



Fitbit SpO2 說明文章

版本 K

129-0603-01

如何透過 Fitbit 裝置追蹤血氧飽和度 (SpO2)？

您的 Fitbit 裝置會使用感應器，在您入睡時預估您的血氧飽和度 (SpO2)。

Fitbit SpO2 功能僅用於一般健康用途，不應使用或是依賴作為任何醫療目的。如果有任何疑問或健康問題，請諮詢醫療保健專業人士。

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。


如何查看自己的 SpO2 讀數？

新增 SpO2 到 Fitbit 裝置

Ionic、Sense 和 Versa 系列

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 (Sense 和 Versa 3 支援)。



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** > **所有時鐘**。
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 > **選擇** > **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。有關 Fitbit SpO2 提供情況的更多資訊，請造訪 [fitbit.com](https://www.fitbit.com)。

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。如需相關說明，請參閱[如何更新我的 Fitbit 裝置？](#)

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** > **所有應用程式**。
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**。


SpO2 應用程式並不能作為智慧手錶的應用程式顯示；而是會在背景中執行以跟蹤您的 SpO2 資料。在 Fitbit 應用程式中查看結果。

注意：智慧手錶必須執行 Fitbit OS 5.1 才能安裝 SpO2 應用程式。有關更新智慧手錶的更多資訊，請參閱[如何更新我的 Fitbit 裝置？](#)

Charge 4

Fitbit SpO2 應用程式已經為某些國家的使用者自動新增。有關更新智慧手環的更多資訊，請參閱[如何更新我的 Fitbit 裝置？](#)有關 Fitbit SpO2 可用性的更多資訊，請造訪 fitbit.com。

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 > 所有應用程式**。
3. 在應用程式清單中，輕觸 **SpO2 > 安裝**。

在裝置上查看您最近的 SpO2 量

Ionic、Sense 和 Versa 系列

在 SpO2 錶面查看夜間 SpO2 資料：

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 SpO2 水平和值範圍。

在您同步裝置後，大約需要一小時的時間，SpO2 值便會出現在錶面上。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。

Charge 4

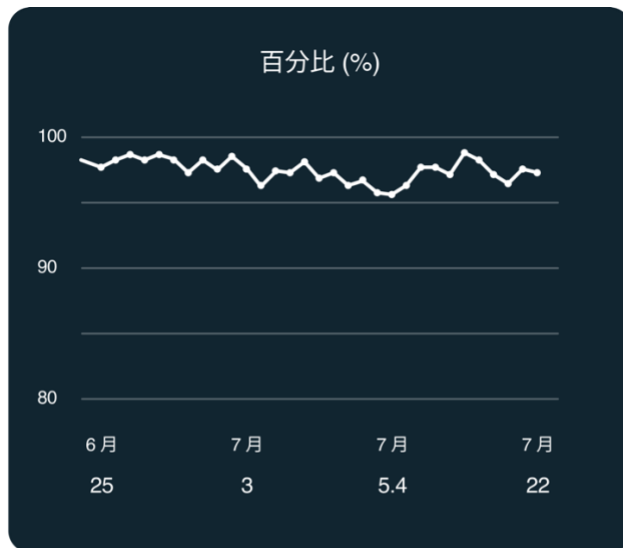
1. 戴上 Fitbit 裝置睡覺。貼合地佩戴裝置，讓裝置的背面接觸皮膚。
2. 在早上，從錶面向上滑動。在 SpO2 動態磚中查看平均靜息 SpO2。

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 (限 Ionic、Sense 和 Versa 系列)

查看手機 Fitbit 應用程式「健康指標」動態磚中的 SpO2 趨勢。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的平均 SpO2。請注意，Fitbit 裝置並不會測量小於 80% 的 SpO2 量。在圖表中，任何小於 80% 的測量結果在 80% 線上會顯示為「<80」。

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。有關相容 SpO2 錶面清單，請參閱[安裝錶面](#)。對於 Sense 和 Versa 3，您可以安裝 SpO2 錶面或 SpO2 應用程式來收集 SpO2 資料。Charge 4 使用者必須安裝 SpO2 應用程式。

Fitbit 裝置如何測量我的 SpO2 量？

Fitbit 裝置會在您入睡時，利用裝置背面的紅色紅外線感應器測量 SpO2 水平。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？

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 裝置中的 SpO2 讀數作為任何醫療目的。如果您對於自己的健康狀況有所疑慮，應向您的醫療服務提供者諮詢。

為什麼我沒有收到 SpO2 資料？

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 [新增 SpO2 到 Fitbit 裝置](#)。

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，可能無法取得 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[為什麼 Fitbit 裝置不會同步？](#)
- 關閉任何錶面 SpO2 或應用程式權限會造成功能停止。有關調整權限的指示，請參見[如何在 Fitbit 裝置中安裝與或管理應用程式？](#)
- 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。


使用 SpO2 錶面或應用程式是否會影響 Fitbit 裝置的電池續航力？

在收集 SpO2 資料時，您可能必須更頻繁地為 Fitbit 裝置充電。

如何從 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** > **所有時鐘**。
3. 瀏覽可用的錶面。輕觸您想要的錶面，然後輕觸**選取**即可安裝。

Sense 和 Versa 3

如果您已經安裝 SpO2 應用程式，請解除安裝：

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** > **刪除** > **解除安裝**。

Charge 4

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** > **移除** > **解除安裝**。

估計的氧氣變化與 SpO2 之間有何差異？

估計的氧氣變化 (EOV) 是對血氧飽和度的預估。有關指示，請參閱[如何在 Fitbit 應用程式中追蹤估計的氧氣變化資料？](#) 打造 EOV 功能的目的是在當血氧飽和度量發生變動時，觀察一整晚所發生的特定事件，其中可能表示出現呼吸障礙的情況。

Fitbit SpO2 可預估您在睡眠時的平均血氧飽和度量以及範圍。其目的是瞭解健康狀況可能發生的改變。