

بیمار عزیز :

آزمون تست ورزش یک روش غیر تهاجمی است

که در باره 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.

توصیه های قبل از تست ورزش

۱ - شب قبل از انجام تست ورزش استراحت کافی

داشته باشید.

۲- حمام بروید و موهای زائد قفسه سینه را بردارید.

۳- از گرفتن دوش آب گرم دو ساعت قبل از انجام

تست ورزش خودداری کنید.

۴- برای انجام تست ورزش صبحانه سبک خورده

شود ولی ۲ ساعت قبل از تست ورزش معده پر

نباشد.

۵- در صورت مشکلات قند خون یک آرمیوه با

خودشان داشته باشند.

۶- داروهای مثل ایندرال متورال و نیتروکانتین و

اتنولول و... با اجازه پزشک از روز قبل قطع شود.

۷- یک نفر همراه داشته باشید.

۸- از مصرف مواد محرک مثل قهوه و سیگار

خودداری شود.

۹- از مصرف هر نوع داروی مسکن ۴۸ ساعت قبل

از انجام تست خودداری نمائید.

۱۰- یک حوله به همراه داشته باشید.

مبنی انجام آزمون

انجام آزمون در یک اتاق مخصوص صورت خواهد

گرفت. برای شروع آزمون شما

بر روی یک تسمه چرخان قرار خواهید گرفت . این

پروسسجر 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 .

شماره سند: TR-FO-۰۷

شماره ویرایش: A



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان آران و بیدگل

آنچه بیمار باید در مورد تست ورزش بداند



واحد آموزش

بیمارستان سیدالشهداء

ورزش پیاده روی روی تسمه خواهید پرداخت .
سپس کم سرعت تسمه کاهش خواهد یافت تا
اینکه از حرکت می ایستد .

در نهایت الکتروود ها از بدن شما خارج و ژل
الکتروود پاک خواهد شد .

- ممکن است عرق کنید و به نفس نفس بیافتید .
بروز تعریق زیاد ، پوست سرد و مرطوب ، تنگی
نفس شدید و تاکی کاردی شدید غیر طبیعی است
و در صورت بروز به پرستار یا پزشک مربوطه خود
اطلاع دهید .

- نتایج آزمون به صورت کتبی به شما ارائه خواهد
شد.

این آزمون حدود ۴۵ دقیقه زمان نیاز دارد بعد از
۱۵ - ۱۰ دقیقه از انجام آزمون یا زمانی که ضربان
قلب شما در محدوده خاصی قرار گرفت و یا علائمی
مانند درد قفسه سینه ، خستگی مفرط ، افت فشار
خون یا افزایش بیش از حد
ضربان قلب در شما بروز کرد ، آزمون را متوقف
خواهند کرد .

- هرگونه علائمی مانند درد قفسه سینه ، تنگی
نفس ، ضعف یا سیاهی رفتن چشم را فوراً باید به
پرستار یا پزشک مربوطه اطلاع دهید .

پس از آزمون

- بعد از آزمون نوار قلب و علائم حیاتی شما هر ۱۰
- ۵ دقیقه کنترل خواهد شد .

- به منظور پیشگیری از سرگیجه ، به مدت ۳ تا ۵
دقیقه بعد از آزمون تست