

## تست ورزش چیست؟

این روش برای تشخیص گرفتگی رگ های قلب به کار می رود. معمولاً دردناک نیست، فقط ممکن است ایجاد خستگی کند.



شما در طول تست ورزش باید روی دستگاهی به نام تردمیل راه بروید.

قبل، حین و بعد از انجام تست ورزش از شما نوار قلب، فشارخون و نبض گرفته می شود. مقایسه نتایج نوار قلب، نبض و فشارخون به پزشک نشان می دهد که آیا قلب شما دچار مشکل می شود یا نه.

1

## آمادگی لازم قبل از انجام تست ورزش:



۱. شب قبل از خوردن غذای سنگین خودداری کنید. روز تست ورزش صبحانه سبک میل نمایید.
۲. شب قبل از 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 قفسه سینه و قسمت فوقانی شکم در مردان لازم است تراشیده شود.
۶. لباس شما باید جلو باز باشد.

2

## مراقبت های حین انجام تست ورزش:

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

بعضی از شما ممکن است قبل از تست ورزش، دارویی بخورید که روی نتیجه ی تست اثر گذار باشد که ممکن است روز قبل از انجام تست برخی داروهای مصرفی با نظر پزشکتان قطع شود.

تکنسین ابتدا فشارخون و نبض شما را کنترل می کند، سپس الکترودهایی را روی سینه و شکم شما وصل می نماید و کاف فشارسنج را بر بازوی شما می بندد تا ضمن تست ورزش بتواند از شما نوار قلب و فشارخون بگیرد.



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.

3



این روش خیلی ایمن است اما در موارد نادر ممکن است ضمن انجام تست یا مدتی پس از آن احساس ناراحتی کنید. لازم است شما 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 و افت فشارخون و درد ناحیه پاها شوید در اینصورت حتماً به پزشکتان اطلاع دهید، چون ممکن است نیاز به قطع تست ورزش باشد، ممکن است توسط پزشکی که این تست تحت نظر ایشان انجام میشود به کمک فوری احتیاج داشته باشید.



- 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 تان را از سر بگیرید.
- بعد از انجام تست از حمام داغ صرف نظر کنید، چون باعث افت فشارخون می شود.

## تست ورزش چیست؟

تلفن های بیمارستان:

• ۵۲۸۸۸۲۸۲

تلفن دریافت انتقادات، پیشنهادات و شکایات:

• ۵۵۶۳۴۴۶۱

پیامک بیمارستان

• ۳۰۰۰۲۴۰

وب سایت:

[razihospital.tums.ac.ir](http://razihospital.tums.ac.ir)

ایمیل: [razihospital@sina.tums.ac.ir](mailto:razihospital@sina.tums.ac.ir)

تهیه کننده: کارگروه آموزش سلامت

بیمارستان رازی

IIW-Pa-18- 03