



fitbit

by Google

Fitbit SpO2 用户手册

版本 AD

129-0602-01
2024 年 9 月 10 日

目录

术语表

预期用途

产品说明

如何提供服务

一般警告和注意事项

操作说明

- 将 SpO2 监测功能添加到 Fitbit 设备

- 在设备上查看最新的平均静息 SpO2 水平

- 在 Fitbit 应用中监测 SpO2 变化趋势

- 从 Fitbit 设备中移除 SpO2 监测功能

问题排查

其他信息

- SpO2 应用

- 如何测量 SpO2？

- 关于 SpO2 值，我应该了解哪些信息？

- 为什么我测得的 SpO2 值偏低？

服务条款

用户帮助信息

术语表

B

Blood oxygen saturation (SpO2, 血氧饱和度)

血氧饱和度是指血液中氧合血红蛋白或含氧血红蛋白所占的百分比。

F

Fitbit 设备

对于 Fitbit SpO2, Fitbit 设备包括 Fitbit 智能手表、Fitbit 智能手环以及与 Fitbit 相关的腕戴产品, 例如 Google Pixel Watch 系列。

G

Google Pixel Watch 系列

用于指代 Google Pixel Watch、Google Pixel Watch 2 和 Google Pixel Watch 3 的统称。

预期用途

Fitbit SpO2 功能（以下简称“Fitbit SpO2”）是一款单独销售的一般健康类软件产品。该产品用于向用户显示最近一个睡眠时段内测得的血氧饱和度平均值。此类信息会显示在用户的 Fitbit 腕戴设备或关联的移动设备上。

Fitbit SpO2 只能用于非处方 (OTC) 用途，旨在实现一般健康目的。该产品不适用于实时或持续监测 SpO2 值。Fitbit SpO2 不能用于医疗用途，也不能用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病或健康问题。

产品说明

Fitbit SpO2 是一款单独销售的一般健康类软件产品，其所用的数据由消费级 Fitbit 设备上配备的光体积变化描记图法 (PPG) 传感器提供。PPG 使用 LED 灯将红色光和红外光照射到皮肤上。设备会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用途，例如心率测量、睡眠跟踪以及健身智能手表提供的其他常规健康功能。Fitbit SpO2 软件是一款单独销售的软件产品，可使用 PPG 传感器所获取的数据来估算睡眠期间的血氧浓度。

Fitbit SpO2 会使用设备上的传感器来估算你在睡眠期间的 SpO2 平均值和变化范围，配备此类传感器的设备包括：Fitbit Charge 4、Fitbit Charge 5、Fitbit Charge 6、Fitbit Inspire 3、Fitbit Luxe、Fitbit Sense 系列、Fitbit Versa 系列以及 Google Pixel Watch 系列。你需要安装 SpO2 表盘或应用，然后佩戴兼容的设备入睡。在你醒来并同步设备后，设备上就会显示 SpO2 数据。你还可以在手机上打开 Fitbit 应用，在“健康指标”板块中查看 SpO2 的变化趋势。如需了解详情，请参阅[如何使用 Fitbit 设备监测血氧饱和度 \(SpO2\)？](#)

如何提供服务

Fitbit SpO2 会显示睡眠期间检测到的血氧饱和度百分比的平均值。Inspire 3、Sense 系列和 Versa 系列提供的部分表盘还可显示 SpO2 值的变化范围。Fitbit SpO2 的可检测值范围为 80% - 100%。Fitbit SpO2 无法检测或显示低于 80% 的 SpO2 值。任何低于 80% 的测量值均显示为“<80%”。

Fitbit SpO2 数据适用于一般健康用途，旨在帮助你培养并保持健康的生活方式。Fitbit SpO2 数据不能用于医疗用途，也不能用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病或健康问题。Fitbit SpO2 提供的数据是血氧饱和度水平的近似估算值，可能不够精确。Fitbit SpO2 不应用于任何医疗用途，也不能用作任何医疗辅助工具。

一般警告和注意事项

请勿使用此产品取代医生开具的治疗方案，如家庭氧疗、无创正压呼吸机 (CPAP) 或雾化器等疗法。

请勿在未咨询合格的专业医护人员的情况下，自行解读此产品的数据或根据此产品的数据采取临床措施。Fitbit SpO2 不能用于医疗用途，也不能用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病或健康问题。

操作说明

将 SpO2 监测功能添加到 Fitbit 设备

使用收集 SpO2 数据的功能时，你可能需要更频繁地为 Fitbit 设备充电。


注意： Google Pixel Watch

系列已自动添加血氧饱和度监测功能。因此，你无需安装表盘或应用。如果未在手表上找到此功能，请更新到最新版本的固件。如需了解如何更新，请参阅[在 Google Pixel Watch 上安装和更新应用](#)。

Fitbit SpO2 仅在部分国家/地区推出。如需详细了解推出的国家/地区，请访问 fitbit.com。

SpO2 表盘（仅限 Inspire 3、Sense 系列和 Versa 系列）

如需安装 SpO2 表盘，请按以下步骤操作：

1. 在 Fitbit 应用的“今天”标签页中，依次点按设备图标  > 你的设备。
2. 依次点按应用程序库 > 表盘标签页。
3. 搜索“SpO2”。
4. 点按要安装的表盘 > 安装。按照屏幕上的说明操作，授予必要权限并安装表盘。

SpO2


表盘目前仅在部分国家/地区推出。如果未在应用程序库中找到此类表盘，说明此功能尚未在你所在的国家/地区推出。

如果在将 SpO2 表盘添加到 Fitbit 设备时遇到问题：

- 确保已将 Fitbit 设备更新至最新版本的 Fitbit OS。如需查看最新的设备更新，请参阅[Fitbit 设备的最新更新包含了哪些变化？](#)如需了解详情，请参阅[如何更新 Fitbit 设备？](#)
- 确保已将手机上的 Fitbit 应用更新到 3.29 或更高版本。如需查看最新的 Fitbit 应用更新，请参阅[最新版本的 Fitbit 应用有什么变化？](#)如需了解详情，请参阅[如何使用 Fitbit 应用？](#)

SpO2 应用（仅限 Charge 4、Charge 5、Charge 6、Inspire 3、Luxe、Sense 系列、Versa 3 和 Versa 4）

在部分 Fitbit 设备上，系统会为某些国家/地区的用户自动添加 SpO2 应用。如果未安装该应用，请按以下步骤操作：

1. 在 Fitbit 应用的“今天”标签页中，依次点按设备图标  > 你的设备。
2. 点按应用程序库。
3. 搜索“SpO2”。
4. 在搜索结果中，依次点按 **SpO2** 或 **SpO2 Tracker**（SpO2 监测应用）> **安装**。

SpO2 应用不会以应用的形式显示在手表上，但会在后台运行来监测 SpO2 数据。

在设备上查看最新的平均静息 SpO2 水平

SpO2 表盘（仅限 Inspire 3、Sense 系列和 Versa 系列）


1. 佩戴 Fitbit 设备入睡，然后在早上同步数据。
2. 查看表盘可了解平均静息 SpO2 水平以及检测值的变化范围。请注意，必须安装 SpO2 表盘才能在 Fitbit 设备上查看个人数据。

同步设备后，SpO2 值可能需要大约 1

小时才会显示出来。表盘会显示最近一个睡眠时段的数据。如果睡眠时段被分成了单独的两段时间或你小睡了较长时间，在设备与 Fitbit

应用同步后，表盘会更新以显示最近一个睡眠时段的数据。

SpO2 应用（仅限 Charge 4、Charge 5、Charge 6、Inspire 3、Luxe、Sense 系列、Versa 3 和 Versa 4）

1. 查看每日统计数据：
 - Sense 系列、Versa 3 和 Versa 4 - 在手表上打开“今天”应用 。
 - Charge 4、Charge 5、Inspire 3 和 Luxe - 在表盘上向上滑动。
2. 向上滑动，找到“血氧饱和度”或“SpO2”板块。点按该板块即可查看最新的平均静息 SpO2 水平。
3. 在 Sense 和 Versa 3 上，点按“血氧饱和度”板块可查看 SpO2 值的变化范围和过去 7 天数据的图表。

你醒来后，SpO2 值可能需要大约 1

小时才会显示出来。该板块会显示最近一个睡眠时段的数据。如果睡眠时段被分成了单独的两段时间或你小睡了较长时间，板块会更新以显示最近一个睡眠时段的数据。

“Fitbit 今天”应用（仅限 Google Pixel Watch 系列）

1. 在手表上打开“Fitbit 今天”应用 .
2. 向上滑动，找到“血氧饱和度”板块。点按该板块可查看最新的平均静息 SpO2 水平。
3. 点按“血氧饱和度”板块可查看 SpO2 值的变化范围和过去 7 天数据的图表。

在 Fitbit 应用中监测 SpO2 变化趋势

如需在 Fitbit 应用的“健康指标”板块中查看 SpO2 的变化趋势，请按以下步骤操作。

1. 至少一整天都要佩戴设备，包括晚上睡觉期间。
2. 在早上，打开 Fitbit 应用并点按**健康指标**板块。
3. 点按**血氧饱和度**。


请注意，对于 Versa、Versa Lite 版和 Versa 2，只有使用 SpO2 表盘时，系统才会收集 SpO2 数据。对于 Inspire 3、Sense 系列、Versa 3 和 Versa 4，用户可以安装 SpO2 表盘或 SpO2 应用来收集 SpO2 数据。Charge 4、Charge 5、Charge 6 和 Luxe 用户必须安装 SpO2 应用。Google Pixel Watch 系列会自动监测 SpO2 数据，你无需安装表盘或应用。

从 Fitbit 设备中移除血氧饱和度监测功能

如要从设备中移除血氧饱和度监测功能，你必须将 SpO2 表盘和 SpO2 应用一并移除。你的 Fitbit 设备可能会安装其中一种，也可能两种均已安装，具体取决于设备实际情况。请注意，Google Pixel Watch 系列已自动添加血氧饱和度监测功能。该功能无需使用表盘或应用，且无法移除。

SpO2 表盘

如需移除 SpO2 监测功能，请将表盘更改为非 SpO2 类别的表盘：

1. 在 Fitbit 应用的“今天”标签页中，依次点按设备图标  > 你的设备。
2. 依次点按**应用程序库** > **表盘**标签页。
3. 浏览可用的表盘。依次点按要使用的表盘 > **安装**。按照屏幕上的说明安装新表盘。

SpO2 应用

1. 在 Fitbit 应用的“今天”标签页中，依次点按设备图标  > 你的设备。
2. 依次点按“应用程序库”> **SpO2** 或 **SpO2 Tracker**（SpO2 监测应用）> **卸载** > **卸载**。

问题排查

如果表盘显示“SpO2 未安装”的消息，请安装 SpO2 应用。如需相关说明，请参阅[操作说明](#)。

如果表盘或 SpO2 板块中显示虚线、系统显示无法读取 SpO2 数据的消息，或手机上 Fitbit 应用的“健康指标”板块缺少数据，请注意以下几点：

- 设备无法追溯测量过去的 SpO2 值。启用 Fitbit SpO2 后，直到开始下一个睡眠时段之前，表盘或板块将一直显示虚线。
- 你需要获得至少 3 小时的高质量睡眠。只有在你静止不动时，设备才会收集数据。如果你在睡眠期间频繁移动或睡眠时段很短，设备可能无法收集到足够的 SpO2 数据。
- 为 Fitbit 设备充电，确保设备能在整个睡眠时段内收集数据。请注意，在使用 SpO2 表盘或应用后，你可能需要更频繁地为 Fitbit 设备充电。
- 必须将 Fitbit 设备与 Fitbit 应用同步，表盘才会显示你的 SpO2 数据。请注意，同步设备后，SpO2 值可能需要大约 1 小时才会显示出来。如需了解问题排查方面的信息，请参阅[为什么我的 Fitbit 设备无法同步？](#)

- 关闭任何 SpO2 应用或表盘权限可能会导致该功能停止运行。如需了解有关调整权限的说明，请参阅[如何在 Fitbit 设备上安装和管理应用？](#)
- 你的 Fitbit 设备必须能够持续监测 SpO2 数据：
 - 将设备佩戴在手腕上稍高一些的位置。
 - 确保设备与皮肤接触。
 - 设备应贴合手腕，但不要佩戴过紧。
 - 如果皮肤上有纹身，则可能会影响 Fitbit 设备上红色光和红外光传感器的准确度。

对于 Google Pixel Watch 系列 2

的用户来说，如果设备未显示“SpO2”板块或该板块缺少数据，请确保你使用的 Fitbit 和健康服务应用是最新版本。如需了解有关如何更新应用的说明，请参阅[如何在 Android 设备上更新 Play 商店和应用](#)。

其他信息

SpO2 应用

血氧饱和度 (SpO2)

是指血液中氧合或含氧血红蛋白所占的百分比。人体血液的含氧水平会保持相对稳定，即使在运动或睡眠期间，也是如此。

如何测量 SpO2？

Fitbit 设备会在你入睡时利用设备背面的红色光和红外光传感器监测 SpO2

水平。此类传感器会将红色光和红外光照射到皮肤和血管上，然后根据反射的光色估算血液中的氧含量：

- 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。

请注意，你醒来后，可能会看到红色光和红外光传感器继续闪烁约 30 分钟。

关于 SpO2 值，我应该了解哪些信息？

SpO2 值是不断变化的，由于睡眠时的呼吸频率通常较低，因此夜间的 SpO2 值通常比白天低。一般来说，睡眠期间的 SpO2 值通常高于 90%。设备显示的 SpO2 值是一个估算值，通常会受到所从事的活动、所处的海拔和整体健康状况的影响。

为什么我测得的 SpO2 值偏低？

使用 Fitbit SpO2 时，你可能会注意到 SpO2 值似乎比预期值更低。这可能是由以下原因造成的：

- 手臂位置和动作
- Fitbit 设备的位置和贴合程度
- 流向皮肤表面的血流受限
- 人体解剖结构的差异也会影响 Fitbit 设备上传感器的准确度。

此外，还有多种因素会影响身体维持血氧饱和度的能力。这些因素包括但不限于以下几项：

- 人体呼吸的空气中必须含有足够的氧气。
- 肺部必须能够吸入含氧的空气并呼出二氧化碳。
- 血液必须能够将氧气输送到全身。

以上因素中的任何一项出现问题都可能影响 SpO2 值。例如，高海拔地区的空气较为稀薄，因此含氧量也较低。如果你在高海拔地区测得较低的 SpO2 值，说明你可能需要转移到海拔较低的地区。

某些健康问题可能会影响人体摄入氧气的能力。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。

Fitbit SpO2

不应用于任何医疗用途，也不能用作任何医疗辅助工具。如果你对自己的健康状况有疑虑，请咨询医生。

服务条款

Fitbit

设计的产品和工具旨在帮助您实现健康与健身目标，并给您带来助力和启发，让您过上更健康、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（指随附相关固件的设备）、应用、软件、网站（网址为 <https://www.fitbit.com>）、API、产品和服务。

如果您通过 Google 账号使用 Fitbit 设备和服务，则必须遵守 [《Google 服务条款》](#) 和 [《Fitbit 附加服务条款》](#)。如果您居住在欧洲经济区、英国或瑞士，这些条款是您与 Google Ireland Limited（地址为 Gordon House, Barrow Street Dublin 4, Ireland）之间的协议。如果您居住在其他地区，这些条款是您与 Google LLC（地址为 1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, California 94043 U.S.A.）之间的协议。

如果您通过 Fitbit 账号使用 Fitbit 设备和服务，则必须遵守 [《Fitbit 服务条款》](#)。这些条款是您与 Fitbit LLC（地址为 215 Fremont Street, San Francisco, CA 94105 U.S.A.）之间的协议。条款中的“Google”“Fitbit”或“我们”指的是向您提供 Fitbit 服务的协议方。

您必须先接受这些条款，然后才能创建 Fitbit 账号，以及访问或使用 Fitbit 服务。如果您尚未创建账号，那么使用 Fitbit 服务的任何部分即表示您接受这些条款。如果您不接受这些条款，则不要创建账号，也不要使用 Fitbit 服务。

如需了解关于这些条款的更多信息，请参阅 [《Google 服务条款》](#) 或 [《Fitbit 服务条款》](#)。

用户帮助信息



Fitbit LLC
215 Fremont St.
San Francisco, CA 94105
www.fitbit.com

设备符号



阅读使用说明

制造商

如需获取客户支持，请访问 support.google.com/fitbit。

