

مقایسه ویژگی‌ها و قیمت چند مدل پر فروش دستگاه اندازه‌گیری فشار خون دیجیتال

# فشارسنج، کدام مدل، چند؟!

معصومه  
جمالی  
روزنامه‌نگار

شود. با توجه به این که نیمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا از بیماری خود مطلع نیستند و بسیاری نیز به صورت تصادفی متوجه آن می‌شوند، دانستن میزان فشار خون اهمیت زیادی دارد؛ از آن جا که اغلب افراد طریقه اندازه‌گیری فشار خون با دستگاه فشارسنج معمولی را بلد نیستند لذا توصیه می‌شود از دستگاه فشارسنج دیجیتالی در منزل استفاده کنند.

مربوط می‌شود، می‌خواهیم ویژگی‌ها و قیمت چند مدل پر فروش دستگاه اندازه‌گیری فشار خون را بررسی کنیم، با ما همراه باشید. در گذشته افراد در سنین بالا دچار مشکل افزایش فشار خون می‌شدند اما با توجه به تغییر نوع تغذیه، استفاده از فست‌فودها و مواد غیر طبیعی، غذاهای آماده و نیمه آماده این مشکل امروزه در بین جوانان نیز دیده می‌شود.

بسیاری از ما با آغاز سال جدید، تصمیم می‌گیریم هدف و برنامه‌های خاصی را دنبال کنیم مانند برنامه‌های پیشرفت علمی، اقتصادی و اجتماعی با اهداف کوچک تر مانند کتاب خواندن یا تغییر و تصحیح نوع تغذیه و حفظ و ارتقای سلامت یا هر هدف شخصی دیگری. آن چه ما امروز بررسی خواهیم کرد به موضوع آگاهی از وضعیت جسمی و حفظ سلامت افراد

## فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به دیواره عروق وارد می‌کند. وقتی این فشار بیش از حد می‌شود فعالیت قلب بسیار بالا می‌رود و آسیب‌های جدی به رگ‌ها وارد می‌کند. این بیماری اگر درمان نشود به مرور زمان به قلب، ریه، رگ‌های خونی، مغز و کلیه‌ها آسیب می‌رساند و یکی از دلایل عمده سکته قلبی و مغزی است. فشار خون را معمولاً با دو عدد نشان می‌دهند که یکی را بالا و دیگری را پایین می‌نویسند. عدد بالا، فشار خون طبیعی بالا، یعنی فشار خون هنگامی که قلب می‌تپد، نشان می‌دهد که در حالت نرمال ۱۲۰ است و عدد پایین، فشار خون طبیعی پایین، یعنی فشار خون هنگام استراحت

قلب بین دو ضربه را نشان می‌دهد که در حالت نرمال ۸۰ است که در اصطلاح آن می‌گویند ۱۲ روی ۸۰. حداکثر فشار خون بین ۱۰۰ تا ۱۴۰ و حداقل آن بین ۶۰ تا ۹۰ میلی‌متر است. اگر فشار خون به طور مزمین ۱۴۰ روی ۹۰ یا بیشتر باشد، قطعاً فرد مبتلا به فشار خون بالاست که ممکن است هیچ نشانه‌ای هم نداشته باشد. اگر فشار خون به ۱۱۰/۱۸۰ برسد، فرد وارد سطح بحرانی فشار خون می‌شود که سطح بحرانی فشار خون می‌تواند سبب سکته مغزی، سکته قلبی، صدمه به کلیه یا از دست دادن هوشیاری شود. نشانه‌های فشار بسیار بالا سردرد شدید، اضطراب، خون‌دماغ و احساس تنگی نفس است.

## چه چیزهایی باعث افزایش فشار خون می‌شود؟

سبب می‌شود که از اجزای اصلی نمک است سبب حبس مایعات در بدن و باعث می‌شود بار وارد شده به قلب افزایش یابد و فشار خون بالا رود. غذاهای فراوری شده بیشترین نمک دریافتی بدن را تشکیل می‌دهند. استرس نیز فشار خون را بالا می‌برد اما هنوز هیچ مدرکی مبنی بر این که تأثیری دایمی روی آن داشته باشد، وجود ندارد. البته استرس رابطه‌ای غیر مستقیم با فشار خون بالا دارد، به این صورت که استرس افراد را به سمت استفاده از غذاهای بی ارزش، سیگار کشیدن یا مصرف الکل سوق می‌دهد که

باعث افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی می‌شود.

اضافه وزن هم فشار وارد آمده به قلب را بالا می‌برد و احتمال بروز افزایش فشار خون را بیشتر می‌کند.

## چه چیزهایی به کاهش فشار خون کمک می‌کند؟

استفاده از رژیم غذایی مناسب بر پایه میوه، سبزیجات، غذاهای سبوس دار، لبنیات کم چرب، ماهی، مرغ و آجیل، کاهش وزن، کاهش استرس، کاهش مصرف گوشت قرمز، چربی‌های اشباع، شیرینی و نمک و انجام ورزش منظم تأثیر بسیار خوبی بر کاهش فشار خون بالا دارد.

در گذشته افراد در سنین بالا دچار مشکل افزایش فشار خون می‌شدند اما با توجه به تغییر نوع تغذیه، استفاده از فست‌فودها و مواد غیر طبیعی، غذاهای آماده و نیمه آماده این مشکل امروزه در بین جوانان نیز دیده می‌شود. با توجه به این که نیمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا از بیماری خود مطلع نیستند و بسیاری نیز به صورت تصادفی متوجه آن می‌شوند، دانستن میزان فشار خون اهمیت زیادی دارد؛ از آن جا که اغلب افراد طریقه اندازه‌گیری فشار خون با دستگاه فشارسنج معمولی را بلد نیستند لذا توصیه می‌شود که از دستگاه فشارسنج دیجیتالی در منزل استفاده کنند

## فشارسنج دیجیتال گلامور مدل TMB-1112

دستگاه فشارسنج بازویی گلامور شامل یک کیف، یک عدد کاف ساده، یک عدد کاف فنی، آداپتور، دستگاه دیجیتالی و دفترچه راهنماست. از ویژگی‌های این دستگاه می‌توان به اندازه‌گیری دقیق فشار خون به صورت دیجیتالی، نمایش ضربان قلب، خاموش شدن خودکار در صورت استفاده نکردن و داشتن نشانگر میزان مصرف باتری اشاره کرد. این دستگاه میزان نبض را از ۴۰ تا ۱۹۹ ضربه در دقیقه و میزان فشار خون را از ۳۰ تا ۲۵۰ میلی‌متر جیوه نشان می‌دهد.

## فشارسنج فرش لایف مدل T4

فشارسنج فرش لایف مدل T4، از نمونه فشارسنج‌هایی است که به مچ دست بسته می‌شود و فشارتان را اندازه‌گیری و در حافظه داخلی خود ثبت می‌کند. قابلیت خاموش شدن خودکار نیز دیگر ویژگی آن است که باعث صرفه‌جویی در انرژی و افزایش طول عمر مفید دستگاه می‌شود. این دستگاه بسیار سبک و دارای نشانگر ضعیف شدن باتری و سبب مناسب بازو برای این دستگاه ۱۲/۵ تا ۲۰/۵ سانتی‌متر است.

## فشارسنج بیور مدل BM28

فشارسنج بیور مدل BM28 یک فشارسنج با قابلیت‌های کارآمد و دارای صفحه نمایش بزرگ است. داشتن حافظه داخلی برای ثبت اطلاعات فشار خون چهار نفر، قابلیت خاموش شدن خودکار، سنجش ضربان قلب، تشخیص آریتمی و هشدار خطای محاسباتی از ویژگی‌های قابل توجه این دستگاه است. سایز مناسب بازو برای این دستگاه ۲۲ تا ۴۲ سانتی‌متر است.

## فشارسنج امرن مدل M2

فشارسنج امرن مدل M2 یک فشارسنج بازویی است که ۳۰ حافظه ذخیره‌سازی دارد و مجهز به تکنولوژی Intellisense است که باعث می‌شود فشار باد با توجه به فشار خون شخص تا جایی که لازم است بالا رود، این دستگاه علاوه بر فشار، ضربان قلب را نیز اندازه‌گیری می‌کند و آریتمی را تشخیص می‌دهد. قابلیت خاموش شدن خودکار، داشتن ورودی پورت آداپتور، نشانگر ضعیف شدن باتری، نشانگر صحیح بستن کاف، شمارشگر ضربان قلب و تشخیص ضربان قلب نامنظم از دیگر ویژگی‌های این مدل است. سایز مناسب بازو برای این دستگاه ۲۲ تا ۳۲ سانتی‌متر است.



## مقایسه ویژگی‌ها و قیمت چند مدل پر فروش دستگاه اندازه‌گیری فشار خون دیجیتال

نوع برند و مدل	وزن (گرم)	نوع صفحه نمایش	قابلیت خاموشی خودکار	سنجش ضربان قلب	حافظه ذخیره نتایج	نوع انرژی	قیمت (تومان)	سایر ویژگی‌ها
فشارسنج گلامور مدل TMB-1112	۱۰۲۷	دیجیتال	دارد	دارد	دارد	باتری	۹۴۵۰۰۰	دارای نمایشگر ضربان قلب، نبض، میزان مصرف باتری، فشار ماکزیمم، فشار مینی‌موم و نمایشگر تعویض باتری
فشارسنج فرش لایف مدل T4	۱۰۰	LCD	---	دارد	دارد	باتری	۵۹۹۰۰۰	مناسب سایز بازو ۱۲/۵ تا ۲۰/۵ سانتی‌متر، دارای محفظه نگهداری آداپتور، دارای نمایشگر تعویض باتری
فشارسنج بیور مدل BM28	۲۴۶	LED	دارد	دارد	دارد	برق و باتری	۱۳۳۳۰۰۰	قابلیت ذخیره ۱۲۰ نتیجه برای ۴ نفر، مناسب سایز بازو ۲۲ تا ۴۲ سانتی‌متر، دارای نمایشگر تعویض باتری
فشارسنج امرن مدل M2	۴۰۰	LCD	دارد	دارد	دارد	برق و باتری	۱۳۵۵۰۰۰	قابلیت ذخیره ۳۰ نتیجه، مناسب سایز بازو ۲۲ تا ۳۲ سانتی‌متر، دارای نمایشگر تعویض باتری