



## راهنمای انجام تست ورزش



### مراقبت‌های بعد از تست ورزش:

تست ورزش یک روش سرپایی است، یعنی شما می‌توانید بعد از پایان تست ورزش به منزل بروید.

بعد از تست لازم است مدتی استراحت کنید، سپس می‌توانید فعالیت‌های روزانه‌تان را از سر بگیرید.

بعد از انجام تست از حمام داغ صرف‌نظر کنید، چون باعث افت فشارخون می‌شود.

### 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 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، تپش قلب و افت فشارخون و درد ناحیه پاهای شوید. در این صورت حتماً به پزشکتان اطلاع دهید. چون ممکن است نیاز به قطع ورزش باشد، ممکن است توسط پزشکی که این تست تحت نظر ایشان انجام می‌شود به کمک فوری احتیاج داشته باشید.

## تست ورزش

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 دوچرخه رکاب بزنید یا 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 قلب شما چگونه با افزایش فعالیت می تواند کار کند.

پزشک طی ۴ مرحله با افزایش سرعت تردمیل و تغییرات نواری بر روی مانیتورینگ از عملکرد قلب جهت انجام آنژیوگرافی و اقدامات تشخیصی تصمیم گیری میکند.

## آمادگی لازم قبل از انجام تست

### ورزش:

شب قبل، از خوردن غذای سنگین خودداری کنید.

شب قبل از انجام تست، استراحت کافی داشته باشید.

از سیگار و مواد محرک استفاده نکنید.

ادامه یا قطع داروهای مصرفی شما با نظر پزشک باشد.

موهای قفسه سینه در مردان لازم است تراشیده شود.

قبل از انجام حمام کنید

داروهایی از قبیل: متورال، نیتروکانتین،

کنکور، آمیلودیپین و ایندرال طی ۲۴

ساعت قبل از انجام تست ورزش قطع شود

## مراقبت های حین انجام تست ورزش

\* ممکن است بعضی از شما شرایط دویدن را

از نظر فیزیکی نداشته باشید.

\* بعضی از شما ممکن است قبل از

ورزش، دارویی بخورید که روی نتیجه ی

تست اثرگذار باشد، ممکن است روز قبل از

انجام تست و برخی از داروهای مصرفی بها

نظر پزشکتان قطع شود.

\* پرستار ابتدا فشارخون و نهبض شما

را کنترل می کند، سپس الکترودهایی را روی

سینه و شکم شما وصل می نماید و کاف

فشارسنج را بر بازوهای 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

سهرعت راه رفتن خود را افزایش دهید تا

ضربان قلب شما افزایش یابد.