



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

تست ورزش چيست

آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: (زیتا بفتشی زاده)

سوپروایزر آموزشی

مشاور علمی: دکتر مسن دیانت

(متفحص قلب و عروق)

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج)

مرداد ماه ۱۳۹۷

هدف از انجام تست ورزش چیست؟

تست ورزش یا تست بررسی وضعیت قلب در حین فعالیت بدنی یک روش تشخیصی بوده که هدف آن بررسی وضعیت کارکرد یا عملکرد قلب و خونرسانی به قلب می باشد. این تست در تشخیص بیماریهای عروق قلب اهمیت زیادی دارد.

روش انجام تست ورزش

تست ورزش بوسیله دستگاه تردمیل انجام میشود و در ابتدا سیم های دستگاه نوار قلب به اندام های شما متصل می شود و در طول انجام تست ، نوار قلب و فشار خون شما ثبت می گردد کل مدت تست ورزش معمولاً ۲۱ دقیقه بوده که به ۷ مرحله تقسیم می گردد. در ابتدا سرعت کم و به تدریج در ابتدای هر مرحله سرعت دستگاه زیاد می شود.

مدل یگری از تردمیل هم وجود دارد که همزمان با افزایش سرعت ، شیب دستگاه هم زیاد میشود.

لازم بذکر است که وقتی ضربان قلب شما به حد مشخصی برسد تست متوقف می شود که این حد نیز با توجه به سن و جنس و میزان توانایی افراد متفاوت می باشد.

در طول تست هرگونه ناراحتی مثل تنگی نفس ، درد قفسه سینه ، سرگیجه و .. را حتماً به پرستار اطلاع دهید.

شب قبل از انجام تست ورزش استراحت کافی داشته باشید.

حمام بروید و موهای زائد قفسه سینه را بردارید.

از گرفتن دوش آب گرم دو ساعت قبل از انجام تست ورزش خودداری کنید.

برای انجام تست ورزش صبحانه سبک خورده شود ولی ۲ ساعت قبل از تست ورزش معده پر نباشد.

در صورت مشکلات قند خون یک آلبمیوه با خودشان بیاورند.

داروهای مثل ایندرال ، متورال و نیتروگانتین و اتنولول و... با اجازه پزشک از روز قبل قطع شود.

از مصرف مواد محرک مثل قهوه و سیگار خودداری شود. قبل از انجام تست ورزش یک نوار قلب بگیرید.

یک نفر همراه داشته باشید.

از مصرف هر نوع داروی مسکن ۴۸ ساعت قبل از انجام تست خودداری نمایید.

یک حوله به همراه داشته باشید.

پاهای خود را شسته و جوراب تمیز بپوشید.

از پیراهن های نخی گشاد و جلو باز استفاده نمایید.

از داروخانه بیمارستان چست لید خریداری کنید.

