



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای انجام تست ورزش



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تایید کننده:

دکتر زهرا زندی

متخصص بیماری های قلب و عروق

کد محتوا: ۴۵

گروه هدف: بیماران

پاییز ۱۳۹۸



منابع:

پرستاری بیماری های قلب و عروق

برونر و سودارث ۲۰۱۸

اصول مراقبت های ویژه در سی سی یو، ملاحظت نیک

روان

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز

ایام تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵:

خانم ریحانی: ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق

تخصصی:

۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق

تخصصی:

www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

❖ سایت آموزش به بیمار

www.imamhasan.nkums.ac.ir

مراقبتهای حین انجام تست ورزش:

پرستار ابتدا فشار خون و نبض شما را کنترل می کند، سپس الکترودهایی را روی سینه و شکم شما وصل می نماید و کاف فشار سنج را بر بازوی شما می بندد تا ضمن تست ورزش بتواند از شما نوار قلب و فشار خون بگیرد.

• بعد از اینکه آهسته بر روی نوار متحرک راه رفتید هر ۳ دقیقه سرعت و شیب دستگاه افزایش می یابد تا ضربان قلب شما افزایش یابد.

خطرات و عوارض:

• این روش خیلی ایمن است اما در موارد نادر ممکن است ضمن انجام تست یا مدتی پس از آن احساس ناراحتی کنید، لازم است شما این علائم را بدانید تا هنگام بروز آن پزشکتان را با خبر کنید.

ممکن است در طی انجام تست، شما دچار خستگی، تنگی نفس، درد قفسه سینه، درد بازو، سرگیجه، طپش قلب و افت فشار خون و درد در ناحیه پاها شوید. در اینصورت حتما به پزشکان اطلاع دهید. چون ممکن است نیاز به قطع ورزش باشد. ممکن است توسط پزشکی که این تست تحت نظر ایشان انجام میشود به کمک فوری احتیاج داشته باشید.

مراقبتهای بعد از تست ورزش:

• تست ورزش یک روش سرپایی است، یعنی شما می توانید بعد از پایان تست ورزش به منزل بروید.
• بعد از تست لازم است مدتی استراحت کنید، سپس می توانید فعالیتهای روزانه تان را از سر بگیرید.
بعد از انجام تست از حمام داغ صرفنظر کنید، چون باعث افت فشار خون می شود.

آمادگی قبل از انجام تست ورزش :

قبل از انجام تست

- غذای سبک کم چرب بخورید
- استراحت کافی داشته باشید.
- از سیگار و مواد محرک (جای پر رنگ ،قهوه ، مشروبات الکلی و شکلات تلخ) استفاده نکنید.
- دوش بگیرید (موهای قفسه سینه در مردان لازم است تراشیده شود).
- ادامه یا قطع داروهای مصرفی شما با نظر پزشک می باشد (به خصوص داروهایی مثل متورال ، ایندرال، دیلتیازیم ، کارودیلول، نیتروگانتین ، ایزوسورباید ، آتنولول ، آملودیپین و ویآگرا = سیلدنافیل مصرف می کنید)
- بیماران مبتلا به اسم داروها واسپری همراه داشته باشند.

در روز انجام تست ورزش

- یک صبحانه سبک بخورید و ۳ ساعت قبل از تست ناشتا باشید. (برای بیماران دیابتی یک ساعت قبل از تست ناشتا باشند).
- لباس شما باید جلو باز باشد و کفش راحتی بپوشید. استفاده از سینه بند محکم و سفت در خانمها الزامی است.
- یک نفر همراه داشته باشید
- مدارک قبلی به خصوص نوار قلب همراه داشته باشید.

۳

انچه در مورد تست ورزش باید بدانید

معمولا دردناک نیست فقط ممکن است ایجاد خستگی کند .

در طول تست ورزش باید روی دستگاهی به نام تردمیل راه بروید شما احساس می کنید روی یک تپه باشیب ملایم راه میروید.

معمولا ۹ الی ۱۲ دقیقه طول مکشد و شامل ۴ مرحله ۳ دقیقه ای است که بسته به نظر پزشک و شرایط شما ، سرعت و شیب دستگاه افزایش می یابد و قبل ، حین و بعد از انجام تست ورزش از شما نوار قلب ، فشار خون و نبض گرفته می شود. مقایسه نتایج تغییرات نوار قلب ، نبض و فشار خون به پزشک نشان میدهد که قلب شما چگونه با افزایش فعالیت می تواند کار کند



۲

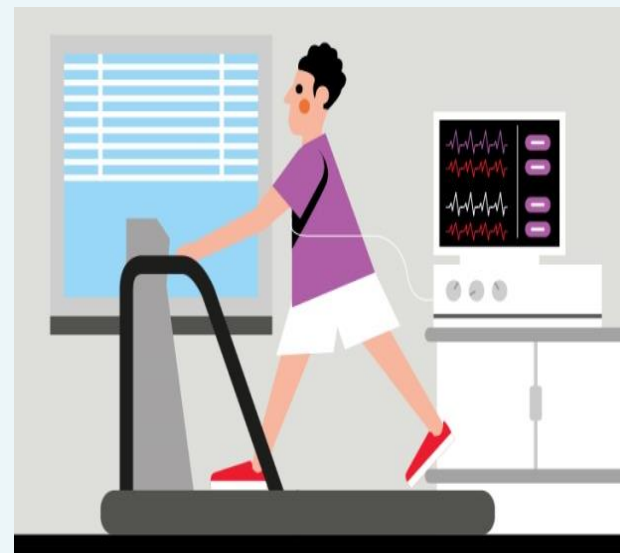
تست ورزش

یک روش برای بررسی وضعیت قلب و اطمینان از سلامت رگهای قلبی حین فعالیت و استرس ناشی از ورزش است.

در واقع تست ورزش نشان میدهد که قلب در حین ورزش (یعنی زمانی که بدن به خون واکسیژن بیشتری نیاز دارد) چگونه کار می کند و ایا میزان تامین خون بوسیله رگهای قلب (سرخرگهای کرونر) کاهش یافته است یا خیر .

دلایل انجام تست ورزش

- بررسی علت درد قفسه سینه
- بررسی اثر و سودمندی برخی داروهای قلبی
- بررسی عملکرد قلب و سودمند بودن روش های درمانی بکار رفته بعد از حمله قلبی و جراحی قلب
- میزان مناسب ورزش در افرادی که به تازگی برنامه ورزشی برای آنها شروع شده
- شناسایی بی نظمی های ضربان قلب که حین ورزش ظاهر می شوند



۱