

如何選擇血壓計



如何選擇血壓計

選擇血壓計時，應考慮以下因素：準確性、易用性、舒適性、耐用性、價格等。準確性是首要考慮因素，應選擇經過認證的醫療設備。

準確性

DASH飲食模式已被證明可以降低血壓，其特點是低脂、低鹽、高纖維、高水果蔬菜。

- 減少飽和脂肪的攝入
- 減少鈉的攝入
- 增加水果、蔬菜、全穀類、豆類和堅果的攝入
- 限制酒精的攝入

易用性

選擇血壓計時，應考慮其易用性。應選擇具有清晰顯示屏、簡單操作按鈕和舒適袖帶的設備。應避免選擇過於複雜或難以操作的設備。

舒適性

選擇血壓計時，應考慮其舒適性。應選擇袖帶寬度合適、重量輕便、操作簡便的設備。

- 選擇袖帶寬度合適的設備
- 選擇重量輕便、操作簡便的設備

- □ □ □

□ □ □ □ □ □ □

1-628-228-2828

[illegible]