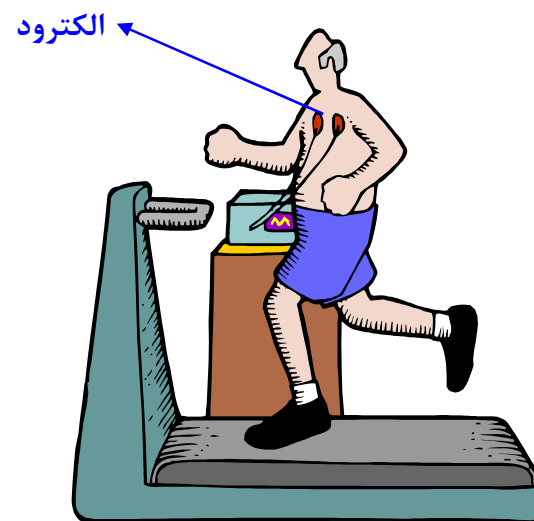


☀ تست ورزش برای تشخیص گرفتگی رگهای قلب به کار می‌رود. معمولاً دردناک نیست، فقط ممکن است ایجاد خستگی کند.



☀ شما در طول تست ورزش باید روی دوچرخه رکاب بزنید یا روی دستگاهی به نام تردمیل (نوار متحرک) راه بروید.

☀ قبل، حین و بعد از انجام تست ورزش از شما نوار قلب، فشارخون و نبض گرفته می‌شود. مقایسه‌ی نتایج نوار قلب، نبض و فشارخون به پزشک نشان می‌دهد که قلب شما چگونه با افزایش فعالیت می‌تواند کار کند.

قبل از انجام تست ورزش:

۱. شب قبل از انجام تست، از خوردن غذای سنگین خودداری کنید.
۲. شب قبل از انجام تست، استراحت کافی داشته باشید.
۳. از سیگار و مواد محرک استفاده نکنید.
۴. ادامه یا قطع داروهای مصرفی شما با نظر پزشک باشد.
۵. موهای قفسه‌ی سینه در مردان لازم است تراشیده شود.
۶. استفاده از سینه‌بند محکم و سفت در خانمها الزامی است.



۷. کفش راحت بپوشید و لباس شما لازم است جلو باز باشد.

حین انجام تست ورزش:

* ممکن است بعضی از شما شرایط دویدن را از نظر فیزیکی یا پزشکی نداشته باشید.

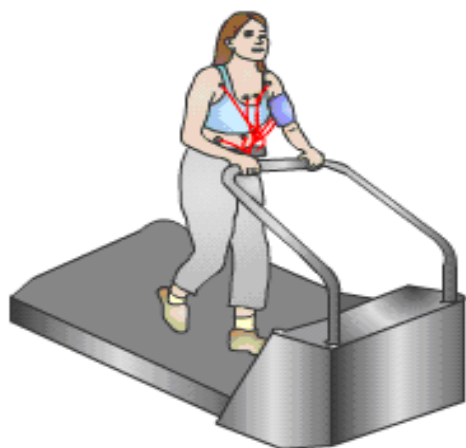
* داروهای مصرفی شما ممکن است بر روی نتیجه‌ی تست تاثیر گذار باشد؛ بهمین دلیل ممکن است روز قبل از انجام تست برخی از داروهای مصرفی شما با نظر پزشکتان قطع شود.

* تکسین ابتدا فشارخون و نبض شما را کنترل می‌کند، سپس الکترودهایی را روی سینه و شکم شما وصل می‌نماید و کاف فشارسنج را بر بازوی شما می‌بندد تا ضمن تست ورزش بتواند از شما نوار قلب و فشارخون بگیرد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No C۱۱



در مورد

تست ورزش

چه می دانید؟

تابستان ۱۳۹۹

پمفلت آموزشی مددجو

مراقبتهای بعد از انجام 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 فعالیت های روزانه اتان را از سر بگیرید.

بالا زنی سلامتی برای شما مددجوی عزیز

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

<http://www.ziaeian.ir> و یا

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

*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 این علائم را بدانید تا هنگام بروز آن پزشکتان را با خبر کنید.

ممکن است در طی انجام تست شما دچار خستگی، تنگی نفس، درد قفسه سینه، درد بازو، سرگیجه، طپش قلب، افت فشارخون و درد در ناحیه ی پاها شوید در اینصورت حتماً اطلاع دهید، چون ممکن است نیاز به قطع تست ورزش باشد و ممکن است توسط پزشکی که این تست تحت نظر ایشان انجام می شود به کمک فوری احتیاج داشته باشید.

