



### تست ورزش چیست؟

تست ورزش روشی است که به منظور تشخیص گرفتگی رگ‌های قلب به کار می‌رود و 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، فشار خون و نبض گرفته می‌شود. مقایسه نتایج نوار قلب، نبض و فشار خون به پزشک نشان می‌دهد که قلب شما چگونه می‌تواند با افزایش فعالیت کار کند.

### آمادگی لازم قبل از انجام تست ورزش :

1- شب قبل از خواب از خوردن غذای سنگین خودداری کنید .

2- شب قبل از انجام تست، استراحت کافی داشته باشید .

3- از سیگار و مواد محرک استفاده نکنید .

4- ادامه یا قطع داروهای مصرفی شما با نظر پزشک باشد .

5- لباس شما باید جلو باز باشد .

### مراقبت‌های حین انجام تست ورزش :

ممکن است بعضی از شما شرایط دویدن را از نظر فیزیکی یا پزشکی نداشته باشید . بعضی از شما ممکن است قبل از تست ورزش، دارویی بخورید که روی نتیجه تست اثرگذار باشد؛ ممکن است روز قبل از انجام تست برخی از داروهای مصرفی با نظر پزشکتان قطع شود .

تکنیسین ابتدا فشار خون و نبض شما را کنترل می‌کند، سپس الکترودهایی را روی سینه و شکم شما وصل می‌نماید و کاف فشارسنج را بر بازوی شما می‌بندد تا ضمن تست ورزش بتواند از شما نوار قلب و فشار خون بگیرد .

بعد از اینکه آهسته بر روی نوار متحرک راه رفتید، از شما خواسته می‌شود سرعت راه رفتن خود را افزایش دهید تا ضربان قلب شما افزایش یابد .

### خطرات و عوارض تست ورزش چیست؟



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

## تست ورزش



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

شماره تلفن: ۰۸۷۳۸۲۳۶۰۶۸

آدرس وب سایت بیمارستان:

<https://muk.ac.ir/Page?pagelid=۲۳>

IHH-PE-PA-CCU7

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 فشار خون می‌شود .

منبع: برونر سودارث

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 طی انجام تست شما دچار خستگی، تنگی نفس، درد قفسه سینه، درد بازو، سرگیجه، تپش قلب، افت فشار خون و درد در ناحیه پاها شوید در این صورت حتماً به پزشکتان اطلاع دهید، چون ممکن است نیاز به قطع تست ورزش باشد، ممکن است توسط پزشکی که این تست تحت نظر ایشان انجام می‌شود به کمک فوری احتیاج داشته باشید .

### مراقبت‌های بعد از تست ورزش :

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