



تست ورزش

تهیه کننده:

مهین رضانی اول (کارشناس پرستاری)

ویراست علمی:

سوپروایزر آموزشی، سوپروایزر آموزش سلامت



مراقبتهای بعد از انجام تست ورزش

۱- تست ورزش یک روش سرپایی است، یعنی شما میتوانید بعد از پایان تست ورزش در صورت صلاحدید پزشک و عدم نیاز به بستری به منزل بروید.

۲- بعد از تست لازم است مدتی استراحت کنید، سپس میتوانید فعالیتهای روزانه را از سر بگیرید .

۳- بعد از انجام تست از حمام داغ صرفنظر کنید، چون باعث افت فشارخون میشود.

با آرزوی سلامتی

منبع: پرستاری برونز- سودارث

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

داخلی: ۱۳۰۰



- هرگونه علائمی مانند درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، ضعف یا سیاهی رفتن چشم را فوراً باید به مراقب بهداشتی خود اطلاع دهید.
- این آزمون حدود ۴۵ دقیقه زمان نیاز دارد.

پس از آزمون

- بعد از آزمون نوار قلب و علائم حیاتی شما هر ۵-۱۰ دقیقه کنترل خواهد شد.



تست ورزش چیست؟

آزمون 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 ثبت خواهد شد.



۱

قبل از آزمون

- از کشیدن سیگار و خوردن مواد غذایی بویژه قهوه از ۴ ساعت قبل از آزمون خودداری کنید. می توانید داروهای تجویز شده را با کمی آب میل نمایید.
- باید لباس و کفش راحت بپوشید (مثلا کتونی مناسب بپوشید از دمپایی استفاده نکنید).
- یک نوار قلب قبل از آزمون از شما گرفته خواهد شد.
- یک خط وریدی برقرار خواهد شد.
- علائم حیاتی شما قبل از آزمون کنترل و ثبت خواهد شد.
- شب قبل از آزمون استحمام کنید و موهای موجود بر روی قفسه سینه را شیو کنید.
- الکترودهایی که روی سینه شما نصب خواهد شد آسیبی به شما وارد نخواهد ساخت. فقط ممکن است احساس خارش مختصر در محل الکترودها داشته باشید.
- شب قبل از آزمون از خوردن غذای سنگین پرهیز کنید.
- در زمینه داروهای مصرفی مانند پروپرانولول، دیگوکسین و نیتروگلیسرین به پزشک خود اطلاع دهید.
- نگران نباشید یک پزشک در حین انجام آزمون در کنار شما خواهد بود.

۲

حین انجام آزمون

- انجام آزمون در یک اتاق مخصوص صورت خواهد گرفت.
- برای شروع آزمون شما بر روی یک تسمه چرخان قرار خواهید گرفت. این پروسیجر در مراحل مختلف صورت می گیرد و سرعت و شیب تسمه چرخان هر سه دقیقه یکبار افزایش می یابد.
- از خم شدن بر روی نرده های تسمه چرخان خودداری کنید.
- بعد از ۱۵ - ۱۰ دقیقه از انجام آزمون یا زمانی که سرعت ضربان قلب شما در محدوده خاصی قرار گرفت و یا علائمی مانند درد قفسه سینه، خستگی مفرط، افت فشار خون یا افزایش بیش از حد ضربان قلب در شما بروز کرد، آزمون را متوقف خواهند کرد.



۳