**Лучший тонометр для дома**

Как выбрать аппарат для измерения давления, даже если вы это делаете впервые

Только половина жителей нашей страны знает о наличии у себя артериальной гипертензии (повышенного кровяного давления – *прим. автора*), серьезно лечится от неё чуть больше трети населения, а признает лечение эффективным – лишь одна десятая часть. Эти данные медицинской статистики, во всяком случае, говорят о том, что время от времени почти каждому россиянину требуется диагностировать гипертоническое заболевание.

**Без посторонней помощи, экономя время и деньги**

Замерять артериальное давление (АД) удобнее всего дома, пользуясь при этом специальным медицинским аппаратом – тонометром (другое его название – сфигмоманометр – используется гораздо реже). Людям старшего возраста, страдающим от гипертонии, сахарного диабета, патологии сосудов, иметь этот аппарат совершенно необходимо. Но тонометр всё чаще требуется и в молодых семьях, где ожидают первенца или уже есть маленькие дети, где родители регулярно испытывают на работе психологический стресс, физические нагрузки. Тонометр в домашней аптечке – это возможность в любой момент выяснить как минимум одну из причин своего плохого самочувствия, а после приема лекарства убедиться в его улучшении. Помимо этого, тонометр позволяет сэкономить время и деньги, не ходя в поликлинику только для выяснения цифр своего АД.

Приобрести тонометр легко: аптеки и многие интернет-магазины – к вашим услугам. Однако к покупке тонометра для дома необходимо подготовиться, чтобы, во-первых, не потеряться в море его разновидностей, во-вторых, не платить лишнего и, в-третьих, пользоваться им в дальнейшем с доверием и пользой.

В данной статье вы познакомитесь со специфическими характеристиками 4-х категорий тонометров наиболее популярных марок. Это поможет вам осознать собственные предпочтения и решить, какая модель тонометра подходит именно вам.

**Индивидуальные особенности тонометров**

Несмотря на многочисленность моделей, имеющихся в продаже, каждый тонометр по-своему уникален и обладает рядом индивидуальных особенностей по следующим направлениям:

* конструктивный тип аппарата;
* функционал;
* точность измерения;
* размер и место расположения манжеты;
* способ электропитания;
* степень безопасности в обращении и т.д.

Конечно, тип и даже конкретную модель лучшего для вас тонометра может посоветовать лечащий врач. Но если по каким-то причинам профессиональная консультация вам не доступна или не интересна, ниже приведены рекомендации, чтобы выбрать действительно удобный, надежный и эффективный домашний тонометр по приемлемой цене.

Обычно приспособления-элементы, из которых такой аппарат состоит следующие:

* манометр;
* манжета;
* нагнетатель воздуха c регулируемым клапаном спуска;
* дисплей (в электронной модели) или циферблат (в механической модели), где отображаются показатели.

**Классификация тонометров**

Классифицируются тонометры следующим образом. Прежде всего, различают тонометры механические и электронные. Электронные, в свою очередь, подразделяются на полуавтоматические и автоматические. Типовое деление тонометров предопределяет степень участия пользователя в процессе замера. Другие особенности тонометров таковы.

В ручных тонометрах накачивать и сбрасывать воздух придется вручную грушей. Давление определять - стетоскопом, ориентируясь по циферблату и запоминая значения АД. К этой группе относятся, например, тонометры марок CS Medica CS 105 (производство Германия, средняя цена 651 руб.), Little Doctor LD-71A (Сингапур, 622 руб.).

В полуавтоматических аппаратах закачка воздуха - грушей, а показания пульса и АД - на дисплее; работает без стетоскопа. Это, например, приборы AND UA-604 (Япония, 1550 руб.), Microlife BP N1 Basic (Швейцария, 1390 руб.).

В автоматических приборах воздух в манжету подает компрессор, а сбрасывает - клапан. Результат показывается на дисплее. Способы электропитания – от сети или от батареек. Примерами здесь могут быть аппараты B.Well WA-33 (Швейцария, 1592 руб.), Omron M2 Basic (Япония, 2120 руб.). Потребителям необходимо знать: большинство медицинской техники сегодня изготавливается на китайских предприятиях. Важной особенностью тонометра является размер манжеты и место ее расположения.

Манжета на плече. Самый распространенный вариант. Ассортимент манжет широк - от детских до очень больших, как, например, в тонометрах AND UA-705 (Япония, 2733 руб.). Иногда разместить манжету на плече не удается (последствия операций, ожирение и т.д.). Тогда остаются автоматические тонометры, измеряющие АД на запястье (например, Omron R2 HEM-6113-RU, Япония, 2350 руб.). Если человек имеет проблемы с сердцебиением (аритмия), то предпочтение стоит отдать аппарату с функцией интеллектуального измерения (например, Omron m3 Expert, Япония,3469руб.). Манжета на запястье. Такой тип тонометра оптимален только для молодых пользователей, особенно в случае контроля АД при повышенных физических нагрузках, во время занятий спортом. У пожилых людей показания при таком расположении манжеты могут быть неверными, особенно при треморе, диабете. Манжета на пальце. Самый простой и самый неточный способ. По этой причине аппараты с такой технологией измерения АД в дальнейшем здесь не рассматриваются.

Если планируется измерять давление без посторонней помощи, то оптимальным выбором являются тонометры-автоматы или полуавтоматы, манжета которых размещается на плече (например, Omron M2 Classic, Япония, 4090 руб.; Omron S1, Япония, 1550 руб.). Электронная начинка этих аппаратов точно определит не только АД, но и пульс. Механический сфигмоманометр больше подходит врачам и медсестрам, которые умеют им пользоваться, так как в ходе измерения нужно слушать пульс стетоскопом.

Точность тонометра – больше всего интересующая пользователей опция. Здесь безусловные лидеры автоматические аппараты.

Если количество пользователей прибора-автомата или полуавтомата больше одного, то рекомендуется выбрать модель с функцией памяти (например, Omron M1 Eco, Япония, 1980 руб.).

Выше в описании особенностей отдельных тонометров упоминались некоторые дополнительные функции. Модели дешевые таких функций не имеют, но надо помнить: чем больше функционал, тем легче и удобнее проводить процедуру измерения АД.

**Алгоритм выбора тонометра**

В принципе, выбор тонометра не так уж и сложен. Методом исключения надо уйти от устройств, которые не рекомендуется приобретать и использовать. Это ртутные тонометры, тонометры, фиксирующие давление на пальце, различные приложения для гаджетов. Недорогие плечевые тонометры-автоматы и полуавтоматы со стандартным функционалом подходят всем. Пожилым же людям они показаны исключительно. При затруднении размещения манжеты на плече, приобретать следует запястный тонометр-автомат. Последний, впрочем, оптимален для лиц молодого и среднего возраста.

Механические аппараты применяются ограниченно из-за специфики снятия показаний. Пользователям с аритмией подойдет тонометр с функцией интеллектуального измерения. Там, где прибором пользуется не один человек, надо выбирать модель с функцией памяти. Пользователям с плохим зрением лучше приобрести аппарат с голосовым озвучиванием результата измерения.

Главное то, что упомянутые в статье тонометры подходят для домашнего использования, так как не имеют особых сложностей конструкции и не представляют опасности в обращении. Вооружившись данными в статье рекомендациями, вы можете смело отправляться приобретать единственно подходящий вам тонометр, будучи уверенными, что защищены от возможных ошибок выбора. Действуйте!