

تست ورزش

یکی از روش های تشخیصی در بیماریهای قلبی تست ورزش است.

با انجام این تست تقاضای اکسیژن قلب زیاد شده و جریان خون عروق قلبی افزایش

می یابد. در بیماران قلبی هنگام تست جریان

خون عروق قلبی برای برآورده کردن نیازهای

قلب کافی نیست در نتیجه علائم بیماری قلبی

صادر می شود.

در طول تست ورزش چه اتفاقی رخ می دهد؟

شما به یک دستگاه متصل می شوید تا قلب شما کنترل شود.

این تسمه دارای سطح شیبداری است که شما احساس می کنید از تپه ای ملایم بالا می روید شما به آهستگی روی تسمه نقامه (تردمیل) قدم می زنید.

این تست به مدت ۱۲ دقیقه طول می کشد. در تمام مدت انجام تست، پرستار و پزشک در کنار شما حضور دارند و مرتب نوار قلب و فشارخون و نبض شما را چک می کنند.

پس از آهسته کردن فعالیت برای چند دقیقه شما می نشینید یا دراز می کشید و قلب و فشارخون شما کنترل می شود.

در موارد زیر به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.

اگر در هنگام تست ورزش احساس درد شدید قفسه سینه، تنگی نفس شدید، سرگیجه، اضطراب شدید و یا عدم توانایی ادامه تست به شما دست داد حتماً به پزشک اطلاع دهید چون در این موارد باید انجام تست ورزش متوقف شود.





به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

تست ورزش

تهیه کننده: آقای دکتر کشمیری - متخصص قلب و عروق

منبع: مراقبت های پرستاری ویژه در بخش سی سی یو/

سایت سلامت

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۷

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



۹- یک نفر همراه داشته باشید

۱۰- از مصرف هر نوع داروی مسکن ۴۸ ساعت قبل

از انجام تست خودداری نمایید

۱۱- یک حوله به همراه داشته باشد.

۱۲- پاهای خود را شسته و جوراب تمیز بپوشید.

توصیه های قبل از تست ورزش

۱- قبل از انجام تست ورزش، استراحت کافی داشته باشید.

۲- حمام بروید و موهای زائد قفسه سینه را بردارید

۴- برای انجام تست ورزش صبحانه سبک خورده شود ولی ۲ ساعت قبل با معده پر نباشید

۳- از گرفتن دوش آب گرم در ساعت قبل از انجام تست خودداری کنید

۵- در صورت مشکلات قندخون یک آبمیوه با خودتان بیاورید

۶- داروهایی مثل ایندرال- متورال- نیتروگائتین و آتنولول و.... با اجازه پزشک از روز قبل قطع شود

۷- از مصرف مواد محرک مثل قهوه و سیگار خودداری شود

۸- قبل از انجام تست یک نوار قلب بگیرید.