

একটি হোম ব্লাড প্রেসার মনিটর নির্বাচন করা

অনেক বীমা কোম্পানি হোম ব্লাড প্রেসার মনিটরের জন্য অর্থ প্রদান করবে না যদিও সেগুলি আপনার স্বাস্থ্য বোঝার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনার জন্য সঠিক মনিটর বাছার জন্য এখানে কিছু টিপস রয়েছে।

- কক্সির মনিটরগুলি পরিহার করুন
- কনুই ও কাঁধের মাঝখানে আপনার উপরের বাহুর চারপাশে মোড়ানোর একটি কাপড়ের পরিমাপ টেপ ব্যবহার করুন এবং এই পরিমাপের উপর ভিত্তি করে সঠিক কাফের আকার বেছে নিন।
- একটি বৈধ মেশিন কিনুন যেটা আপনি জানেন যে আপনি সঠিক পরিমাপ পাচ্ছেন
- খুব দামী মেশিন মানেই সেটা বেশি ভাল হবে তার কোনো মানে নেই
- আপনার যদি এমন একটি মেশিন থাকে যা তালিকাভুক্ত নয়, তাহলে আপনার মেশিনটিকে একটি বৈধ অফিস মেশিনের সাথে তুলনা করতে আমাদের একজন নার্সের সাথে দেখা করতে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন
- আপনার ডাক্তারের সাথে পর্যালোচনা করার জন্য প্রতি সপ্তাহে 3-7 দিন প্রতিদিন সকালে দুবার ও প্রতি সন্ধ্যায় দুবার আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করতে হবে এবং আপনার ব্লাডপ্রেসার লগে সেগুলি রেকর্ড করতে হবে।

প্রস্তাবিত ডিভাইস

সূত্র: validatebp.org

ব্র্যান্ড	নাম	মডেল নম্বর	ছবি	কাফ সাইজ	মূল্য (ডিসেম্বর 2022 অনুযায়ী)	কোথা থেকে কিনবেন (ডিসেম্বর 2022 অনুযায়ী)
OMRON	3 Series®	BP7100 HEM-7311		প্রাপ্তবয়স্ক (22-42 cm)	\$34.52- \$55.50	https://bit.ly/omron3series
Welch Allyn	Welch Allyn Home® Blood Pressure Monitor, 1700 Series	H-BP100SBP		স্ট্যান্ডার্ড (22-42 cm) XL (40-54 cm) XS (15-24 cm)	\$99.99	https://bit.ly/welchallyn1700
GreaterGoods	Greater Goods BP	0040, 0604, 0664		স্ট্যান্ডার্ড (22-42 cm)	\$39.95- \$67.88	https://bit.ly/gretergoodsbp

উপরের ডিভাইসগুলি শুধুমাত্র পরামর্শ, এবং আপনি ব্যবহার করতে পারেন এমন আরও অনেকগুলি বৈধ ডিভাইস রয়েছে। আরো বৈধ হোম BP মনিটর খুঁজুন validatebp.org ওয়েবসাইটে।