

Инструкция при записи в очередь.

Вам предстоит исследование, называемое суточным (холтеровским) мониторингом ЭКГ. Это амбулаторное исследование, то есть вы идете с прибором домой. Прибор записывает вашу кардиограмму, такую же, как обычная, только длинную – постоянно, пока он на вас надет.

Врач наденет на вас прибор, и на следующее утро снимет. Составляется акт приема-передачи оборудования. Снимать прибор самому нельзя.

Все время, пока на вас висит прибор, запрещается физическая нагрузка. Кардиограмма – это запись электрической активности сердца. Любая мышца тела, в том числе сердце, при сокращении испускает электрический сигнал. Однако мы прикрепляем датчики (электрические контакты) не к сердцу (это возможно только во время хирургической операции на сердце), а к поверхности кожи. Значит, мы имеем запись электрической активности всего тела. Наверняка вы делали обычную кардиограмму и помните, что там нужно было лежать на кушетке и не шевелиться. С этим прибором шевелиться можно, но не сильно. Мышцы рук и груди не должны напрягаться почти никак. Даже если вы делаете что-то физически нетяжелое, но активно двигаете при этом руками, на записи будут только помехи. Не нужно заниматься уборкой дома: не стирать на руках, не гладить, не пылесосить, не мыть пол, и т.д. Не нужно заниматься никакой гимнастикой, зарядкой, тренировками. Не нужно делать никаких резких движений: бегать, быстро ходить, резко наклоняться. Не поднимать тяжестей больше 2-3х кг. При готовке еды и мытье посуды возможны резкие движения, поэтому также лучше этого не делать. Можно: есть, пить, читать, писать, переодеться, любые мелкие движения пальцами (вязать). Ходить пешком прогулочным шагом можно сколько угодно. Прогулки даже приветствуются: записи дня и ночи должны различаться, поэтому весь день пролежать на диване не нужно.

Вместо всей физической нагрузки вам будет дано задание: подъем по лестнице. Это единственный вид нагрузки, который подходит для этого исследования. Подъем по лестнице не может быть заменен ничем другим: ходьбой по улице, приседаниями, велотренажером. Подъем по лестнице – вполне достаточная физическая нагрузка для оценки реакции кардиограммы на нагрузку.

Не надо ходить на работу, даже на сидячую. Это требование исходит из практического опыта. Если пациент идет на работу из разряда «да я просто сижу за столом и пишу», на записи потом оказываются одни помехи, исследование пропадает. Офисная работа – это не «сижу за столом». Это, беготня, невозможность переодеться, более быстрые движения, мысли о работе, скандалы, о приборе забывается. На работу можно пойти, если это работа вахтером или сторожем.

Освобождение от работы не дается, по крайней мере больничным. Можно написать справку, что вы находились на исследовании в течение суток. Это не освобождение, но уважительная причина.

Езда на транспорте должна быть ограничена.

Для жителей ближайших районов Челябинска и Копейска: можно ездить на любом общественном транспорте и на машине за рулем, но только от мед. центра до дома и на следующее утро обратно. В общественном транспорте не должно быть давки, ехать нужно сидя и спокойно. Для отдаленных районов (добираться до дома час или больше): не ездить на электрическом транспорте (трамвай, троллейбус, электричка).

Прием лекарств: Инструкции по этому поводу дает лечащий врач (терапевт, кардиолог), который дал вам направление на это исследование. Например: перестать пить все таблетки за неделю до исследования. Если никаких инструкций не было, то лечение продолжается как обычно. Холтеровское мониторирование можно совмещать с приемом лекарств, и если лечащий врач ничего не пояснила вам по поводу таблеток, то не значит, что она забыла это сказать, а значит, что инструкций по этому поводу не требовалось.

Нельзя с надетым прибором ходить на технические виды исследований и лечения: УЗИ, рентген, физиотерапия, в том числе использовать домашние физиотерапевтические аппараты. Домашней бытовой техникой пользоваться можно: телевизором, сотовым телефоном, компьютером, микроволновкой, лифтом, можно измерять давление, наручные часы можно носить.

Одежда: Будет нужна обтягивающая (тесная, плотная) футболка, чтобы прижать к телу провода и датчики. Не майка на лямках, а футболка, чтобы верхние датчики под ключицами тоже прижались. Футболка нужна будет сразу при надевании прибора, т.е. не потом ее дома искать, а с собой принести или в одетой прийти. В течение суток, и днем и ночью, пока на вас будет прибор, нужно будет эту футболку не снимать. Верхняя одежда, поверх футболки – то, что расстегивается, а не через голову.

Для тех, у кого установлен кардиостимулятор – принесите с собой технический паспорт на стимулятор.

Это предварительная инструкция. При надевании прибора дается более подробная.