  РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТУ ПРИ СУТОЧНОМ МОНИТОРИРОВАНИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (СМАД)

Направление на СМАД выдаёт КАРДИОЛОГ!

Суточное мониторирование АД (СМАД) проводится с целью более точного определения уровня артериального давления и степени его снижения в ходе лечения. Исследования последних лет показали, что диагностическую ценность представляют не только традиционные разовые измерения АД, но   и величины АД во время сна, физической, умственной нагрузок, на разных сроках после приема лекарств и т.д.

Для того, чтобы результаты исследования могли дать полную информацию лечащему врачу необходимо ВАШЕ АКТИВНОЕ СОДЕЙСТВИЕ.

**Вы должны соблюдать следующие рекомендации:**

Следите за положением манжеты. Нижний край манжеты должен быть выше с локтевого сгиба на 1-2 пальца. Если манжета соскользнула вниз на локоть, расстегнулась или перекрутилась и надувается «пузырем» с одной стороны, поправьте ее. Если Вы не сделаете этого, прибор будет производить неточные измерения или вообще не будет их выполнять.

Перед тем, как начать очередное измерение монитор подает звуковой сигнал. Прибор измеряет надежнее и точнее, если во время измерения АД Вы не двигаетесь. Поэтому, услышав звуковой сигнал, предупреждающий о начале очередного измерения или почувствовав, что манжета на Вашей руке начала надуваться, остановитесь, если вы идете, и, пока прибор накачивает и, особенно, когда стравливает воздух, держите руку с манжетой, включая кисть и пальцы, полностью расслабленной и неподвижной до самого конца измерения. В противном случае данное измерение может оказаться неудачным, и прибор через 1-2 минуты может его повторить. Если повторное измерение тоже окажется неудачным, врач не сможет узнать Ваше давление в это время суток. Измерение заканчивается, когда воздух из манжеты полностью выйдет.

Следите за тем, чтобы трубка, соединяющая монитор с манжетой, не пережималась. Если Вы заметили, что компрессор монитора работает, а манжета не надувается, проверьте, не отсоединилась ли трубка от монитора или манжеты.

Для проведения дополнительного измерения АД (при появлении жалоб на головную боль, головокружение и т.п.) нажмите нижнюю (меньшую по размеру) кнопку монитора.

В течение всех суток заполняйте, пожалуйста, дневник пациента, а именно: опишите, что вы делали (отдых, ходьба, транспорт, просмотр телевизора, чтение, принятие пищи, лекарства, прогулка, бег, ночные пробуждения и др.). Точно укажите время, когда вы легли спать и когда встали. Обязательно отмечайте периоды отдыха в горизонтальном положении днем и уточняйте те моменты, когда вы задремали.

Если у Вас появились боли в сердце, головная боль и т.д., то нажмите верхнюю (большую по размеру) кнопку и опишите это в дневнике. Если вы приняли лекарство, также занесите это в дневник.

НАПОМИНАЕМ ВАМ, ЧТО БЕЗ ТЩАТЕЛЬНО ЗАПОЛНЕНОГО ДНЕВНИКА С УКАЗАНИЕМ ВСЕХ МОМЕНТОВ АКТИВНОСТИ, ВРЕМЕНИ ПРИНЯТИЯ ЛЕКАРСТВ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПОЛНОЦЕННАЯ РАСШИФРОВКА ДАННЫХ МОНИТОРИРОВАНИЯ НЕВОЗМОЖНА.

 В ходе мониторирования Вам необходимо провести физическую нагрузку в виде ПОДЪЕМА ПО ЛЕСТНИЦЕ. Чаще всего рекомендуется проводить пробу с подъемом по лестнице   2 раза в сутки (утром и вечером).

**Надо выполнить следующие инструкции:**

1.     Перед подъемом (на первом этаже) следует постоять и отдохнуть 3 минуты.

2.     Момент начала (и окончания) подъема необходимо отметить нажатием верхней кнопки монитора !

3.     Подниматься следует в обычном темпе без остановок до появления усталости, болей, других неприятных ощущений или пока не закончится лестница.

4.     По окончании подъема - не забыть нажать верхнюю кнопку монитора !

5.     Записать в дневнике время проведения нагрузки, количество пройденных ступенек, а также ощущения в области сердца, которые заставили прекратить нагрузку.

Прибор является сложным микропроцессорным устройством и боится попадания на него воды, действия сильного магнитного и электрических полей, рентгеновского излучения.

**При мониторировании необходимо избегать:**

o   использования микроволновых печей

o   использования различных радиопередающих устройств (радиотелефона, мобильного телефона, аудио-плейера)

o   электромагнитных арок в магазинах

o   проведения физиотерапевтических и других диагностических процедур (рентген, УЗИ)

o   Не рекомендуется пользоваться общественным транспортом.

ИНСТРУКЦИЯ  ПАЦИЕНТУ  ПО  СУТОЧНОМУ МОНИТОРИРОВАНИЮ  ЭКГ  (ХМ ЭКГ)

Направление  на  ХМЭКГ  выдаёт  КАРДИОЛОГ !

Суточное мониторирование ЭКГ производится с целью выявления и оценки  нарушений  сердечного ритма в течение суток в  условиях  обычной  жизнедеятельности   пациента.

В течение суточного мониторирования пациент должен  вести  дневник своего дня, в котором следует указывать действия, выполняемые в период обследования. Важно фиксировать состояние физической активности (передвижения по улице и в помещении, вождение автомобиля) или покоя (отдых, чтение, просмотр телевизора, учебные занятия), время приема пищи и лекарственных препаратов, курение, а также эмоциональные переживания и стрессовые ситуации за сутки.

Важно отметить время начала и окончание ночного сна, а также качество сна и ночные пробуждения.

При появлении жалоб (боль в груди, сердцебиение, головокружение, слабость и т.д.) однократно нажмите на кнопку на передней панели прибора и оставьте запись в дневнике о характере жалоб.

Необходимо следить за электродами. При отсоединении надо приклеить к коже на прежнее место.

В течение ЭКГ-мониторирования рекомендуется выполнить две физические нагрузки в виде подъема по лестнице, при условии, что у пациента нет ограничения двигательного режима, который устанавливается лечащим врачом. Подъемы по лестнице необходимо выполнить в первой и во второй половине дня, подниматься следует в обычном темпе, без остановок, до появления каких-либо неприятных ощущений в области сердца (одышки, сердцебиения, болей, перебоев и т.д.) или физической усталости. При отсутствии неприятных ощущений подъем продолжается до конца лестницы.

**Нагрузка должна выполняться по следующей методике:**

1.     Перед подъемом, на первом этаже следует постоять, отдохнуть 3 минуты  для восстановления пульса;

2.     нажать на кнопку на мониторе, после чего начать подъем;

3.     в конце подъема снова нажать ту же кнопку;

4.     В дневнике необходимо отметить: количество пройденных ступеней, время начала подъема, а также ощущения в области сердца, которые заставили прекратить нагрузку.

**При  мониторировании  необходимо  избегать:**

o   использования микроволновых печей

o   использования различных радиопередающих устройств (радиотелефона, мобильного телефона, аудио-плеера)

o   электромагнитных арок  в магазинах

o   проведения физиотерапевтических и других диагностических процедур (рентген, УЗИ)

Электрокардиография ЭКГ

**Электрокардиография  (ЭКГ) –** метод  исследования  сердечной мышцы  путем  регистрации  биоэлектрических  потенциалов  работающего  сердца,  позволяющий  оценить  его  ритм  и  выявить  нарушения  в  работе  проводящей  системы  сердца.

       ЭКГ  проводится  при  наличии  направления  от  врача-педиатра  (фельдшера)  или   врача  узкой  специальности.

              Возрастных ограничений  для  проведения  ЭКГ  не  существует.

       Необходимо  ребенку  заранее  объяснить  безболезнен-ность  ЭКГ,  по  возможности  показать,  как  проводится  исследование  у  другого  ребенка.  С  малышом  постарше  можно  накануне  поиграть  «в  доктора»  и  показать  с  помощью  кукол,  что  его  ожидает.  Грудничков  желательно  приносить  на  ЭКГ  либо  во  время  сна,  либо  после  приема  пищи,  когда  они  находятся  в  умиротворенном  состоянии.

   На  исследование   разрешено  взять  любимую  игрушку или  книжку,  чтобы  отвлечь  ребенка.  Если  малыш  будет  беспокоен,  то  возможны  искажения  на  записи.

      Мобильные  телефоны  перед  ЭКГ  должны  быть  отключены (!),  так  как  они  часто  дают  помехи  на  пленке  ЭКГ,  что  затрудняет  расшифровку  записи.

  На  исследование  рекомендуется  одеть  ребенка  так,  чтобы  в  кабинете  ЭКГ  не  пришлось  долго  возиться  с  пуговицами   и  можно  было  легко  снять  одежду.

      Регистрация   ЭКГ  проводится   после  10-15  минутного  отдыха  (состояние  покоя),   т.е.  перед   ЭКГ  лучше   посидеть спокойно,  почитать  книжку  и  т.п.,   но  не  стоит  бегать  по коридору  или  по  лестнице  (иначе  на  записи  вместо  ЭКГ покоя,  будет  результат,  как  после  физической  нагрузки,                  что  может   быть  неправильно  истолковано  при  расшифровке).

  Эхокардиография ЭХОКГ  =  УЗИ  сердца

Эхокардиография  (ЭХОКГ)  или  УЗИ  сердца — исследование  сердца  человека  с  помощью  ультразвуковых  волн,  позволяющее  оценить  размеры  камер  сердца, толщину стенок,  функциональную  способность  клапанов  и  нарушение  нормального  тока  крови.

ЭХОКГ  проводится  при  наличии  направления  от  врача-педиатра (фельдшера)  или   врача  узкой  специальности.

   Возрастных  ограничений  для  проведения  ЭХОКГ  не  существует.

   Проведение ЭХОКГ  возможно  не  только  утром,  но  и  в  течение  всего  дня.

   Специальной  подготовки  к  этому  исследованию не  требуется  (нет  никаких  ограничений  по  приему  пищи  перед  ЭХОКГ !).

   Единственное  условие  для  качественного  проведения  ЭХОКГ  –  это   спокойное   поведение   ребенка !

Если  ребенок  излишне  эмоционален,  беспокоен  в  новой обстановке, за  несколько  дней  до  исследования  необходимо начать  психологическую  подготовку  ребенка – объяснить,    что  процедура безболезненна  и  длится  недолго.  Не  забудьте захватить  с  собой любимую  книжку  или  игрушку  ребенка! Во  время  ЭХОКГ постарайтесь  максимально  отвлечь ребенка  от  исследования,  это даст  возможность  врачу быстро  и  качественно  провести исследование, а  ребенку легче  перенести  процедуру.

При  беспокойстве  грудничков  во  время  проведения  ЭХОКГ  разрешается  кормление  их  грудью  матери  или  молочной  смесью.