

## تست ورزش



تهیه کننده: مهین رضانی - مجتبی میرانی

ویراست علمی: خانم دکتر شهرزاد محسنی (متخصص قلب و عروق)

واحد آموزش سلامت - بازنگری ۱۴۰۰

### مراقبتهای بعد از انجام تست ورزش

۱- تست ورزش یک روش سرپایی است، یعنی شما میتوانید بعد از پایان تست ورزش در صورت صلاحدید پزشک و عدم نیاز به بستری به منزل بروید.

۲- بعد از تست لازم است مدتی استراحت کنید، سپس میتوانید فعالیت های روزانه را از سر بگیرید .

۳- بعد از انجام تست از حمام داغ صرفنظر کنید، چون باعث افت فشارخون میشود.

با آرزوی سلامتی

منبع: پرستاری برون-سودارث

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

داخلی: ۱۳۰۰

هرگونه علائمی مانند درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، ضعف یا سیاهی رفتن چشم را فوراً باید به مراقب بهداشتی خود اطلاع دهید.

این آزمون حدوداً به ۴۵ دقیقه زمان نیاز دارد.

### پس از آزمون

پنج تا ده دقیقه بعد از آزمون نوار قلب و علائم حیاتی شما کنترل خواهد شد.



## تست ورزش چیست؟

تست ورزش یک روش غیر تهاجمی است که درباره ی عملکرد قلب اطلاعات مفیدی را ارائه می دهد .

در این روش همچنان که شما فعالیت فیزیکی بر روی تسمه چرخان انجام می دهید از شما نوار قلب گرفته شده و ضربان قلب و فشار خون شما کنترل و ثبت می شود .



## قبل از آزمون

شب قبل از آزمون از خوردن غذای سنگین پرهیز کنید .

شب قبل از آزمون استحمام کنید و موهای موجود بر روی قفسه سینه را شیو کنید .

از کشیدن سیگار و خوردن مواد غذایی به ویژه قهوه از ۴ ساعت قبل از آزمون خودداری کنید . می توانید داروهای تجویز شده را با کمی آب میل نمایید .

باید لباس و کفش راحت بپوشید ( مثلاً کتونی مناسب بپوشید . از دمپایی استفاده نکنید . )

یک نوار قلب قبل از آزمون از شما گرفته شده و یک خط وریدی برقرار خواهد شد .

علائم حیاتی شما قبل از آزمون کنترل و ثبت می شود .

الکترودهایی که روی سینه شما نصب خواهد شد آسیبی به شما وارد نخواهد ساخت . فقط ممکن است احساس خارش مختصر در محل الکترودها داشته باشید .

در زمینه داروهای مصرفی مانند پروپرانولول ، دیگوکسین و نیتروگلیسرین به پزشک خود اطلاع دهید .

نگران نباشید یک پزشک در حین انجام آزمون در کنار شما خواهد بود .

## حین انجام آزمون

انجام آزمون در یک اتاق مخصوص صورت خواهد گرفت .

برای شروع آزمون شما بر روی یک تسمه چرخان قرار خواهید گرفت .

این پروسیجر در مراحل مختلف صورت می گیرد و سرعت و شیب تسمه چرخان هر سه دقیقه یکبار افزایش می یابد .

از خم شدن بر روی نرده های تسمه چرخان خودداری کنید .

زمانی که سرعت ضربان قلب شما در محدوده خاصی قرار گرفت و یا علائمی مانند درد قفسه سینه ، خستگی مفرط ، افت فشار خون یا تغییرات نوار قلب حین تست، در شما بروز کرد، آزمون متوقف خواهد شد .

