

آمادگی های لازم قبل از انجام تست ورزش:

- شب قبل از انجام تست ورزش از خوردن غذای سنگین خودداری کنید.
- شب قبل از انجام تست استراحت کافی داشته باشید و صبح روز انجام تست صبحانه کم حجم و سبک بخورید.
- از کشیدن سیگار و نوشیدن مواد محرک مثل قهوه و چای پرهیزید.
- در صورتی که مبتلا به بیماری خاصی هستید پرستار مسئول تست ورزش را در جریان قرار دهید.
- ادامه مصرف یا قطع داروهای مصرفی شما باید با نظر پزشک تعیین شود.
- بیماران آسمی اسپری خود را همراه داشته باشند.
- شب قبل از انجام تست استحمام کنید (موهای ناحیه قفسه سینه مردان از بالای سینه تا پایین تراشیده شود).
- لباس شما باید جلو باز باشد.
- وجود یک نفر همراه ضروری است.
- خانمها حتی الامکان زیور آلات نداشته باشند.
- قبل از ورود به محل انجام تست ورزش تلفن همراه خود را خاموش نمایید.

یک روش غیر تهاجمی و با ارزش برای بررسی وضعیت قلب و اطمینان از سلامت رگهای قلب در حین فعالیت و استرس ناشی از ورزش می باشد.

شما در طول تست ورزش باید روی دستگاهی به نام تردمیل، ابتدا راه رفته و سپس در مراحل بعد بدوید.

قبل، حین و بعد از انجام تست ورزش از شما نوار قلب ثبت می شود. مقایسه تغییرات نوار قلب، نبض و فشارخون، به پزشک نشان می دهد که قلب شما چگونه با افزایش فعالیت می تواند کار کند.



بیمارستان امام خمینی بناب

تست ورزش



سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: بیرامی

زیر نظر: دکتر حسن زاده متخصص قلب و عروق

تدوین: ۱۴۰۱

بازنگری: ۱۴۰۴

منبع: درسنامه داخلی جراحی برونر سوارث

کد سند: ۱۲۷-PA-PHE

*توجه داشته باشید ساعت نوشته شده در برگه نوبت دهی زمان حضور شما در بیمارستان بوده و لزوماً زمان انجام تست ورزش نمی باشد .

مراقبت های حین انجام تست ورزش:

- پرستار مسئول تست ورزش ابتدا فشار خون و نبض شما را کنترل می کند .
- سپس الکتروود هایی را روی سینه و شکم شما وصل می نماید و فشار سنج را بر بازوی شما بسته تا ضمن تست ورزش بتواند از شما نوار قلب و فشار خون بگیرد.
- بعد از اینکه آهسته بر روی نوار متحرک راه رفتید هر سه دقیقه سرعت و شیب تردمیل افزایش می یابد تا ضربان قلب شما افزایش یابد.
- با نظر پزشک معالج برای برخی از افراد مسن یا کسانی که دردهای مفصلی و عضلانی دارند و ناتوان از انجام تست ورزش هستند از روشهای مثل اسکن رادیوایزوتوپ قلب با استرس دارویی (تست تالیوم) یا استرس اکو کاردیو گرافی بجای ورزش استفاده می شود.

***توجه داشته باشید این روش ایمن است اما**

ممکن است در طی مراحل انجام تست شما دچار

خستگی شدید، تنگی نفس، درد قفسه سینه، درد

بازو، سرگیجه، طپش قلب شدید و درد ناحیه پا

بشوید در اینصورت حتماً به پزشکتان اطلاع دهید

پون ممکن است نیاز به قطع تست ورزش باشد.

مراقبت های بعد از تست ورزش :

بعد از انجام تست لازم است مدتی استراحت

کنید ، سپس فعالیت های خود را از سر بگیرید

.بعد از انجام تست از حمام داغ صرف نظر کنید ،

چون باعث افت فشار خون می شود.