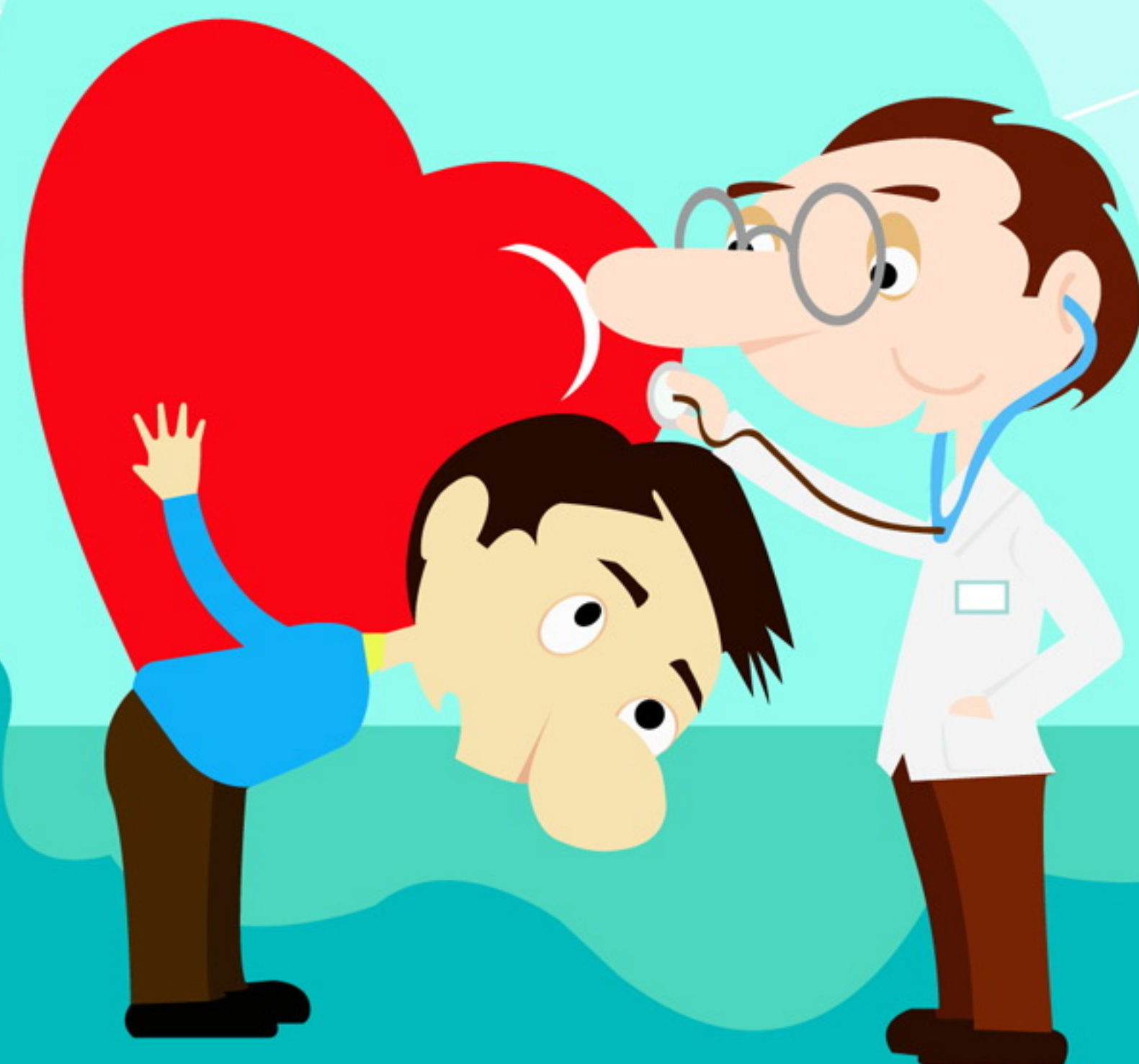




การเตรียมตัวสำหรับ การตรวจสมรรถภาพหัวใจ ด้วยการเดินสายพาน (Exercise Stress Test by Treadmill)



หน่วยโรคหัวใจ
โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

การตรวจสมรรถภาพหัวใจ ด้วยการเดินสายพาน

เป็นการทำหัตถการที่เน้นการตรวจหา ภาวะหลอดเลือด
ที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบหรือขาดเลือดเป็นสำคัญ โดยให้ผู้ป่วยหรือ
ผู้ที่ต้องการตรวจออกกำลังกาย โดยการเดินบนสายพานที่
เคลื่อนที่ไปเรื่อยๆ พร้อมกับการบันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจ และ
ความดันโลหิต

ประโยชน์ในการตรวจวิธีนี้ คือ

1. ช่วยในการค้นหาสาเหตุเบื้องต้นของอาการเจ็บแน่น
หน้าอก
2. ดูการพยากรณ์ของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
3. ดูประสิทธิภาพของการรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
4. ใช้เป็นแนวทางในการฟื้นฟูสมรรถภาพภายหลัง ที่
เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย
5. ช่วยประเมินความแข็งแรงของหัวใจ ใช้กำหนด
ตารางการออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย
6. ใช้ในการคัดเลือกรับบุคคลที่ต้องทำงานในที่เสี่ยงต่อ
อันตรายทั้งของตนเองและผู้อื่น เช่น นักบิน
7. ประเมินอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
ในผู้ที่ไม่มีอาการ



การเตรียมตัวก่อนการตรวจ

1. ควรงดสูบบุหรี่อย่างน้อย 7 วัน งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์อย่างน้อย 1 วันก่อนการตรวจ งด
เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟในวันมาตรวจ งดน้ำและอาหารก่อนเวลาตรวจ อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
2. ถ้าต้องรับประทานยาประจำควรปรึกษาแพทย์ก่อน ว่าต้องรับประทานยาต่อเนื่อง หรือหยุดยาก่อนการตรวจ
และควรนำยาติดตัวมาโรงพยาบาลด้วยทุกครั้ง
3. ควรสวมเสื้อผ้าที่ใส่สบายและเหมาะกับการออกกำลังกาย สามารถเดินหรือวิ่งได้คล่องตัวโดยไม่หลุด อาจสวมชุด
ที่ทางโรงพยาบาลจัดให้ สามารถเดินเท้าเปล่าหรือสวมถุงเท้าหนากระชับได้
4. พาญาติที่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยเมื่อเกิดปัญหาได้
มาโรงพยาบาลด้วย 1 คน
5. ระยะเวลาในการตรวจประมาณ 30 นาที
ควรเผื่อเวลาในการเตรียมตัว และมาพบแพทย์
ให้ตรงเวลานัดหมาย



สิ่งที่ต้องเตรียมมา



ขั้นตอนการตรวจสมรรถภาพหัวใจ ด้วยการเดินสายพาน

1. เจ้าหน้าที่จะติดแผ่นขั้วสัญญาณไฟฟ้า (Electrode) ไว้บริเวณทรวงอก เพื่อดูอัตรา
การเต้นหัวใจ
2. เจ้าหน้าที่จะติดเครื่องวัดความดันโลหิตและชีพจรอัตโนมัติ และให้คำแนะนำวิธีการเดินบนสายพาน
โดยใช้เวลาในการออกกำลังกายพอสมควร
3. ช่วงแรกจะเริ่มออกกำลังกายอย่างช้าๆ ก่อน จากนั้นจะค่อยๆ เร็วขึ้นเรื่อยๆ
4. ขณะทำการทดสอบจะมีการบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตทั้งก่อนระหว่างทำ และหลังการ
ออกกำลังกาย โดยแพทย์จะติดตามดูการเปลี่ยนแปลงคลื่นไฟฟ้าหัวใจจากหน้าจอเครื่องตรวจเพื่อการวินิจฉัยโรคต่อไป

📍 ข้อควรระวังขณะตรวจ

ถ้าคุณมีความรู้สึกผิดปกติ ควรแจ้งให้แพทย์ทราบทันที เพราะคุณอาจจะต้องเดินต่อไปอีก 1-2 นาที ก่อนที่สายพานจะช้าและหยุดลง เช่น

- มึนงง เวียนศีรษะ หน้ามืดจะเป็นลม



- รู้สึกเหนื่อยมากกว่าปกติ หายใจไม่ออก
- รู้สึกอึดอัดเจ็บแน่นบริเวณหน้าอก แขนหรือไหล่ซ้าย หลังคอหรือขากรรไกร
- ปวดศีรษะ เป็นตะคริวที่ขา ปวดมากเดินไม่ไหว

📍 ข้อปฏิบัติหลังการตรวจ

- สามารถรับประทานอาหารอ่อนได้ แต่ไม่ควรอิ่มมากเกินไป
- ควรสอบถามแพทย์เกี่ยวกับยาที่ได้นำไปก่อนการตรวจด้วยว่าให้รับประทานต่อเลยหรือไม่
- งดอาบน้ำ 4 ชั่วโมง ภายหลังการทดสอบ
- หลังการทดสอบ วันนี้ควรงดออกกำลังกายเพราะถือได้ว่าออกกำลังกายมากที่สุดแล้ว
- แพทย์จะบอกถึงการตรวจ และให้การรักษาที่เหมาะสมต่อไป จึงควรมารักษาตามแพทย์นัดอย่างต่อเนื่อง
- หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดหัวใจขาดเลือดโดยงดสูบบุหรี่ สุรา อาหารรสเค็ม อาหารที่มีไขมันสูง



จัดทำโดย

คุณณัฐกมล ผลเกตุ

หน่วยโรคหัวใจ

โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

โทร 02-289-7078-9

ออกแบบโดย

เวชนิทัศน์ ฝ่ายวิชาการโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์



หน่วยโรคหัวใจ
โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์