

تست ورزش

وقتی کسی دچار درد قلبی می‌شود ممکن است نوار قلب چیز خاصی را نشان ندهد، اما شک بالینی پزشک به این سمت است که رگهای قلب بیمار گرفتگی دارند. در این موارد با انجام تست ورزش تا حد زیادی صحت و سقم این مطلب روشن می‌شود. با این تست می‌توان دریافت که قلب شما هنگامی که سخت کار می‌کند (فعالیت بیشتری دارید) چقدر می‌تواند خوب کار کند. با این تست مشکلاتی که هنگام استراحت آشکار نیستند، مشخص می‌شود.



آماده شدن برای تست ورزش

جهت رفاه بیشتر در حین ورزش، بهتر است لباس و کفش راحت پوشیده و لازم است قبل

تست ورزش چگونه انجام می‌شود؟

تست ورزش معمولاً در بیمارستان یا مرکز پزشکی انجام می‌شود. در ابتدا نبض، فشار خون و نوار قلب بیمار گرفته و ثبت می‌شود. یک نفر تکنسین الکترودهای مربوط به نوار قلبی را روی سینه بیمار قرار می‌دهد. یک بازوبند هم بر روی بازوی بیمار جهت گرفتن فشار خون وصل می‌شود. الکترودها به وسیله سیم‌هایی به یک دستگاه کامپیوتری وصل می‌باشد. دستگاه تست ورزش شبیه دستگاه ترمیدیل است این دستگاه به صورت یک صفحه لاستیکی متحرک و غلطانی است که بیمار بر روی آن ایستاده و جهت حفظ تعادل باید بر روی آن راه برود. طریقه راه رفتن روی تسمه متحرک به بیمار آموزش داده می‌شود و به بیمار گفته می‌شود که چگونه از نرده حمایت استفاده کند.

در ابتدا دستگاه آرام حرکت می‌کند و گام برداشتن شروع می‌شود سپس به تدریج بر سرعت و شیب تسمه اضافه می‌شود و گام برداشتن برای بیمار کم‌کم سخت می‌شود. فشار خون بیمار هرچند دقیقه کنترل می‌شود تغییرات نوار قلب نیز به دقت تحت نظر و مراقبت قرار خواهد گرفت.

از انجام آزمایش فعالیت بدنی شدید انجام ندادن باید ۳ ساعت قبل از تست باید ناشتا باشید این مسئله از بروز حالت تهوع به هنگام ورزش شدید جلوگیری می‌کند (چنانچه مبتلا به دیابت هستید یک ساعت ناشتا بودن پس از صرف یک غذای سبک کافی است و نیاز به تغییر مقدار انسولین وجود ندارد) اگر بیماری سیگاری است حداقل سه ساعت قبل از تست سیگار نکشید.

بعضی از داروها مانع از افزایش ضربان قلب در حین ورزش می‌شوند مثل پروپرانول و لازم است که تا دو روز قبل از انجام تست آن را قطع نمایید بنابراین از پزشک خود در مورد داروها سوال نمایید. آقایان موهای سینه خود را بترانند.



مرکز پزشکی تخصصی و فوق تخصصی

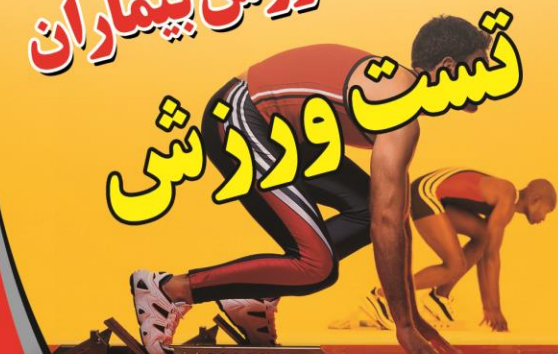
شهید محلاتی تبریز

واحد بهبود کیفیت

(گروه اعتبار بخشی و حاکمیت بالینی)

راهنمای آموزش بیماران

تست ورزش



شماره: ۲۲ - ۱۳۹۰

تدوین کننده: آموزش و پژوهش

بعد از آن الکترودها از سینه بیمار جدا شده و به وی تومیه می شود حداقل نیم ساعت در محدوده تست ورزش استراحت نماید. همچنین بیمار باید ۴-۵ ساعت بعد از تست از گرفتن دوش آب سرد و خوردن غذاهای سنگین خودداری کند.

در مجموع تست ورزش آزمونی است که می تواند گرفتگی ها و تنگی های عروقی قلب را تا حدی نشان دهد و پزشک را در تصمیم گیری برای انجام دادن یا ندادن اقدامات دیگر راهنمایی کند.

در صورت نداشتن ناراحتی تست تا انتها ادامه می باید.



چه زمانی تست ممکن است متوقف شود؟

۱. در هر زمان که بیمار احساس کند که قادر به ادامه ورزش نیست.

۲. درد و ناراحتی در قفسه سینه، تنگی نفس مفرط، سرگیجه و یا سردرد شدید.

۳. تغییرات غیر عادی در نوار قلب بروز کند و یا فشار خون افت شدید یا افزایش شدید داشته باشد.

بعد از اتمام تست ورزش به بیمار کمک می شود تا روی تخت و یا صندلی بنشیند. بهتر است بیمار دراز نکشد. در مدت استراحت از بیمار نوار قلب و فشار خون گرفته خواهد شد.

