



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلسار

تست ورزش چیست و چه آمادگیهای لازم دارد؟



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش بیمارستان گلسار

تاریخ تدوین: آذر ۱۳۹۵

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

کد پمفلت: ۰۱-AC-۱۴-T

پس از انجام تست :

- پس از انجام تست تا سرد شدن بدن در تخت استراحت کنید.
- احساس کمی خستگی و تعریق بعد از انجام تست طبیعی است
- داروهای خود را با نظر پزشک مصرف کنید

ایمیل بیمارستان

info golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

آدرس: رشت - گلسار - بلوار سمیه

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰

- ۵- در مورد آقایان : شب قبل از انجام تست حمام نمایند و موهای ناحیه زیر بغل و قفسه سینه تا زیر ناف را شیو نمایند.
- ۶- هنگام مراجعه نوار قلبی همراه خود داشته باشید.
- ۷- هنگام مراجعه یک نفر همراه داشته باشید.
- ۸- یک عدد آبمیوه همراه داشته باشید تا پس از تست میل شود .
- ۹- بیماران دیابتی نوشیدنی غیر قندی جهت مصرف همراه داشته باشند
- ۱۰- تمامی داروهای مصرفی خود را هنگام تست همراه داشته باشید .
- ۱۱- در صورت بروز هر یک از علائم زیر اطلاع رسانی نمایید:
- ✓ درد، فشار قفسه سینه
- ✓ تنگی نفس شدید
- ✓ سرگیجه یا تهوع
- ✓ درد ساق
- ✓ احساس تپش قلب، ضعف

آمادگی های لازم قبل از تست ورزش کدامند؟

۱- دو روز قبل از تاریخ ذکر شده کلیه داروهای قلبی را با نظر پزشک متخصص قلب خود قطع نمایید.

۲- بیمارانی که دیگوکسین مصرف می کنند یک هفته قبل از انجام تست ورزش دارو قطع نمایند. (با نظر پزشک معالج)

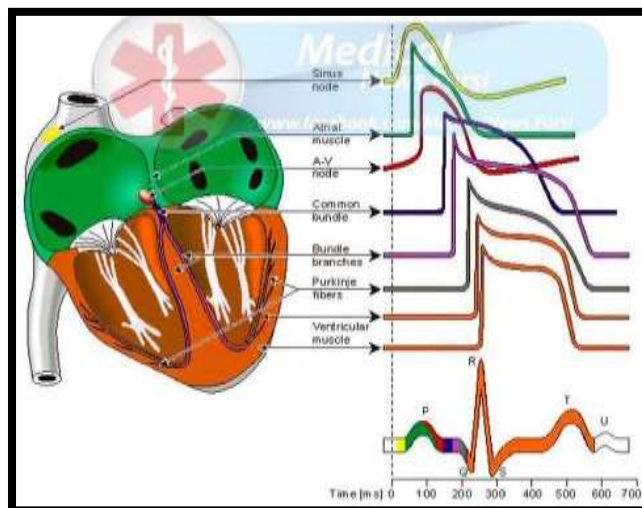
۳- صبح روز تست صبحانه مختصر میل نمایید، سپس از آن ناشتا باشید.

۴- در مورد بانوان : شب قبل از انجام تست حمام نمایید و ناحیه زیر بغل تراشیده شود .

۵- از مصرف چای، قهوه، نوشابه انرژی زا و دخانیات قبل از انجام تست خودداری نمایید.

تست ورزش در چه مواردی پیشنهاد می گردد:

- ✓ جهت بررسی درد و یا احساس فشار در قفسه سینه
- ✓ کمک به تشخیص بیماریهای عروق کرونر
- ✓ ارزیابی تنگی نفس یا تپش قلب هنگام فعالیت
- ✓ بررسی اثربخشی داروهای قلبی
- ✓ سنجش ظرفیت (توانایی) فعالیت های ورزشی



تست ورزش یا تست استرس چیست؟

تست ورزش یکی از مهم ترین روش های بررسی بیماری رگ های کرونری قلب است. زمانی که بیمار شروع به ورزش می کند، عضلات نیاز بیشتری به خون رسانی دارند و بنابراین قلب مجبور است تندتر و قوی تر ضربان بزند. به این ترتیب حین ورزش، خود قلب از همه اعضای بدن فعال تر بوده و نیاز به خون رسانی بیشتری دارد. در یک قلب سالم رگ های کرونری می توانند جوابگوی این نیاز افزایش یافته باشند، اما زمانی که رگ های کرونری دچار تنگی هستند از عهده ی این کار بر نمی آیند و قلب دچار کمبود خورسانی و کمبود اکسیژن شده و متعاقب آن دچار درد می شود. در این شرایط تغییراتی در نوار قلبی، فشار خون و ضربان قلبی ایجاد می شود که مشکل را آشکار می سازد.