

**Памятка пациента по подготовке**

**к суточному мониторированию**

**артериального давления**

* На период исследования не планировать проведение обследований и физиопроцедур, связанных с рентгеновским, электромагнитным и иным излучением.
* Желательно надеть или принести с собой футболку из хлопка, в которой можно будет находиться до окончания исследования. Также рекомендуется продумать свободную одежду со свободными рукавами, которую можно будет надеть поверх манжеты на плече и сумки с регистратором.

**Правила при ношении монитора артериального давления**

* Как правило, измерения производятся через 15-20 минут днём и через 30-40 минут ночью. Между измерениями можно поправлять манжету, если наложение ослабло (попросить другого человека снять ее и наложить заново плотно, трубка должна быть направлена вверх и располагаться спереди ближе к внутренней поверхности плеча).
* Во время измерения необходимо прекратить любою активность (встать или сесть в удобную позу), руку с манжетой расслабить: расположить ее свободно вдоль туловища «как плеть», либо положить на твердую поверхность (стол).
* В случае следующих подряд повторных измерений проверить расслабленность руки и расположение трубок (если где-то пережато, расправить).
* Необходимо избегать проведения диагностических и лечебных процедур, связанных с излучением (рентген, УЗИ, МРТ, физиотерапия);
* Необходимо избегать интенсивных физических нагрузок, а также двигательной активности и позиций, которые могут подвергнуть нагрузке или давлению прибор/трубки прибора/манжету;
* Нельзя с прибором принимать душ. Нельзя мочить прибор!
* 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 (головная боль, сердцебиение, головокружение, слабость и т.д.).
* Распорядок дня, режим физических нагрузок должен быть обычным для Вас (с учетом исключения не рекомендованных нагрузок).