



آزمون تحمل فعالیت (تست ۶ دقیقه ای)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۵-۱۰۰۸

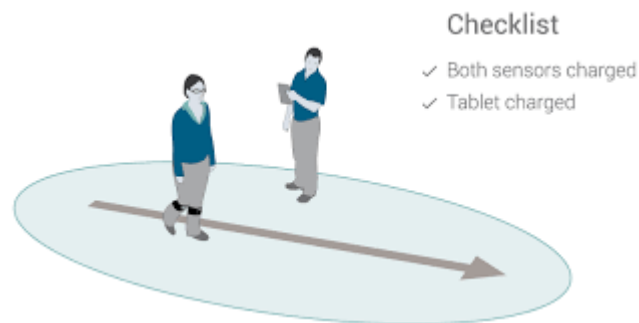
شماره بازنگری: ۰۱

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش کلینیک تنفس - واحد آموزش سلامت



Checklist

- ✓ Both sensors charged
- ✓ Tablet charged

منابع:

اصول تست تمرین تنفس ویرایش سوم فیلادلفیا
مجله آمریکایی پزشکی تنفس و مراقبت‌های ویژه
جلد ۲۰۰۲

<https://www.clinicalkey.com>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید
بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به
کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir



مدهجوی گرامی:

با سلام و آرزوی تندرستی

این پمفلت به منظور افزایش سطح آگاهی شما درباره آمادگی لازم جهت آزمون تحمل فعالیت (تست ۶ دقیقه ای) تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

تست پیاده روی ۶ دقیقه ای یا 6MWT چیست؟

تست ۶ دقیقه پیاده روی که با نام آزمون ۶ دقیقه نیز شناخته می شود، روشی برای ارزیابی تحمل فعالیت شما است.

این تست همچنین برای اندازه گیری پاسخ به درمان های طبی جراحی در بیماری های شدید تا متوسط قلبی و ریوی است که توسط پزشک شما توصیه می شود.

تست ۶ دقیقه برای بررسی تاثیر کدام درمان ها

استفاده می شود؟

* اسپری های تنفسی

* جراحی ریه

* درمان توانبخشی ریه



چه مواردی را قبل از انجام این تست باید

رعایت کنید؟

- لباس راحت بپوشید.

- کفش مناسب پیاده روی به پا داشته باشید.

- اگر از وسایل کمکی مثل واکر، عصا و غیره استفاده می کنید، همراه خود بیاورید.

- دارو و اسپری های خود را مطابق دستور پزشک مصرف کرده و همراه بیاورید.

- قبل از انجام تست یک غذای سبک میل کنید.

- دو ساعت قبل از شروع ورزش سنگین انجام ندهید.

چه کسانی نمی توانند این تست را انجام دهند؟

اگر در یک ماه گذشته سکت قلبی یا دردهای شدید قفسه سینه را تجربه کرده اید به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.

نکته:

اگر در زمان شروع تست، ضربان قلب شما بیشتر از ۱۲۰ بار در دقیقه یا فشار شما بیشتر از ۱۸۰ روی ۱۰۰ باشد، این تست تنها با تأیید پزشک قابل انجام خواهد بود.



روش انجام کار چگونه است؟

* در حین این تست شما به مدت ۶ دقیقه در یک راهروی ۱۵ متری پیاده روی خواهید کرد.

* در طی این مدت یک پرستار همراه شما است.

* در مدت تست با سرعت خود (نه کندتر نه تندتر) حرکت کنید.

* شما می توانید در صورت لزوم سرعت خود را کم کنید و یا کمی استراحت کرده و بعد از رفع خستگی به کار خود ادامه دهید.

* در طول انجام تست با کسی صحبت نکنید.

* در صورت نیاز به اکسیژن توسط پرستار به شما اکسیژن داده خواهد شد.

در چه صورت تست زودتر از ۶ دقیقه پایان

می یابد؟

- درد قفسه سینه

- تنگی نفس غیرقابل تحمل

- گرفتگی عضلات ساق پا

- کبود شدن لب ها

- تعریق

