

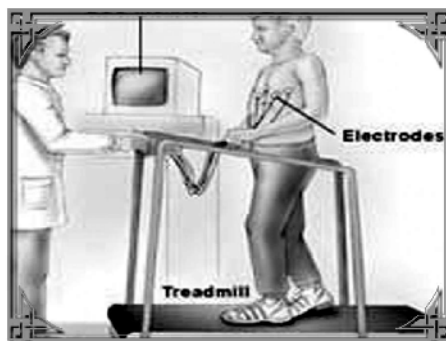


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان تهران

مرکز آموزشی درمانی آیت الله موسوی

**واحد آموزش
مدیریت پرستاری**

تست ورزش



راهنمای آموزش بیماران
شماره :



بعد از آن الکترودها از سینه بیمار جدا شده و به وی توصیه می شود حداقل نیم ساعت در محدوده تست ورزش استراحت نماید . همچنین بیمار باید ۴-۵ ساعت بعد از تست از گرفتن دوش آب سرد و خوردن غذاهای سنگین خودداری کند.
در مجموع تست ورزش آزمونی است که می تواند گرفتگیها و تنگی های عروقی قلب را تا حدی نشان دهد و پزشک را در تصمیم گیری برای انجام دادن یا ندادن اقدامات دیگر راهنمایی کند.

چه زمانی تست ممکنست متوقف شود ؟

- ۱- در هر زمان که بیمار احساس کند که قادر به ادامه ورزش نیست.
- ۲- درد و ناراحتی در قفسه سینه ، تنگی نفس مفرط، سرگیجه و یا سردرد شدید
- ۳- تغییرات غیرعادی در نوار قلب بروز کند و یا فشار خون افت کند.



بعد از اتمام تست ورزش به بیمار کمک می شود تا روی تخت و یا روی صندلی بنشیند، بهتر است بیمار دراز نکشد . در مدت استراحت از بیمار نوار قلب و فشار خون گرفته خواهد شد.

Created with

nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

تست ورزشی چیست ؟

تست ورزش

وقتی کسی دچار درد قلبی می شود ممکنست نوار قلب چیز خاصی را نشان ندهد اما شک بالینی پزشک به این سمت است که رگهای قلب بیمار گرفتگی دارند. در این موارد با انجام تست ورزش صحت و سقم این مطلب روشن می شود با این تست می توان دریافت که قلب شما هنگامیکه سخت کار می کنید (فعالیت بیشتری دارید) چقدر می تواند خوب کار کند . با این تست مشکلاتی که هنگام استراحت آشکار نیستند ، مشخص می شود.

آماده شدن برای تست ورزش

- جهت رفاه بیشتر در هنگام تست ورزش ، لباس و کفش راحتی بپوشید و لازم است قبل از انجام آزمایش ، فعالیت بدنی شدید انجام ندهد .
- ۳ ساعت قبل از تست باید ناشتا باشید این مسئله از بروز حالت تهوع به هنگام ورزش شدید جلوگیری می کند (چنانچه مبتلا به دیابت هستید یک ساعت ناشتا بودن پس از صرف یک غذای سبک کافی است و نیاز به تغییر مقدار انسولین وجود ندارد .)

- اگر بیمار سیگاری است حداقل سه ساعت قبل از تست سیگار نکشد.
- بعضی داروها مانع از افزایش فعالیت قلب در حین ورزش می شوند مثل پروپرانولول و لازم است که تا دو روز قبل از انجام تست آنها قطع نمایند . بنابراین از پزشک خود در مورد داروها سؤال نمایید.
- آقایان موهای سینه خود را بتراشند.



تست ورزش معمولاً در بیمارستان یا مرکز پزشکی انجام می شود . در ابتدا نبض ، فشار خون و نوار قلب بیمار گرفته و ثبت می شود و یک نفر تکنسین الکترودهای مربوط به نوار

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

دستگاه تست ورزش شبیه دستگاه تردمیل است این دستگاه بصورت یک صفحه لاستیکی متحرک و غلطانی است که بیمار بر روی آن ایستاده و جهت حفظ تعادل باید بر روی آن راه برود . طریقه راه رفتن روی تسمه رفتن روی تسمه متحرک به بیمار آموزش داده می شود و به بیمار گفته می شود که چگونه از نرده حمایت کننده استفاده نماید.

در ابتدا دستگاه آرام حرکت می کند و گام برداشتن شروع می شود سپس به تدریج بر سرعت و شیب تسمه اضافه می شود و گام برداشتن برای بیمار کم کم سخت می شود . فشار خون بیمار هر چند دقیقه کنترل می شود تغییرات نوار قلب نیز به دقت تحت نظر و مراقبت قرار خواهد گرفت . در صورت نداشتن ناراحتی تست تا انتها ادامه می یابد .