

آمادگیهای لازم قبل از انجام تست ورزش

چیست؟

شب قبل از تست ورزش:

دوش بگیرید.
غذای سبک و کم چربی بخورید.
استراحت کافی داشته باشید.

در روز انجام تست ورزش:

از 3 ساعت قبل از تست از کشیدن سیگار و مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید.
مواد محرک مثل قهوه، نسکافه و چای مصرف نکنید.
صبحانه کم حجم و سبک بخورید.
لباس و کفش راحت بپوشید.
لباس باید جلو باز باشد.



آنچه باید از تست ورزش بدانید:

ممکن است منجر به خستگی شما شود. شما طی انجام تست ورزش روی دستگاهی به نام تردمیل راه رفته و سپس در مراحل بعد باید بدوید و با استفاده از الکترودهایی که روی سینه شما چسبانده می شود قبل حین و بعد از تست ورزش از شما نوار قلب و فشار خون گرفته شده و تعداد ضربان قلب شما ثبت می شود. معمولاً تا زمانی که ضربان قلب به تعداد مورد نظر برسد ادامه می یابد مگر اینکه دچار درد قفسه سینه یا افزایش بسیار زیاد فشارخون شوید تست متوقف می شود.

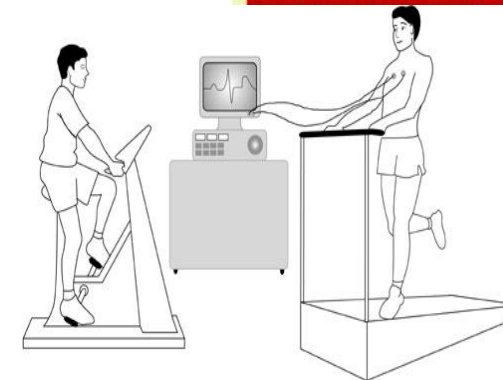
بعد از انجام تست ورزش وضعیت شما به مدت 10 تا 15 دقیقه و تا زمانی که ضربان قلب به میزان اولیه برگردد کنترل می شود.

تست ورزش چیست؟

یک روش بیمار یابی غیر تهاجمی جهت بررسی تاثیر ورزش بر قلب است.

دلایل انجام تست ورزش چیست؟

جهت تعیین علت درد قفسه سینه، ظرفیت و توانمندی قلب در انجام ورزش، تعیین اختلالات ریتم قلب طی ورزش و یا دلایل دیگری که پزشک انجام این تست را درخواست کند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی شهید بهشتی

بیمارستان سوم شعبان دماوند

تست ورزش



بهار 95

واحد آموزش دفتر پرستاری

بعد از تست ورزش ، جواب تست به صورت

کتبی که توسط پزشک متخصص قلب و عروق تفسیر شده است به شما داده می شود . بعد از تست لازم است مدتی استراحت کنید و سپس فعالیت های روزانه را از سر بگیرید.



آدرس :

میلارد، جنب سینما پرستارانشگاه آزاد دماوند

www.sdmc.sbmu.ac.ir

تلفن: 3-76319781

ادامه یا قطع داروهای مصرفی تان را از پزشک معالج خود بپرسید.

مبتلایان به آسم ، اسپری و داروهای خود را به همراه داشته باشند تا در صورت لزوم استفاده شود.



در صورت مصرف داروی

سیلدنافیل سیترات و یا ویاگرا طی 24 ساعت گذشته حتما" به پزشک اطلاع دهید.



لطفا" در صورت بروز هر کدام از علائم نظیر درد قفسه سینه، تپش قلب، سرگیجه و تنگی نفس و یا احساس ناراحتی به تکنسین یا پزشک اطلاع دهید چون ممکن است نیاز به قطع تست ورزش باشد.

