**Как проводится холтеровское мониторирование?**

Процедура очень простая:

* Пациент раздевается до пояса.
* В месте прикрепления электродов сбривают волосы и обезжиривают кожу спиртом.
* К телу крепят специальные одноразовые электроды (похожие на те, которые используются при обычной ЭКГ).
* К электродам проводками прикреплено устройство на батарейке, которое регистрирует электрическую активность сердца на протяжении суток и сохраняет его на встроенную память. Его могут пристегнуть к телу пациента с помощью специального пояса либо зафиксировать другим способом для удобства обследуемого (чтобы не нужно было носить его в руках или в кармане).
* С прибором пациент ведет свой обычный образ жизни. Иногда врач может попросить пациента выполнять какие-либо физические упражнения во время холтеровского мониторирования. Это нужно для того, чтобы оценить реакцию сердца на нагрузки и его восстановление после них. Также врач может попросить вести дневник, в который обследуемый записывает, что и в какое время он делал на протяжении дня и когда лег спать.
* Через сутки (это минимальный период обследования, иногда врач может назначить и более продолжительное мониторирование ЭКГ) пациент приходит обртно, чтобы снять устройство.
* В конце процедуры одноразовые электроды отклеивают и выбрасывают. А прибор специалист подключает к компьютеру. Затем просматривает и расшифровывает полученные данные.

**Правила для пациента**

Чтобы результаты суточного мониторирования электрической активности сердца были как можно более точными, нужно придерживаться определенных правил:

* Наденьте облегающую одежду из натуральной ткани. Лучше не надевать свободную одежду, так как в ней электроды могут отслаиваться от тела. А синтетическая ткань может наэлектризоваться, что исказит показания устройства. На одежде выше пояса не должно быть металлических элементов.
* Не переохлаждайте и не перегревайте прибор.
* Не допускайте, чтобы на него попадала вода или другая жидкость.
* Не кладите его на вибрирующие поверхности.
* Не находитесь вблизи электротехнического оборудования или трансформаторных будок.
* Не используйте ноутбук или мобильный телефон дольше 3 часов в сутки. Не подносите гаджет ближе 30 см к устройству для холтеровского мониторирования ЭКГ. Не подходите близко к работающей микроволновой печи.
* Не садитесь и не ложитесь на устройство. Положите его так, чтобы не придавить во время сна.
* Следите за тем, чтобы электроды не отклеивались.
* Не проходите физиотерапевтические процедуры и не делайте рентген во время обследования.