

آموزش هنگام بستری

شبکه بهداشت و درمان
اردستان، بیمارستان شهید
دکتر بهشتی



تلفن بیمارستان: ۵۴۲۴۴۱۱۲

واحد آموزش به بیمار - کد ۱۶ . PE.CCU

بازنگری: دی ۹۷

تست ورزش



- ♦ در صورت بروز درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب و سرگیجه در حین انجام تست، فرد مسنول را مطلع کنید.
- ♦ در صورت حاضر نشدن در وقت مقرر نوبت شما به بیمار بعدی داده خواهد شد.
- ♦ اگر از داروهای قلبی استفاده میکنید پزشک معالج را حتما مطلع نمایید زیرا بعضی از داروها با اطلاع پزشک ۲۴ ساعت قبل از تست و بعضی ۴۸ ساعت قبل از انجام تست باید قطع شوند.
- ♦ بیمارانی که سابقه فشار خون دارند بایستی ۲ تا ۳ روز قبل از انجام تست جهت کنترل فشار خون و یا تعویض داروهای مصرفی به پزشک متخصص قلب مراجعه کنند.
- ♦ در صورتی که نمی توانید جهت انجام تست مراجعه کنید سه روز قبل از آن در ساعت اداری با شماره تلفن ۵۴۲۴۴۱۱۲ تماس گرفته و مورد را اطلاع دهید.

منابع:

۱. مراقبت های پرستاری ویژ در CCU و ICU و دیالیز - نوشته محمد رضا عسگری و محسن سلیمانی
۲. پرستاری داخلی و جراحی بیماری های قلب، عروق و خون - ترجمه پوران سامی و نینا محسنی

آمادگی قبل از تست ورزش

- ♦ استراحت کامل را در شب قبل از انجام تست ورزش داشته باشید.
- ♦ از فعالیت قبل از انجام تست بپرهیزید.
- ♦ شب قبل از انجام تست حتما استحمام نمایید.
- ♦ آقایان برای انجام تست ورزش باید موهای سینه را کاملاً بتراشند.
- ♦ از روز قبل از انجام تست فرد اجازه ندارد سیگار بکشد.
- ♦ از خوردن مایعات حاوی کافئین والکل خوداری کنید.
- ♦ حداقل دو ساعت قبل از تست چیزی نخورید.
- ♦ کفش و لباس راحت جهت انجام ورزش بپوشید. لباس شما باید جلو باز باشد.
- ♦ هر بیمار در هنگام انجام تست باید یک همراه داشته باشد.
- ♦ این تست حداقل دو ساعت از وقت شما رانمکن است بگیرد.
- ♦ حتماً یک حوله همراه داشته باشید چون انجام تست باعث تعریق میشود.
- ♦ در صورت تعویض دفترچه بیمه ، دفتر چه قبلی (نسخه ای که درخواست تست ورزش در آن نوشته شده باشد) را همراه خود داشته باشید.

تست ورزش چیست؟

تست استرس که گاهی تست تسمه نقاله (ترد میل) یا تست ورزش هم نامیده می شود، برای بررسی چگونگی عملکرد قلب به هنگام فعالیت به پزشک کمک می کند. تست ورزش واکنش قلب را به فعالیت بدنی نشان می دهد و هدف آن بررسی وضعیت قلب در زمانی است که نیاز قلب به اکسیژن زیاد می شود از آنجا که بدن شما در هنگام انجام این تست فعالیت بیشتری دارد، بنابراین نیاز به سوخت بیشتری داشته و بدن شما باید خون بیشتری را پمپ نماید. در صورت وجود اختلال خون رسانی در سرخرگهای قلبی، به احتمال زیاد این تست آن را نشان خواهد داد.

در طول تست ورزش چه اتفاقی رخ می دهد ؟

شما به یک دستگاه متصل می شوید تا قلب شما کنترل شود.



شما به آهستگی روی تسمه نقاله (ترد میل) قدم می زنید . این تسمه دارای سطح شیب داری است که شما احساس می کنید از تپه ای ملایم بالا می روید .

هر وقت که بخواهید شما می توانید تست را قطع کنید.



پس از آهسته کردن فعالیت برای چند دقیقه شما می نشینید یا دراز می کشید و قلب و فشار خون شما چک می شود.



در طول تست چه چیزهایی کنترل می شود ؟

ضربان قلب شما.

تنفس شما.

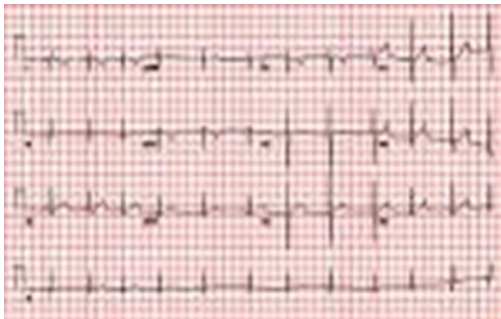
فشار خون شما.

الکتروکاردیوگرام (نوار قلب یا ECG) شما.



میزان خستگی که شما احساس میکنید.

حین رفتن
راه روی



دستگاه تردمیل ، نوار قلب بیمار ضبط شده و فشار خون وی اندازه گیری می شود. معمولاً این اقدام تشخیصی تازمانی که ضربان قلب به تعداد مورد نظر افزایش یابد ، ادامه پیدا می کند. مگر اینکه عوارضی از قبیل درد قفسه سینه، سردرد،