راهنمای بیمار

تست ورزش

بیمارستان شهدای دهلران

بازنگری 1404

این روش معمولا یک تست بی خطر است، اما در موارد نادر ممکن است ضمن انجام تست یا مدتی پس از آن احساس ناراحتی کنید. لازم است شما علائم مهم را بدانید تا هنگام بروز آن پزشک خود را خبر کنید:

درد قفسه، تپش قلب، سرگیجه و تنگی نفس یا احساس ناراحتی به پرستار یا پزشک اطلاع دهید. چون نیاز به قطع تست ورزش باشد.

مراقبت های بعد از تست ورزش

- تست ورزش یک روش تشخیصی است که به صورت سرپایی انجام می شود و می توانید بعد از پایان تست ورزش به منزل بروید.
- جواب تست به صورت کتبی که توسط پزشک متخصص قلب و عروق تفسیر شده است به شما داده می شود.
- بعد از تست لازم است مدتی استراحت کنید و سپس فعالیت های روزانه را از سر بگیرید.

مراقبت های حین تست ورزش

الکترودهای دستگاه از طریق پدهای هدایت کننده جریان الکتریکی بر روی قفسه سینه، دست ها و پاها قرار می گیرند و بازوبند دستگاه فشارخون نیز بر روی بازو بسته می شود که هر چند دقیقه باد شده و فشار مختصری روی بازو ایجاد می کند. پرستار مسئول تست ورزش ابتدا فشار خون و نبض شما را کنترل می کند، سپس الکترودها را روی سینه و شکم وصل می نماید و فشارسنج را بر بازوی شما بسته تا ضمن تست ورزش دستگاه به طور خودکار بتواند از شما نوار قلب و فشار خون بگیرد. در حین انجام تست بعد از اینکه آهسته بر روی نوار متحرک راه افتادید، هر 3 دقیقه سرعت و شیب تردمیل افزایش می یابد.

این روش معمولا یک تست بی خطر است. اما در موارد نادر ممکن است ضمن انجام تست یا مدتی پس از آن احساس ناراحتی کنید.

- لباس شما باید جلوباز باشد
- ادامه یا قطع داروهای مصرفی تان را از پزشک معالج خود بپرسید.
- مبتلایان به آسم باید داروها و اسپری خود را همراه داشته باشند تا در صورت لزوم استفاده کنند.
- در صورت مصرف داروی سیلدنافیل سیترات یا ویاگرا طی 24 ساعت گذشته، حتما باید به پزشک اطلاع داده شود. چون گاهی در طی انجام تست ورزش برای کاهش درد قفسه سینه از داروی نیتروگلیسیرین استفاده می شود که مصرف همزمان آن با ویاگرا می تواند منجر به کاهش شدید فشارخون شود.

تعداد ضربان قلب شما ثبت می شود. مقایسه ی تغییرات نوار قلب، نبض و فشارخون شما به پزشکتان نشان می دهد که قلب شما با افزایش فعالیت، چگونه کار می کند.

آمادگی لازم قبل از انجام تست ورزش

شب قبل از انجام تست ورزش:

- دوش بگیرید.
- غذای سبک و کم چرب بخورید.
- استراحت کافی داشته باشد.

در روز انجام تست ورزش :

از 3 ساعت قبل از تست:

- از کشیدن سیگار و مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید.
- مواد محرک مثل قهوه، نسکافه و چای مصرف نکنید.
- دو ساعت قبل از تست، صبحانه کم حجم و سبک بخورید.
- لباس و کفش راحت و مناسب برای تست ورزش بپوشید.

2-در طول دوران بارداري از مصرف سیگار ، الکل یا داروهاي روانگردان پرهیز کنید .

تست ورزش چیست؟

تست ورزش، درواقع یک روش بیماریابی جهت بررسی تاثیر ورزش بر قلب است. این اقدام تشخیصی به بررسی کلی سلامت قلب می پردازد.

درواقع یک روش باارزش برای بررسی وضعیت قلب و اطمینان از سلامت رگ های قلب در حین فعالیت و استرس ناشی از ورزش می باشد.

دلایل انجام تست ورزش چیست؟

جهت تعیین علت درد قفسه سینه، ظرفیت و توانمندی قلب در انجام ورزش و فعالیت، میزان مناسب ورزش در افرادی که برنامه ی ورزشی را به تازگی شروع کرده اند و همچنین تعیین اختلالات ریتم قلب در طی ورزش و فعالیت به کار می رود. البته ممکن است دلایل دیگری هم وجود داشته باشد که پزشک انجام این تست را درخواست کند.

آن چه باید از تست ورزش بدانید:

انجام تست ورزش ممکن است منجر به خستگی شما شود. شما در طول تست ورزش باید روی دستگاهی به نام تردمیل ابتدا راه رفته و سپس در مراحل بعد بدوید. با استفاده از الکترودهایی که با یک کابل به شما وصل می شود قبل، حین و بعد از انجام تست ورزش از شما نوار قلب و فشار خون گرفته شده و کنترل می شوید.