



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه(س)

تست ورزش

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



می گیرد .

در صورتی که بیمار حین انجام تست ورزش مشکلی نداشت مراقبت های بعد از انجام تست ورزش به بیمار توضیح داده می شود از قبیل :

*بیمار حدود ۱۵ الی ۳۰ دقیقه بعد از انجام تست ورزش استراحت کند.

*بیمار بلافاصله بعد از انجام تست با هوای سرد یا گرم در ارتباط نباشد .

*بیمار بلافاصله بعد از انجام تست از دوش گرفتن با آب گرم خوداری کند .

*در صورت درد قفسه سینه ، سر درد ، سرگیجه بعد از انجام تست به پزشک خود اطلاع دهد .

*کانال تلگرام بیمارستان :
@zahrayemarziye

*موهای سینه آقایان باید کوتاه شده باشد.
*خانم ها لباس نخی جلو باز و شلوار پوشیده باشند و در دوران قاعدگی جهت انجام تست ورزش اقدام نکنند .
*یک عدد حوله و آب میوه و یک نفر همراه آورده شود .
*قبل از انجام تست ورزش استراحت کافی داشته باشند و در صورت مشکلات پا از کفش ورزشی مناسب استفاده کنند .
*به بیمار توضیح داده می شود که تست باید کامل باشد ولی در صورت تنگی نفس ، درد قفسه سینه ، عدم تعادل ، سرگیجه ، خستگی و عدم تحمل اطلاع دهد .

*پس از اتمام کار در پایان مجدداً فشار خون بیمار گرفته شود .

*در صورت تغییرات نوار قلب ، درد قلب ، تنگی نفس ، بالا یا پایین بودن فشار خون ، پایین افتادن ضربان قلب بلافاصله تست ورزش قطع می گردد و بسته به شرایط بیمار و با دستور پزشک قرص زیر زبانی و اکسیژن داده می شود و بیمار تحت نظر قرار

یکی از روش های تشخیصی در بیمارانی که دچار حملات تپش قلب، سرگیجه، سنکوب حین یا بعد از انجام ورزش، دردهای قفسه سینه می شوند انجام تست ورزش زیر نظر پزشک قلب می باشد. در این تست بیمار روی نقاله تردمیل تند راه رفته و همزمان با آن نوار قلب به صورت مداوم گرفته می شود، سرعت و شیب دستگاه طبق دستور پزشک تغییر کرده افزایش داده می شود، ضمناً در صورتی که بیمار قادر به ادامه ی تست نباشد یا دچار درد سینه و تغییرات نوار قلب شده و یا تپش قلب رخ دهد تست خاتمه می یابد. در این حالت پاسخ بدن به ورزش و این که آیا ریتم قلب تغییر کرده و در صورت ایجاد نامنظمی ریتم قلب، نوع آن به چه شکلی می باشد مورد ارزیابی قرار می گیرد.

از موارد دیگر استفاده شایع تست ورزش ارزیابی احتمال تنگی رگ های خون رسان قلب می باشد، همچنین بررسی ظرفیت فعالیت در بیماران سکته قلبی و یا نارسایی قلبی جهت کمک به تنظیم درمان دارویی و تجویز مقدار فعالیت قابل انجام برای بیمار می باشد ضمناً بررسی نیاز به انجام آنژیوگرافی در بیماران باشک به درد سینه با احتمال گرفتگی رگ های خون رسان قلب می باشد. این تست به صورت سرپایی انجام شده و نیازمند آمادگی قبلی می باشد. مثلاً براساس نظر پزشک و نتیجه ای که مورد نظر است امکان دارد داروهای مصرفی بیمار قطع شده و یا تست ورزش با ادامه مصرف دارو انجام شود در صورت نیاز به تست ورزش

برگه ای به بیمار داده می شود که آمادگی های لازم در آن ذکر شده است و شامل موارد زیر است:

* قبل از انجام تست در منزل دوش گرفته شده و چربی بدن کاملاً شسته شود

* داروهای قلبی از قبیل دیلتیازم، پروپرانولول (ایندرال)، آتنولول، متورال، وراپامیل، نیتروکانتین با نظر پزشک یک روز الی ۴۸ ساعت قبل قطع شود.

* بیماران دیابتی توجه داشته باشند قبل از قطع داروی قند خود تزریقی یا خوراکی خود با پزشک مشورت نمایند.

* حداقل دو ساعت قبل از تست ورزش از خوردن غذای کامل و سنگین خودداری شود.

* از مصرف دخانیات ۲۴ ساعت قبل از انجام تست ورزش خودداری شود.

* از مصرف چای، الکل، قهوه، کافئین قبل از انجام تست ورزش خودداری شود.