**Domowe urządzenia medyczne**

**W każdym domu powinna znajdować się apteczka. W jej skład wchodzą materiały opatrunkowe, preparaty przeznaczone do dezynfekcji oraz środki przeciwbólowe i leki na obniżenie gorączki. Jednak w codziennym użytku, znacznie częściej mamy do czynienia z domowym sprzętem medycznym. Są to urządzenia pozwalające na kontrolowanie wartości podstawowych parametrów organizmu, dzięki czemu możliwe jest wstępne określenie stanu zdrowia.**

Problemy ze zdrowiem wymagają konsultacji ze specjalistą. Bardzo często zleca on wykonanie wielu badań, które są niezbędne w celu postawienia trafnej diagnozy. Niektóre z podstawowych pomiarów, dających wstępną ocenę stanu zdrowia, mogą być wykonane samodzielnie w domu. Należą do nich między innymi pomiar temperatury, ciśnienia krwi, czy wagi ciała.

Na dokładność otrzymanych wyników mają wpływ zarówno jakość urządzeń pomiarowych jak i właściwa technika wykonania pomiaru. Dobór odpowiedniego urządzenia z całą pewnością ułatwi proces analizy wyników i zwiększy szanse na uzyskanie wartości maksymalnie zbliżonych do stanu faktycznego.

**Termometr - pomiar temperatury ciała**

Pomiar temperatury to najbardziej podstawowy i najpowszechniejszy sposób na określenie tego, czy z organizmem nie dzieje się nic złego. Za prawidłową wartość temperatury ciała przyjmuje się 36,6 stopni Celsjusza. Jednak wartość ta jest tylko pewnym uśrednieniem, gdyż w ciągu doby temperatura ciała zdrowej osoby może się wahać w zakresie od 36,2 do nawet 37,1 stopnia Celsjusza. Na wartość temperatury ciała mają również wpływ takie czynniki jak temperatura otoczenia, spożywanie posiłków, czy aktywność fizyczna.

Przez lata do pomiaru temperatury służyły klasyczne termometry rtęciowe. Były one bardzo dokładne, dlatego w wielu domach są stosowane po dziś dzień. Ze względu na wysoką toksyczność rtęci i potencjalnie wysokie ryzyko zanieczyszczenia środowiska, zaprzestano ich produkcji w 2007 roku.

Obecnie na rynku dostępne są różnego rodzaju termometry, różniące się sposobem pomiaru temperatury, dokładnością oraz ceną.

Klasyczne szklane termometry cieczowe, mimo zakazu dotyczącego rtęci, nie został całkowicie zapomniane. Tego typu urządzenia są nadal dostępne w sklepach, z tą różnicą, że toksyczny pierwiastek jest w nich zastąpiony bezpiecznymi zamiennikami, najczęściej alkoholem. Największą zaletą termometrów cieczowych jest ich bardzo niska cena. Do działania nie wymagają one zasilania. Niestety posiadają one również wady w postaci stosunkowo dużej niedokładności oraz długiego czasu pomiaru.

Najpopularniejszym rodzajem termometrów o najlepszym stosunku jakości do ceny są klasyczne termometry elektroniczne. Są one zasilane bateriami oraz posiadają sondę z wbudowanym czujnikiem. Wyświetlacz umieszczony na obudowie pozwala na łatwy odczyt temperatury, a sygnał dźwiękowy informuje o zakończeniu pomiaru. Dobrej jakości termometry elektroniczne są stosunkowo dokładne, a ich używanie nie nastręcza żadnych problemów.

Trzecim rodzajem termometrów są tak zwane termometry bezdotykowe. To urządzenia, których działanie oparte jest na wykorzystaniu podczerwieni. Dzięki temu sam pomiar trwa kilka sekund i nie wymaga kontaktu ze skórą. Urządzenia tego typu mogą być bardzo dokładne, jednak pod warunkiem prawidłowego przeprowadzenia pomiaru. Na otrzymany wynik wpływ mogą mieć wpływ takie czynniki jak np. pot obecny na skórze w miejscu, gdzie dokonywany jest sam pomiar. Nie można również zapomnieć o stosunkowo wysokiej cenie tego typu termometrów.

**Ciśnieniomierz - pomiar ciśnienia krwi i tętna**

Choroby związane z nadciśnieniem to powszechny problem zdrowotny. Szacuje się, że w Polsce na nadciśnienie może cierpieć około 10 milionów ludzi. Dlatego też podstawowym badaniem wykonywanym w gabinecie lekarskim jest pomiar ciśnienia tętniczego pacjenta.

Wynikiem pomiaru ciśnienia tętniczego są dwie wartości. Jest to odpowiednio wartość ciśnienia skurczowego i rozkurczowego. Jako optymalne przyjmuje się ciśnienie, którego wartość przy skurczu wynosi 120 mm Hg, natomiast przy rozkurczu 80 mm Hg. Wartościami granicznymi są odpowiednio 140 i 90 mm Hg. Od tych wartości zaczyna się bowiem stan chorobowy, który wymaga konsultacji z lekarzem.

Pojedynczy pomiar ciśnienia jest ważny, jednak to dopiero dłużej utrzymująca się tendencja pozwala na stwierdzenie jaki jest faktyczny stan zdrowia. Tak jak w przypadku temperatury ciała, na pomiar ciśnienia ma wpływ wiele czynników, a jednym z najważniejszych jest stres, szczególnie dotkliwy dla osób źle znoszących wizyty u lekarza. Dlatego też, aby móc na bieżąco kontrolować wartość ciśnienia tętniczego, warto zaopatrzyć się dedykowany do zastosowań domowych ciśnieniomierz. Urządzenie takie pozwala na samodzielny pomiar ciśnienia, bez konieczności wizyty w gabinecie lekarskim, czy korzystania z pomocy dodatkowej osoby.

Drugim analizowanym parametrem jest pomiar tętna, czyli ilość uderzeń serca na minutę. U dorosłych wynosi ono około 60-80. U dzieci jest ono wyższe i zależne od wieku.

Wśród ciśnieniomierzy przeznaczonych do użytku domowego najpopularniejsze są ciśnieniomierze elektroniczne. Wyróżnia się tu modele naramienne oraz nadgarstkowe. Ciśnieniomierze naramienne pozwalają z reguły na dokładniejszy pomiar, dlatego to je poleca się w większości przypadków. Ciśnieniomierze elektroniczne posiadają wbudowaną pamięć, pozwalająca na zapisywanie wyników, co jest niezwykle przydatne przy częstym i regularnym kontrolowaniu ciśnienia.

Drugim rodzajem urządzeń służących do pomiaru ciśnienia, dedykowanych do użytku domowego, są ciśnieniomierze zegarowe. Są one wyposażone w stetoskop, a ich dokładność pozwala na uzyskanie wyników o dokładności zbliżonej do tej, jaka jest znana z profesjonalnych ciśnieniomierzy medycznych.

**Waga - pomiar wagi i analiza składu ciała**

Prawidłowa masa ciała to podstawowy warunek zdrowia. Zarówno nadwaga jak i drastyczna niedowaga mogą powodować bardzo poważne problemy zdrowotne. Nagła utrata lub wzrost wagi mogą być sygnałem alarmowym, świadczącym o wystąpieniu poważnego schorzenia. Dlatego też kontrola wagi to niezwykle ważny element prawidłowego dbania o dobrą kondycję i zdrowie.

Wśród urządzeń, które pozwolą na dokładne określenie wagi, wyróżniamy wagi mechaniczne oraz elektroniczne. Ten drugi rodzaj urządzeń pozwala na dokładniejszy pomiar, jest też zazwyczaj trwalszy. Aby jednak wagi elektroniczne działały prawidłowo, należy zadbać o regularną wymianę baterii.

Przy zakupie wagi należy zwrócić uwagę na szereg parametrów, z których najważniejszymi będą zakres i jednostka pomiaru oraz dokładność urządzenia.

Poza standardowymi wagami łazienkowymi, dostępne są również bardziej zaawansowane urządzenia, pozwalające na analizę składu ciała, z uwzględnieniem zawartości tkanki tłuszczowej, co jest niezwykle ważną informacją zarówno dla osób odchudzających się, jak i pragnących utrzymać prawidłową wagę.

*Arsenał domowych urządzeń medycznych stanowi pierwszą linię obrony w walce o zachowanie zdrowia i dobrego samopoczucia. Aby wykorzystywane urządzenia spełniały prawidłowo swoje zadanie, warto poświęcić trochę czasu i przemyśleć zakup każdego z tych urządzeń. Pomocną w tych przemyśleniach będzie lektura artykułów umieszczonych w dziale “*[*Domowy sprzęt medyczny*](https://kalkuluj.pl/euslugi/zdrowie_i_medycyna/sprzet_medyczny/domowy_sprzet_medyczny)*” na Kalkuluj.pl.*