



قلب شما

کلینیک تخصصی قلب و عروق

کدام دستگاه اندازه‌گیری فشارخون را برای منزل بخریم؟

اندازه‌گیری فشارخون در منزل، یک کار مهم و معتبر برای تشخیص و پیگیری درمان بیماری فشار خون بالا است.

اما وجود انواع مختلف دستگاه‌های اندازه‌گیری فشارخون، به این معنی نیست که همه‌ی آن‌ها معتبر و قابل اعتماد هستند.

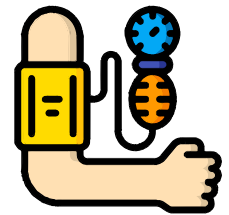
با رعایت این چند نکته می‌توانید دستگاهی دقیق، استاندارد و قابل اعتماد تهیه کنید.

دنیا، دنیای دیجیتال



برای منزل، دستگاه‌های عقربه‌ای و جیوه‌ای و استفاده از گوشی پزشکی، به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. دستگاهی که تهیه می‌کنید حتما باید دیجیتالی (اتوماتیک) باشد. این حرف شاید بر خلاف آن چیزی باشد که معمولا می‌شنوید، اما یک توصیه‌ی دقیق است بر اساس منابع علمی.

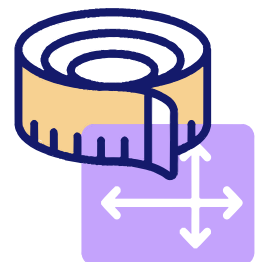
زور بازو بیشتره!



بر اساس توصیه‌ی منابع علمی، اعداد اندازه‌گیری شده توسط دستگاه‌های اتوماتیک اندازه‌گیری فشارخون بازویی، دقیق‌تر از اعدادی هستند که دستگاه‌های مچی نشان می‌دهند.

اندازه مهمه، دقیقا مثل لباس!

کوچک یا بزرگ بودن کاف دستگاه می‌تواند اعداد فشارخون واقعی شما را اشتباه نشان دهد. حتما قبل از تهیه‌ی دستگاه، دور بازوی خودتان را حدودا وسط شانه و آرنج، اندازه‌گیری کنید و با محدوده‌ی عدد نوشته‌شده روی کاف دستگاه چک کنید که درست باشد. روی همه‌ی کاف‌های فشار خون، محدوده‌ی دور بازوی مناسب برای آن کاف نوشته شده است.



پولت رو هدر نده!

داشتن امکاناتی مانند بلوتوث، امکان ارتباط با گوشی هوشمند، داشتن حافظه یا موارد مشابه که قیمت دستگاه را افزایش می‌دهند، به شما کمک زیادی نمی‌کنند؛ اگرچه ممکن است به نظر جذاب باشند. دستگاه‌های ارزان قیمت ولی استاندارد هم کار را برای شما به خوبی و آن قدر که لازم است انجام می‌دهند.



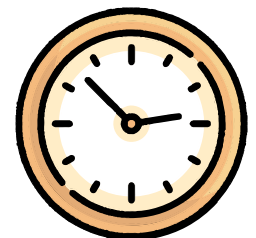
گوشیت «همه‌کاره» نیست!

حتما شما هم با اپلیکیشن‌های متعددی روبه‌رو شده‌اید که ادعا می‌کنند به وسیله‌ی گوشی هوشمند شما می‌توانند میزان اکسیژن خون، تعداد ضربان قلب یا فشارخون را اندازه‌گیری کنند. اما باید بدانیم که جز چند مورد خیلی محدود، هنوز تکنولوژی گوشی و ساعت‌های دیجیتال امکان اندازه‌گیری دقیق هیچ‌کدام از این موارد را ندارند و نباید بر اساس آنها تصمیمی در مورد سلامتی گرفت.



دقیق مثل ساعت!

اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید، اعداد فشارخون اندازه‌گیری شده در منزل، به پزشک کمک می‌کنند تا درمان، دقیق و به اندازه انجام شود. ضمن اینکه این اندازه‌گیری به تشخیص بیماری هم کمک می‌کند. اما شرط اصلی دقیق بودن دستگاه است. علاوه بر اینکه خوب است از پزشک درباره‌ی انتخاب دستگاه‌های استاندارد و تاییدشده کمک بگیریم، می‌توانیم از راه این دو پایگاه اینترنتی هم، مورد تایید بودن دستگاه را بررسی کنیم:

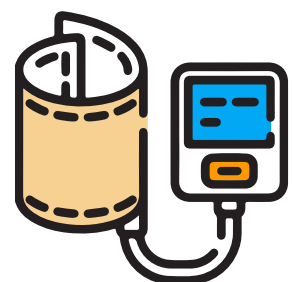


stridebp.org

dableducational.org

فوت کوزه‌گری

یادمان باشد که خرید دستگاه مناسب، قدم اول و البته مهم است. روش اندازه‌گیری فشار خون، زمان‌های مناسب و اعداد دفعات و تفسیر آنها نیز بسیار مهم است و نکات دقیقی دارد. که می‌توانید با مراجعه به پایگاه اینترنتی کلینیک «قلب شما» آنها را مطالعه کنید.



ghalbeshoma.ir