

# Kiểm Tra Căng Thẳng Khi Tập Thể Dục

Mong đợi gì

UW Medicine  
UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

Tài liệu này giải thích về kiểm tra sức chịu đựng khi tập thể dục, siêu âm tim gắng sức trên máy chạy bộ và siêu âm tim gắng sức trên xe đạp. Tài liệu giải thích kiểm tra căng thẳng khi tập thể dục là gì và mong đợi gì khi quý vị có.



Dùng máy ảnh  
điện thoại của  
quý vị để chụp mã  
điện tử của tài  
liệu phát tay này

## Kiểm tra căng thẳng khi tập thể dục là gì?

Kiểm tra căng thẳng khi tập thể dục để xem tim của quý vị hoạt động tốt như thế nào. Dựa trên bệnh sử và các triệu chứng của quý vị, bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị đã yêu cầu một trong kiểm tra này:

- Kiểm tra sức chịu đựng của tim
- Siêu âm tim gắng sức trên máy chạy bộ
- Siêu âm tim gắng sức trên xe đạp
  - Kiểm tra này chỉ được định cho *biểu hiện* lâm sàng cụ thể (lý do quý vị đến khám). Bác sĩ của quý vị sẽ quyết định loại kiểm tra nào quý vị cần.

Tùy thuộc vào loại kiểm tra do bác sĩ yêu cầu, quý vị sẽ tập thể dục bằng cách đi bộ trên máy chạy bộ hoặc đạp xe đạp cố định *nằm ngửa* (nằm xuống). Kiểm tra cũng có thể bao gồm siêu âm tim trước và sau khi tập thể dục của quý vị.

## Tại sao nhóm chăm sóc của tôi đã yêu cầu kiểm tra này?

Nhóm chăm sóc của quý vị có thể yêu cầu kiểm tra này là:

- Tìm hiểu xem tim của quý vị có phải là nguyên nhân gây ra các triệu chứng gần đây không
- Giúp nhóm chăm sóc của quý vị quản lý các triệu chứng tim và thuốc của quý vị
- Kiểm tra sức chịu đựng của tim quý vị tốt như thế nào về tập thể dục

## Những rủi ro gì?

Kiểm tra căng thẳng khi tập thể dục có rất ít rủi ro. Tập thể dục có thể có các triệu chứng gần đây hoặc thay đổi nhịp tim của quý vị. Nguy cơ bị thương nặng hoặc tử vong là 1 trong 10,000 bệnh nhân.

## Điều gì sẽ xảy ra khi kiểm tra?

Trước khi kiểm tra, quý vị sẽ nói chuyện với nhân viên phòng khám về tiền sử sức khỏe và bất kỳ triệu chứng nào quý vị có. Điều quan trọng là phải nói với nhân viên về bất kỳ triệu chứng nào quý vị có trước, trong và/hoặc sau khi kiểm tra này.

Chúng tôi sẽ gắn dây dẫn điện tâm đồ (ECG) có miếng dán nhỏ ở ngực của quý vị. Dây dẫn điện tâm đồ là những dây dò dùng để theo dõi nhịp tim và hoạt động của tim. Chúng tôi cũng sẽ đeo vòng đo huyết áp vào cánh tay của quý vị để theo dõi huyết áp khi kiểm tra.

Nếu kiểm tra của quý vị bao gồm siêu âm tim, những hình ảnh này có thể chụp trước, trong và/hoặc ngay sau khi tập thể dục. Nhân viên tại phòng khám của quý vị có thể dùng thuốc tiêm vào *tĩnh mạch* (IV) để giúp chụp thấy tim của quý vị rõ hơn.

Máy chạy bộ sẽ tăng tốc độ và/hoặc góc chạy sau mỗi 3 phút. Xe đạp sẽ tăng sức cản (đạp khó) sau mỗi 3 phút. Trong quá trình kiểm tra, quý vị có thể bắt đầu cảm thấy rất mệt mỏi hoặc có các triệu chứng khác khiến quý vị muốn dừng kiểm tra.

## Ai được dừng cuộc kiểm tra?

Quý vị dừng kiểm tra bất cứ lúc nào nếu các triệu chứng trở nên nghiêm trọng hoặc khó chịu. Đôi khi bệnh nhân chọn dừng kiểm tra vì:

- Hụt hơi
- Mệt mỏi
- Chóng mặt

Nhân viên phòng khám có thể dừng kiểm tra nếu họ lo ngại về sức khỏe và an toàn của quý vị. Nhân viên có thể dừng kiểm tra nếu quý vị có:

- Nhịp tim bất thường
- Huyết áp bất thường
- Rủi ro về an toàn cá nhân của quý vị
- Quá khó chịu

## Làm thế nào để tôi biết kết quả kiểm tra?

Sau khi hoàn tất kiểm tra, bác sĩ tim mạch (chuyên khoa tim) sẽ xem xét và giải thích kết quả kiểm tra của quý vị. Họ sẽ chia sẻ kết quả kiểm tra cuối cùng với bác sĩ đã yêu cầu kiểm tra này của quý vị. Bác sĩ của quý vị sẽ cho quý vị biết kết quả kiểm tra hoặc quý vị có thể xem kết quả qua MyChart.

### Câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hoặc lo ngại, vui lòng liên lạc với nhóm chăm sóc của quý vị hoặc nói chuyện với nhân viên phòng khám khi kiểm tra tập thể dục.

# Exercise Stress Test

## *What to expect*

*This handout is a guide to exercise tolerance tests, treadmill stress echocardiograms, and bicycle stress echocardiograms. It explains what an exercise stress test is and what to expect when you have one.*



*Scan with your  
phone camera for  
a digital copy of  
this handout.*

## What is an exercise stress test?

An exercise stress test shows how well your heart works during exercise. Based on your medical history and symptoms, your healthcare provider has ordered one of these three tests:

- Exercise tolerance test
- Treadmill stress echocardiogram
- Bicycle stress echocardiogram
  - This test is only ordered for specific clinical *indications* (the reason you are being seen). Your health care provider will determine which type of test you need.

Depending on the type of test your provider ordered, you will exercise either by walking on a treadmill or by pedaling a *supine* (lying down) stationary bicycle. The test might also include taking ultrasound images of your heart before and after your exercise.

## Why did my care team order this test?

Your care team may have ordered this test to:

- figure out if your heart is the cause of your recent symptoms
- help your care team manage your heart symptoms and medications
- test how well your heart handles exercise

## What are the risks?

An exercise stress test has very little risk. Exercise may cause you to experience your recent symptoms or change your heart rhythm. The risk of serious injury or death is 1 in 10,000 patients.

## What will happen during the test?

Before your test, you will talk with the clinic staff about your health history and any symptoms you have been experiencing. It is important to tell the staff about any symptoms you experience before, during, and/or after this test.

We will place *electrocardiogram* (ECG) leads on your chest with small sticky pads. ECG leads are sensors used to monitor your heart rhythm and activity. We will also place a blood pressure cuff on your arm to monitor your blood pressure during the test.

If your test includes ultrasound images of the heart, these images may be taken before, during, and/or immediately after exercise. The staff at your clinic may use an *intravenous* (IV) medication to help see your heart better.

The treadmill will increase in speed and/or angle every 3 minutes. The bicycle will increase in resistance (difficulty) every 3 minutes. During the test, you may start to feel very tired or have other symptoms that will make you want to stop the test.

## Who can stop the test?

You may stop the test at any time if your symptoms become severe or uncomfortable. Patients sometimes choose to stop a test due to:

- Shortness of breath
- Tiredness
- Dizziness

The clinic staff may stop the test if they are concerned about your well-being and safety. The staff may stop your test if you have:

- Abnormal heart rhythm
- Abnormal blood pressure
- Risks to your physical safety
- Too much discomfort

## How do I get the test results?

After your test is completed, a cardiologist (heart specialist) will review and interpret your results. They will share your final test results with the healthcare provider who ordered this test for you. Your healthcare provider may talk with you about your test results, or the results may be available on MyChart for you to view.

### Questions?

Your questions are important. If you have any questions or concerns, please contact your care team or speak with the clinic staff during your exercise test.