## Правила подготовки к ЭКГ

Многие люди не сомневаются в том, что ЭКГ совершенно не требует подготовки. Иногда у таких пациентов результат кардиограммы может быть ложным. Даже могут присутствовать элементы, указывающие на развитие патологии сердца. Чтобы исключить риски получения ложных результатов, кардиологи рекомендуют не игнорировать правила подготовки к ЭКГ.

Начинать подготовку необходимо за сутки до исследования.

* Сохранение полного спокойствия - накануне проведения исследования необходимо по возможности полностью отстраниться от стрессовых ситуаций. Переживания и высокая тревожность способны исказить результаты кардиограммы.
* Полноценный сон -  обязательно нужно хорошо выспаться накануне исследования. Уставший организм способствует отклонениям в работе в сердца, так как оно функционирует в усиленном режиме.
* Категорически запрещается употребление спиртных напитков перед исследованием. Дело в том, что алкоголь вызывает сгущение крови, в результате чего сердечная мышца начинает заработать намного сильнее и активнее.
* Правильное питание  - нельзя нагружать организм слишком плотным ужином или завтраком. Накануне исследования желательно исключить из рациона тяжёлую пищу, отказаться от жирных продуктов. В противном случае организм бросит все силы на переваривание пищи и сердце будет вынуждено работать на износ.
* Отказ от физической активности - кардиограмма покажет достоверные результаты, если отказаться накануне от занятий спортом, а утром обойтись без пробежки и зарядки.
* Исключить тепловые процедуры - нельзя перед снятием кардиограммы посещать бани и сауны. Врачи советуют также отказаться от принятия ванн. Любые тепловые процедуры могут усилить кровообращения и работу сердца, что исказит результат исследования.
* Прием лекарств - не рекомендуется за сутки до обследования принимать какие-либо медикаменты, кроме тех, которые прописаны врачом на регулярной основе. При этом надо обязательно сообщить врачу об употребляемых лекарствах.

В день проведения кардиограммы следует соблюдать следующие рекомендации:

* отказаться от кофе - желательно исключить употребление кофе в день проведения исследования, это касается всех кофеинсодержащих напитков, категорически запрещено принимать энергетики;
* исключить применение кремов перед процедурой - нельзя наносить на грудную клетку какие-либо жирные лосьоны или кремы, эта косметика может образовывать на поверхности тела тонкую пленку, через которую будут плохо контактировать электроды;
* отказаться от курения за 3 часа до проведения исследования - необходимо отказаться от курения, так как никотин способен вызывать сильное сужение сосудов, которое приводит к чрезмерной активности сердца;
* правильная одежда выберите – датчики, фиксирующие сердечные импульсы, устанавливаются в зоне грудной клетки, а также в области икр и запястья, эти участки тела нужно будет оголить перед исследованием, поэтому подберите одежду, которую будет легко снять и она не создаст никаких помех для установки электродов.

## Почему результаты ЭКГ могут искажаться

Как показывает практика, чаще всего искажение результатов ЭКГ возникает по следующим причинам:

* неправильная установка электродов - эта ошибка не всегда вызвана медицинскими работниками, например, если пациент наносил жирный крем, то датчик просто не может закрепиться в нужном месте и правильно снимать данные;
* высокая возбудимость - если накануне был перенесен стресс и пациент не успел перед процедурой расслабиться, то частота сокращений сердца будет больше чем норма;
* прием лекарств - сердце очень чувствительно к приему различных медикаментов, в частности, транквилизаторов, антидепрессантов, ноотропов и седативных препаратов.

Если результаты ЭКГ далеки от тех, которые требуются или желаемы, нужно не паниковать, а внимательно проанализировать, не были нарушены правила подготовки к исследованию. Правильная диагностика способна исключить любые нарушения.