

تست ورزش چیست؟

تست ورزش یک روش غیر تهاجمی است که درباره ی عملکرد قلب اطلاعات مفیدی را ارائه 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 بوسیله سرخرگ های کرونری و نحوه فعالیت عضله قلب را نشان می دهد و برای تشخیص بیماری سرخرگ کرونری و شناسایی منشأ علایمی مانند درد قفسه سینه می باشد.

ضربان قلب و فشار خون شما حین انجام این تست کنترل و ثبت می شود .



قبل از آزمون

شب قبل از آزمون از خوردن غذای سنگین پرهیز کنید .

شب قبل از آزمون استحمام کنید و موهای موجود بر روی قفسه سینه را شیو کنید.

از کشیدن سیگار و خوردن مواد غذایی به ویژه قهوه از ۴ ساعت قبل از آزمون خودداری کنید .

می توانید داروهای تجویز شده را با کمی آب میل نمایید .

اگر مبتلا به دیابت هستید، به شما درباره نحوه مصرف انسولین دستورالعمل های ویژه ای داده می شود.

در زمینه داروهای مصرفی مانند پروپرانولول ، دیگوکسین و نیتروگلیسرین به پزشک خود اطلاع دهید.

باید لباس و کفش راحت بپوشید (مثلا کتونی مناسب بپوشید. از دمپایی استفاده نکنید).

یک نوار قلب قبل از آزمون از شما گرفته شده و یک خط وریدی برقرار خواهد شد .

علائم حیاتی شما قبل از آزمون کنترل و ثبت می شود.

الکترودهایی که روی سینه شما نصب خواهد شد آسیبی به شما وارد نخواهد ساخت .

فقط ممکن است احساس خارش مختصر در محل الکترودها داشته باشید .

حین انجام آزمون

نگران نباشید یک پزشک در حین انجام آزمون در کنار شما خواهد بود .

انجام آزمون در یک اتاق مخصوص صورت خواهد گرفت.

برای شروع آزمون شما بر روی یک تسمه چرخان قرار خواهید گرفت .

این تست در مراحل مختلف صورت می گیرد و سرعت و شیب تسمه چرخان هر سه دقیقه یکبار افزایش می یابد .

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

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





تست ورزش



www.shlenjan.mui.ac.ir
تماس شماره: 03152237326
واحد آموزش به بیمار 2209

کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار سی سی یو
واحد آموزش سلامت

کد پمفلت: Sh.L/EP/021/AC
بازنگری بهار 1403

مراقبتهای بعد از انجام تست ورزش

- ۱- تست ورزش یک روش سرپایی است، یعنی شما میتوانید بعد از پایان تست ورزش در صورت صلاحدید پزشک و عدم نیاز به بستری به منزل بروید.
- ۲- بعد از تست لازم است مدتی استراحت کنید، سپس میتوانید فعالیت های روزانه را از سر بگیرید.
- ۳- بعد از انجام تست از حمام داغ صرفنظر کنید، چون باعث افت فشارخون می شود.

با آرزوی سلامتی

منبع: <https://www.mayoclinic.org/>

هرگونه علائمی مانند درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، ضعف یا سیاهی رفتن چشم را فوراً باید به پرستار خود اطلاع دهید .
این آزمون حدوداً به ۱۰ دقیقه زمان نیاز دارد .

پس از آزمون

پنج تا ده دقیقه بعد از آزمون نوار قلب و علائم حیاتی شما کنترل خواهد شد.
اگر این بررسی نشان دهد که قلب شما در طی ورزش به خوبی کار می کند، از این نتایج می توان در برنامه ریزی فعالیت های بدنی متناسب استفاده کرد.

اگر نتایج نشان دهند که قلب شما در طی ورزش، طبیعی کار نمی کند، ممکن است به بررسی های بیشتری نیاز داشته باشید، برای مثال بررسی هایی مانند یک استرس تست اکوکاردیوگرافیک یا یک استرس تست هسته ای، تا دقیق تر نشان دهند که کجای مسیر تامین خون عضلات قلبی 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 معمولاً نشان می دهد.