

تست ورزش

عنوان آموزش:

این روش برای تشخیص گرفتگی رگهای قلب به کار میرود. معمولاً دردناک نیست، فقط ممکن است ایجاد خستگی کند. شما در طول تست ورزش باید روی دوچرخه رکاب بزنید یا روی دستگاهی به نام تردمیل راه بروید. قبل، حین و بعد از انجام تست ورزش از شما نوار قلب، فشارخون و نبض گرفته می شود. مقایسه ی نتایج نوار قلب، نبض و فشار خون به پزشک نشان میدهد که قلب شما چگونه با افزایش فعالیت می تواند کار کند.

آمادگی لازم قبل از انجام تست ورزش:

- 1- شب قبل، از خوردن غذای سنگین خودداری کنید.
- 2- شب قبل از انجام تست، استراحت کافی داشته باشید.
- 3- از سیگار و مواد محرک استفاده نکنید.
- 4- ادامه یا قطع داروهای مصرفی شما با نظر پزشک باشد.
- 5- موهای قفسه سینه در مردان لازم است تراشیده شود.
- 6- استفاده از سینه بند محکم و سفت در خانمها الزامی است.
- 7- لباس شما باید جلو باز باشد.

مراقبتهای حین انجام تست ورزش:

- ممکن است بعضی از شما شرایط دویدن را از نظر فیزیکی یا پزشکی نداشته باشید
- بعضی از شما ممکن است قبل از تست ورزش، دارویی بخورید که روی نتیجه ی تست اثر گذار باشد، ممکن است روز قبل از انجام تست، برخی از داروهای مصرفی با نظر پزشکتان قطع شود
- تکسین ابتدا فشار خون و نبض شما را کنترل می کند، سپس الکترودهایی را روی سینه و شکم شما وصل می نماید و کاف فشار سنج را بر بازوی شما می بندد تا ضمن تست ورزش بتواند از شما نوار قلب و فشار خون بگیرد.
- بعد از اینکه آهسته بر روی نوار متحرک راه رفتید از شما خواسته میشود سرعت راه رفتن خود را افزایش دهید تا ضربان قلب شما افزایش یابد.

خطرات و عوارض:

این روش خیلی ایمن است اما در موارد نادر ممکن است ضمن انجام تست یا مدتی پس از آن احساس ناراحتی کنید. لازم است شما این علائم را بدانید تا هنگام بروز آن پزشکتان را باخبر کنید.

ممکن است در طی انجام تست، شما دچار خستگی، تنگی نفس، درد قفسه ی سینه، درد بازو، سرگیجه، تپش قلب و افت فشار خون و درد در ناحیه پاها شوید. در اینصورت حتما به پزشکتان اطلاع دهید، چون ممکن است نیاز به قطع ورزش باشد. ممکن است توسط پزشکی که این تست تحت نظر ایشان انجام می شود به کمک فوری احتیاج داشته باشید.

مراقبتهای بعد از تست ورزش:

- تست ورزش یک روش سرپایی است، یعنی شما میتوانید بعد از پایان تست ورزش به منزل بروید
- بعد از تست لازم است مدتی استراحت کنید، سپس می توانید فعالیتهای روزانه تان را از سر بگیرید.
- - بعد از انجام تست از حمام داغ صرفنظر کنید، چون باعث افت فشار خون می شود.