



Холтеровское мониторирование ЭКГ

Памятка для пациента

Что нужно сделать перед исследованием

Консультация с врачом. Обсудите с кардиологом все принимаемые вами лекарства, включая витамины и добавки. Некоторые препараты могут влиять на сердечный ритм, и врач решит, нужно ли временно их отменять.

Подготовка кожи. Примите душ накануне или утром в день исследования. **Важно:** не наносите на область грудной клетки кремы, лосьоны, масла, тальк или дезодорант — это ухудшит контакт электродов с кожей.

При наличии кардиостимулятора - принести выписку из стационара.

Мужчинам с густым волосатым покровом, рекомендуется побрить грудную клетку. Это обеспечит надёжный контакт и предотвратит болезненные ощущения при снятии электродов.

Одежда. Наденьте свободную, удобную одежду из натуральных тканей (например, хлопчатобумажную футболку). Избегайте облегающих топов и одежды с металлической фурнитурой (пуговицы, молнии), которая может мешать креплению электродов.

Питание и напитки. Накануне и в день исследования избегайте употребления кофе, крепкого чая, энергетиков и алкоголя — они могут повлиять на сердечный ритм.

Физическая активность. За сутки до процедуры стоит избегать интенсивных нагрузок, которые вызывают сильное потоотделение.

Что важно во время ношения прибора

- **Ведите дневник.** Записывайте всё, что делаете, с точным временем: приёмы пищи, физическую активность (ходьба, подъём по лестнице), сон, приём лекарств, стрессовые ситуации. Отмечайте любые симптомы: боль в груди, головокружение, одышку. Эти записи помогут врачу сопоставить данные ЭКГ с вашим самочувствием.
- **Избегайте попадания влаги.** Во время мониторирования нельзя принимать душ, ванну, плавать в бассейне или открытых водоёмах.
- **Не подвергайте прибор механическим воздействиям.** Не роняйте его, не ударяйте, не подвергайте воздействию высоких или низких температур.

- **Избегайте резких движений руками и напряжение мышц плечевого пояса**, это может привести к искажению результатов исследования. Врач может ошибочно принять эти помехи за патологию ритма.
- **Избегайте сильных электромагнитных полей.** Не находитесь близко к линиям электропередач, трансформаторным будкам, мощным электроприборам, избегайте физиотерапевтических процедур, ЯМР, ЧПЭС. Не проходите другие диагностические процедуры (МРТ, рентген). Не проходите во время мониторингирования через металлодетекторы или сильные магнитные поля.
- **Не прикасайтесь к вибрирующим предметам** (работающий двигатель автомобиля, стиральная машина).
- **Спите в удобной позе, но не на животе.** Это может привести к смещению электродов.
- **Если электрод отклеился**, Вам необходимо зафиксировать его на прежнее место (пластырем).
- **Если отсоединился шнур от аппарата**, не пытайтесь вставлять его самостоятельно, это может привести к поломке аппарата.
- **Нельзя вынимать батареи** из корпуса и вставлять свои.