

تست ورزش



تهیه کننده: مهین رضانی - مجتبی میرانی

ویراست علمی: خانم دکتر شهرزاد محسنی (متخصص قلب و عروق)

واحد آموزش سلامت - اردیبهشت ۹۸

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 فعالیت های 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 برونر-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 حدوداً به ۴۵ دقیقه زمان نیاز دارد.

پس از آزمون

پنج تا ده دقیقه بعد از آزمون نوار قلب و علائم حیاتی شما کنترل خواهد شد.



تست ورزش چیست؟

تست ورزش یک روش غیر تهاجمی است که درباره ی عملکرد قلب 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 شده و ضربان قلب و فشار خون شما کنترل و ثبت می شود .



قبل از آزمون

شب قبل از آزمون از خوردن غذای سنگین پرهیز کنید .
شب قبل از آزمون استحمام کنید و موهای موجود بر روی قفسه سینه را شیو کنید.

از کشیدن سیگار و خوردن مواد غذایی به ویژه 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 (مثلاً کتونی مناسب بپوشید . از دمپایی استفاده نکنید .)

یک نوار قلب قبل از آزمون از شما گرفته شده و یک خط وریدی برقرار خواهد شد .

علائم حیاتی شما قبل از آزمون کنترل و ثبت می شود .

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 .

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 .

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 .

زمانی که سرعت ضربان قلب شما در محدوده خاصی قرار گرفت و یا علائمی مانند درد قفسه سینه ، خستگی مفرط ، افت فشار خون یا تغییرات نوار قلب حین تست، در شما بروز کرد، آزمون متوقف خواهد شد .

