



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز آموزشی درمانی ضبائیان

NO 64

تست ورزش

تهیه شده در گروه ارشد پرستاری ویژه و سالمندی:

رضا شاملو سهیلا اسلامی، لیدا حسینی، سحر کیوانلو، محبوبه زمردی

، فاطمه قنودی، حلیمه کمالی، پریسا قلیچ خانی، خانم منازاده و

یونس کر

زیر نظر: دکتر الهام نواب

استادیار، عضو هیئت علمی و مدیر گروه پرستاری سالمندی و ویژه

دانشکده پرستاری و مامایی تهران

بروید. به جواب تست به صورت کتبی که توسط پزشک تفسیر شده به شما داده می شود.

• بعد از تست لازم است مدتی استراحت کنید، سپس می توانید فعالیتهای روزانتان را از سر بگیرید.

• بعد از انجام تست از حمام داغ صرف نظر کنید، چون باعث افت فشار خون می شود.



خطرات و عوارض:

این ورزش ایمن است اما در موارد نادر ممکن است ضمن تست و مدتی پس از آن احساس ناراحتی کنید. لازم است شما علائم را بدانید تا هنگام بروز آن پزشک خود را خبر کنید.

ممکن است در طی انجام تست شما دچار خستگی، تنگی نفس، درد قفسه سینه، درد بازو، سرگیجه، طپش قلب شدید و درد ناحیه پاها شوید در اینصورت حتماً به پزشکتان اطلاع دهید، چون ممکن است نیاز به قطع تست ورزش باشد.

مراقبت های بعد از تست ورزش:

• تست ورزش یک روش تشخیصی است که به صورت سرپایی انجام می شود و می توانید بعد از پایان تست به منزل

تست ورزش چیست ؟



روش غیر تهاجمی و با ارزش برای بررسی وضعیت قلب و اطمینان از سلامت رگهای قلب در حین فعالیت و استرس ناشی از ورزش می باشد، انجام آن ممکن است منجر به خستگی شود .

شما در طول تست ورزش باید روی دستگاهی به نام ترد میل ابتدا راه رفته و سپس در مراحل بعد بدوید .

قبل، حین و بعد از انجام تست ورزش از شما نوار قلب و فشار خون گرفته شده و تعداد ضربان قلب شما را ثبت می کنند. مقایسه‌ی تغییرات نوار قلب، نبض و فشار خون به پزشک نشان می‌دهد که قلب شما چگونه با افزایش فعالیت می‌تواند کار کند.

آمادگی لازم قبل از انجام تست ورزش :

۱. شب قبل از انجام تست از خوردن غذای سنگین خودداری کنید.

۲. شب قبل از انجام تست، استراحت کافی داشته باشید و ۲ ساعت قبل از تست، صبحانه کم حجم و سبک بخورید.

۳. از کشیدن سیگار و نوشیدن مواد محرک مثل قهوه و نسکافه و چای پرهیز کنید.

۴. ادامه یا قطع داروهای مصرفی شما می‌بایست با نظر پزشک تعیین شود، بیماران آسمی داروهای اسپری خود را همراه داشته باشند .

۵. شب قبل از انجام تست استحمام کنید (موهای قفسه‌سینه در مردان تراشیده شود).

۶. استفاده از سینه بند در خانمها الزامی است.

۷. لباس شما باید جلو باز باشد

مراقبت های حین انجام تست :

• ممکن است شما شرایط دویدن را از نظر پزشکی یا فیزیکی نداشته باشید.

• پرستار مسئول تست ورزش ابتدا فشار خون و نبض شما را کنترل می کند، سپس الکترودهایی را روی قفسه‌سینه و شکم شما وصل می کند و فشار سنج را بر بازوی شما بسته تا ضمن تست ورزش بتواند از شما نوار قلب و فشار خون بگیرد.

• بعد از اینکه آهسته بر روی نوار متحرک راه رفتید، هر سه دقیقه سرعت و شیب ترد میل افزایش می یابد تا ضربان قلب شما افزایش یافته و به ۸۵ الی ۹۰ درصد تعداد ضربان قلب هدف (سن-۲۲۰) برسد.