

مددجوی عزیز :

آزمون ورزش یک روش غیر تهاجمی است که درباره عملکرد قلب شما 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 خواهد شد و ضربان قلب و فشار خون شما کنترل و ثبت خواهد شد .

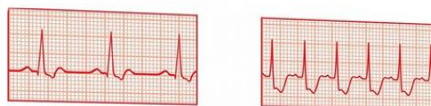
### قبل از آزمون :

- در هفته ای که سرماخوردگی یا عفونت در بدن وجود داشته باشد نباید تست انجام شود .
- ۳ ساعت قبل از آزمون وعده غذای سبکی میل کنید و بعد از آن چیزی نخورید ( ساعت ۷ صبح صبحانه بخورید و از مصرف مواد شیرینی ، چای و قهوه خودداری کنید ) .
- از کشیدن سیگار ۳ تا ۴ ساعت قبل از تست خودداری کنید ( چون باعث منقبض شدن رگ های قلب شما می شود )
- تراشیدن موهای سینه در آقایان الزامی است .
- شب قبل از آزمون دوش بگیرید استحمام کنید .

- حداقل ۲۴ ساعت قبل از تست ورزش و با نظر پزشک معالج داروهای گشاد کننده عروق مانند ایزوسورباید ( ایزوردیل ) ، پروپرانولول ، دیلتیازم ، نیتروگاتین ، متورال و آمیلودوپین مصرف نکنید .
- حداقل ۴۸ ساعت قبل از تست ورزش با نظر پزشک معالج قرص آتنولول و یک هفته قبل از تست ورزش قرص دیگوکسین را قطع نمایید .
- چنانچه سابقه آسم و فشار خون و بیماری قلبی خاصی دارید ، قبل از تست ورزش به پرستار مربوطه اعلام نمایید .
- قبل از انجام تست ، فعالیت ورزشی شدید نداشته باشید .
- داشتن همراه الزامی است .
- کفش راحت و بلوز جلو باز بپوشید .
- مصرف هر گونه دارو را به پرستار تست ورزش اعلام نمایید .
- الکترودهایی که بر روی سینه شما نصب خواهد شد آسیبی به شما وارد نخواهد ساخت فقط ممکن است احساس خارش مختصری در محل الکترودها داشته باشید .

### حین انجام آزمون :

- 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 هر سه دقیقه یک بار افزایش می یابد .
- از خم شدن بر روی نرده های چرخان تسمه خودداری کنید .
- در حین انجام تست ورزش در صورت مشاهده هر گونه علائمی مانند درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، ضعف یا سیاهی رفتن چشم ، خستگی مفرط و گرفتگی عضله پا را فوراً به مراقب بهداشتی خود اطلاع دهید .
- این آزمون حدود ۴۵ دقیقه زمان نیاز دارد .



در وضعیت استراحت

در وضعیت تست ورزش





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

## تست ورزش



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری تابستان ۱۴۰۵



در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن  
۰۲۷-۰۶۲۰۳۳۷۹-۰۲۸ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس  
بگیرید. (همه روزه بجز ایام تعطیل)

پس از آزمون :

- به منظور پیشگیری از سرگیجه، به مدت ۳ تا ۵ دقیقه بعد از آزمون به ورزش پیاده روی روی تسمه خواهید پرداخت. سپس کم کم سرعت تسمه کاهش خواهد یافت تا اینکه از حرکت می ایستد. در نهایت الکترودها از بدن شما خارج و ژل پاک خواهد شد.
- از پیاده روی بعد از اتمام تست ورزش پرهیز کنید.
- بعد از بازگشت به منزل حداقل یک ساعت استراحت کنید.
- برای پیشگیری از کاهش فشار خون ۳ تا ۴ ساعت بعد از تست ورزش از رفتن به حمام گرم خودداری کنید.