

Инструкция пациенту по суточному мониторингу ЭКГ или ЭКГ+АД

«Дневник пациента» заполняется самостоятельно. Заполнение дневника является обязательным условием проведения обследования. **Если в дневнике не будут отмечены нагрузки, прием лекарств и Ваши ощущения, то врач не сможет оценить их влияние на сердце и исследование может оказаться бесполезным.**

Во время проведения мониторинга не следует надевать синтетическое или шерстяное белье (только хлопок). Во время сна монитор можно положить рядом с собой.

В дневнике следует отмечать:

1. Принимаемые препараты

Записать принимаемые препараты с указанием дозы и времени приёма.

2. Время начала и окончания ночного сна

Указать ночные пробуждения и подъемы, связанные с плохим самочувствием, а также отметить качество ночного сна.

3. Подъем по лестнице

В течение ЭКГ и АД мониторинга 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.

4. Позиционные изменения на ЭКГ

В дневнике указаны 4 позиции, в каждой из которых требуется полежать по 5 минут. Выполнять это следует в любое удобное время, подряд во всех отмеченных в дневнике положениях. Напротив каждой позиции необходимо отметить время выполнения (например: 15:00-15:05).

5. Действия и ощущения в течение суток

Во время суточного мониторинга пациент должен вести дневник дня, 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.

Дополнительные рекомендации при мониторинге АД

- Суточное мониторирование АД проводится с целью более точного определения уровня АД и степени его снижения в ходе лечения.
- Прибор измеряет Ваше артериальное давление, надувая надетую на плечо манжетку и затем постепенно спуская из нее воздух также, как Вам измеряет давление доктор. Измерения происходят автоматически через определенный интервал времени (чаще всего днем через 15 - 20 минут, ночью через 30 - 40 минут). Перед тем, как начать очередное измерение монитор подает предупреждающий звуковой сигнал. Услышав его или почувствовав, что манжета на Вашей руке начала надуваться, остановитесь и не двигайтесь пока прибор накачивает и, особенно, когда стравливает воздух, держите выпрямленную руку с манжетой расслабленной и неподвижной до самого конца измерения. **Во время измерения нельзя двигать рукой или сгибать ее.** В противном случае, данное измерение может оказаться неудачным и прибор может его повторить через 1 минуту.
- При появлении неприятных ощущений, которые могут быть связаны с изменениями АД, **Вы можете запустить внеочередное измерение**, нажав кнопку "Пуск" на мониторе.
- Если Вы увидите, что манжета сползла с плеча или перекрутилась – обратитесь к медперсоналу или, если это невозможно, поправьте ее сами в промежутках между измерениями. Отметьте это в дневнике.
- Обязательно запишите в дневнике качество ночного сна – не мешал ли монитор спать?