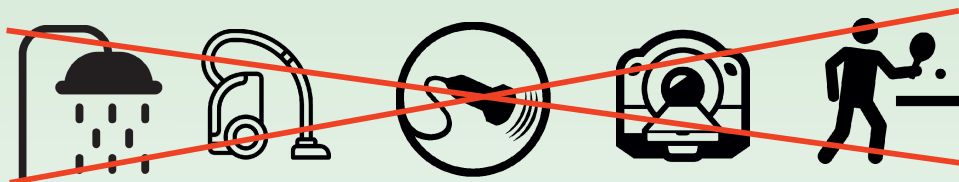


# УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ, в течение времени , пока на Вас надет монитор

## Исключайте:

- принятие душа, ванн, другого попадания воды на аппарат и электроды. Если это произойдет случайно то это безопасно для Вас, но аппарат вероятно выйдет из строя.
- использование вибрирующих устройств (электробритва, пылесос), чтобы исключить помехи при мониторинговании.
- проведение физиопроцедур.
- диагностики с применением рентгенографии и МРТ.
- нагрузки, связанные с работой мышц плечевого пояса (отжимания, подтягивание, стирка вручную и т.д.).



## Просим Вас:

- Оставлять монитор надетым во время сна.
- Если отклеился один или несколько электродов, аккуратно приклеить их лейкопластырем на то же место.
- Предотвратите отклеивание электродов, надев, например, облегающую майку, футболку, рубашку.
- Постараться вести привычный для Вас образ жизни: не ограничивайте обычных физических и эмоциональных нагрузок, и даже наоборот, максимально используйте свой физический потенциал.
- Выполнить стандартные нагрузочные пробы в виде подъема по лестнице, при этом темп и количество пройденных ступеней задаете себе сами по самочувствию. После чего результаты обязательно занесите в таблицу с указанием времени начала и окончания подъема, количества пройденных ступеней, ощущений или причины, по которой пришлось прекратить нагрузку. С помощью этих проб мы оценим работу Вашего сердца во время физических нагрузок.
- Вести подробный дневник. Расписывайте все свои действия в течение суток с указанием времени дневного и ночного сна, эпизодов пробуждения в ночные часы, периодов покоя и нагрузок, в том числе половой акт, так как это тоже физическая нагрузка на сердечно-сосудистую систему, которая также может спровоцировать ишемические изменения миокарда с возникновением нарушений ритма сердца.
- Записывать симптомы, например, головокружение, боли в груди, затруднение дыхания или ощущение трепетания в груди, неритмичной работы сердца и т.д., если Вы их почувствовали, то отметьте время их возникновения в дневничке, длительность и время окончания.
- При мониторинговании артериального давления: при измерениях остановиться, опустить руку вниз. После измерения, когда монитор выпустит воздух из манжеты, Вы можете свободно двигаться до следующего измерения. Во время такого мониторингования желательно исключить вождение автотранспорта. Результаты измерений автоматически будут заноситься в память монитора, контролировать его не нужно.
- Указать время и название принимаемых Вами препаратов для оценки их эффективности.



Уважаемый пациент снять Ваш монитор можно с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ (каб. \_\_\_\_\_)

### ДНЕВНИК СУТОЧНОГО МОНИТОРИРОВАНИЯ

Монитор № \_\_\_\_\_  
ФАМИЛИЯ \_\_\_\_\_ ИМЯ \_\_\_\_\_ ОТЧЕСТВО \_\_\_\_\_  
ДАТА РОЖДЕНИЯ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_  
ДОМАШНИЙ АДРЕС: \_\_\_\_\_  
Контактный \_\_\_\_\_ телефон \_\_\_\_\_

ВЕС \_\_\_\_\_ РОСТ \_\_\_\_\_  
Укажите время, название, дозы принимаемых Вами лекарственных препаратов:

Время \_\_\_\_\_ НОЧНОГО \_\_\_\_\_ СНА: \_\_\_\_\_ начало \_\_\_\_\_  
окончание \_\_\_\_\_

**ВАЖНО!** Пробы с физической нагрузкой: проводятся в том в том случае, если Вы чувствуете себя хорошо, и вы можете подниматься по лестнице, а так же доктор не запрещал Вам физические нагрузки.

Вам необходимо подняться по лестнице следующим образом:

- отмечаете время начала подъема по часам (желательно с точностью до секунд)

- затем Вы **поднимаетесь** по лестнице в **ОБЫЧНОМ** для себя! темпе и отмечаете **ЧИСЛО**

**ступеней** в таблице и время окончания подъема (желательно с точностью до секунд). Ступени на спуске не считаются и в таблицу не вносятся.

- прекратите нагрузку, если Вы почувствовали усталость, боль области сердца или другие неприятные ощущения! Отметьте если воспользовались нитроглицерином в таблице.

Таблица физических проб с подъемом по лестнице

	Число ступеней	Время начала подъема	Время окончания подъема	ОЩУЩЕНИЯ (подчеркните)
		Час / мин / сек		
Утром				Одышка, боль в груди, усталость, сердцебиение Прием нитроглицерина, нитроглицерина, нитроглицерина Другое
Днем				Одышка, боль в груди, усталость, сердцебиение Прием нитроглицерина, нитроглицерина, нитроглицерина Другое
Вечером				Одышка, боль в груди, усталость, сердцебиение Прием нитроглицерина, нитроглицерина, нитроглицерина Другое

В следующую таблицу Вам необходимо расписать свои действия в течение суток: периоды покоя (чтение, вязание и др.), нагрузки (в т.ч. уборка по дому, секс и др.), эмоциональные изменения (гнев, раздражение или радость) (в том числе просмотр телепередачи, вызвавшую сильную эмоцию или др. события).

Если появились боли, то опишите их характер, длительность, время возникновения и чем, по Вашему мнению, они вызваны.

Ваши действия в течение суток	Время	Ощущения

Контактный телефон: \_\_\_\_\_

