

تست ورزش چگونه انجام می‌شود؟

این تست معمولاً 20 دقیقه طول می‌کشد، ابتدا مانند گرفتن یک نوار قلب ساده، سیم‌هایی از طریق چسب های مخصوص به بدن شما متصل می‌شود و سپس شما بر روی تردمیل شروع به دویدن می‌کنید تا تست آغاز شود.

در حین تست ورزش، از طریق سنسورها فعالیت قلبی و جریان های الکتریکی آن ثبت می‌شود.

با شروع تست ورزش، شما باید روی تردمیل به آهستگی قدم بردارید.

به تدریج سرعت حرکت و شیب دستگاه افزایش پیدا می‌کند و شرایط سخت تری برای شما ایجاد می‌شود که در نتیجه ی آن شما باید گام‌های بلندتری بردارید.

در پایان به تدریج، سرعت دستگاه کاهش پیدا کرده تا متوقف شود.

در هر لحظه از انجام تست با توجه به سلامت و علائم حیاتی شما امکان خاتمه تست و توقف دستگاه وجود دارد.

در مدت انجام تست، علائم احتمالی، نوار قلب و همچنین فشارخون فرد در فواصل منظم ثبت می‌گردد.

کاربردهای تست ورزش

پزشک شما ممکن است با یک یا چند مورد از اهداف زیر انجام تست ورزش را برای شما تجویز کند:

- ❖ تشخیص بیماری انسداد عروق تغذیه کننده قلب یا همان رگ‌های کرونری
- ❖ تشخیص برخی اختلالات ریتم قلبی (آریتمی)
- ❖ بررسی کفایت و تاثیر درمان‌های بیماری قلبی
- ❖ تعیین میزان فعالیت افراد، پس از درمان‌های قلبی
- ❖ بررسی تکمیلی برخی مشکلات دریچه ای قلب

آمادگی های قبل از تست ورزش

در مورد داروها و مکمل های مصرفی با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است قبل از انجام تست ورزش نیاز باشد برخی داروهای شما به صورت موقت قطع شوند.

- ✓ از ۴ ساعت قبل از تست ورزش، غذا، چای و کافئین میل نکرده و سیگار نیز نکشید.
- ✓ ترجیحاً قبل از انجام تست استحمام کنید.
- ✓ در مورد آقایان، بهتر است در صورتیکه موهای قفسه سینه بلندی دارند، قبل از انجام تست تراشیده شوند.



علائم حین تست ورزش

برخی از این علائم که حتما در صورت بروز باید به فرد انجام‌دهنده تست اطلاع داده شوند، عبارتند از:

- درد سینه
- تنگی نفس
- سرگیجه
- تپش قلب
- خستگی

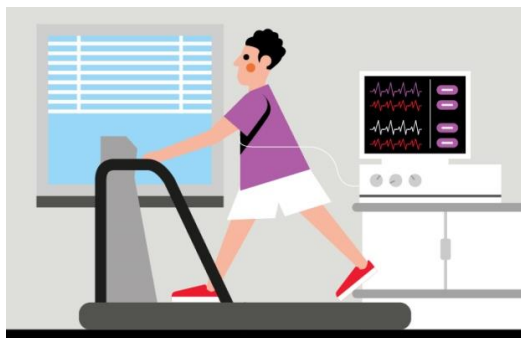




بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

تست ورزش



کد سند:
HS/C83

تاریخ تدوین:

1398/02/ 15

شماره بازنگری: 00

عنوان سند:
پمفلت آموزشی ویژه بیماران

شماره تماس: 46123001
داخلی 106 و 103

عوارض تست ورزش

عوارض این تست بسیار نادر است چرا که مراحل انجام تست همانند راه رفتن تند و یا بالا رفتن از پله‌ها می‌باشد؛ ولی در صورت بی دقتی در زمان انجام تست احتمال افتادن و آسیب دیدن نیز وجود دارد.

همچنین در موارد بسیار نادر ممکن است فرد دچار درد قلبی شدید و یا اختلالات ریتم قلب شود که تست قطع شده و مداخلات درمانی انجام خواهد شد.

توصیه های قبل از تست ورزش

1- شب قبل از انجام تست ورزش، استراحت کافی داشته باشید.

2- حمام بروید و موهای زائد قفسه سینه را بردارید.

3- از گرفتن دوش آب گرم دو ساعت قبل از انجام تست ورزش خودداری کنید.

4- برای انجام تست ورزش صبحانه سبک خورده شود ولی 2 ساعت قبل از تست ورزش معده پر نباشد.

5- در صورت مشکلات قند خون یک آبمیوه با خودتان بیاورید.

6- داروهایی مثل ایندرال ، متورال و نیتروگانتین و اتنولول ... با اجازه پزشک از روز قبل قطع شود.

7- از مصرف مواد محرک مثل قهوه و سیگار خودداری کنید.

8- قبل از انجام تست ورزش یک نوار قلب بگیرید.

9- یک نفر همراه داشته باشید.

10- از مصرف هر نوع داروی مسکن 48 ساعت قبل از انجام تست خودداری نمایید.

11- یک حوله به همراه داشته باشید.

12- پاهای خود را شسته و جوراب تمیز بپوشید.

نتایج تست ورزش

پس از انجام این تست، پزشک، اطلاعات مربوط به یافته های تست ورزش را با علائم و نتایج معاینات و سایر تست های تشخیصی در کنار هم قرار داده و بر این اساس، تشخیص بیماری قطعی شده و یا ممکن است همچنان نیاز به ارزیابی های دیگری برای قطعی شدن تشخیص نهایی باشد.

منبع: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>