




## Επιλογή συσκευής μέτρησης της αρτηριακής πίεσης για οικιακή χρήση

Πολλές ασφαλιστικές εταιρείες δεν χρηματοδοτούν πιεσόμετρα οικιακής χρήσης, παρόλο που είναι απαραίτητα για να κατανοήσετε την υγεία σας. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να επιλέξετε το κατάλληλο πιεσόμετρο για εσάς.

- Αποφύγετε τα πιεσόμετρα καρπού
- Χρησιμοποιήστε μια μεζούρα υφασμάτων για να μετρήσετε το μπράτσο σας, τυλίγοντάς τη στη μέση ανάμεσα στον αγκώνα και τον ώμο σας, και επιλέξτε το σωστό μέγεθος περιχειρίδας σύμφωνα με αυτή τη μέτρηση
- Αγοράστε μια εγκεκριμένη συσκευή για να είστε σίγουροι ότι λαμβάνετε ακριβείς μετρήσεις
- Οι πιο ακριβές συσκευές δεν είναι απαραίτητα καλύτερες
- Εάν έχετε μία συσκευή που δεν είναι εγκεκριμένη, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας για να επισκεφθείτε έναν από τους νοσηλευτές μας ώστε να συγκρίνουν την συσκευή σας με μια εγκεκριμένη επαγγελματική συσκευή
- Πρέπει να μετράτε την αρτηριακή σας πίεση δύο φορές κάθε πρωί και δύο φορές κάθε απόγευμα 3-7 ημέρες την εβδομάδα και να καταγράφετε τις μετρήσεις στο φύλλο καταμετρήσεων αρτηριακής πίεσης ώστε να τις επανεξετάσετε με τον γιατρό σας

### Συνιστώμενες συσκευές

Πηγή: [validatebp.org](https://validatebp.org)

Εμπορική επωνυμία	Όνομα	Αριθμός μοντέλου	Εικόνα	Μεγέθη περιχειρίδας	Τιμή (έως τον Δεκέμβριο 2022)	Πού μπορείτε να τις αγοράσετε (έως τον Δεκέμβριο 2022)
Πιεσόμετρο OMRON	3 Series®	BP7100 HEM-7311		Ενήλικες (22-42 cm)	34,52\$ - 55,50\$	<a href="https://bit.ly/omron3series">https://bit.ly/omron3series</a>
Πιεσόμετρο Welch Allyn	Οικιακή συσκευή μέτρησης αρτηριακής πίεσης Welch Allyn Home®, 1700 Series	H-BP100SBP		Κανονικό (22-42 cm) XL (40-54 cm) XS (15-24 cm)	99,99\$	<a href="https://bit.ly/welchallyn1700">https://bit.ly/welchallyn1700</a>
Πιεσόμετρο GreaterGoods	Greater Goods BP	0040, 0604, 0664		Κανονικό (22-42 cm)	39,95\$ - 67,88\$	<a href="https://bit.ly/greatergoodsbp">https://bit.ly/greatergoodsbp</a>

Οι παραπάνω συσκευές αποτελούν απλώς προτάσεις και υπάρχουν πολλές περισσότερες εγκεκριμένες συσκευές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες εγκεκριμένες συσκευές μέτρησης της αρτηριακής πίεσης για οικιακή χρήση στο [validatebd.org](https://validatebd.org).