



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آراغ

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

تست ورزش

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت

بهار 1404

تاییدکننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش CCU

و واحد اکو و تست ورزش

کدسند: EH-MN/Pat Edu Pam/00-07

مراقبت های بعد از انجام تست ورزش

1. تست ورزش یک روش سرپایی است یعنی شما می توانید بعد از پایان تست ورزش در صورت صلاحدید پزشک و عدم نیاز به بستری به منزل بروید.
2. بعد از تست لازم است مدتی استراحت کنید، سپس می توانید فعالیت های روزانه را از سر بگیرید.
3. بعد از انجام تست از حمام داغ صرف نظر کنید چون باعث افت فشار خون می شود.

منبع:

برونر سودارث

شماره تماس: 04435661820

شماره داخلی 1446

جهت دریافت

فایل می توانید

بارکد را با تلفن

همراه خود اسکن

نمایید

هر گونه علائمی مانند درد قفسه ی سینه ، تنگی نفس ، ضعف یا سیاهی رفتن چشم را فوراً باید به پرستار خود اطلاع دهید.

این آزمون حدوداً به 45 دقیقه زمان نیاز دارد.

پس از آزمون

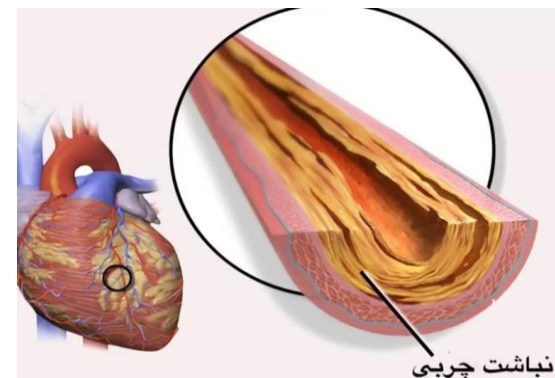
پنج تا ده دقیقه پس از آزمون نوار قلب و علائم حیاتی شما کنترل خواهد شد.

اگر این بررسی نشان دهد که قلب شما در طی تست ورزش به خوبی کار می کند ، از این نتایج می توان در برنامه ریزی فعالیت های بدنی متناسب استفاده کرد.

اگر نتایج نشان دهد که قلب شما در حین تست ورزش ، طبیعی کار نمی کند ممکن است به بررسی های بیشتری نیاز داشته باشید ، برای مثال بررسی هایی مانند یک استرس تست الکتروکاردیوگراف یا یک استرس تست هسته ای، تا دقیق تر نشان دهند که کجای مسیر تامین خون عضلانی قلب مسدود شده است.

گاهی ممکن است نیاز به انجام آنژیوگرافی باشد.

اگر از قبل مبتلا به بیماری سرخرگ کرونری باشید، آنژیوگرافی یک انسداد جدید یا انسدادی که بدتر شده است را نشان می دهد

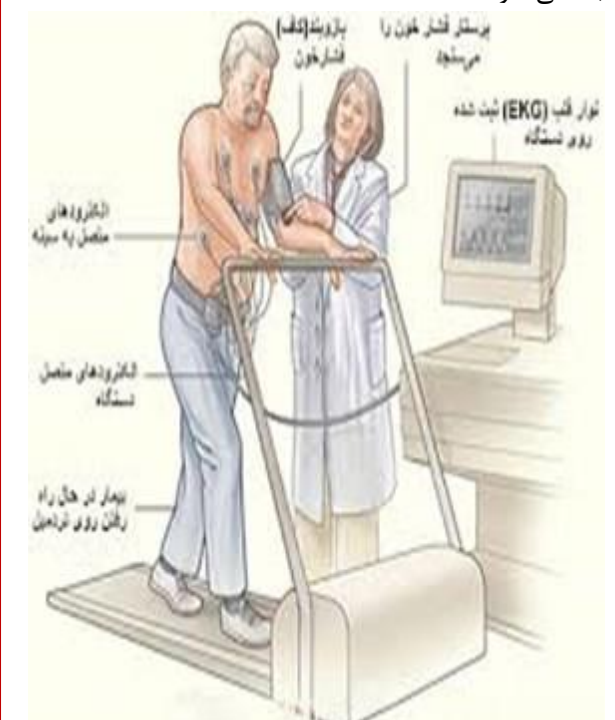


تست ورزش چیست؟

تست ورزش یک روش غیر تهاجمی است که درباره ی عملکرد قلب اطلاعات مفیدی را ارایه می دهد.

تست ورزش همان نوار قلب است که به طور مداوم در طی ورزش گرفته شده و نشان می دهد که قلب در حین ورزش (یعنی زمانی که بدن به خون و اکسیژن بیشتری نیاز دارد) چگونه کار می کند.

این بررسی کافی بودن تامین خون عضلات قلب ، به وسیله ی سرخرگ های کرونری و نحوه فعالیت عضله ی قلب را نشان میدهد و برای تشخیص بیماری سرخرگ کرونری و شناسایی منشأ علائمی مانند درد قفسه ی سینه می باشد ضربان قلب و فشار خون شما در حین انجام این تست کنترل و ثبت می شود.



قبل از آزمون

شب قبل از تست ورزش از خوردن غذای سنگین خودداری کنید. شب قبل از تست ورزش استحمام کنید و موهای قفسه ی سینه ی خود را بتراشید.

از کشیدن سیگار و خوردن مواد غذایی به ویژه قهوه از 4 ساعت قبل از تست خودداری کنید.

می توانید داروهای تجویز شده را با کمی آب میل کنید. اگر مبتلا به دیابت هستید به شما درباره ی نحوه ی مصرف انسولین ، دستورالعمل های ویژه ای داده می شود.

در زمینه ی داروهای مصرفی مانند پروپرانول ، دیگوکسین و نیتروگلیسیرین به پزشک خود اطلاع دهید.

باید لباس راحت و جوراب ضخیم بپوشید

علائم حیاتی قبل از تست کنترل و ثبت می شود.

الکترودهایی به سینه ی شما وصل خواهد شد که آسیبی به شما وارد نخواهد کرد.

ممکن است احساس خارش مختصر در محل الکترودها داشته باشید.



حین انجام تست ورزش

نگران نباشید تست ورزش توسط پرستار ماهر و در حضور پزشک انجام می شود.

انجام تست در یک اتاق مخصوص صورت خواهد گرفت.

برای شروع تست شما بر روی یک تسمه ی چرخان (همان تردمیل) قرار خواهید گرفت.

این تست در مراحل مختلف صورت می گیرد و سرعت و شیب تسمه ی چرخان هر سه دقیقه یکبار انجام می پذیرد.

از خم شدن روی نرده های تسمه ی چرخان خودداری کنید.

زمانی که سرعت ضربان قلب شما در محدوده ی خاصی قرار گرفت و یا علائمی مانند درد قفسه ی سینه ، تنگی نفس ، سرگیجه ، خستگی مفرط ، افت فشار خون یا تغییرات نوار قلب حین تست در شما ، بروز کرد ، تست متوقف خواهد شد.

