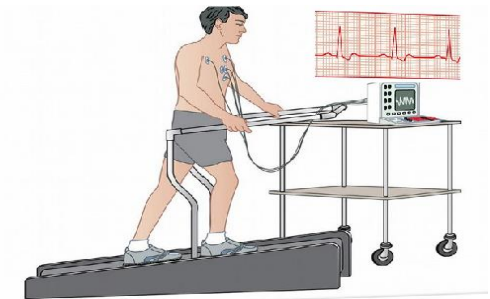


هوالشافی

تست ورزش:

با این تست می توان دریافت که قلب شما هنگامی که سخت کار می کند آیا دچار مشکل میشود و همچنین مشکلاتی که هنگام استراحت آشکار نیستند، در این تست مشخص می شوند

تست ورزش زمانی انجام می شود که شما روی تسمه متحرک گام بر می دارید. (یا روی دوچرخه ثابت فعالیت می نمایند). در طی این تست فعالیتهای الکتریکی قلب شما ثبت می شود.



چه اتفاقی در مورد قلب و فشار خون بیمار می افتد؟

هم فشار خون و هم ضربان قلب در تست ورزش بالا می رود. افزایش یا کاهش بیش از حد ضربان قلب یا فشار خون در حین تست میتواند نشانه بیماری باشد

نوار قلب در مدت تست ورزش چه چیزی را نشان

می دهد؟

منحنی های نوار قلب نشان می دهد که ماهیچه قلب به اندازه کافی خون و اکسیژن دریافت میکند یا خیر . پزشک ممکن است تست ورزش را به علت درد قفسه سینه یا ریتم غیر عادی قلب قطع نماید و برای مشخص نمودن بیماری به روشهای دیگر متوسل شود.

آماده شدن برای تست:

* از ۴ ساعت قبل از تست نباید چیزی خورده یا نوشیده شود. این مسئله از بروز حالت تهوع به هنگام ورزش شدید جلوگیری خواهد کرد.

* از فعالیت سخت در روز تست ورزش پرهیز شود

* اگر بیمار سیگاری باشد حداقل سه ساعت قبل از تست سیگار نکشد.

* اگر معمولاً دارویی مصرف می نماید با پزشک خود مشورت نماید و شاید لازم باشد دارویی خاص را یک تا دو روز قبل از تست قطع نماید تا نتیجه درستی از تست بدست آید.

* در روز تست ، بیمار لباس راحت بپوشد.

آقایان موهای سینه خود را بتراشند.

در طی تست ورزش چه اتفاقی می افتد؟

یک نفر تکنسین الکترودها را روی سینه بیمار قرار می دهد الکترودها به وسیله سیمهایی به یک دستگاه کامپیوتری وصل می باشد و یک بازوبند هم بر روی بازوی بیمار جهت گرفتن فشار خون وصل می شود .

طریقه راه رفتن روی تسمه متحرک به بیمار آموزش داده شده و به وی گفته می شود که چگونه از نرده حمایت کننده استفاده نماید . تست ورزش چندین مرحله دارد که در هر مرحله سرعت و شیب دستگاه تغییر میکند

گام برداشتن شروع می شود سپس سرعت و شیب تسمه به تدریج اضافه می شود. گام برداشتن برای بیمار آسان و سپس سخت تر می شود .

فشار خون بیمار هر چند دقیقه کنترل خواهد شد و تغییرات نوار قلب به دقت تحت نظر و مراقبت قرار خواهد گرفت. در تمام طول مدت انجام تست تکنسین مربوطه در کنار بیمار است و او را ترک نمیکند

تست ورزش



گردآورنده: شهره نعمتی

کد پمفلت : PAL-PT-04-0001

پاییز ۱۴۰۱



چسب الکترودها از سینه بیمار جدا شده و به وی توصیه می شود حداقل نیم ساعت در محدوده تست ورزش استراحت نمایید.

سپس به وی توصیه می شود حداقل ۴ تا ۵ ساعت از گرفتن دوش آب سرد و خوردن غذای سنگین خودداری نماید.

آیا تست ورزش خطر دارد؟

معمولاً بی خطر است اما به دلیل فشار آوردن به قلب احتمال دارد گرفتگیهای نادر از قبیل ضربان غیر عادی قلب و حمله قلبی پدید آید که با وجود پرسنل مجرب و ورزیده و پزشک متخصص قلب درمان می شود.



در صورت نداشتن ناراحتی تست را تا به انتها ادامه می دهد زیرا درستی و صحت تست را افزایش می دهد

تست ممکن است به دلایل زیر متوقف شود:

- ۱- تغییرات مهم در نوار قلب، فشار خون یا ضربان قلب
- ۲- درد و ناراحتی در قفسه سینه حتی بدون تغییر نوار قلب
- ۳- تنگی نفس شدید
- ۴- زمانی که بیمار از لحاظ جسمی قادر به ادامه تست نباشد

بعد از اتمام تست ورزش به بیمار کمک خواهد شد روی تخت یا روی صندلی بنشینند. حتی امکان بیمار دراز بکشد زیرا خطر آمبولی وجود دارد و در مدت استراحت از بیمار نوار قلب و فشار خون گرفته خواهد شد (بسته به طبیعی بودن یا غیر عادی بودن نوار قلب مدت زمان متفاوت است) بعد از آن

