

چرا من نیاز به تست ورزش دارم؟

تست ورزش همان نوار قلب است که 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 برای ارزیابی فشار وارد شده بر قلب مانند فشار ناشی از پیاده روی سریع یا بالا رفتن از یک تپه طراحی شده است، که در محیطی با کادر پزشکی مجرب انجام می گردد.

اصول کلی

در این روش الکترودهای متعددی به نقاط مختلف بدن وصل می شود و بیمار وادار به انجام فعالیت می شود.

این روش دردناک نیست ولی ممکن است ایجاد خستگی در فرد کند. شما باید در طول تست ورزش روی دستگاهی به نام تردمیل راه بروید.

قبل و حین و بعد از انجام تست ورزش از شما نوار قلب گرفته می شود و ضربان قلب و فشار خون کنترل می گردد و تمامی نوار قلب ها و فشار خون و ضربان قلب شما برای تشخیص مشکل قلبی یا عدم وجود مشکل قلبی در اختیار پزشک قرار داده می شود.

آمادگی های لازم قبل از انجام تست ورزش:

- ❖ شب قبل، از خوردن غذاهای سنگین خودداری کنید.
- ❖ دو ساعت قبل از انجام تست غذا نخورید.
- ❖ از سیگار و مواد محرک استفاده نکنید.
- ❖ موهای قفسه سینه در مردان باید تراشیده شود.
- ❖ لباس شما باید جلو باز باشد.

داروهایی که مانع از افزایش ضربان قلب می گردد و یا خون رسانی قلب را افزایش می دهند، مانند نیتروگانتین و اتنولول و... از شب قبل قطع شده باشد فشارخون کنترل می شود و در صورتی که فشار بالاتر از ۱۸۰ و یا کمتر از ۹۰ باشد با دستور پزشک تست انجام نمی شود.

بهتر است یک ساعت قبل از انجام تست مایعات نخورده باشد.



مراقبت های حین انجام تست ورزش:

لباس و کفش راحت داشته باشد.

روی دستگاه تردمیل رفته و بعد از راهنمایی و ارایه توضیحات توسط پرستار یا تکنسین، دستگاه را روشن نموده و تست را شروع می نماییم.

سرعت و شیب دستگاه هر ۳ دقیقه افزایش پیدا می کند و تست بیمار تا زمان رسیدن به تعداد ضربان قلب مورد نظر ادامه پیدا می کند. در همین حین تمامی علائم حیاتی و نوار قلب و شرایط جسمی و بالینی شما توسط پرستار کنترل می شود.

بیمار باید هر گونه احساس درد و تنگی نفس و خستگی شدید را به پرستار اعلام کند.





مراقبت های بعد از تست ورزش :

دلایل قطع تست ورزش:

- ✓ رسیدن ضربان قلب به حداکثر ضربان، متناسب با سن و جنسیت
- ✓ ایجاد تغییرات در نوار قلب یا مشاهده ریتم های قلبی خطرناک
- ✓ افزایش یا کاهش ناگهانی تعداد ضربان قلب
- ✓ شکایت بیمار از خستگی شدید و ضعف فیزیکی و عدم همکاری بیمار

کنترل فشار خون توسط پرستار

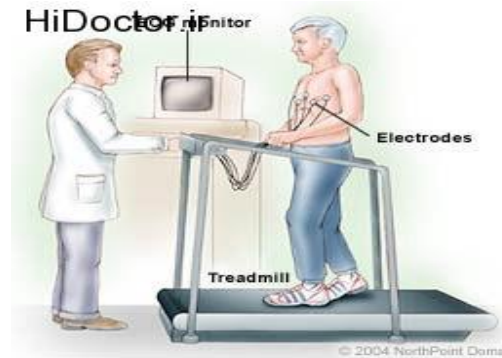
تست ورزش سرپایی می باشد و نیاز به بستری ندارد.

می توانید پس از انجام تست به منزل بازگردید، مدتی استراحت

کنید و پس از آن می توانید به فعالیت های روزمره خود ادامه

دهید.

تست ورزش چیست؟



مرحله پایانی

بعد از اتمام تست ورزش بیمار باید همچنان تحت نظر بماند تا فشار خون و تعداد ضربان قلب و سایر تغییرات ناشی از تست ورزش به حالت طبیعی بازگردد. لذا بعد از اتمام تست نیز اندازه گیری فشارخون و مشاهده نوار قلب تا طبیعی شدن وضعیت بیمار ادامه می یابد.

تشخیص مثبت یا منفی بودن تست ورزش به عهده پزشک می باشد.

گروه هدف: بیماران

تهیه و تنظیم: محبوبه رجبی (کارشناس پرستاری)

واحد آموزش همگانی: تلفن ۰۲۶۷۲۲۲۲ داخلی ۳۱۴

کد محتوا: H۹۷۵۲

سایت اینترنتی بیمارستان www.mrhos.mui.ac.ir

منابع: مراقبت های پرستاری ویژه در بخش های دیالیز،

CCU و ICU (تالیف و گرد آوری: محمد رضا عسگری

و محسن سلیمانی) - قلب و عروق برونر سوارث ۲۰۱۶

مشاور علمی: آقای دکتر ستار صادقیان