



**การตรวจสมรรถภาพการทำงาน  
ของหัวใจโดยการออกกำลังกาย  
Exercise stress test**



การตรวจสมรรถภาพการทำงาน  
ของหัวใจโดยการออกกำลังกาย

## การตรวจสมรรถภาพการทำงานของหัวใจโดยการออกกำลังกาย

คือ การออกกำลังกายบนสายพานเลื่อนร่วมกับการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจในขณะที่ออกกำลังกาย เพื่อตรวจหาความผิดปกติของหัวใจ



## ประโยชน์และข้อบ่งชี้ในการตรวจ

1. วินิจฉัยแยกโรคอาการเจ็บหน้าอกจากโรคหัวใจหรือจากสาเหตุอื่น
2. บอกความรุนแรงของโรคหลอดเลือดโคโรนารี และความปลอดภัยในการดำรงชีวิต
3. วินิจฉัยโรคหลอดเลือดโคโรนารีในผู้ป่วยที่มีปัจจัยเสี่ยงแต่ไม่มีอาการของโรค
4. ติดตามผลการรักษาโรคหลอดเลือดโคโรนารีทั้งก่อนผ่าตัด ขณะที่ได้รับยาและหลังผ่าตัด
5. ช่วยประเมินสภาวะของหัวใจเด่นผิดปกติ
6. ทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย

## ขณะตรวจท่านจะต้องทำอะไรบ้าง

ท่านจะได้รับการบันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจพร้อมกับวัดความดันโลหิตทั้งท่านั่ง ท่านอนและท่านยืน หลังจากนั้นจะให้ท่านออกกำลังกายบนสายพานเลื่อน ซึ่งเครื่องจะปรับความเร็วและความชันของสายพานโดยอัตโนมัติทุก ๆ 3 นาที ตามโปรแกรมที่ตั้งไว้ พร้อมทั้งได้รับการวัดความดันโลหิต ชีพจร และตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ โดยระหว่างการตรวจจะมี แพทย์เจ้าของไข้และพยาบาลผู้ช่วยตรวจคอยดูแลอย่างใกล้ชิด

## ใช้เวลาตรวจนานแค่ไหน

ท่านจะต้องออกกำลังกายบนสายพานจนถึงเกณฑ์ที่กำหนดโดยยึดตามอายุของแต่ละคน โดยเฉลี่ยใช้เวลาประมาณ 15 นาที แต่ถ้าระหว่างทดสอบมีอาการดังต่อไปนี้

- เหนื่อยมาก หหมดแรง
- รู้สึกจะเป็นลม
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ออกกำลังกายต่อไม่ได้
- เจ็บหน้าอกเพิ่มขึ้น
- ความดันโลหิตสูงมากขึ้น
- ชีพจรหรือความดันโลหิตลดลงเรื่อย ๆ
- คลื่นไฟฟ้าหัวใจผิดปกติ

ถ้ามีอาการดังกล่าว เบื้องต้นพยาบาลผู้ช่วยตรวจจะหยุดการตรวจและสังเกตอาการของท่านจนคงที่ และแพทย์เจ้าของไข้จะทำการแปลผลและให้การรักษาที่เหมาะสมต่อไป

## ตรวจแล้วทราบผลเลยหรือไม่

หลังการตรวจแพทย์จะแปลผลการตรวจให้ท่านทราบทันที โดยมีการแปลผล 3 วิธี ดังนี้

1. ผลการทดสอบปกติ
2. ผลการทดสอบผิดปกติ
3. ข้อมูลการทดสอบไม่เพียงพอในการแปลผล เช่น ท่านเหนื่อยก่อนทำให้ออกกำลังกายไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนดไว้

## แนวทางการรักษาหลังการตรวจ

1. ถ้าผลการทดสอบผิดปกติ แพทย์เจ้าของไข้จะให้ความรู้เกี่ยวกับโรคที่ตรวจพบ หรือพิจารณาสั่งการตรวจอื่น ๆ เพิ่มเติมเพื่อดูรายละเอียดของความผิดปกติ และได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตัวโดยพยาบาล
2. ถ้าผลการทดสอบปกติ ท่านจะได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว การรับประทานอาหารที่เหมาะสม
3. ถ้าข้อมูลไม่เพียงพอในการแปลผลท่านอาจต้องมาทำการทดสอบซ้ำในภายหลัง



## ท่านจะต้องเตรียมตัวอย่างไรเมื่อมารับ การตรวจชนิดนี้

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอก่อนวันมาตรวจ
2. เตรียมความพร้อมในการทดสอบโดยออกกำลังกายเบา ๆ ที่บ้าน เช่น การเดิน เป็นต้น
3. รับประทานอาหารให้เรียบร้อยก่อนตรวจประมาณ 3 ชั่วโมง อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารอ่อน และงดอาหารมัน ซา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
4. รับประทานยาที่แพทย์สั่งตามปกติ ยกเว้นแพทย์สั่งให้งดยานั้น ๆ ก่อนวันมาตรวจ
5. เตรียมเงินค่าตรวจ 1,500 บาท (ไม่รวมค่ายา) กรณีใช้สิทธิบัตรทองให้เตรียมหลักฐานบัตรทองให้เรียบร้อย
6. เตรียมกางเกงวอร์มหรือกางเกงขาสั้นและรองเท้าผ้าใบเพื่อสวมขณะวิ่งบนสายพานเลื่อน





ที่มา : หน่วยหัวใจและหลอดเลือด แผนกการพยาบาลอายุรกรรม  
งานบริการพยาบาล โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์  
สอบตามข้อมูล

การตรวจรักษา : โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์  
โทร. 043-202130-4

สื่อความรู้สุขภาพ : หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ งานเวชกรรมสังคม  
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ โทร. 043-363077-9

[www.srinagarind.md.kku.ac.th](http://www.srinagarind.md.kku.ac.th)



สื่อความรู้  
ประชาชน