

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СУТОЧНОГО МОНИТОРИРОВАНИЯ ЭКГ ПО ХОЛТЕРУ

- Если Вам назначено суточное (или многосуточное) мониторирование ЭКГ по Холтеру, Вам нужно обговорить со своим лечащим врачом схему приема лекарственных препаратов перед исследованием (необходимость их отмены).
- Пациентам, с выраженным волосяным покровом на передней поверхности грудной клетки, необходимо сбрить волосы для получения качественной записи ЭКГ.
- Рекомендуется использовать нательное белье (контактирующее с аппаратом) из хлопчатобумажных тканей с целью уменьшения электростатического напряжения.
- Во время мониторирования ЭКГ по Холтеру необходимо держаться подальше от магнитов, металлоискателей, линий высоковольтной электропередачи и электрооборудования (не подносите смартфоны и ноутбуки, ближе 30-40 см к устройству, не пользоваться электробритвой). При использовании мониторов смачивание электродов и самого регистрирующего устройства недопустимо, а значит, придётся избегать водных процедур, купания, посещения бань и саун (мы рекомендуем Вам принять душ незадолго до процедуры). Рекомендуется не подвергаться длительным, тяжелым физическим нагрузкам (посещение спортивного зала, различных спортивных тренировок), т.к. повышенное потоотделение может привести к отклеиванию электродов.
- Нельзя подвергать прибор ударам, воздействию вибраций, высоких и низких температур. Не проводите физиотерапевтические процедуры, рентгенологические исследования во время проведения Холтера.
- Во время Холтеровского мониторирования необходимо вести дневник, в котором Вы отмечаете основные события (например, подъём по лестнице (указывает нагрузочные пробы, количество ступеней), прием пищи, сон, время приема лекарственных препаратов и т.д.), а также неприятные и болевые ощущения в грудной клетке, сердцебиения, головокружение и прочие события.

ПРАВИЛА ЗАПОЛНЕНИЯ ДНЕВНИКА

В дневнике обязательно отмечаются:

1. Время начала и окончания ночного сна и его качество.
2. Подъем по лестнице (если нагрузки не запрещены лечащим врачом)

В течение ЭКГ и АД мониторингирования рекомендуется выполнить три физические нагрузки в виде подъема по лестнице, конечно, если у Вас нет ограничения двигательного режима, который установлен лечащим доктором. Подъемы по лестнице необходимо выполнить три раза, распределив их в течение суток, например: днем, вечером и утром сразу после подъема. Подниматься следует в обычном темпе, без остановок, до появления каких-либо неприятных ощущений и области сердца (одышки, сердцебиения, болей, перебоев и т.д.) или физической усталости. Останавливайтесь как всегда – не старайтесь выполнить большую нагрузку, чем обычно! Нам важно оценить именно Вашу повседневную переносимость нагрузок. При отсутствии неприятных ощущений подъем продолжается до конца лестницы и на этом заканчивается. Нагрузка должна выполняться по следующей методике:

- Перед подъемом, на первом этаже, следует постоять, отдохнуть 3 минуты для восстановления частоты сердечных сокращений (пульса);
- Нажать кнопку на ЭКГ-мониторе или на кнопку "ощущения" на мониторе с АД, после чего продолжать **подъем в привычном для Вас темпе**;
- В конце подъема по лестнице снова нажать на ту же самую кнопку. В дневнике необходимо отметить: количество пройденных ступеней, время начала подъема и его продолжительность, а также неприятные ощущения, которые заставили прекратить нагрузку.

3. Действия и ощущения в течение суток

Во время суточного мониторингирования пациент должен вести дневник суточного наблюдения, в котором следует указывать действия, выполняемые в период обследования. В графе "Другие действия в течении суток" подробно отмечаются выполняемые действия, время их выполнения и ощущения, на которые вы хотите обратить внимание врача. Важно фиксировать состояние покоя или физической активности (передвижение по улице и в помещении), а также эмоциональные переживания и стрессовые ситуации за сутки, время приема пищи и лекарственных препаратов (названия препаратов и дозировку).