



## INSTRUCȚIE PENTRU PACIENT

### PENTRU MONITORIZAREA AMBULATORIE A ELECTROCARDIOGRAMEI SI TENSIUNII ARTERIALE

#### Indicații generale:

În timpul monitorizării nu se vor purta haine, lenjerie sintetică sau de lână (numai din bumbac).

Sunt interzise procedurile fizioterapeutice, aflarea în preajma unor câmpuri electromagnetice puternice (detectoare de metale). De protejat aparatul de apă.

#### În timpul monitorizării:

Monitorizarea ECG se petrece pentru a depista modificările electrocardiograamei și a le compara cu senzațiile Dvs. **Dacă nu veți descrie în zilnic acțiunile și starea corespunzătoare, medicul nu va putea aprecia corect datele înregistrate.**

#### ÎN ZILNIC SE INSCRIU OBLIGATOR:

**1. Orele de somn** – începutul și sfârșitul, calitatea somnului.

**2. Urcarea scărilor** – Pe parcursul monitorizării electrocardiograamei și tensiunii arteriale se recomanda de a efectua efort fizic prin ridicarea scărilor, desigur dacă medicul Dvs nu a limitat regimul activității fizice. Urcarea scărilor se îndeplinește de 3 ori, repartizându-le pe parcursul perioadei de monitorizare, de exemplu ziua, seara, dimineața. Mersul pe scări se efectuează în regim obișnuit, fără opriri, pînă la apariția senzațiilor neplăcute (dispnee, palpitații, dureri etc) sau pînă la apariția oboselii. **Mergeți ca de obicei, nu va stăruți să îndepliniți un efort mai mare!** Este important a aprecia anume rezistența Dvs obișnuită la efort. În lipsa senzațiilor neplăcute urcați scările pînă la capăt.

Efortul se îndeplinește în modul următor:

- Înainte de a ridica scările, la primul etaj odihniți-vă vre-o 3 minute pentru a restabili frecvența pulsului;
- Apăsăți butonul de sus de pe aparat pentru a marca începutul efortului;
- Începeți a urca scările în ritmul obișnuit pentru Dvs;
- La capătul scărilor apăsați același buton. În zilnic se indică numărul scărilor sau etajelor ridicate, timpul cînd ați început efortul, senzațiile pe care le-ați avut.

#### **3. Modificările poziției corpului.**

Pe parcursul zilei electrocardiograma se modifică în dependentă și de poziția corpului. Pentru a diferenția aceste modificări în zilnic se indică poziția corpului și timpul în care a fost efectuată înregistrarea, de exemplu – culcat pe partea dreapta – 3 minute, ora, culcat pe spate – 3 minute, ora, culcat pe partea stîngă – 3 minute, ora, culcat pe burta – 3 minute, ora,

#### **4. Acțiunile și senzațiile pe parcursul zilei.**

În timpul monitorizării pacientul va completa un zilnic cu înregistrarea activităților efectuate și a senzațiilor subiective. Este important de a înregistra perioadele de activitate fizică (mers pe jos, plimbări, ridicarea scărilor, lucrul casnic) la fel și stările de stres, orele cînd a fost luată masa, administrarea preparatelor etc.

**Dacă în zilnic nu vor fi descrise perioadele de efort, administrarea preparatelor, senzațiile Dvs, medicul nu va putea interpreta acțiunea acestor factori asupra cordului și investigarea nu va fi informativă.**

#### RECOMANDĂRI PENTRU MONITORIZAREA TENSIUNII ARTERIALE

Monitorizarea tensiunii arteriale se petrece pentru a determina mai precis nivelul TA și modificarea lui în procesul tratamentului.

Aparatul măsoară tensiunea arterială pompînd aer în manjetă și apoi dezumflînd-o încet, la fel cum procedează și personalul medical cînd Vă măsoară tensiunea. Măsurările se îndeplinesc automat la perioade programate de timp (de obicei peste fiecare 15-20 minute ziua și peste 30-40 minute noaptea). Dacă simțiți că manjeta a început să se umfle, opriți-vă și nu vă mișcați pînă cînd aparatul nu va termina să umfle și mai ales cînd aparatul dezumflă manjeta. Țineți mîna pe care este aplicată manjeta liberă și nemișcată pînă la terminarea măsurării. În timpul măsurării mîna rămîne nemișcată. În caz contrar aparatul nu va determina corect tensiunea și va încerca să o măsoare din nou peste cîteva minute.

Dacă pe parcursul zilei manjeta și-a schimbat poziția în care a fost aplicată inițial – s-a răsucit pe mîna, a coborît mai jos de cot – aranjați-o din nou în perioada dintre măsurări. Marcați aceste acțiuni în zilnic. Marcați numaidecît în zilnic dacă monitorul nu v-a permis să dormiți normal.

**Îndeplinirea corectă a acestor instrucțiuni și completarea detaliată a zilnicului este o condiție necesară pentru o investigație efectivă.**

ЭКГ-мониторирование проводится для выявления изменений ЭКГ и соотнесении их с Вашими ощущениями. **Если же Вы не опишете в дневнике свои действия и ощущения, то врач не сможет сопоставить с ними изменения ЭКГ.**

## **В ДНЕВНИКЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОТМЕЧАЮТСЯ:**

### **1. Время начала и окончания ночного сна и его качество.**

**2. Подъем по лестнице.** В течение ЭКГ и АД мониторирования 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 верхнюю кнопку на аппарате, 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.

### **3. Позиционные изменения на ЭКГ.**

В дневнике указаны 4 позиции, в каждой из которых требуется полежать по 1 - 2 минуты. Выполнять это следует в любое удобное время (например, перед отходом ко сну), подряд во всех отмеченных в дневнике положениях. Напротив каждой позиции необходимо отметить время выполнения (\_\_\_ от\_ и до \_\_\_).

### **4. Действия и ощущения в течение суток.**

Во время суточного мониторирования 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

**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 мониторирования не следует надевать синтетическое или шерстяное белье (только хлопок).*

## **Дополнительные рекомендации при мониторировании 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?

Аккуратное выполнение инструкций и подробное заполнение **Дневника** – необходимое условие эффективного обследования.