



Articol de asistență pentru Fitbit SpO2

Versiunea P

129-0603-01

Cum monitorizez saturația oxigenului din sânge (SpO2) cu dispozitivul Fitbit?

Dispozitivul Fitbit utilizează senzori pentru a estima saturația oxigenului din sânge (SpO2) în timp ce dormi.

Caracteristica SpO2 de la Fitbit este destinată exclusiv scopurilor generale de wellness și nu trebuie utilizată sau consultată în niciun scop medical. Consultă profesionistul în domeniul sănătății în legătură cu întrebările sau eventualele probleme de sănătate pe care le poți avea.

Ce este SpO2?

Saturația oxigenului din sânge (SpO2) reprezintă procentul de sânge care este saturat cu sau care conține oxigen. Nivelurile de oxigen din sânge au tendința de a rămâne relativ constante, chiar și în timpul exercițiilor și al somnului.

Cum pot vedea citirea SpO2?

Adaugă SpO2 pe dispozitivul Fitbit

Seria Ionic, Sense și Versa

Pentru a colecta date despre SpO2, instalează o față de ceas SpO2 (disponibilă pe seria Ionic, Sense și Versa) sau aplicația SpO2 (disponibilă pe dispozitivul Sense și Versa 3).


Pentru a instala o față de ceas SpO2:

1. Când dispozitivul Fitbit se află în apropiere, în aplicația Fitbit, atinge fila Astăzi de pe ecran > imaginea ta de profil > imaginea dispozitivului tău.
2. Atinge **Fețe de ceas** de pe ecran.
3. Găsește categoria cu fețe de ceas **SpO2**. Ar putea fi nevoie să glisezi în sus pentru a o găsi. Atinge **Vizualizare toate** de pe ecran pentru a vedea lista completă cu fețele de ceas disponibile.
4. Atinge pe ecran fața de ceas pe care dorești să o instalezi > **Instalare** > **Instalare**.

Momentan, fețele de ceas SpO2 sunt disponibile numai în anumite țări. Dacă nu le vezi în Galeria cu fețe de ceas, funcția nu este disponibilă în regiunea ta. Pentru mai multe informații privind disponibilitatea Fitbit SpO2, consultă [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Dacă întâmpini probleme cu adăugarea feței de ceas SpO2 pe dispozitivul Fitbit, asigură-te că actualizezi ceasul astfel încât să ruleze cea mai recentă versiune a sistemului de operare Fitbit. Pentru instrucțiuni, consultă [Cum actualizez dispozitivul Fitbit?](#)

Pentru a instala aplicația SpO2 (numai pentru dispozitivul Sense și Versa 3):

1. Când dispozitivul Fitbit se află în apropiere, în aplicația Fitbit, atinge fila Astăzi de pe ecran > imaginea ta de profil > imaginea dispozitivului tău.
2. Atinge **Aplicații** pe ecran.
3. Atinge pictograma cu lupă de pe ecran  și caută „Tracker SpO2”.
4. În rezultate, selectează **Tracker SpO2** > Instalare > **Instalare**.

Aplicația SpO2 nu apare ca aplicație pe ceas; în schimb, aceasta rulează în fundal pentru a monitoriza datele despre SpO2. Vizualizează rezultatele în aplicația Fitbit.

Reține că ceasul trebuie să ruleze sistemul de operare Fitbit OS 5.1 sau o versiune ulterioară pentru a instala aplicația SpO2. Pentru mai multe informații despre actualizarea ceasului, consultă [Cum actualizez dispozitivul Fitbit?](#)

Charge 4 și Charge 5

După ce actualizezi tracker-ul la cea mai recentă versiune, Fitbit SpO2 este adăugat automat pentru utilizatorii din anumite regiuni. Pentru mai multe informații despre actualizarea tracker-ului, consultă [Cum actualizez dispozitivul Fitbit?](#) Pentru mai multe informații despre disponibilitatea Fitbit SpO2, consultă [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Dacă ai eliminat caracteristica SpO2 de pe dispozitiv, reinstalează-o în aplicația Fitbit de pe telefon:

1. Când dispozitivul Fitbit se află în apropiere, în aplicația Fitbit, atinge fila Astăzi de pe ecran > imaginea ta de profil > imaginea dispozitivului tău.
2. Atinge **Aplicații** pe ecran.
3. În lista de aplicații, selectează **SpO2** > Instalare > **Instalare**.

Consultă pe dispozitivul tău cele mai recente niveluri SpO2


Seria Ionic, Sense și Versa

Consultă datele SpO2 din timpul nopții pe o față de ceas SpO2:

1. Poartă dispozitivul Fitbit la culcare și sincronizează-l dimineața.
2. Verifică fața de ceas pentru a vedea nivelul SpO2 mediu și intervalul de valori detectate.

Este posibil să dureze aproximativ o oră pentru ca valorile SpO2 să apară pe fața ceasului după ce sincronizezi dispozitivul. Pe fața ceasului sunt afișate datele pentru cea mai recentă sesiune de somn. Dacă sesiunea de somn este împărțită în 2 înregistrări separate sau dacă înregistrezi o repriză de somn mai îndelungată, fața ceasului este actualizată pentru a afișa datele pentru cea mai recentă sesiune de somn după ce dispozitivul se sincronizează cu aplicația Fitbit.

Pe dispozitivul Sense și Versa 3, poți de asemenea, să găsești date SpO2 în aplicația Today:

1. Deschide aplicația Today  de pe ceas.
2. Glisează în sus pentru a găsi pictograma Saturația oxigenului. Vezi cel mai recent nivel mediu de SpO2 în repaus.

3. Atinge pictograma Saturația oxigenului de pe ecran pentru a vedea intervalul și graficul pe 7 zile pentru SpO2.

Charge 4 și Charge 5

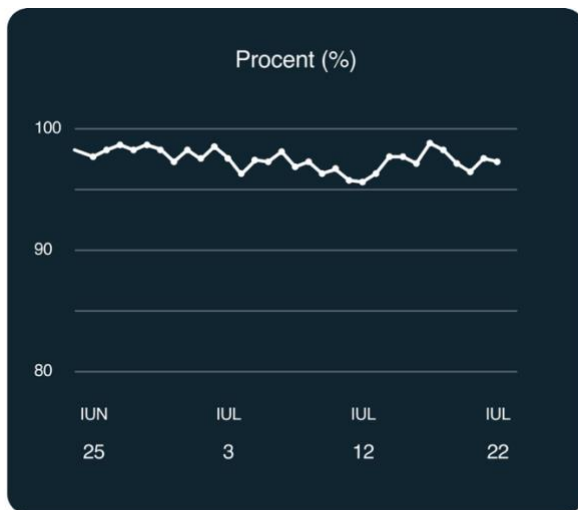
1. Poartă dispozitivul Fitbit la culcare. Poartă dispozitivul în siguranță, astfel încât partea din spate a dispozitivului să fie în contact cu pielea.
2. Dimineața, glisează în sus de pe fața ceasului. Consultă nivelul mediu de SpO2 de repaus din pictograma SpO2.

Este posibil să dureze aproximativ o oră pentru ca valorile SpO2 să apară după ce te trezești. Pictograma SpO2 afișează datele pentru cea mai recentă sesiune de somn. Dacă sesiunea de somn este împărțită în 2 înregistrări separate sau dacă tragi un pui de somn îndelungat, pictograma se actualizează pentru a afișa datele pentru cea mai recentă sesiune de somn.

Monitorizează tendințele SpO2 în aplicația Fitbit

Consultă tendințele SpO2 în pictograma Metrici de sănătate din aplicația Fitbit de pe telefon. Pictograma Metrici de sănătate este disponibilă cu Fitbit Charge 4, Fitbit Sense, Fitbit Charge 5, Fitbit Versa 2 și Fitbit Versa 3. Pentru a vedea datele istorice, efectuează upgrade la Fitbit Premium. Pentru alte dispozitive, este necesar un abonament Fitbit Premium pentru a vedea datele despre metricile de sănătate.

1. Poartă dispozitivul cel puțin pe durata unei zile întregi, inclusiv la culcare pe timpul nopții.
2. Dimineața, deschide aplicația Fitbit și atinge pictograma **Metrici de sănătate** de pe ecran.
3. Glisează în sus pentru a găsi pictograma **Saturația oxigenului (SpO2)**.



Acest grafic arată nivelul mediu de SpO2 pe timpul nopții. Reține că dispozitivul Fitbit nu măsoară nivelurile de SpO2 <80%. În grafic, orice măsurătoare <80% este afișată ca „<80” pe linia de 80%.

Reține că, pentru Ionic, Versa, Versa Lite Edition și Versa 2, datele despre SpO2 sunt colectate doar atunci când utilizezi o față de ceas SpO2. Pentru o listă cu fețele de ceas SpO2 compatibile, consultă [Instalarea feței de ceas](#). Pentru Sense și Versa 3, poți să instalezi fie o față de ceas SpO2, fie aplicația SpO2 pentru a colecta datele SpO2. Utilizatorii Charge 4 și Charge 5 trebuie să aibă instalată aplicația SpO2.

Cum măsoară dispozitivul Fitbit nivelul meu SpO2?

Dispozitivul Fitbit măsoară nivelurile de SpO2 în timp ce dormi, cu ajutorul senzorilor roșii și infraroșii aflați pe spatele dispozitivului. Senzorii emană lumină roșie și infraroșie pe piele și pe vasele de sânge și utilizează lumina reflectată înapoi pentru a estima cât de mult oxigen se află în sânge:

- Sângele bogat în oxigen reflectă mai multă lumină roșie decât infraroșie.
- Sângele sărac în oxigen reflectă mai multă lumină infraroșie decât roșie.

Reține că s-ar putea ca senzorii roșii și infraroșii să lumineze intermitent pentru aprox. 30 de minute după ce te trezești.

Ce trebuie să știu despre valorile SpO2?

Valorile SpO2 variază în mod natural, iar pe timpul nopții nivelul SpO2 este de obicei mai mic decât cel din timpul zilei, din cauza faptului că ritmul de respirație este de obicei mai lent în timpul somnului. În general, valorile de SpO2 în timpul somnului sunt de obicei peste 90%. Valorile SpO2 prezentate reprezintă o estimare și în general pot fi influențate de activitate, altitudine și starea generală de sănătate.

De ce am înregistrat o valoare SpO2 scăzută?

S-ar putea să observi o valoare SpO2 care pare mai mică decât cea așteptată. Aceasta poate avea drept cauze:

- Poziția și mișcarea brațelor
- Poziția și modul în care se potrivește pe piele dispozitivul Fitbit
- Fluxul sangvin limitat de la suprafața pielii
- Diferențele din structurile corporale anatomice pot de asemenea să afecteze precizia senzorilor de pe dispozitivul Fitbit.

Mai mulți factori pot afecta capacitatea corpului de a menține nivelurile de oxigen din sânge. Aceștia includ, dar nu sunt limitați la, următoarele:

- În aerul pe care îl respiri trebuie să existe suficient oxigen.
- Plămâni trebuie să poată să inspire aerul care conține oxigen și să expire dioxidul de carbon.
- Fluxul sangvin trebuie să poată să transporte oxigenul prin tot corpul.

O problemă la oricare dintre acești factori ar putea să afecteze valorile SpO2. De exemplu, la altitudini mari, aerul este mai puțin dens și, prin urmare, conține mai puțin oxigen. Dacă experimentezi valori SpO2 scăzute la altitudini mari, ar putea fi nevoie să cobori la o altitudine mai mică.

Anumite probleme de sănătate pot de asemenea să afecteze capacitatea organismului de a absorbi oxigenul. Acești factori pot fi compuși în împrejurări mai solicitante, cum ar fi în timpul exercițiilor intense.

Nu trebuie să utilizezi sau să te bazezi pe citirea SpO2 de pe dispozitivul Fitbit în scopuri medicale. Dacă ai motive de îngrijorare în legătură cu starea ta de sănătate, trebuie să te consulți cu furnizorul de servicii medicale.

De ce nu am primit datele despre SpO2?

Dacă vezi mesajul „SpO2 not installed” (SpO2 nu este instalat) pe fața ceasului, instalează aplicația SpO2 Tracker. Pentru instrucțiuni, consultă [Aduagă SpO2 pe dispozitivul Fitbit](#).

Dacă vezi linii punctate pe fața de ceas sau pe pictograma SpO2, un mesaj conform căruia datele despre SpO2 nu au putut fi citite sau că lipsesc date în pictograma Metrici de sănătate din aplicația Fitbit de pe telefon, reține următoarele:

- Dispozitivul nu măsoară retroactiv valorile SpO2. Când începi să utilizezi Fitbit SpO2, vei vedea linii punctate până după următoarea sesiune de somn.
- Trebuie să ai parte de cel puțin 3 ore de somn de calitate. Datele sunt colectate doar atunci când stai nemișcat(ă). Dacă te miști mult în timpul somnului sau sesiunea de somn este prea scurtă, s-ar putea să nu obții date SpO2.
- Încarcă dispozitivul Fitbit pentru a te asigura că poate să colecteze date pe toată durata sesiunii de somn. Reține că ar putea fi nevoie să încarci dispozitivul Fitbit mai frecvent atunci când utilizezi o față de ceas sau aplicația SpO2.
- Trebuie să sincronizezi dispozitivul Fitbit cu aplicația Fitbit înainte ca datele SpO2 să fie afișate pe fața ceasului. Reține că s-ar putea să dureze aproximativ o oră pentru ca valorile SpO2 să apară după ce sincronizezi dispozitivul. Pentru depanarea sincronizării, consultă [De ce nu se sincronizează dispozitivul Fitbit?](#)
- Din cauza dezactivării oricărora dintre permisiunile pentru fața de ceas sau aplicația SpO2, este posibil ca această caracteristică să nu mai funcționeze. Pentru instrucțiuni privind ajustarea permisiunilor, consultă [Cum instalez și gestionez aplicațiile pe dispozitivul Fitbit?](#)
- Dispozitivul tău Fitbit trebuie să poată monitoriza în mod consecvent datele SpO2:
 - Poartă dispozitivul puțin mai sus pe încheietura mâinii.
 - Asigură-te că dispozitivul intră în contact cu pielea.
 - Dispozitivul trebuie să fie fix, dar să nu te strângă.
 - Pielea tatuată poate să afecteze precizia senzorilor roșii și infraroșii de pe dispozitivul Fitbit.


Utilizarea unei fețe de ceas sau a aplicației SpO2 afectează durata bateriei dispozitivului Fitbit?

Ar putea fi nevoie să încarci dispozitivul Fitbit mai frecvent atunci când colectezi date despre SpO2.

Cum elimin monitorizarea SpO2 de pe dispozitivul Fitbit?


Seria Ionic, Sense și Versa

Pentru a elimina monitorizarea SpO2, schimbă fața de ceas cu una care nu este listată în categoria cu fețe de ceas SpO2:


1. Când dispozitivul se află în apropiere, în aplicația Fitbit, atinge fila Astăzi de pe ecran  > imaginea ta de profil > imaginea dispozitivului tău.
2. Atinge **Fețe de ceas** de pe ecran.
3. Navighează printre fețele de ceas disponibile. Atinge pe ecran fața de ceas pe care o dorești > **Instalare** > **Instalare**.

Sense și Versa 3

Dacă ai instalat aplicația SpO2, trebuie să o dezinstalezi:

1. Când dispozitivul se află în apropiere, în aplicația Fitbit, atinge fila Astăzi de pe ecran  > imaginea ta de profil > imaginea dispozitivului tău.
2. Selectează **Aplicații** > fila dispozitivului > **Tracker SpO2** > **Dezinstalare** > **Dezinstalare**.

Charge 4 și Charge 5

1. Când dispozitivul se află în apropiere, în aplicația Fitbit, atinge fila Astăzi de pe ecran  > imaginea ta de profil > imaginea dispozitivului tău.
2. Selectează **Aplicații** > fila dispozitivului > **SpO2** > **Dezinstalare** > **Dezinstalare**.

Care este diferența dintre variația estimată a oxigenului și SpO2?

Variația estimată a oxigenului (EOV) reprezintă o estimare a modificărilor din nivelurile de saturație a oxigenului din sânge. Pentru instrucțiuni, consultă [Cum monitorizez variația estimată a oxigenului în aplicația Fitbit?](#) Funcția EOV este concepută pentru a vedea evenimentele specifice din timpul nopții, când nivelurile de saturație a oxigenului din sânge variază, ceea ce ar putea indica tulburări de respirație.

Fitbit SpO2 estimează nivelurile medii și intervalul mediu de saturație a oxigenului din sânge în timp ce dormi. Aceasta este concepută pentru a observa eventualele modificări la nivel de activitate fitness și wellness.