

Дневник холтеровского мониторинга

ФИО Пациента, год рождения _____

Дата начала _____ Дата завершения _____

Принимаемые лекарственные средства. Укажите дозу препарат и сколько раз в день его принимаете.
Например: бисопролол 5 мг x 1 раз в день, утром. _____

Дата/Время	Действие/событие/нагрузка	Жалобы/самочувствие

Ночной сон: время засыпания _____ время пробуждения _____

Опишите качество сна

Памятка по заполнению дневника при холтеровском мониторингировании ЭКГ

ВАЖНО: пишите разборчиво!!! Вы не врач, у вас нет оправданий ;)

1. Указывайте точное время события.

Часы и минуты — критически важны. Погрешность даже в 5 минут может затруднить интерпретацию данных.

2. Записывайте только то, что важно врачу.

Фиксируйте **жалобы, связанные с работой сердца**: перебои, тахикардия, боли в груди, головокружение, обмороки, одышка и т.п.

 Также указывайте **другие симптомы, которые вы сами связываете с сердцем**, даже если они кажутся «не кардиологическими». Это может быть важно для диагностики.

3. Обязательно указывайте физические нагрузки.

Например: «10:15 — быстрая ходьба до магазина, появилась одышка».

Важно отмечать не только **факт нагрузки**, но и **реакцию организма на неё**: слабость, боли, перебои, одышка, тяжесть в груди или челюсти и т.п.

4. Отмечайте периоды сна.

Укажите, когда вы ложились и вставали, был ли дневной сон.

5. Фиксируйте провоцирующие факторы.

Например: «13:40 — чашка кофе, через 10 минут начались перебои».

Это помогает врачу понять причинно-следственные связи.

6. Следуйте рекомендациям врача.

Если при установке холтера вам рекомендовали выполнить определённую физическую нагрузку (например, подняться на этаж), обязательно выполните это и зафиксируйте время.

7. Не пишите лишнего.

Не стоит подробно описывать зуд в ноге, что вы ели или сколько раз моргнули. Но **если это связано с жалобами на сердце** — лучше указать.

8. Ваш дневник — часть диагностики.

Пустой или формально заполненный дневник = потраченное время и деньги. **От качества записей напрямую зависит точность расшифровки.**

Подробнее о том, как вести дневник [читайте здесь](#)

