



Pomoc dla Fitbit SpO2

Wersja P

129-0603-01

Jak śledzić nasycenie krwi tlenem (SpO2) za pomocą urządzenia Fitbit?

Twoje urządzenie Fitbit korzysta z czujników do szacowania nasycenia krwi tlenem (SpO2) podczas snu.

Funkcja Fitbit SpO2 jest przeznaczona do ogólnych celów wellness i nie należy jej używać do żadnych celów medycznych. W przypadku jakichkolwiek pytań czy problemów zdrowotnych, zgłoś się do swojego lekarza.

Czym jest SpO2?

Nasycenie krwi tlenem (SpO2) to procent krwi wysyczonej, czyli zawierającej tlen. Poziom tlenu we krwi ma tendencję do utrzymywania się na stosunkowo stałym poziomie, nawet podczas ćwiczeń i snu.


Jak sprawdzić poziom SpO2?

Dodaj SpO2 do swojego urządzenia Fitbit

Ionic, Sense i urządzenia Versa

Aby zbierać dane SpO2, zainstaluj tarczę SpO2 (dostępną na Ionic, Sense i serie Versa) albo aplikację SpO2 (dostępną na Sense i Versa 3).


Aby zainstalować tarczę SpO2:


1. Trzymając urządzenie Fitbit w pobliżu, w aplikacji Fitbit dotknij zakładki Dzisiaj  > Twoje zdjęcie profilowe > obraz Twojego urządzenia.
2. Dotknij **Tarcze zegara**.
3. Znajdź kategorię tarczy **SpO2**. Być może trzeba będzie przewinąć w górę, aby ją znaleźć. Dotknij **Wyświetl wszystko**, aby zobaczyć pełną listę dostępnych tarcz zegara.
4. Dotknij tarczy zegara, którą chcesz zainstalować > **Zainstaluj** > **Zainstaluj**.

Tarcze SpO2 są na razie dostępne tylko w niektórych krajach. Jeśli nie widzisz ich w Galerii Tarcz Zegara, ta funkcja nie jest dostępna w Twoim regionie. Więcej informacji o dostępności Fitbit SpO2 na stronie [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Jeśli masz problem z dodaniem Tarczy SpO2 do urządzenia Fitbit, upewnij się, że jest ono aktualne i ma najnowszą wersję oprogramowania. Instrukcje znajdziesz w sekcji [Jak uaktualnić moje urządzenie Fitbit?](#)

Aby zainstalować aplikację SpO2 (tylko Sense i Versa 3):

1. Trzymając urządzenie Fitbit w pobliżu, w aplikacji Fitbit dotknij zakładki Dzisiaj  > Twoje zdjęcie profilowe > obraz Twojego urządzenia.
2. Dotknij **Aplikacje**.

3. Dotknij ikony lupy  i poszukaj "Tracker SpO2".
4. W wynikach dotknij **Tracker SpO2** > Zainstaluj > **Zainstaluj**.


Aplikacja SpO2 nie wyświetla się na zegarku jako aplikacja; działa w tle, zbierając Twoje dane dotyczące SpO2. Wyświetl wyniki w aplikacji Fitbit.

Pamiętaj, że Twój zegarek musi mieć system Fitbit 5.1 lub nowszy, aby zainstalować aplikację SpO2. Więcej informacji na temat tego, jak zaktualizować zegarek, znajdziesz w sekcji [Jak zaktualizować urządzenie Fitbit?](#)

Charge 4 i Charge 5

Po aktualizacji trackera aplikacja SpO2 jest automatycznie dodawana do urządzeń użytkowników w niektórych krajach. Więcej informacji o aktualizacji trackera znajdziesz w sekcji [Jak zaktualizować urządzenie Fitbit?](#) Więcej o dostępności Fitbit SpO2 znajdziesz na fitbit.com.

Jeśli funkcja SpO2 została usunięta z urządzenia, zainstaluj ją ponownie w aplikacji Fitbit na telefonie.

1. Trzymając urządzenie Fitbit w pobliżu, w aplikacji Fitbit dotknij zakładki Dzisiaj  > Twoje zdjęcie profilowe > obraz Twojego urządzenia.
2. Dotknij **Aplikacje**.
3. Na liście aplikacji dotknij **SpO2** > **Zainstaluj** > **Zainstaluj**.

Sprawdź ostatnie poziomy SpO2 na urządzeniu


Ionic, Sense i urządzenia Versa

Wyświetl swoje dane SpO2 z nocy na tarczy SpO2:

1. Zakładaj urządzenie Fitbit do łóżka i synchronizuj je rano.
2. Sprawdź tarczę swojego zegarka, aby zobaczyć średni poziom SpO2 oraz zakres wykrytych wartości.

Wartości SpO2 mogą się pojawić na tarczy dopiero godzinę po synchronizacji urządzenia. Tarcza pokazuje dane z ostatniej sesji snu. Jeśli sesja snu jest podzielona na dwa osobne zapisy albo miała miejsce dłuższa drzemka, tarcza aktualizuje się, aby pokazać dane z ostatniej sesji snu po synchronizacji z aplikacją Fitbit.

Na urządzeniach Sense i Versa 3 dane SpO2 znajdziesz też w sekcji Dzisiaj:

1. Uruchom Dzisiaj  na zegarku.
2. Przesuń palcem w górę, aby znaleźć kafelek Nasycenie tlenem. Zobaczysz ostatni poziom średniego SpO2 w spoczynku.
3. Dotknij kafełka Nasycenie tlenem, aby zobaczyć zakres SpO2 i wykres z 7 dni.

Charge 4 i Charge 5

1. Zakładaj urządzenie Fitbit do spania Załóż urządzenie na tyle ciasno, aby jego tył stykał się ze skórą.

2. Rano przesunij palcem w górę po tracy zegara. Sprawdź średni poziom SpO2 w kafelku SpO2.

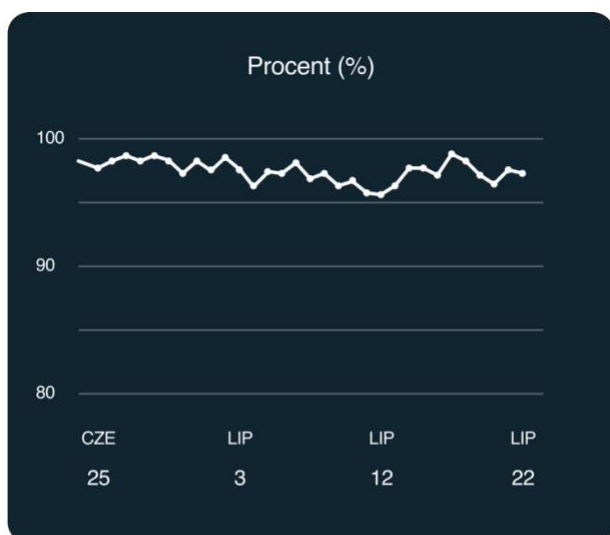
Wartości SpO2 mogą się pojawić dopiero godzinę po obudzeniu, Kafelek SpO2 pokazuje dane z ostatniej sesji snu. Jeśli sesja snu jest podzielona na dwa osobne zapisy albo miała miejsce dłuższa drzemka, kafelek aktualizuje się, aby pokazać dane z ostatniej sesji snu.

Śledź swoje trendy w aplikacji Fitbit

Zobacz swoje trendy SpO2 w Metrykach zdrowotnych w aplikacji Fitbit na telefonie. Kafelek Metryki zdrowotne jest dostępny dla urządzeń Fitbit Charge 4, Fitbit Sense, Fitbit Charge 5, Fitbit Versa 2 i Versa

3. Aby wyświetlić wcześniejsze dane, przejdź na Fitbit Premium. W przypadku innych urządzeń do wyświetlenia danych dotyczących metryk zdrowia potrzebna jest wersja Fitbit Premium.

1. Załóż urządzenie przynajmniej na jedną dobę (dzień i noc).
2. Rano otwórz aplikację Fitbit i dotknij **kafelka Metryki zdrowotne**.
3. Przesunij palcem w górę, aby znaleźć **kafelek Nasycenie tlenem (SpO2)**.



Ten wykres pokazuje średnie nocne nasycenie tlenem (SpO2). Pamiętaj, że urządzenia Fitbit nie mierzą poziomu nasycenia tlenem <80%. Na wykresie każdy pomiar <80% pokazany jest jako "<80" na linii 80%.

Pamiętaj, że w przypadku urządzeń Ionic, Versa, Versa Lite Edition i Versa 2, dane SpO2 są zbierane tylko, gdy korzystasz z tarczy SpO2. Aby sprawdzić listę kompatybilnych tarcz SpO2 zobacz [Zainstaluj tarczę zegara](#). W przypadku Sense i Versa 3 możesz do zbierania danych SpO2 zainstalować zarówno tarczę SpO2, jak i aplikację SpO2. Użytkownicy Charge 4 i Charge 5 muszą mieć zainstalowaną aplikację SpO2.

W jaki sposób moje urządzenie Fitbit mierzy poziom SpO2?

Twoje urządzenie Fitbit mierzy poziom SpO2 podczas snu, wykorzystując czujniki czerwieni i podczerwieni znajdujące się na tyle urządzenia. Czujniki świecą światłem czerwonym i podczerwonym na skórę i naczynia krwionośne i wykorzystują odbite światło, aby sprawdzić, ile tlenu jest we krwi:

- Silnie utleniona krew odbija więcej światła czerwonego niż podczerwonego.
- Słabo utleniona krew odbija więcej światła podczerwonego niż czerwonego.

Pamiętaj, że gdy się obudzisz, czujniki czerwieni i podczerwieni mogą migać przez ok. 30 sek.

Co należy wiedzieć o wartościach SpO2?

Wartości SpO2 wahają się i nocą wartość SpO2 jest zazwyczaj niższa niż za dnia, ponieważ oddech jest w nocy z reguły wolniejszy. Zazwyczaj wartości SpO2 oscylują powyżej 90%. Prezentowane wartości SpO2 są szacunkowe, a wpływ na nie ma aktywność, wysokość i ogólny stan zdrowia.

Dlaczego mam niską wartość SpO2?

Możesz zauważyć niższe wartości SpO2 niż oczekiwane. Powodów może być kilka:

- Ułożenie ręki i ruch
- Położenie i dopasowanie urządzenia Fitbit
- Ograniczony przepływ krwi na powierzchni skóry
- Na dokładność czujników urządzenia Fitbit mogą też wpływać różnice w budowie anatomicznej.

Na umiejętność organizmu do utrzymania poziomów nasycenia krwi tlenem może wpływać szereg czynników. Na przykład:

- W powietrzu, którym oddychamy, musi być dużo tlenu.
- Płuca muszą być w stanie wdychać powietrze zawierające tlen i wydychać dwutlenek węgla.
- Krwiobieg musi być w stanie dostarczyć tlen do całego organizmu.

Jakikolwiek problem z powyższymi może się odbijać na wartościach SpO2. Na przykład im wyżej, tym powietrze mniej gęste i zawiera mniej tlenu. Jeśli wartość SpO2 spadnie, gdy będziesz znajdować się na wysokościach, być może warto zejść niżej.

Niektóre problemy zdrowotne mogą również zaburzać umiejętność organizmu do pobierania tlenu. Czynniki te mogą się nasilać w bardziej ekstremalnych okolicznościach, np. podczas intensywnego wysiłku fizycznego.

Nie należy wykorzystywać Fitbit SpO2 do żadnych celów medycznych. Jeśli martwisz się stanem swojego zdrowia, skontaktuj się z lekarzem.

Dlaczego nie widzę żadnych danych dotyczących SpO2?

Jeśli zobaczysz na tarczy zegara komunikat "Nie zainstalowano SpO2", zainstaluj aplikację Tracker SpO2. Instrukcję, jak to zrobić znajdziesz w sekcji [Dodaj SpO2 do swojego urządzenia Fitbit](#).

Jeśli zobaczysz przerywane linie na tarczy zegara lub kafelku SpO2, wiadomość, że danych SpO2 nie można było odczytać lub brakujące dane w kafelku Metryki zdrowotne w aplikacji Fitbit w telefonie, pamiętaj o tym, że:

- Twoje urządzenie nie mierzy wstecznie wartości SpO2. Kiedy zaczniesz korzystać z Fitbit SpO2, do czasu następczej sesji snu będą się wyświetlać przerywane linie.
- Powinno się spać przynajmniej 3 godz, a sen powinien być dobrej jakości. Dane są zbierane tylko, gdy się nie ruszasz. Jeśli dużo się ruszasz w trakcie snu lub sen trwa zbyt krótko, możesz nie otrzymać danych SpO2.
- Naładuj swoje urządzenie Fitbit, aby upewnić się, że będzie zbierać dane przez całą sesję snu. Pamiętaj, że może być konieczne częstsze ładowanie urządzenia Fitbit podczas używania Tarczy lub aplikacji SpO2.
- Zanim zegar pokaże dane SpO2, należy zsynchronizować urządzenie Fitbit z aplikacją Fitbit. Pamiętaj, że dane SpO2 mogą się pojawić nawet godzinę po synchronizacji. W przypadku problemów z synchronizacją sprawdź sekcję [Dlaczego moje urządzenie Fitbit nie chce się zsynchronizować?](#)
- Wyłączenie tarczy zegara SpO2 lub uprawnień dla aplikacji może spowodować przerwanie funkcjonowania. Instrukcje dotyczące ustawienia uprawnień znajdziesz w sekcji [Jak zainstalować i zarządzać aplikacjami na urządzeniu Fitbit?](#)
- Twoje urządzenie Fitbit musi być w stanie stale monitorować dane SpO2:
 - Zakładaj urządzenie trochę ponad nadgarstkiem.
 - Upewnij się, że urządzenie dotyka skóry.
 - Urządzenie powinno ściśle przylegać do skóry, ale jej nie uciskać.
 - Tatuże na skórze mogą wpływać na dokładność czujników czerwieni i podczerwieni urządzenia Fitbit.


Czy korzystanie z tarczy SpO2 lub aplikacji ma wpływ na żywotność baterii mojego urządzenia Fitbit?

Przy zbieraniu danych SpO2 być może trzeba będzie częściej ładować urządzenie Fitbit.

Jak usunąć monitorowanie SpO2 z urządzenia Fitbit?


Ionic, Sense i urządzenia Versa

Aby usunąć monitorowanie SpO2, zmień tarczę zegara na taką, której nie ma na liście kategorii tarcz SpO2:


1. Trzymając zegarek w pobliżu, w aplikacji Fitbit dotknij zakładki Dzisiaj  > Twoje zdjęcie profilowe > obraz Twojego urządzenia.
2. Dotknij **Tarcze zegara**.
3. Przeglądaj dostępne tarcze zegara. dotknij tarczy, którą chcesz zainstalować > **Zainstaluj** > **Zainstaluj**.

Sense i Versa 3

Jeśli masz zainstalowaną aplikację SpO2, odinstaluj ją:

1. Trzymając zegarek w pobliżu, w aplikacji Fitbit dotknij zakładki Dzisiaj  > Twoje zdjęcie profilowe > obraz Twojego urządzenia.
2. Dotknij **Aplikacje** > urządzenia > **Tracker SpO2** > **Odinstaluj** > **Odinstaluj**.

Charge 4 i Charge 5

1. Trzymając zegarek w pobliżu, w aplikacji Fitbit dotknij zakładki Dzisiaj  > Twoje zdjęcie profilowe > obraz Twojego urządzenia.
2. Dotknij **Aplikacje** > urządzenia > **SpO2** > **Odinstaluj** > **Odinstaluj**.

Jaka jest różnica między szacowaną zmiennością tlenu a SpO2?

Szacunkowa zmienność zawartości tlenu (EOV) to szacunkowe odzwierciedlenie zmian w nasyceniu krwi tlenem. [Jak śledzić szacunkową zmienność zawartości tlenu w aplikacji Fitbit?](#) Ta funkcja służy do wykrywania konkretnych okresów w nocy, kiedy poziom nasycenia krwi tlenem ulega zmianom, co może sugerować problemy z oddychaniem.

Fitbit SpO2 mierzy średnie poziomy i zakres nasycenia krwi tlenem podczas snu. Jej zadaniem jest wykrywanie potencjalnych przyczyn zmian w kondycji i samopoczuciu.