راهنمای خود مراقبتی : تست ورزش

کد محتوا : ۴۵

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

مرکز اموزشی پژوهشی و درمانی امام حسن (ع) بجنورد

انچه درمورد تست ورزش باید بدانید : روشی برای بررسی وضعیت قلب و اطمینان از سلامت رگهای قلب 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 و اکسیژن بیشتری نیاز دارد) چگونه کار می کند.

معمولا دردناک نیست فقط ممکن است ایجاد خستگی کنید در طول تست ورزش باید روی تردمیل راه بروید شما احساس می کنید روی یک تپه با شیب ملایم راه میروید.

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

دلایل انجام تست ورزش :

- بررسی علت درد قفسه سینه
- بررسی اثر و سودمندی برخی داروهای قلبی
- بررسی عملکرد قلب وسودمند بودن روش های درمانی به کار 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

آمدگی های لازم قبل از انجام تست ورزش :

- شب قبل ، از خوردن غذای سنگین خودداری کنید
- شب قبل از تست ،استراحت کافی داشته باشید
- شب قبل دوش بگیرید (موهای قفسه سینه در مردان لازم است تراشیده شود).
- از ۴ ساعت قبل از شروع تست سیگار و مواد محرک (چای پر رنگ ،قهوه مشروبات الکلی و شکلات تلخ) استفاده نکنید.
- ادامه یا قطع داروهای مصرفی شما با نظر پزشک می باشد
- داروهای دیگوکسین و آتنولول از سه روز قبل از انجام تست قطع شود.
- داروهای پروپرانولول، متورال (متوپرولول)، سوتالول، کارودیلول، دیلتیازم، نیتروکانتین (نیتروگلیسیرین)، وراپامیل و بیزوپرولول (کنکور)(دو روز قبل از انجام تست قطع شوند.)
- بیماران مبتلا به آسم داروها و اسپری همراه داشته باشند.

در روز انجام تست ورزش :

- یک صبحانه سبک بخورید و ۳ ساعت قبل ازتست ناشتا باشید(.برای بیماران دیابتی یک ساعت قبل ازتست ناشتا باشند.)
- لباس شما باید جلو باز باشد و کفش راحتی بپوشید.
- استفاده از سینه بند محکم و سفت در خانمها الزامی است.
- یک نفرهمراه داشته باشید

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 هر۳ دقیقه سرعت وشیب 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 مطلع نمایید.

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 این صورت حتما به پزشکان اطلاع دهید. چون ممکن است نیاز به قطع ورزش و اقدام فوری توسط پزشک داشته باشید.

مراقبت های 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 و در این زمان از برخورد با محرک هایی نظیر هوای سرد یا هوای گرم اجتناب کنید.

،سپس می توانید فعالیتهای روزانه تان را از سر بگیرید.

بعد از انجام تست از حمام داغ صرف نظر کنید،چون باعث افت فشار خون می شود

❖ منابع

- پرستاری بیماری های قلب و عروق و گردش خون برونر و سودارث ۲۰۲۲
- http://darman.tums.ac.ir .

❖ تایید کننده : دکتر لیلا حسینی فوق تخصص اکوکاردیوگرافی و تصویر برداری قلب

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :www.Nobat.nkums.ac.ir

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :۳۱۵۱۴۲۲۰ -۰۵۸

❖ شماره تلفن های دپارتمان قلب :

- واحد اکو مری : ۳۱۵۱۴۲۶۸ – ۰۵۸
- واحد اکو و تست ورزش : ۳۱۵۱۴۱۸۸ -۰۵۸
- بخش قلب : ۳۱۵۱۴۲۵۸-۰۵۸
- بخش CCU : ۳۱۵۱۴۲۵۲-۰۵۸
- بخش ای سی یو قلب : ۳۱۵۱۴۲۶۶ -۵۸ ۰

❖ آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان جهت کسب اطلاعات بیشتر : www.nkums.ac.ir

یا

در گوگل این مراحل را انجام دهید : ۱ - بیمارستان امام حسن بجنورد ۲ - وب سایت بیمارستان ۳-آموزش به بیمار (سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر اموزش به بیمار را انتخاب نماید) ۴-مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمائید.