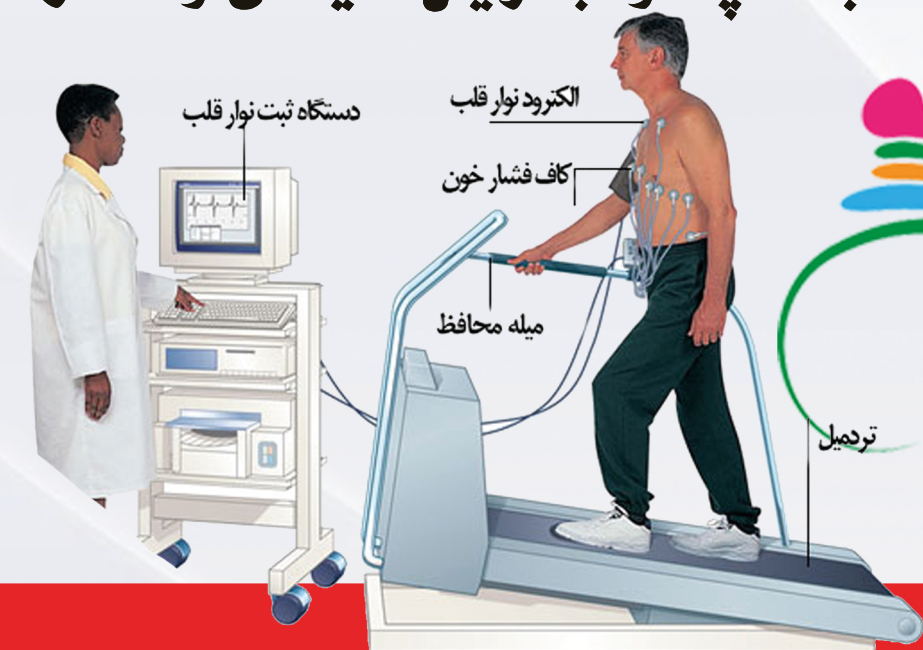


تست ورزش

Patient Education

تست ورزش چیست؟

يك روش غیرتهاجمی و با ارزش برای بررسی وضعیت قلب و اطمینان از سلامت رگهای قلب در حین فعالیت و استرس ناشی از ورزش میباشد. شما در طول تست ورزش با دید روی دستگاهی به نام تردمیل ابتدا راه رفته و سپس در مراحل بعد بدوید. قبل، حین و بعد از انجام تست ورزش از شما نوار قلب و فشارخون گرفته شده و تعداد ضربان قلب شما ثبت می شود. مقایسه ی تغییرات نوار قلب، نبض و فشارخون به پزشك نشان می دهد كه قلب شما چگونه با افزایش فعالیت می تواند كار كند.



امادگی های لازم قبل از انجام تست ورزش:

- شب قبل از انجام تست از خوردن غذای سنگین خودداری کنید.
- شب قبل از انجام تست استراحت کافی داشته باشید و صبح روز انجام تست صبحانه کم حجم و سبك بخورید.
- از کشیدن سیگار و نوشیدن مواد محرك مثل قهوه، چای پیر هیزید.
- در صورتی كه مبتلا به بیماری خاصی هستید، پرستار مسئول انجام تست ورزش را در جریان قرار دهید.
- ادامه مصرف ریا قطع داروهای مصرفی شما باید با نظر پزشك تعیین شود.
- بیماران آسمی، اسپری خود را به همراه داشته باشند.
- شب قبل از انجام تست استحمام کنید. (موهای ناحیه قفسه سینه در مردان از بالای سینه تا پائین تراشیده شود)
- لباس شما باید جلو باز باشد.
- وجود يك نفر همراه ضروری است.
- خانمها حتی الامكان زیورآلات نداشته باشند.
- قبل از ورود به محل انجام تست ورزش تلفن همراه خود را خاموش نمایید.

* توجه داشته باشید ساعت نوشته شده در برگه نوبت دهی، زمان حضور شما در بیمارستان بوده و لزوماً زمان انجام تست ورزش شما نمی باشد. لطفاً صبور باشید.

مراقبتهای حین انجام تست ورزش:

- پرستار مسئول تست ورزش ابتدا فشارخون و نبض شما را کنترل می کند سپس الکترودهای را روی سینه و شکم شما وصل می نماید و فشارسنج را بر بازوی شما بسته تا ضمن تست ورزش بتواند از شما نوار قلب و فشارخون بگیرد.
- بعد از اینکه آهسته بر روی نوار متحرك راه رفتید هر ۳ دقیقه سرعت و شیب تردمیل افزایش می یابد تا ضربان قلب شما افزایش یابد.
- * با نظر پزشك معالج برای برخی از افراد مسن یا کسانی كه دردهای مفصلی و عضلانی دارند و ناتوان از انجام تست ورزشی هستند از روشهای دیگر مثل اسكن رادیوایزوتوپ قلب با استرس دارویی (تست تالیوم) یا استرس اکو كاردیو گرافی بجای ورزش استفاده می شود.

* توجه داشته باشید این روش ایمن است اما ممكن است در طی انجام تست شما دچار خستگی شدید، تنگی نفس، درد قفسه سینه، درد بازو، سرگیجه، طپش قلب شدید و درد ناحیه پا بشوید در اینصورت حتماً به پزشكتان اطلاع دهید چون ممكن است نیاز به قطع تست ورزش باشد.

مراقبت های بعد از تست ورزش:

- بعد از انجام تست لازم است مدتی استراحت کنید، سپس میتوانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید. بعد از انجام تست از حمام داغ صرف نظر کنید، چون باعث افت فشارخون می شود.

