



# تست ورزش

گروه هدف: بیماران قلبی



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر تکتم علیرضایی (متخصص قلب و عروق)

بازبینی تابستان ۱۴۰۳

## اقدامات پس از آزمون

- بعد از پایان تست، نوار قلب و علائم حیاتی شما هر ۲-۳ دقیقه کنترل خواهد شد.
- به منظور پیشگیری از سرگیجه، به مدت ۳ تا ۵ دقیقه بعد از آزمون به ورزش پیاده روی آرام روی تسمه خواهید پرداخت.
- سپس کم کم سرعت تسمه کاهش خواهد یافت تا اینکه از حرکت می ایستد. در نهایت الکتروودها از بدن شما خارج و ژل الکتروود پاک خواهد شد.
- ممکن است عرق کنید و به نفس نفس بیافتید. بروز تعریق زیاد، پوست سرد و مرطوب، تنگی نفس شدید و تاکیکاردی (طپش قلب) شدید غیر طبیعی است و در صورت بروز به پرستار مراقب خود اطلاع دهید. در پایان تست، فرد مددجو برای زمانی کوتاه بر روی تخت استراحت خواهد کرد و در صورت عدم مشکل می تواند مرخص شود.
- نتایج آزمون به صورت کتبی به شما ارائه خواهد شد.
- نتایج را به پزشک معالج متخصص قلب خود ارائه دهید.

منبع:

منبع: کتاب مراقبتهای پرستاری ویژه دکتر محمدرضا عسگری

## اقدامات حین انجام آزمون

- انجام آزمون در یک اتاق مخصوص صورت خواهد گرفت. به این منظور باید از لباس راحت و جلو باز استفاده کنید. خانم ها از سینه بند محکم و مناسب استفاده کنند.
- برای شروع آزمون شما بر روی یک تسمه چرخان قرار خواهید گرفت. این پروسیجر در مراحل مختلف صورت می گیرد و سرعت و شیب تسمه چرخان هر سه دقیقه یکبار افزایش می یابد.
- از خم شدن بر روی نرده های تسمه چرخان خودداری کنید.
- بعد از ۱۵ - ۱۰ دقیقه از انجام آزمون یا زمانی که سرعت ضربان قلب شما در محدوده خاصی قرار گرفت و یا علائمی مانند درد قفسه سینه، خستگی مفرط، افت فشار خون یا افزایش بیش از حد ضربان قلب در شما بروز کرد، آزمون توسط پزشک متوقف خواهند شد.
- هرگونه علائمی مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس، ضعف یا سیاهی رفتن چشم را فوراً باید به پرستار مراقب خود اطلاع دهید
- این آزمون حدود ۳۰ دقیقه زمان نیاز دارد.

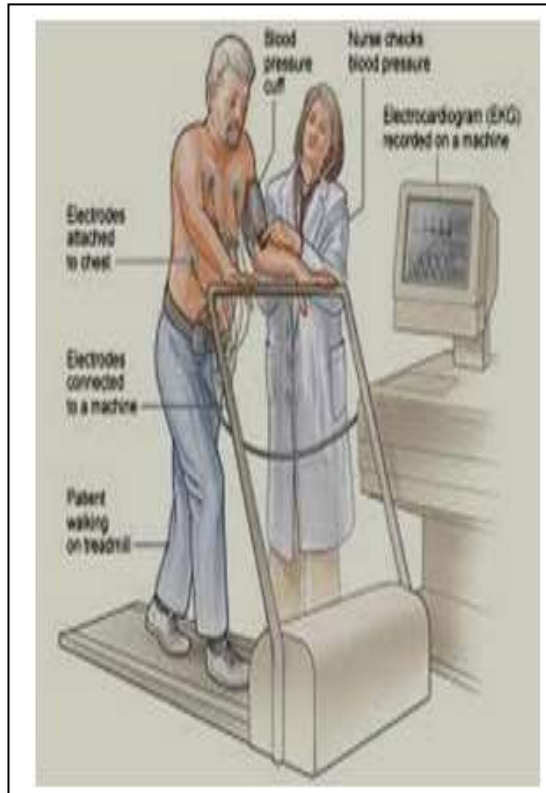
## تست ورزش

آزمون یا تست ورزش یک روش غیر تهاجمی است که در باره عملکرد قلب شما اطلاعات مفیدی را ارائه می دهد. در این روش همچنان که شما فعالیت فیزیکی بر روی تسمه چرخان انجام می دهید از شما نوار قلب گرفته خواهد شد و ضربان قلب و فشار خون شما کنترل و ثبت خواهد شد.

## آمادگی قبل از آزمون

- از کشیدن سیگار (که می تواند موجب اسپاسم شریان های قلب گردد) و نیز خوردن مواد غذایی بویژه قهوه از ۴ ساعت قبل از آزمون خودداری کنید.
- باید لباس و کفش راحت مثل کتانی مناسب بپوشید (از دمپایی استفاده نکنید).
- یک نوار قلب قبل از آزمون از شما گرفته خواهد شد.
- در صورت نیاز یک خط وریدی (سرم) برقرار خواهد شد.
- علائم حیاتی شما قبل از آزمون کنترل و ثبت خواهد شد.
- شب قبل از آزمون استحمام کنید و موهای روی قفسه سینه را کاملا شیو کنید (با تیغ بتراشید).

(از دو ساعت قبل از شروع تست از گرفتن دوش آبگرم بعلت احتمال پایین آمدن فشار خون و سنکوپ خودداری شود).  
• الکترودهایی که روی سینه شما نصب خواهد شد آسیبی به شما وارد نخواهد ساخت. فقط ممکن است احساس خارش مختصر در محل الکترودها داشته باشید.



• شب قبل از آزمون از خوردن غذای سنگین پرهیز کنید و از مصرف چای، قهوه، الکل، کافئین در طول روز انجام تست خودداری کنید. (در صورتیکه مبتلا به دیابت هستید پس از صرف یک غذای سبک، یک ساعت ناشتا بودن کافی است و نیازی به تغییر مقدار انسولین وجود ندارد و حتما به پزشک خود اطلاع دهید) (می توانید داروهای تجویز شده را با کمی آب میل نمایید)

• در زمینه داروهای مصرفی مانند پروپرانولول، دیگوکسین، متوپرولول، آتنولول، دیلتیازم و نیتروگلیسرین به پزشک خود اطلاع دهید.

• نگران نباشید یک پزشک و پرستار مجرب در حین انجام آزمون در کنار شما خواهد بود.

