



Fitbit SpO2 用户手册

版本 R

129-0602-01

2021年9月22日

目录

目录	3
术语库	4
目标用途	5
产品描述	6
期望	7
一般警告和注意事项	8
使用说明	9
添加 SpO2 追踪至您的 Fitbit 设备	9
Ionic、Sense 和 Versa 系列	9
Charge 4 和 Charge 5	10
在您的设备上查看最新的平均静息 SpO2 水平	10
Ionic、Sense 和 Versa 系列	10
Charge 4 和 Charge 5	10
在 Fitbit 应用程序中追踪您的 SpO2	11
从 Fitbit 设备移除 SpO2 追踪	12
Ionic、Sense 和 Versa 系列	12
Charge 4 和 Charge 5	12
故障排除	13
额外信息	14
SpO2 是什么?	14
如何测量 SpO2?	14
关于 SpO2 值, 我应该了解些什么?	14
为什么我获得较低的 SpO2 值?	14
服务条款	16
用户帮助信息	17

术语库

B

血氧饱和度 (SpO₂)

您的血氧饱和度用于衡量您的血液中含氧量的百分比。

目标用途

Fitbit SpO2 功能（“Fitbit SpO2”）是一个独立软件的普通健康产品。旨在向用户显示他们最近一段睡眠期间测量的血氧饱和度的平均值。此信息会在用户腕上佩戴的 Fitbit 设备或其连接的移动设备上显示。

Fitbit SpO2 设计用于一般健康目的的非处方 (OTC) 使用。并非用于实时或持续监控 SpO2 值。Fitbit SpO2 不适用于医疗目的，也不适用于诊断、治疗、缓解或预防任何疾病或状况。

产品描述

Fitbit SpO2 是一款独立软件的普通健康产品，采用的数据来自配备光学体积描记术 (PPG) 传感器的消费级 Fitbit 设备。PPG 使用红光和红外 LED 来发射光线到皮肤。设备测量反射的光线并提供 PPG 数据。这些传感器通常用于一般健康目的，如心率测量、睡眠追踪以及健身智能手表上发现的其他一般健康功能。Fitbit SpO2 软件是一款独立的软件产品，使用来自 PPG 传感器的数据来估计睡眠期间的血氧浓度。

Fitbit SpO2 使用 Fitbit Charge 4、Fitbit Ionic、Fitbit Charge 5、Fitbit Sense 和 Fitbit Versa 系列设备中的传感器来估计您睡眠期间的 SpO2 平均值和范围。安装 SpO2 钟面或应用程序并且佩戴兼容的设备就寝。在您醒来时同步您的设备，您的设备上就会显示您的 SpO2 数据。您还可以在手机上通过 Fitbit 应用程序中的健康指标板块来查看您的 SpO2 趋势。通过 Fitbit Charge 4、Fitbit Charge 5、Fitbit Sense、Fitbit Versa 2 和 Fitbit Versa 3 可以使用健康指标板块。如要查看历史数据，请升级至 Fitbit Premium。对于其他设备，您需要订阅 Fitbit Premium 才能查看健康指标数据。有关更多信息，请参阅 help.fitbit.com。

期望

Fitbit SpO2 将显示睡眠期间检测到的 SpO2 百分比的平均值。Ionic、Sense 和 Versa 系列上的某些钟面也可以显示您的 SpO2 范围。Fitbit SpO2 值的范围为 80% - 100%。Fitbit SpO2 不会测量或显示低于 80% 的 SpO2 值。任何低于 80% 的测量数据将会显示为“<80%”。

Fitbit SpO2 数据适用于一般健康用途，可帮助您支持和维护健康的生活方式。Fitbit SpO2 数据不适用于医疗目的，也不适用于诊断、治疗、缓解或预防任何疾病或状况。Fitbit SpO2 提供的数据旨在靠近血氧饱和度水平的估计值，但可能不太精确。您不能使用 Fitbit SpO2 或据此来开展任何医疗用途。

一般警告和注意事项

请勿使用此产品代替医生处方的治疗，如家庭氧疗、CPAP 机器或雾化器。

未经合格的医护专业人员咨询，**请勿**单独依据此产品解释或实施临床措施。Fitbit SpO2 数据不适用于医疗目的，也不适用于诊断、治疗、缓解或预防任何疾病或状况。

使用说明


添加 SpO2 追踪至您的 Fitbit 设备

您在收集 SpO2 数据时可能需要更加频繁地为 Fitbit 设备充电。

如要收集 SpO2 数据，请安装 SpO2 钟面（适用于 Ionic、Sense 和 Versa 系列）或 SpO2 应用程序（适用于 Charge 4、Charge 5、Sense 和 Versa 3）。有关 Fitbit SpO2 可用性的更多信息，请参阅 [fitbit.com](https://www.fitbit.com)。

Ionic、Sense 和 Versa 系列



如要安装 SpO2 钟面：

1. 在附近的设备上，在 Fitbit 应用程序中，轻击“今日”选项卡  > 您的个人资料图片 > 您的设备图片。
2. 轻击**钟面**。
3. 查找 **SpO2** 钟面类别。您可能需要向上滑动来查找。轻击**查看所有**以查看所有可用钟面的完整列表。
4. 轻击您想要安装的钟面 > **安装** > **安装**。

SpO2 钟面目前仅在指定国家/地区可用。如果您在钟面库中没有看到这些钟面，那么表示在您所在地区并未提供该功能。

如果您在 Fitbit 设备上添加 SpO2 钟面时遇到问题，请确保更新手表以运行最新版本的 Fitbit 操作系统。要查看最新的设备更新，请参阅 help.fitbit.com。有关更多信息，请参阅 help.fitbit.com。

如要安装 SpO2 应用程序（仅限 Sense 和 Versa 3）：


1. 在附近的设备上，在 Fitbit 应用程序中，轻击“今日”选项卡  > 您的个人资料图片 > 您的设备图片。
2. 轻击**应用程序**。
3. 轻击放大镜图标  并搜索“SpO2 追踪程序”。
4. 在搜索结果中，轻击 **SpO2 智能设备** > **安装** > **安装**。

注意，您在手表上不会看到此应用程序；它会在后台跟踪您的 SpO2 数据，这样您无需使用 SpO2 钟面就可在 Fitbit 应用程序中查看结果。

Charge 4 和 Charge 5

Fitbit 应用程序自动安装在您的设备上。

如果您从设备上删除了 SpO2 应用程序，请在手机上的 Fitbit 应用程序中重新安装：

1. 在附近的设备上，在 Fitbit 应用程序中，轻击“今日”选项卡  > 您的个人资料图片 > 您的设备图片。
2. 轻击**应用程序**。
3. 在应用程序列表中，轻击 **SpO2** > **安装** > **安装**。

在您的设备上查看最新的平均静息 SpO2 水平

Ionic、Sense 和 Versa 系列

1. 佩戴 Fitbit 设备，然后在早上同步。
2. 查看您的钟面以了解平均静息 SpO2 水平以及检测到的值范围。注意，您必须安装 SpO2 钟面才能在 Fitbit 设备上查看您的数据。

在您同步设备后，大约需要一个小时才会显示您的 SpO2 值。钟面显示您最近睡眠阶段的数据。如果您的睡眠阶段被分成两个单独的日志或者小睡了很长时间，钟面会更新以显示设备与 Fitbit 应用程序更新后最近的睡眠阶段的数据。

在 Sense 和 Versa 3 上，您还可以在“今日”应用程序中找到 SpO2 数据：

1. 在您的手表上打开“今日”应用程序 。
2. 向上滑动以找到“血氧饱和度”板块。您将看到最新的平均静息 SpO2 水平。
3. 轻击“血氧饱和度”板块即可查看您的 SpO2 范围和 7 天的数据图表。

Charge 4 和 Charge 5

1. 佩戴 Fitbit 设备，然后在早上同步。
2. 早晨的时候，从钟面向上滑动。在 SpO2 板块上查看您的平均静息 SpO2 水平。

在您醒来后，大约需要一个小时才会显示您的 SpO2 值。SpO2 板块显示您最近睡眠阶段的数据。如果您的睡眠阶段被分成两个单独的日志或者小睡了很长时间，板块会更新以显示最近的睡眠阶段的数据。

在 Fitbit 应用程序中追踪您的 SpO2

在 Fitbit 应用程序的健康指标板块中查看您的 SpO2 趋势。通过 Fitbit Charge 4、Fitbit Charge 5、Fitbit Sense、Fitbit Versa 2 和 Fitbit Versa 3 可以使用健康指标板块。如要查看历史数据，请升级至 Fitbit Premium。对于其他设备，您需要订阅 Fitbit Premium 才能查看健康指标数据。

1. 至少一整天都要佩戴设备，包括晚上睡觉的时候。
2. 在早晨，打开 Fitbit 应用程序并轻击**健康指标**板块。
3. 向上滑动以找到**氧饱和度 (SpO2)** 板块。

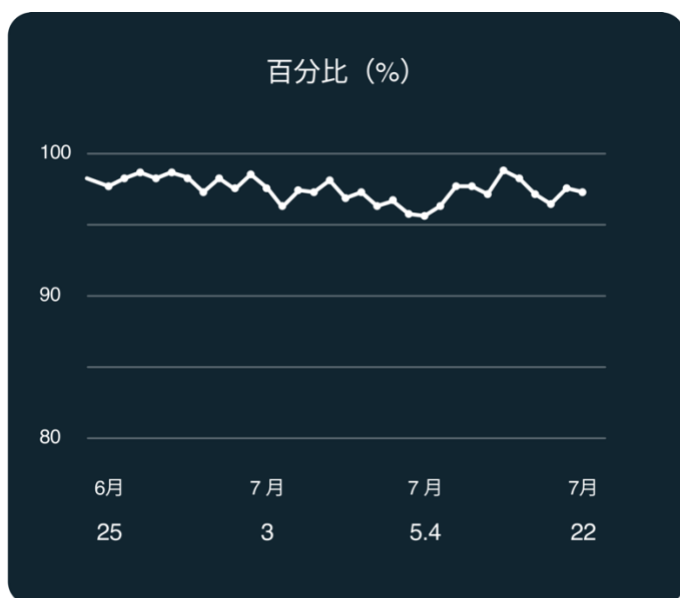



表 示了您夜 平均 SpO2。注意，Fitbit 不 会 出低于 80% 的 SpO2 水平。在 表中，任何低 于 80% 的 量 在 80% 上 示 “<80”。

注意，对于 Ionic、Versa、Versa Lite 版本和 Versa 2，只有使用 SpO2 钟面时才会收集 SpO2 数据。对于 Sense 和 Versa 3，您可以安装 SpO2 钟面或 SpO2 应用程序来收集 SpO2 数据。Charge 4 和 Charge 5 用户必须已经安装 SpO2 应用程序。


从 Fitbit 设备移除 SpO2 追踪

Ionic、Sense 和 Versa 系列


如要移除 SpO2 追踪功能，请将您的钟面改为 SpO2 钟面类别以外的钟面：

1. 在附近的设备上，在 Fitbit 应用程序中，轻击“今日”选项卡  > 您的个人资料图片 > 您的设备图片。
2. 轻击**钟面**。
3. 浏览可用的钟面。轻击您想要的钟面 > **安装** > **安装**。

Sense 和 Versa 3 用户还必须卸载 SpO2 应用程序：

1. 在附近的设备上，在 Fitbit 应用程序中，轻击“今日”选项卡  > 您的个人资料图片 > 您的设备图片。
2. 轻击**应用程序** > **SpO2 追踪程序** > **卸载** > **卸载**。

Charge 4 和 Charge 5

1. 在附近的设备上，在 Fitbit 应用程序中，轻击“今日”选项卡  > 您的个人资料图片 > 您的设备图片。
2. 轻击**应用程序** > **SpO2** > **卸载** > **卸载**。

故障排除

如果您在钟面上看到消息“SpO2 未安装”，那么请安装 SpO2 追踪应用程序。有关说明，请参阅“[使用说明](#)”（第 9 页）。

如果您在钟面或 SpO2 板块上看到虚线、一条指示无法查看 SpO2 数据的消息或者在手机的 Fitbit 应用程序的健康指标板块中缺少数据，请记住以下几点：

- 您的设备不会追溯测量 SpO2 值。当您开始使用 Fitbit SpO2 时，在下一个睡眠阶段之前，您将一直看到虚线。
- 您必须保证至少 3 个小时的高质量睡眠。仅会在您静止时收集数据。如果您在睡眠期间移动频繁或睡眠阶段很短，那么可能不会收集到足够的 SpO2 数据。
- 请为您的 Fitbit 设备充电，确保其在您整个睡觉阶段都能收集数据。注意，您在使用 SpO2 钟面或应用程序时，可能需要更加频繁地为您的 Fitbit 设备充电。
- 您必须将您的 Fitbit 设备与 Fitbit 应用程序同步，时钟才会显示您的 SpO2 数据。注意，同步设备后大约需要一个小时的时间才会显示 SpO2 值。有关同步时的故障排除，请参阅 help.fitbit.com。
- 关闭任何 SpO2 应用程序或钟面权限可以导致该功能停止运行。有关调整权限的说明，请参阅 help.fitbit.com。
- 您的 Fitbit 设备必须能够持续追踪您的 SpO2 数据：
 - 将设备在手腕上佩戴得稍微高一点。
 - 确保设备与您的皮肤接触。
 - 您的设备应当舒适固定但不压迫。
 - 带有纹身的皮肤可能会影响 Fitbit 设备上红光和红外传感器的准确度。

额外信息

SpO2 是什么？

您的血氧饱和度 (SpO2) 用于衡量您的血液中含氧量的百分比。血液中的含氧量往往保持相对稳定，运动和睡眠时也是如此。

如何测量 SpO2？

您的 Fitbit 设备在您睡觉时使用背面的红色和红外传感器追踪您的 SpO2。该传感器将红色和红外光照射到您的皮肤和血管上，然后通过反射回的光线估算血液中的氧气量：

- 含氧量高的血液反射的红色光多于红外光。
- 含氧量低的血液反射的红外光多于红色光。

注意，您可能会看到红光和红外传感器在您醒来后继续闪烁约 30 分钟。

关于 SpO2 值，我应该了解些什么？

SpO2 值一般都会有变化，并且由于您在睡眠时呼吸频率通常较慢，夜间 SpO2 通常比白天低。通常，睡眠时的 SpO2 度通常高于 90%。SpO2 值是一个估计值，通常会受到您的活动、海拔和整体健康状况的影响。

为什么我获得较低的 SpO2 值？

使用 Fitbit SpO2 时，您可能会注意到 SpO2 值似乎低于预期。这可能是由于：

- 您的手臂位置和动作
- Fitbit 设备的位置和贴合程度
- 皮肤表面血流量受限
- 人体解剖结构的差异也会影响 Fitbit 设备传感器的准确性。

有若干因素会影响身体维持血氧水平的能力。这些包括但不限于以下因素：

- 您呼吸的空气中必须具有足够的氧气。
- 您的肺必须能够吸入含氧的空气和呼出二氧化碳。
- 您的血液必须能够将氧气输送到全身。

这些因素中任何一项出现问题都可以影响您的 SpO2 值。例如，在高海拔地区，空气密度较低，因此含氧量也较低。如果您在高海拔地区遇到低 SpO2 值，您可能想要考虑降低到较低的海拔。

某些健康问题可能也会影响身体吸收氧气的的能力。这些因素在高强度运动等更极端的情况下会变得更加复杂。

您不能使用 Fitbit SpO2 或据此来开展任何医疗用途。如果您对自己的健康有任何疑问，应咨询您的医疗保健服务人员。

服务条款

Fitbit 设计的产品和工具旨在帮助您实现每日健康和健身目标，促使并激励用户过上更健康、更有活力的生活。这些服务条款（“条款”）适用于您对 Fitbit 服务的访问和使用。“Fitbit 服务”包括我们的设备，包括相关固件、应用程序、软件、网站、API、产品和服务。

这些条款是您与 Fitbit, Inc.（199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105 U.S.A.）签署的协议。条款中的“Fitbit”、“我们”或“本公司”指的是向您提供 Fitbit 服务的协议方。

您在创建 Fitbit 账户以及访问和使用 Fitbit 服务前必须接受本条款。如您未创建账户，您可以通过使用任何 Fitbit 服务接受本条款。如您不接受本条款，则不能创建账户或使用 Fitbit 服务。

有关这些条款的其他信息，可以通过访问 [Fitbit 服务条款](#) 获取。

用户帮助信息



Fitbit LLC

199 Fremont St. 14th Floor

San Francisco, CA 94105

www.fitbit.com

设备符号



阅读使用说明



生产商

如需客户支持，请访问 help.fitbit.com。

