

* Желательно, в день обследования, принять душ и не наносить на тело лосьоны и кремы.
* На период исследования не планировать проведение обследований и физиопроцедур, связанных с рентгеновским, электромагнитным и иным излучением.
* На период исследования не планировать физических нагрузок на верхний плечевой пояс, посещения влажных помещений.
* Мужчинам удалить (при необходимости) волосяной покров с поверхности грудной клетки.
* Желательно надеть или принести с собой майку из хлопка, в которой можно будет находиться до окончания исследования.
* Женщинам, для лучшего качества исследования, рекомендуется продумать одежду без бюстгальтера или с мягким лифом и со свободной блузкой или кофтой, которую можно будет надеть поверх проводов кабеля отведений.

**Правила при ношении монитора ЭКГ**

* Необходимо избегать использования микроволновой печи.
* Пользоваться сотовым телефоном, компьютером МОЖНО.
* Необходимо избегать проведения диагностических и лечебных процедур, связанных с излучением или воздействием на область наложения электродов (рентген, УЗИ, МРТ, физиотерапия, массаж).
* Необходимо избегать интенсивных физических нагрузок, а также двигательной активности и позиций, которые могут подвергнуть нагрузке или давлению прибор/провода и оторвать электроды от тела.
* Нельзя принимать душ. Нельзя мочить прибор и электроды!
* Необходимо вести дневник дня с указанием времени выполнения какого-либо действия. Важно фиксировать состояние покоя (сон) или физической активности (передвижения), эмоциональные переживания и стрессовые ситуации, время приема пищи и лекарственных препаратов (с указанием их названия), появление жалоб (боль в груди, сердцебиение, головокружение, слабость и т.д.).
* Распорядок дня, режим физических нагрузок должен быть обычным для Вас (с учетом исключения не рекомендованных нагрузок).
* Необходимо следить за электродами, при отсоединении одного из них, необходимо приклеить датчик к коже на прежнее место (для этого можно заранее сделать фото с наложенными электродами).

**Памятка пациента по подготовке**

**к суточному мониторированию ЭКГ**