

به نام خدا

تست ورزش یا تست بررسی وضعیت قلب حین فعالیت و ورزش، یک روش غیرتهاجمی است که هدف آن بررسی وضعیت قلب در زمانی که نیاز عضله قلب به اکسیژن زیاد می-شود، است.

موارد استفاده تست ورزش:

- درد سینه با علت نامشخص.
- علل کاهش یا افزایش غیرطبیعی فشار خون.
- بررسی تأثیر داروهای ضد آنژین صدری.
- بررسی ریتم نامنظم قلب حین فعالیت، بررسی عمل کرد عروق کرونر بعد از سکته قلبی و جراحی قلب باز، برای ارزیابی کارایی قلب و عروق آن.
- تعیین ظرفیت کاری و تحمل فعالیت برای تدوین برنامه نوتوانایی و شروع فعالیت بیمار بعد از سکته قلبی و جراحی قلب باز.



توصیه های ضروری:

۱. از ۴ ساعت قبل از انجام تست، ناشتا باشد.
۲. از مصرف چای، قهوه، الکل و کافئین در طول روز انجام تست خودداری شود.
۳. از ۲-۴ ساعت قبل، دخانیات مصرف نکند.
۴. از کفش مناسب و غیرچسبنده (ترجیحاً از کفش ورزشی) استفاده کند.
۵. لباس حتی الامکان راحت و جلو باز باشد.
۶. از فعالیت زیاد در روز انجام تست خودداری شود.
۷. پزشک ممکن است به بیمار توصیه کند قبل از آزمون، از داروهای خاصی استفاده نکند.
۸. از گرفتن دوش آب گرم ۲ ساعت قبل از انجام تست (به علت پایین آوردن فشار خون و سنکوب) خودداری شود.
۹. حین انجام تست در صورت تنگی نفس و درد سینه و یا تپش قلب شدید اطلاع دهید.

تست ورزش چگونه انجام می شود؟

بیمار در حالی که به طور مداوم نوار قلب، فشار خون و ضربان قلبش ثبت می شود روی یک دستگاه تردمیل راه می رود. به تدریج سرعت دستگاه اضافه می شود، اگر بیمار بتواند تا حد نهایی ضربان مجاز قلبی خود فعالیت کرده و دچار مشکل نشود تست قطع می شود و این به مفهوم منفی بودن تست و سلامت فرد است. اما در صورتی که تغییراتی خاص در نوار قلب یا فشار خون در حین تست ورزش ایجاد شود تشخیص تنگی رگ های کرونری داده می شود.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی

تست ورزش



مراقبت‌های بعد از تست ورزش:

- استراحت بعد از انجام تست.
- تا نیم ساعت چیزی خورده نشود.
- با محرک‌های مثل هوای سرد و گرم تماس نداشته باشد.
- از دوش گرفتن سریع و بعد از تست خودداری شود.
- در صورت سرگیجه و درد اطلاع دهد.

واحد ارتقا سلامت بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به
ماهدشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱

تهیه: شهریور ۹۷ و بازنگری ۱۴۰۳

منبع: درسنامه مراقبت‌های پرستاری در اختلالات قلبی و
عروقی سیما زهری-ملاحظه نیک روان

در طول تست چه چیزهایی کنترل می-شود؟

- ضربان قلب شما.
- تنفس شما.
- فشار خون شما.
- نوار قلب شما.
- میزان خستگی که شما احساس می‌کنید.

چه تجهیزاتی به کار می‌رود؟

دستگاه الکتروکاردیوگرافی (نوار قلب) ضربان قلب و امواج قلب شما را در یک نوار یا الکتروکاردیوگرام ECG ثبت می‌کند. سیم‌ها و الکترودهایی به قفسه سینه، بازوها و شانه شما وصل می‌گردند. سیم‌ها به دستگاه نوار قلب متصل می‌شود.

ممکن است نزدیک اتمام تست، شما از طریق یک وسیله دهانی نفس بکشید تا هوایی را که می‌دمید را اندازه‌گیری کنند.