



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی (ع)

مراغه

موضوع:

تست ورزش



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

بهار ۱۴۰۱

موارد ممنوعیت تست ورزش

- ✓ انفارکتوس میوکاردپ
- ✓ نارسایی حاد قلبی
- ✓ شوک کاردیوژنیک
- ✓ تنگی شدید آئورت
- ✓ مسمومیت با دیژیتال
- ✓ آمبولی ریه
- ✓ دیس ریتمی های خطرناک
- ✓ نارسایی کلیه
- ✓ تب
- ✓ بیماری حاد نظیری هیپاتیت
- ✓ پنومونی



در اوایل انسداد عروقی در بیماران آژین پایدار معمولاً در حالت استراحت مشکلی وجود ندارد و علامت بیماری انسداد سرخرگهای کرونر قلب غالباً در هنگام فعالیت بیمار ظاهر می شوند و بنابراین برای بررسی دقیقتر و واقعی تر وضعیت خونرسانی به عضله قلب بهتر است تست ورزش را در شرایط فعالیت و استرس بررسی نمود

قلب تست ورزش آزمونی است که تغییرات نهفته نوار قلب استراحتی را از طریق تحمل استرس در فرد آشکار می

مراقبتهای بعد از تست ورزش

- ✓ تست ورزش یک روش سرپایی است ، یعنی شما می توانید بعداز پایان تست ورزش به منزل بروید
- ✓ بعد از تست لازم است مدتی استراحت کنید ، سپس می توانید فعالیتهای روزانه تان را از سرگیریید .
- ✓ بعد ازانجام تست از حمام داغ صرفنظر کنید، چون باعث افت فشار خون می شود.
- ✓ بعد از تست از بیمار EKG گرفته می شود.
- ✓ کنترل نبض و فشار خون بیمار بعد از تست
- ✓ آماده نگه داشتن داروهای اورژانسی و دفیبریلاتور



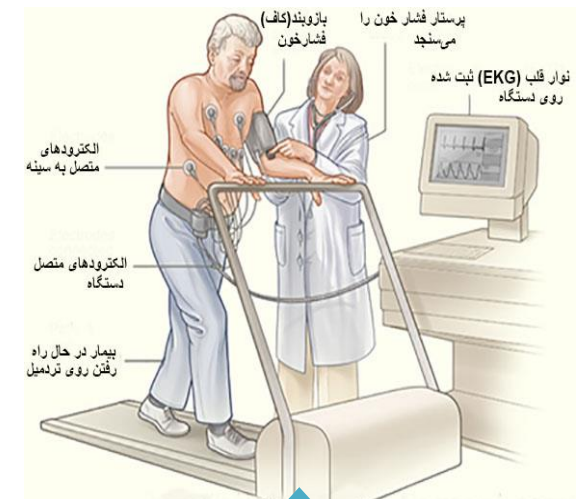
بیمار در حالی که به طور مداوم نوار قلب، فشار خون و ضربان قلبش ثبت می شود روی یک دستگاه ورزشی قرار میگیرد (تردمیل یا دوچرخه ثابت). به تدریج سرعت دستگاه اضافه می شود. اگر بیمار نتواند تا حد نهای ضربان مجاز قلبی خود فعالیت کرده و دچار مشکل نشود تست قطع می شود و این به مفهوم منفی بودن تست و سلامت فرد است

تست ورزش چگونه انجام می شود؟

تست ورزش

تست ورزش

این روش برای تشخیص گرفتگی رگهای قلب به کار میرود. معمولاً دردناک نیست ، فقط ممکن است ایجاد خستگی کند. شما در طول تست ورزش باید روی دوچرخه رکاب بزنید یا روی دستگاهی بهنام تردمیل راه بروید. قبل ، حین و بعد ازانجام تست ورزش از شما نوار قلب ، فشارخون و نبض گرفته می شود. مقایسه ی نتایج نوار قلب ، نبض و فشار خون به پزشک نشان میدهد که قلب شما چگونه با افزایش فعالیت می تواند کار کند. معمولاً این اقدام تشخیصی تا زمانی که ضربان قلب به تعداد مورد نظر افزایش یابد، ادامه پیدا می کند؛ مگر این که عوارضی از قبیل درد قفسه سینه یا افزایش بسیار زیاد فشارخون رخ دهد که در این صورت تست متوقف می شود. پس از انجام ورزش، وضعیت بیمار ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که ضربان قلب به میزان اولیه برگردد، کنترل می شود.



آمادگی بیمار قبل از تست

- ✓ استراحت کافی شب قبل
- ✓ میل کردن غذای سبک ۳ ساعت قبل از انجام تست
- ✓ سیگار، الکل و نوشیدنی حاوی کافئین در روز تست ممنوع است
- ✓ وازودیلاتورها (از قبیل نیتروگلیسرین و نیتروکانتین) ۲۴ ساعت قبل قطع شود.
- ✓ بتابلوکرها ۴۸ (از قبیل ایندرال) ساعت قبل قطع شود.
- ✓ بیمار باید کفش و لباس راحت جهت انجام ورزش بپوشد.
- ✓ در صورت مصرف داروی سیلدنافیل سیترات در طی ۲۴ ساعت گذشته، حتماً باید به پزشک اطلاع داده شود. این امر ضرورت دارد چون گاهی در طی انجام تست ورزش برای کاهش درد قفسه سینه از داروی نیتروگلیسرین استفاده می شود که مصرف همزمان آن با سیلدنافیل می تواند منجر به کاهش شدید فشارخون شود.
- ✓ موهای قفسه سینه در مردان لازم است تراشیده شود
- ✓ استفاده از سینه بند محکم و سفت در خانمها الزامی است

مراقبتهای حین انجام تست ورزش

- ممکن است بعضی از شما شرایط دویدن را از نظر فیزیکی یا پزشکی نداشته باشید
- بعضی از شما ممکن است قبل از تست ورزش، دارویی بخورید که روی نتیجه تست اثر گذار باشد
- ممکن است روز قبل ازانجام تست، برخی از داروهای مصرفی با نظر پزشکتان قطع شود
- تکنسین 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
- بعداز اینکه آهسته بر روی نوار متحرک راه رفتید از شما خواسته میشود سرعت را ه رفتن خود را افزایش دهید تا ضربان قلب شما افزایش یابد.
- ممکن است در طی انجام تست ، شما دچار خستگی، تنگی نفس ، درد قفسه ی سینه ، درد بازو، سرگیجه ، طپش قلب و افت فشار خون و درد در ناحیه پاها شوید . در اینصورت حتما به پزشکتان اطلاع دهید، چون ممکن است نیاز به قطع ورزش باشد .
- ممکن است توسط پزشکی که این تست تحت نظر ایشان انجام می شود به کمک فوری احتیاج داشته باشید.