

## تست ورزش چیست؟

این روش برای تشخیص گرفتگی رگهای قلب به کار می رود. معمولاً دردناک نیست، فقط ممکن است ایجاد خستگی کند.

شما در طول تست ورزش باید روی دستگاهی به نام تردمیل راه بروید.

قبل، حین و بعد از انجام تست ورزش از شما نوار قلب، فشار خون و نبض و فشار خون به پزشک نشان می دهد که قلب شما چگونه با افزایش فعالیت می تواند کار کند.



## آمادگی قبل از تست ورزش

(۱) از ۴ ساعت قبل از آزمون، ناشتا باشید.

(۲) شب قبل از خوردن غذای سنگین خودداری کنید.

(۳) شب قبل از انجام تست ورزش، استراحت کافی داشته باشید.

(۴) از سیگار و مواد محرک مانند چای و قهوه استفاده نکنید.

(۵) پزشک ممکن است به شما توصیه کند قبل از تست، از داروهایی مانند بتا بلوکر (پروپرانولول و متورال) استفاده نکنید.

(۶) موهای قفسه سینه در مردان لازم است تراشیده شود.

(۷) لباس و کفش های پارچه ای و راحت بپوشید. لباس شما باید جلو باز باشد. استفاده از سینه بند محکم و سفت در خانمها الزامی است.

## مراقبت های حین انجام تست ورزش

❖ ممکن است بعضی افراد شرایط دویدن را از نظر فیزیکی یا پزشکی نداشته باشند.

❖ بعضی از شما ممکن است قبل از تست

ورزش، دارویی بخورید که روی نتیجه

تست اثر گذار باشد، ممکن است روز قبل

از انجام تست برخی از داروهای مصرفی

با نظر پزشکتان قطع شود.

❖ تکنسین ابتدا فشار خون و نبض شما را

کنترل می کند، سپس الکترودهایی را

روی سینه و شکم شما وصل می نماید و

کاف فشارسنج را بر بازوی شما می بندد

تا ضمن تست ورزش بتواند از شما نوار

قلب و فشار خون بگیرد.



## بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

### تست ورزش



### واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: بهار 1400

کد پمفلت: H.E.11

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

[Telegram.me/bimar\\_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

[Insta:isa-diabet](https://www.instagram.com/isa-diabet)

ورزش باشد، ممکن است توسط پزشکی که این تست تحت نظر ایشان انجام می شود به کمک فوری احتیاج داشته باشید.

### مراقبت های بعد از تست ورزش

- ❖ تست ورزش یک روش سرپایی است، یعنی شما می توانید 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.

مشاور علمی: دکتر مهدی افتخاری (متخصص قلب و عروق)

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری،

۱۳۸۸، چاپ اول

برونروسودارث ۲۰۱۸، جانیس ال. هینکل، ترجمه مهدوی شهری، م، نشر

جامعه نگر، چاپ دوم، ۱۳۹۸

شماره نوبت دهی درمانگاه: ۳۳۰۳۳۴۴۰

بعد از اینکه آهسته بر روی نوار متحرک راه رفتید، از شما خواسته می شود 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 این علائم را بدانید تا هنگام بروز آن پزشکان را با خبر کنید.

ممکن است در طی انجام تست شما دچار خستگی، تنگی نفس، درد قفسه سینه، درد بازو،

سرگیجه، تپش قلب و افت فشار خون و درد در

ناحیه پاها شوید در اینصورت حتما به پزشکان

اطلاع دهید، چون ممکن است نیاز به قطع تست