

تست ورزش چیست؟

تست ورزش ، روشی برای تشخیص عملکرد و گرفتگی قلب و عروق میباشد. با انجام چند نوع حرکت ورزشی کیفیت عملکرد قلب سنجیده میشود. این تست دردناک نمیباشد و فقط ممکن است خسته کننده باشد.

شما در طول تست ورزش ، روی تردمیل راه میروید و یا میدوید ، دوچرخه میزنید و یا از هندل دستی استفاده میکنید و شدت فعالیت به مرور افزایش خواهد یافت که حداکثر افزایش شدت این تست به تحمل شما نسبت به فعالیت های ذکر شده بستگی دارد.

HiDoctor.ir



۱

در همین حین متخصصین فشار خون ، ضربان قلب و نوار قلب شما را تجزیه و تحلیل خواهند کرد، که نشان دهنده ی چگونگی عملکرد قلب در هنگام افزایش فعالیت می باشد.

قبل از انجام تست:

- از ۴ ساعت قبل ناشتا بوده و مواد محرک مثل کافئین ، غذاهای پرادویه و فست فودی و دخانیات مصرف ننمایید.
- قبل از تست استراحت کافی داشته

۲

باشید و کارهای سنگین انجام ندهید.
- اگر داروی خاصی به خصوص داروهای مربوط به قلب و عروق مصرف میکنید به پزشک خود اطلاع دهید. ممکن است بدلیل ایجاد جواب کاذب موقتاً متوقف شوند.

- موهای قفسه ی سینه در مردان لازم است تراشیده شود.
- استفاده از سینه بند محکم در خانم ها ضروری است.
- کفش مناسب و لباس جلوباز بپوشید.

۳



بیمارستان شهید محمد منتظری

تست ورزش چیست؟



تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۹/۰۱

کد: MH.BR.PE.CCU.۲۵۲

واحد آموزش به بیمار

اگر در حین انجام تست دچار احساس تهوع ، تنگی نفس ، درد های قلبی در محوطه ی قفسه ی سینه ، درد بازو ، سرگیجه ، تپش قلب ، درد در ناحیه پا و سیاهی رفتن چشمان شدید ، سریعا به پزشک و متخصص تست ورزش اطلاع دهید چون ممکن است نیاز به قطع تست و یا دریافت کمک توسط تیم درمان داشته باشید.

پس از انجام تست میتوانید به منزل بروید ، استراحت کنید و به فعالیت های روزانه ی خود پردازید.

بعد از انجام تست از حمام داغ پرهیزید چون باعث افت فشار خون میگردد.

۵

حین و پس از اتمام تست:

ممکن است نیاز باشد تا از دست شما رگ گرفته شود.

متخصص ابتدا نبض و فشار خون شما را کنترل میکند، سپس الکترودهایی (رابط دستگاه نوار قلب) را به بالا تنه ی شما متصل میکنند و کاف فشار سنج را به بازوی شما میبندند تا در حین انجام تست بتوانند مداوم فشار خون و نوار قلب شما را کنترل کنند.

حین تست ، سرعت تردمیل و دوچرخه به مرور افزایش پیدا خواهد کرد.

۴