



آموزش به بیمار

تست ورزش



بهار
۱۴۰۳

تهیه کننده خانم سعیده موسوی
تحت نظارت

واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان

عوارض:

تست های ورزش عموماً بی خطر هستند اما ممکن است برخی از بیماران دچار عوارضی مانند بالا رفتن بیش از اندازه فشارخون، افت فشارخون، درد سینه، تنگی نفس، بی نظمی ضربان قلب و در موارد بسیار نادر ایست قلبی و تنفسی رخ دهد.



موارد ممنوعیت تست ورزش :

- برخی افراد مسن یا اشخاصی که دردهای مفصلی و عضلانی دارند و ناتوان از انجام تست ورزش هستند.
- افرادی که تغییرات نوار قلب پایه دارند.
- افرادی که فشارخون های بسیار بالا دارند.



تست ورزش چیست؟

آزمون یا تست ورزش یک روش غیر تهاجمی است که در باره عملکرد قلب شما اطلاعات مفیدی را ارائه می دهد. در این روش همچنان که شما فعالیت فیزیکی بر روی تسمه چرخان انجام می دهید از شما نوار قلب گرفته خواهد شد و ضربان قلب و فشار خون شما کنترل و ثبت خواهد شد. در صورتی که شخص با فعالیت کردن دچار درد قلبی شود و نوار قلب در حالت استراحت تغییری را نشان ندهد، شک پزشک به این سمت است که رگهای قلب بیمار گرفتگی دارد. بنابراین برای بررسی دقیق تر وضعیت خونسازی عضله قلب تست ورزش گرفته می شود. تا در صورتی که یک منطقه به علت تنگی سرخرگی دچار افت جریان خون است مشخص گردد.



آمادگی بیمار قبل از تست ورزش

انجام این تست حدود ۲ ساعت از وقت شما را می گیرد و قبل از آن باید به نکات زیر توجه فرمائید:

- از ۳ ساعت قبل از انجام تست از خوردن و آشامیدن خودداری کنید
- در روز تست از استعمال دخانیات خودداری کنید
- در صورت استفاده از اسپری تنفسی آن را در روز تست با خود همراه داشته باشید.
- - بعضی از داروهای قلبی که مانع از افزایش ضربان قلب در حین ورزش می شوند باید طبق نظر پزشک این داروهای قلبی و فشارخون را باید طی ۲۴ الی ۴۸ ساعت قبل از تست ورزش قطع نمایید و این داروهایی نظیر: ایندرال- آتنولول- متورال- نیتروگانتین -زیربانی- دیلتیازیم و....
- بیماران دیابتی توجه داشته باشند که در مورد قطع داروی قند خود (تزریقی یا خوراکی) با پزشک معالج خود مشورت نمایند.
- - موهای سینه در آقایان تراشیده شود.
- شب قبل از مراجعه جهت انجام تست ورزش حتماً استحمام نمایید.
- بیمار قبل از انجام تست، نباید فعالیت فیزیکی شدید داشته باشد
- بیمار باید لباس های گشاد و راحت بپوشد و خانمها باید پیراهن و بلوزی که دکمه هایش در جلوی آن قرار دارد همراه با شلوار بپوشند.

روش انجام تست ورزش

برای انجام این تست ابتدا نبض و فشار خون بیمار اندازه گیری می شود. به فرد پچ چسبناک (الکتروود) مربوط به نوار قلب را وصل کرده و نوار قلب اولیه گرفته می شود، سپس بیمار جهت ورزش به روی دستگاه تردمیل قرار می گیرد. این دستگاه به صورت یک صفحه الاستیکی متحرک و غلتانی است که بیمار به روی آن ایستاده و باید براساس سرعت آن به روی صفحه راه برود. هر ۳ دقیقه شیب و سرعت حرکت آن براساس برنامه از پیش تعریف شده افزایش خواهد یافت. در سه دقیقه اول دستگاه آرام حرکت می کند اما بتدریج سرعت می گیرد و فرد باید روی تسمه متناسب با سرعت تسمه راه برود. بتدریج دستگاه شیب پیدا می کند و حالتی ایجاد می شود که فرد در حال دویدن از سربالایی است. در طول انجام این حرکات فعالیت قلبتان با یک دستگاه نوار قلب اندازه گیری می شود تا تغییرات در حالت ورزش مشخص شود. در هر زمان که بیمار احساس کرد قادر به ادامه تست ورزش نیست یا چنانچه دچار بعضی علائم بالینی نظیر درد سینه، تنگی نفس، سرگیجه، سردرد شدید، تغییرات غیر عادی نوارقلب، افت فشارخون ایجاد شود تست پیش از موعد باید قطع شود. بعد از اتمام تست بیمار روی تخت خوابیده و مرتب از بیمار نوار قلب و فشار خون گرفته و ثبت می شود. مدت زمان تست ورزش ۱۰ الی ۱۲ دقیقه می باشد.