



Fitbit SpO2 使用手冊

版本 R

129-0602-01
2021 年 9 月 22 日

目錄

目錄.....	3
詞彙表.....	4
設計用途.....	5
產品描述.....	6
預期.....	7
一般警告和注意事項.....	8
操作指示.....	9
新增 SpO2 追蹤到 Fitbit 裝置.....	9
Ionic、Sense 和 Versa 系列.....	9
Charge 4 和 Charge 5.....	10
在裝置上查看您最近的平均靜息 SpO2 量.....	10
Ionic、Sense 和 Versa 系列.....	10
Charge 4 和 Charge 5.....	10
在 Fitbit 應用程式中追蹤您的 SpO2 趨勢.....	11
從 Fitbit 裝置刪除 SpO2 追蹤.....	12
Ionic、Sense 和 Versa 系列.....	12
Charge 4 和 Charge 5.....	12
疑難排解.....	13
額外資訊.....	14
什麼是 SpO2？.....	14
如何測量 SpO2？.....	14
有關 SpO2 值，我應該瞭解哪些？.....	14
為什麼我收到的 SpO2 值較低？.....	14
服務條款.....	16
使用者協助資訊.....	17

詞彙表

B

血氧飽和度 (SpO₂)

血氧飽和度水平是血液中氧氣飽和程度或含量的百分比。

設計用途

Fitbit SpO2 功能 (「Fitbit SpO2」) 為單獨購買的一般保健軟體產品。產品功用是向使用者顯示在其最近的睡眠期間，所測量的血氧飽和度平均值。該資訊會顯示在使用者佩戴在手腕的 Fitbit 裝置或是連線的行動裝置。

Fitbit SpO2 適用於非處方藥 (OTC) 用途，用於一般保健目的。本裝置並非用於即時或是持續監控 SpO2 值。Fitbit SpO2 並非用於醫療用途，亦不適用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病或症狀。

產品描述

Fitbit SpO2 為單獨購買的一般保健軟體產品，其可使用光體積變化描記圖 (PPG) 感應器的消費者等級 Fitbit 裝置中的資料。PPG 使用紅色與紅外線 LED 將光線照射在皮膚上。接著會測量反射的光線並提供 PPG 資料。這些感應器通常會用於一般保健目的，例如心率測量、睡眠追蹤，以及健身智慧手錶上可以找到的其他一般保健功能。Fitbit SpO2 軟體為單獨購買的軟體產品，其可透過 PPG 感測器取得的資料預估睡眠期間的血氧濃度。

Fitbit SpO2 使用 Fitbit Charge 4、Fitbit Ionic、Fitbit Charge 5、Fitbit Sense 和 Fitbit Versa 系列裝置中的感測器來預估在您睡覺時的 SpO2 平均值和範圍。安裝 SpO2 錶面或應用程式，以及佩戴相容的裝置入睡。在您醒來後同步裝置，您的 SpO2 資料會顯示在裝置中。您還可以在手機 Fitbit 應用程式「健康指標」動態磚中查看 SpO2 趨勢。Fitbit Charge 4、Fitbit Charge 5、Fitbit Sense、Fitbit Versa 2 和 Fitbit Versa 3 支援「健康指標」動態磚。如要查看歷史資料，請升級至 Fitbit Premium。其他裝置需要 Fitbit Premium 訂閱才能查看健康指標資料。有關更多資訊，請造訪 help.fitbit.com。

預期

Fitbit SpO2 會顯示睡眠期間偵測到的 SpO2 百分比作為平均值。一些 Ionic、Sense 和 Versa 系列錶面還可以顯示 SpO2 範圍。Fitbit SpO2 值的範圍介於 80% - 100% 之間。Fitbit SpO2 不會測量或顯示低於 80% 的 SpO2 值。任何低於 80% 的測量將顯示為「<80%」。

Fitbit SpO2 資料作為一般保健用途，可協助您支援並維持健康的生活方式。Fitbit SpO2 資料並非用於醫療用途，亦不適用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病或症狀。Fitbit SpO2 所提供的資料旨在估計您的血液氧飽和度量的近似值，但是可能並不十分準確。您不應該使用或是依賴 Fitbit SpO2 作為任何醫療目的。

一般警告和注意事項

請勿使用本產品來代替醫生的處方治療，例如居家氧氣治療、持續性正壓呼吸器 (CPAP machine) 或是噴霧器。

請勿在未諮詢合格醫療保健專家的情況下，單憑本產品解釋症狀或採取臨床行動。Fitbit SpO2 資料並非用於醫療用途，亦不適用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病或症狀。

操作指示


新增 SpO2 追蹤到 Fitbit 裝置

在收集 SpO2 資料時，您可能必須更頻繁地為 Fitbit 裝置充電。

如要收集 SpO2 資料，安裝 SpO2 錶面 (Ionic、Sense 和 Versa 系列支援) 或 SpO2 應用程式 (Charge 4、Charge 5、Sense 和 Versa 3 支援)。有關 Fitbit SpO2 可用性的更多資訊，請造訪 [fitbit.com](https://www.fitbit.com)。

Ionic、Sense 和 Versa 系列



若要安裝 SpO2 錶面：

1. Fitbit 裝置在附近時，在 Fitbit 應用程式中輕觸「今天」標籤  > 您的個人檔案相片 > 裝置影像。
2. 輕觸**錶面**。
3. 找到 **SpO2** 錶面類別。您可能需要向上滑動才能找到。輕觸**查看全部**查看可用的完整錶面清單。
4. 輕觸您想要安裝的錶面 > **安裝** > **安裝**。

目前 SpO2 錶面僅在某些國家有提供。如果您沒有在錶面庫看見此類錶面，表示您所在地區並未提供此服務。

如果您在將 SpO2 錶面新增至 Fitbit 裝置時遇到問題，請確認已經將智慧手錶更新至最新的 Fitbit OS 版本。如要查看最新的裝置更新，請參閱 help.fitbit.com。有關更多資訊，請造訪 help.fitbit.com。

如要安裝 SpO2 應用程式 (僅適用於 Sense 和 Versa 3)：


1. Fitbit 裝置在附近時，在 Fitbit 應用程式中輕觸「今天」標籤  > 您的個人檔案相片 > 裝置影像。
2. 輕觸**應用程式**。
3. 輕觸放大鏡圖示  並搜尋「SpO2 智慧手環」。
4. 在結果中，輕觸 **SpO2 智慧手環** > **安裝** > **安裝**。

注意：您不會在智慧手錶中看到這款應用程式；它會在背景中追蹤 SpO2 資料，所以您可以在 Fitbit 應用程式查看結果，無須使用 SpO2 錶面。

Charge 4 和 Charge 5

Fitbit SpO2 應用程式會自動安裝至您的裝置。

如果您從裝置中移除了 SpO2 應用程式，請在手機中的 Fitbit 應用程式中重新安裝：

1. Fitbit 裝置在附近時，在 Fitbit 應用程式中輕觸「今天」標籤  > 您的個人檔案相片 > 裝置影像。
2. 輕觸**應用程式**。
3. 在應用程式清單中，輕觸**SpO2** > **安裝** > **安裝**。

在裝置上查看您最近的平均靜息 SpO2 量

Ionic、Sense 和 Versa 系列

1. 佩戴 Fitbit 裝置睡覺，然後在早上同步。
2. 查看錶面，瞭解偵測到的平均靜息 SpO2 水平和值範圍。注意：您必須安裝 SpO2 錶面，才能在 Fitbit 裝置上查看資料。

在您同步裝置後，大約需要一小時的時間，SpO2 值便會出現。錶面顯示您最近睡眠時間的資料。如果您的睡眠時間被分成 2 筆個別的記錄，或者您長時間小睡一下，錶面會在您的裝置與 Fitbit 應用程式同步後更新並顯示最近睡眠時間的資料。

您還可以在 Sense 和 Versa 3 的「今日」應用程式中找到 SpO2 資料：

1. 開啟智慧手錶上的「今日」應用程式 。
2. 向上滑動以尋找氧飽和度動態磚。您可以查看最近的平均靜息 SpO2 水準。
3. 輕觸氧飽和度動態磚來查看您的 SpO2 範圍和 7 天圖表。

Charge 4 和 Charge 5

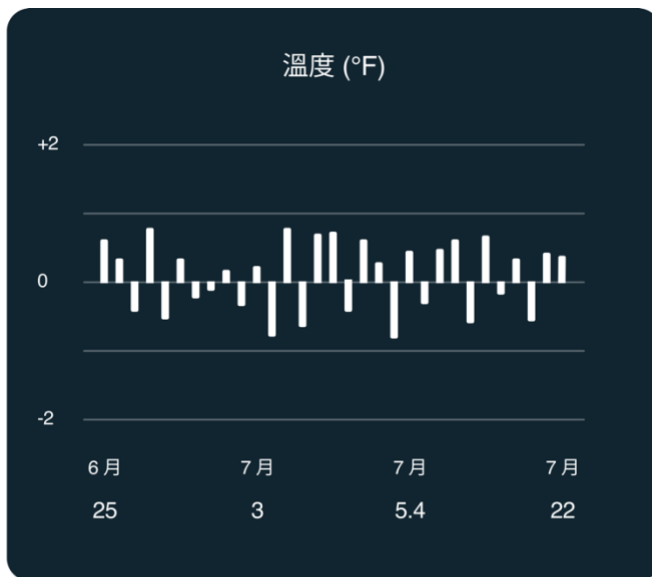
1. 佩戴 Fitbit 裝置睡覺，然後在早上同步。
2. 在早上，從錶面向上滑動。在 SpO2 動態磚中查看平均靜息 SpO2。

在您醒來後，大約需要一小時的時間，SpO2 值便會出現。SpO2 動態磚會顯示您最近睡眠時間的資料。如果您的睡眠時間被分成 2 筆個別的記錄，或者您長時間小睡一下，動態磚會更新並顯示最近睡眠時間的資料。

在 Fitbit 應用程式中追蹤您的 SpO2 趨勢

在 Fitbit 應用程式的「健康指標」動態磚中查看 SpO2 趨勢。Fitbit Charge 4、Fitbit Charge 5、Fitbit Sense、Fitbit Versa 2 和 Fitbit Versa 3 支援「健康指標」動態磚。如要查看歷史資料，請升級至 Fitbit Premium。其他裝置需要 Fitbit Premium 訂閱才能查看健康指標資料。

1. 至少全天佩戴裝置，包括夜間睡覺時。
2. 在早晨開啟 Fitbit 應用程式並輕觸**健康指標**動態磚。
3. 向上滑動以尋找**氧飽和度 (SpO2)** 動態磚。




此圖表顯示您在夜間皮膚溫度的變化。

注意：對於 Ionic、Versa、Versa Lite Edition 和 Versa 2，只有在使用 SpO2 錶面時才會收集 SpO2 資料。對於 Sense 和 Versa 3 使用者，您可以安裝 SpO2 錶面或 SpO2 應用程式來收集 SpO2 資料。Charge 4 和 Charge 5 使用者必須已經安裝 SpO2 應用程式。


從 Fitbit 裝置刪除 SpO2 追蹤

Ionic、Sense 和 Versa 系列


如要刪除 SpO2 追蹤，請將錶面變更為沒有列在 SpO2 錶面類別中的錶面。

1. 裝置在附近時，在 Fitbit 應用程式中輕觸「今天」標籤  > 您的個人檔案相片 > 裝置影像。
2. 輕觸**錶面**。
3. 瀏覽可用的錶面。輕觸您想要的錶面 > **安裝** > **安裝**。

Sense 和 Versa 3 使用者必須同時解除安裝 SpO2 應用程式：

1. 裝置在附近時，在 Fitbit 應用程式中輕觸「今天」標籤  > 您的個人檔案相片 > 裝置影像。
2. 輕觸**應用程式** > **SpO2 智慧手環** > **解除安裝** > **解除安裝**。

Charge 4 和 Charge 5

1. 裝置在附近時，在 Fitbit 應用程式中輕觸「今天」標籤  > 您的個人檔案相片 > 裝置影像。
2. 輕觸**應用程式** > **SpO2** > **解除安裝** > **解除安裝**。

疑難排解

如果您在錶面中看到「SpO2 未安裝」的訊息，請安裝 SpO2 Tracker 應用程式。有關指示，請參閱「操作說明」，見頁數。9

如果您在錶面或 SpO2 動態磚上看到虛線，手機的 Fitbit 應用程式中的「健康指標」動態磚顯示 SpO2 資料無法讀取或資料缺失之資訊，請記住以下說明：

- 您的裝置不會追溯測量您的 SpO2 值。在您開始使用 Fitbit SpO2 時，您會看見虛線出現，直到下個睡眠期間之後為止。
- 您必須取得至少 3 小時的優質睡眠。只有當您靜止時才會收集資料。如果您在睡眠期間移動過多或者睡眠時間過短，您的裝置可能無法收集充分的 SpO2 資料。
- 變更 Fitbit 裝置以確保裝置能夠在您整個睡眠期間收集資料。請注意：在使用 SpO2 錶面或應用程式時，可能需要更頻繁地為 Fitbit 裝置充電。
- 您必須先將 Fitbit 裝置與 Fitbit 應用程式同步，然後錶面才會顯示您的 SpO2 資料。請注意：同步裝置之後，可能需要一小時左右的時間您的 SpO2 值才會出現。如需疑難排解同步問題，請參閱 help.fitbit.com。
- 關閉任何 SpO2 應用程式或錶面權限會造成功能停止。有關調整權限的指示，請參見 help.fitbit.com。
- 您的 Fitbit 裝置必須能夠一致地追蹤您的 SpO2 資料：
 - 將裝置佩戴在略高於手腕一點的位置。
 - 確保裝置與皮膚接觸。
 - 您的裝置應該貼合，不要過緊。
 - 皮膚上有刺青可能會影響 Fitbit 裝置紅色和紅外線感應器的準確性。

額外資訊

什麼是 SpO2 ？

血氧飽和度 (SpO2) 是血液中氧氣飽和程度或含量的百分比。血液中的氧氣量即使在運動和睡眠期間往往也會保持相對穩定。

如何測量 SpO2 ？

Fitbit 裝置會在您入睡時，利用裝置背面的紅色紅外線感應器追蹤 SpO2。這種感應器發出的紅色紅外線光可以照射到皮膚和血管，使用反射的光線，預估血液中的氧氣含量：

- 氧氣含量較高的血液，會比紅外線光反射出更多紅色光線。
- 氧氣含量較低的血液，對比紅色光線，會反射出更多紅外線光。

請注意，您可能會看見紅色的紅外線感應器在您醒來後持續閃爍 30 分鐘左右。

有關 SpO2 值，我應該瞭解哪些？

SpO2 值在性質上會有不同，夜間 SpO2 通常會低於日間 SpO2，原因在於您的呼吸率在睡眠期間通常會較慢。一般而言，睡眠期間的 SpO2 值通常會高於 90%。顯示的 SpO2 值為估計值，一般會受到活動、海拔以及整體健康狀況所影響。

為什麼我收到的 SpO2 值較低？

使用 Fitbit SpO2 時，您可能會注意到 SpO2 值似乎低於預期。可能的原因如下：

- 您的手臂位置與移動
- Fitbit 裝置佩戴的位置以及鬆緊程度
- 有限血液流向皮膚表面
- 解剖學人體結構上的差異也會影響 Fitbit 裝置感應器的準確性。

多個因素會影響您的身體維持血氧量的能力。這些因素包括但不限於以下：

- 您呼吸的空氣中必須有足夠的氧氣。
- 您的肺部必須能夠吸入含有氧氣的空氣並呼出二氧化碳。
- 您的血液必須能夠在整個身體中攜帶氧氣。

任何上述因素發生問題都可能會影響您的 SpO2 值。舉例來說，在高海拔地區，空氣密度較小，因此含有較少的氧氣。如果您在高海拔地區遇到 SpO2 值較低的情況，則可能需要考慮下降到較低的海拔高度。

某些健康問題也可能會影響人體吸收氧氣的能力。這些因素可能會在更極端的情況下 (例如劇烈運動過程中) 加劇。

您不應該使用或是依賴 **Fitbit SpO2** 作為任何醫療目的。如果您對於自己的健康狀況有所疑慮，應該向您的醫療服務提供者諮詢。

服務條款

Fitbit 設計的產品和工具協助您達成健康和體適能的目標，以鼓勵與鼓舞使用者活得更健康、更有活力。這些服務條款（以下簡稱「條款」）適用於您對 Fitbit Service 的存取與使用。「Fitbit Service」包括我們隨附韌體的裝置、應用程式、軟體、網站、API、產品與服務。

這些條款將形成您與 Fitbit, Inc. (地址：199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105 U.S.A) 之間的協議。條款中若提及「Fitbit」、「我們」或「我們的」，均表示協議中向您提供 Fitbit Service 的一方。

在建立 Fitbit 帳號和存取或使用 Fitbit Service 前，必須接受這些條款。若您沒有帳號，在使用任何 Fitbit Service 時，則等同您接受下列條款。若您不接受下列條款，請勿建立帳號或使用 Fitbit Service。

有關這些條款的其他資訊，可以透過造訪 [Fitbit 服務條款](#) 取得。

使用者協助資訊



Fitbit LLC

199 Fremont St. 14th Floor

San Francisco, CA 94105

www.fitbit.com

裝置符號



閱讀使用說明



製造商

如需客戶支援，請造訪 help.fitbit.com。

