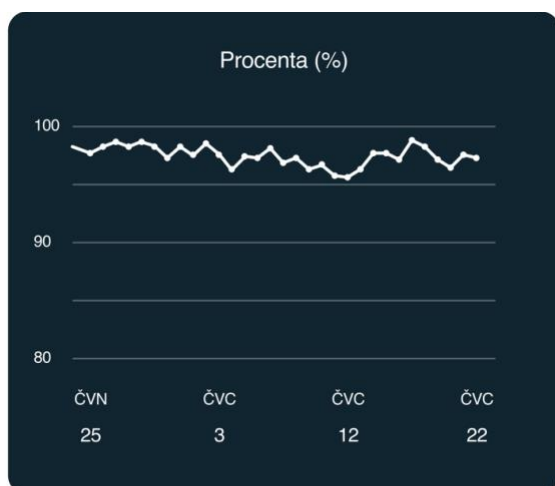
2. Ráno po ciferníku přejeďte nahoru. Tím zobrazíte dlaždici SpO2 s údajem o průměrné hodnotě SpO2 v klidu.

Hodnoty SpO2 se mohou objevit až zhruba hodinu potom, co se probudíte. Na dlaždici SpO2 se vždy zobrazují údaje o posledním spánku. Pokud je spánek rozdělen do 2 samostatných záznamů nebo si na delší dobu zdřímnete, dlaždice se aktualizuje a zobrazí se na ní údaje o posledním spánku.

Sledování tendencí SpO2 v aplikaci Fitbit

Na tendence SpO2 se můžete podívat na dlaždici Zdravotní metriky v aplikaci Fitbit na telefonu. Dlaždice Zdravotní metriky je dostupná pro zařízení Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 a Fitbit Versa 3. Pokud si chcete prohlížet historické údaje, upgradujte na předplatné Fitbit Premium. U ostatních zařízení je prohlížení údajů o zdravotních metrikách možné na základě předplatného Fitbit Premium.

1. Mějte své zařízení nasazené alespoň jeden celý den, tedy i v noci během spánku.
2. Ráno otevřete aplikaci Fitbit a klepněte na dlaždici **Zdravotní metriky**.
3. Přejetím nahoru přejděte k dlaždici **Saturace krve kyslíkem (SpO2)**.



V tomto grafu vidíte svou průměrnou hodnotu SpO2 v noci. Upozorňujeme, že zařízení Fitbit neměří hodnoty SpO2 nižší než 80 %. V grafu se všechny údaje nižší než 80 % zobrazují jako „<80“ na čáře 80 %.

Upozorňujeme, že u modelů Ionic, Versa, Versa Lite a Versa 2 jsou údaje o SpO2 shromažďovány, pouze pokud používáte ciferník SpO2. Seznam kompatibilních ciferníků SpO2 najdete v části [Instalace ciferníku](#). U hodinek Sense a Versa 3 si ke shromažďování údajů o SpO2 můžete nainstalovat buď ciferník SpO2, nebo aplikaci SpO2. Uživatelé náramku Charge 4 a Charge 5 si musí nainstalovat aplikaci SpO2.

Jak zařízení Fitbit hodnotu SpO2 měří?

Zařízení Fitbit měří hodnoty SpO2 během spánku pomocí červených a infračervených snímačů, které má na zadní straně. Tyto snímače vysílají pod kůži a k cévám červené a infračervené světlo a podle světla, které se odráží zpět, zjišťují přibližné množství kyslíku v krvi:

- Více okysličená krev odráží více červeného než infračerveného světla.
- Méně okysličená krev odráží více infračerveného než červeného světla.

Upozorňujeme, že červené a infračervené snímače mohou blikat ještě přibližně 30 minut potom, co se probudíte.

Co je dobré vědět o hodnotách SpO2?

Saturace krve kyslíkem přirozeně kolísá. V noci je většinou nižší než ve dne, protože dechová frekvence během spánku bývá nižší. Obecně platí, že hodnoty SpO2 během spánku jsou za normálních okolností vyšší než 90 %. Hodnoty SpO2 zobrazované na ciferníku jsou přibližné a zpravidla je ovlivňuje míra aktivity člověka, nadmořská výška a celkový zdravotní stav.

Proč mám nízkou hodnotu SpO2?

Někdy se může stát, že je hodnota SpO2 nižší, než byste očekávali. Důvodem mohou být:

- poloha ruky a pohyb,
- umístění a utažení zařízení Fitbit,
- snížený průtok krve k povrchu kůže,
- zvláštnosti anatomických struktur – i ty mohou ovlivnit přesnost měření snímačů zařízení Fitbit.

Schopnost těla udržovat určitou hladinu kyslíku v krvi může ovlivňovat několik faktorů. Patří k nim mimo jiné tyto:

- Ve vzduchu musí být dostatek kyslíku.
- Plíce musí být schopné vdechovat vzduch obsahující kyslík a vydechovat oxid uhličitý.
- Krevní řečiště musí být schopné po těle rozvádět kyslík.

V naměřených hodnotách SpO2 se mohou odrážet potíže s kterýmkoli z těchto faktorů. Například ve vyšších nadmořských výškách je vzduch řidší, a proto obsahuje méně kyslíku. Pokud ve vyšší nadmořské výšce zaznamenáte, že máte nízké hodnoty SpO2, může být vhodné sestoupit do nižší nadmořské výšky.

Schopnost těla přijímat kyslík mohou ovlivňovat také některé zdravotní potíže. Tyto faktory se v extrémnějších podmínkách, například při intenzivním cvičení, mohou sčítat.

Na hodnoty SpO2, které naměří zařízení Fitbit, se nelze spoléhat v souvislosti s jakýmikoli lékařskými účely. V případě nejasností ohledně svého zdraví se vždy obraťte na svého lékaře.

Proč se mi údaje o SpO2 nezobrazují?

Pokud se vám na ciferníku zobrazuje zpráva „SpO2 nenainstal.“, nainstalujte si aplikaci Sledování SpO2. Pokyny najdete v části [Přidání SpO2 do zařízení Fitbit](#).

Pokud na ciferníku nebo dlaždici SpO2 vidíte přerušovanou čáru nebo zprávu, že hodnota SpO2 nebyla změřena, případě na dlaždici Zdravotní metriky v aplikaci Fitbit chybějí data, uvědomte si tyto zásady:

- Zařízení hodnoty SpO2 neměří zpětně. Když začnete funkci Fitbit SpO2 používat, až do probuzení z následujícího spánku uvidíte pouze přerušovanou čáru.
- Zapotřebí jsou alespoň 3 hodiny kvalitního spánku. Údaje se shromažďují, pouze když jste v klidu. Pokud se ve spánku hodně pohybujete nebo spíte příliš krátce, může se stát, že se údaje o SpO2 nepodaří získat.
- Zařízení Fitbit se musí pravidelně nabíjet, aby mohlo shromažďovat data po celou dobu, kdy budete spát. Připomínáme, že při používání ciferníku SpO2 může být nutné zařízení Fitbit nabíjet častěji.
- Údaje o SpO2 se na ciferníku zobrazí až po synchronizaci zařízení Fitbit s aplikací Fitbit. Upozorňujeme, že se hodnoty SpO2 mohou objevit až zhruba hodinu po synchronizaci zařízení. Pokyny, jak vyřešit případné potíže se synchronizací, najdete v části [Proč mé zařízení Fitbit neprovádí synchronizaci?](#)
- V případě, že odeberete jakékoli oprávnění pro ciferník nebo aplikaci SpO2, tato funkce může přestat fungovat. Informace o úpravách oprávnění najdete v části [Jak mohu instalovat a spravovat aplikace na zařízení Fitbit?](#)
- Zařízení Fitbit musí mít možnost údaje o SpO2 sledovat soustavně:
 - Nasadte si zařízení na zápěstí o něco výše.
 - Utáhněte ho tak, aby přiléhalo na kůži.
 - Zařízení by na ruce mělo sedět pevně, ale nemělo by vás omezovat.
 - Přesnost měření červených a infračervených snímačů zařízení Fitbit může ovlivňovat tetování.


Má používání ciferníku nebo aplikace SpO2 vliv na výdrž baterie v zařízení Fitbit?

Když bude vaše zařízení Fitbit shromažďovat údaje o SpO2, může být nutné je nabíjet častěji.

Jak odeberu sledování SpO2 ze zařízení Fitbit?

Řady Ionic, Sense a Versa

Pokud chcete sledování SpO2 odebrat, změňte ciferník na takový, který není uvedený v kategorii ciferníků SpO2:


1. V aplikaci Fitbit klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek svého zařízení. Zařízení při tom mějte poblíž.
2. Klepněte na **Ciferníky**.
3. Projděte si dostupné ciferníky. Klepněte na požadovaný ciferník > **Instalovat** > **Instalovat**.

Sense a Versa 3

Pokud jste si nainstalovali aplikaci SpO2, odinstalujte ji:

1. V aplikaci Fitbit klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek svého zařízení. Zařízení při tom mějte poblíž.
2. Klepněte na **Aplikace** > kartu zařízení > **Sledování SpO2** > **Odinstalovat** > **Odinstalovat**.

Charge 4 a Charge 5

1. V aplikaci Fitbit klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek svého zařízení. Zařízení při tom mějte poblíž.
2. Klepněte na **Aplikace** > kartu zařízení > **SpO2** > **Odinstalovat** > **Odinstalovat**.

Jaký je rozdíl mezi zaznamenaným kolísáním kyslíku a SpO2?

Zaznamenané kolísání kyslíku (ZKK) vypovídá o změnách úrovně saturace krve kyslíkem. Pokyny najdete v části [Jak mohu v aplikaci Fitbit sledovat zaznamenané kolísání kyslíku?](#) Funkce ZKK je určena pro sledování konkrétních událostí během noci, při nichž úroveň saturace krve kyslíkem kolísá a které mohou ukazovat na potíže s dýcháním.

Funkce Fitbit SpO2 ukazuje odhadovanou průměrnou úroveň a rozmezí saturace krve kyslíkem během spánku. Jejím účelem je pomáhat odhalit případné změny vaší zdravotní kondice.