

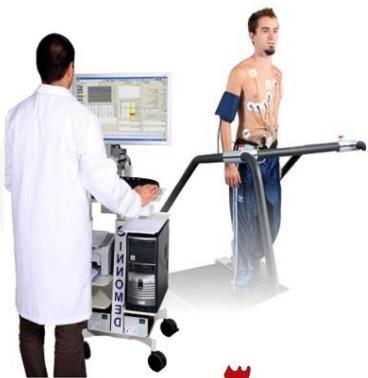
## حین انجام آزمون

نگران نباشید یک پزشک در حین انجام آزمون در کنار شما خواهد بود.

انجام آزمون در یک اتاق مخصوص صورت خواهد گرفت.  
برای شروع آزمون شما بر روی یک تسمه چرخان قرار خواهید گرفت.

این تست در مراحل مختلف صورت می‌گیرد و سرعت و شیب تسمه چرخان هر سه دقیقه یکبار افزایش می‌یابد.

از خم شدن بر روی نرده های تسمه چرخان خودداری کنید.  
زمانی که سرعت ضربان قلب شما در محدوده خاصی قرار گرفت و یا علائمی مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرگیجه، خستگی مفرط، افت فشار خون یا تغییرات نوار قلب حین تست، در شما بروز کرد، آزمون متوقف خواهد شد.



۳

## قبل از آزمون

شب قبل از آزمون از خوردن غذای سنگین پرهیز کنید.

شب قبل از آزمون استحمام کنید و موهای موجود بر روی قفسه سینه را شیو کنید.

از کشیدن سیگار و خوردن مواد غذایی به ویژه قهوه از ۴ ساعت قبل از آزمون خودداری کنید.

می‌توانید داروهای تجویز شده را با کمی آب میل نمایید.

اگر مبتلا به دیابت هستید، به شما درباره نحوه مصرف انسولین دستورالعمل‌های ویژه‌ای داده می‌شود.

در زمینه داروهای مصرفی مانند پروپرانولول، دیگوکسین و نیتروگلیسرین به پزشک خود اطلاع دهید.

باید لباس و کفش راحت بپوشید (مثلاً کتونی مناسب بپوشید). از دمپایی استفاده نکنید.

یک نوار قلب قبل از آزمون از شما گرفته شده و یک خط وریدی برقرار خواهد شد.

علائم حیاتی شما قبل از آزمون کنترل و ثبت می‌شود.

الکترودهایی که روی سینه شما نصب خواهد شد آسیبی به شما وارد نخواهد ساخت.

فقط ممکن است احساس خارش مختصر در محل الکترود ها داشته باشد.

۲

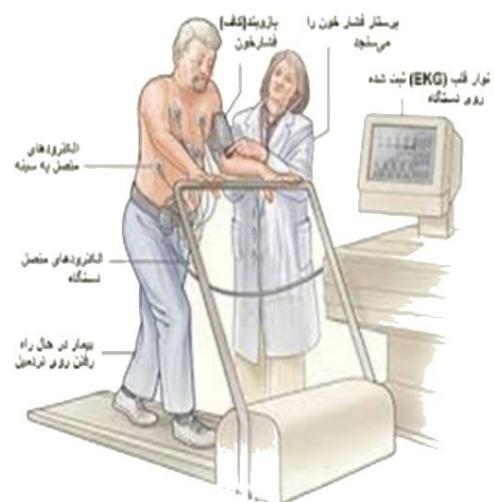
## تست ورزش چیست؟

تست ورزش یک روش غیر تهاجمی است که درباره ای عملکرد قلب اطلاعات مفیدی را ارائه می‌دهد.

تست ورزش همان نوار قلب است که به طور مداوم در طی ورزش گرفته شده و نشان می‌دهد که قلب در حین ورزش (یعنی زمانی که بدن به خون و اکسیژن بیشتری نیاز دارد) چگونه کار می‌کند.

این بررسی کافی بودن تامین خون عضلات قلب بوسیله سرخرگ‌های کرونری و نحوه فعالیت عضله قلب را نشان می‌دهد و برای تشخیص بیماری سرخرگ کرونری و شناسایی منشا عالیمی مانند درد قفسه سینه می‌باشد.

ضربان قلب و فشار خون شما حین انجام این تست کنترل و ثبت می‌شود.



۱

پژوهشگاه علوم پزشکی و توانبخشی اسلامی  
بیمارستان شهادی لنجان

# تست ورزش



[www.shlenjan.mui.ac.ir](http://www.shlenjan.mui.ac.ir)  
تماس شماره: 03152237326  
واحد آموزش به بیمار 2209

کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار سی سی یو  
واحد آموزش سلامت  
کد پمفت: Sh.L/EP/021/AC  
بازنگری بهار 1403

## مراقبتهای بعد از انجام تست ورزش

- ۱- تست ورزش یک روش سریایی است، یعنی شما میتوانید بعد از پایان تست ورزش در صورت صلاح‌حید پزشک و عدم نیاز به بستری به منزل بروید.
- ۲- بعد از تست لازم است مدتی استراحت کنید، سپس میتوانید فعالیت‌های روزانه را از سر بگیرید.
- ۳- بعد از انجام تست از حمام داغ صرف‌نظر کنید، چون باعث افت فشارخون می‌شود.

با آرزوی سلامتی  
[منبع: https://www.mayoclinic.org/](https://www.mayoclinic.org/)

هرگونه علائمی مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس، ضعف یا سیاهی رفتن چشم را فوراً باید به پرستار خود اطلاع دهید. این آزمون حدوداً به ۱۰ دقیقه زمان نیاز دارد.

## پس از آزمون

پنج تا ده دقیقه بعد از آزمون نوار قلب و علائم حیاتی شما کنترل خواهد شد.

اگر این بررسی نشان دهد که قلب شما در طی ورزش به خوبی کار می‌کند، از این نتایج می‌توان در برنامه‌ریزی فعالیت‌های بدنی مناسب استفاده کرد.

اگر نتایج نشان دهد که قلب شما در طی ورزش، طبیعی کار نمی‌کند، ممکن است به بررسی‌های بیشتری نیاز داشته باشید، برای مثال بررسی‌هایی مانند یک استرس تست اکوکاردیوگرافیک یا یک استرس تست هسته‌ای، تا دقیق‌تر نشان دهنده که کجا مسیر تامین خون عضلات قلبی مسدود شده است.

گاهی ممکن است نیاز به انجام آنژیوگرافی باشد.

اگر از قبل مبتلا به بیماری سرخرگ کرونری باشید، آنژیوگرافی یک انسداد جدید یا انسدادی که بدتر شده است را عموماً نشان می‌دهد.

۵