نکات آموزشی مربوط به تست ورزش

نام ونام خانوادگی بیمار : **تشخیص :**

نام ونام خانوادگی پرستار : **تاریخ :**

بیمار گرامی: **جهت بهبودی هر چه سریعتر و کنترل بیماری نکات زیر را رعایت نمایید**:

وقتی کسی دچار درد قلبی فعالیتی می شود ممکن است نوار قلب در حالت استراحت تغییری را نشان ندهد. در این موارد با انجام تست ورزش تا حد زیادی این ابهام رفع می شود.

به عبارت دیگر تست ورزش آزمونی است که تغییرات نهفته نوار قلب استراحتی را از طریق تحمیل استرس به قلب با ورزش و فعالیت بدنی فرد، آشکار می سازد.

آمادگی بیمار قبل از تست ورزش:

لازم است از ۳ ساعت قبل ناشتا بوده یا غذای سنگینی مصرف نکرده باشید و سیگار نیز نکشیده باشید. بهتر است لباس و کفشی راحتی پوشیده و قبل از انجام آزمایش، فعالیت نرمشی و گرم کردن بدن انجام دهید اما فعالیت فیزیکی شدید انجام ندهید.

همچنین (چنانچه مبتلا به دیابت هستید پس از صرف یک غذای سبک، ۱ ساعت ناشتا بودن کافی است و نیازی به تغییر مقدار انسولین وجود ندارد و حتما به پزشک خود اطلاع دهید)

توجه فرمایید بعضی داروهای مداخله گر قلبی را که مانع از افزایش ضربان قلب در حین ورزش یا مانع بروز علائم می شوند (مانند دیگوکسین، پروپرانولول، متوپرولول، اتنولول، دیلتیازم و ...) را به مدت ۴۸ ساعت قبل از تست ورزش و با اطلاع و تحت نظر پزشک معالج خود باید قطع کرده باشید

روش انجام آزمایش: برای انجام این تست اول نبض و فشار خون اندازه گیری و ثبت می شوند به فرد الکترودهای(سیم های رابط) مربوط به نوار قلبی را متصل می کنند و نوار قلب اولیه گرفته می شود سپس بیمار جهت ورزش (دویدن) بر روی دستگاه تردمیل قرار می گیرد.

این دستگاه بصورت یک صفحه لاستیکی متحرک و غلطانی است (شبیه چرخ نقاله) که بیمار بر روی آن ایستاده و باید بر اساس سرعت آن بر روی آن راه برود یا بدود. هر ۳ دقیقه شیب نوار و

سرعت حرکت آن بر اساس برنامه از پیش تعریف شده، افزایش خواهد یافت. ابتدا دستگاه آرام حرکت می کند اما بتدریج سرعت می گیرد و فرد باید روی تسمه نقاله متناسب با سرعت تسمه نقاله مخصوص بدود. بتدریج دستگاه شیب پیدا می کند و حالتی ایجاد می شود که فرد در حال دویدن از سر بالایی پیدا می کند.

علائم حیاتی و نوار قلب بیمار در حالتهای مختلف کنترل می شود، تا تغییرات قطعات و امواج آن در حالت ورزش مشخص شود.

بر اساس سن و جنس، حد معینی از ورزش و حداکثر ضربان قلب که بیمار باید به آن دست یابد، پس از شروع ورزش مشخص شده و دویدن تا آن زمان ادامه خواهد یافت. در صورتی که طی آزمون ضربان قلب به حداقل ۸۵٪ از حداکثر ضربان قلب مورد انتظار سن و جنس برسد نتایج آزمون قابل تفسیر خواهد بود.

بهترین و قابل اعتمادترین نتیجه مربوط به زمانی است که به حداکثر (۱۰۰٪) فعالیت پیش بینی شده بدون بروز درد سینه، تنگی نفس مفرط یا تغییرات نوار قلب نایل شود و این، حدوداً به ۱۰- ۱۲ دقیقه ورزش نیاز دارد. در هر زمان که بیمار واقعاً احساس کرد قادر به ادامه ورزش نیست یا چنانچه دچار بعضی علائم بالینی نظیر **درد سینه، تنگی نفس مفرط، سر گیجه و سر درد شدید** شود. یا تغییرات غیر عادی در نوار قلب بروز کند یا فشار خون افت کند، در همان زمان باید تست ورزش قطع شود.

واحد آموزش کارکنان بیمارستان شریعتی زاوه

تلفن۰۵۱۵۳۸۵۱۲۴۳

تابستان ۱۴۰۳