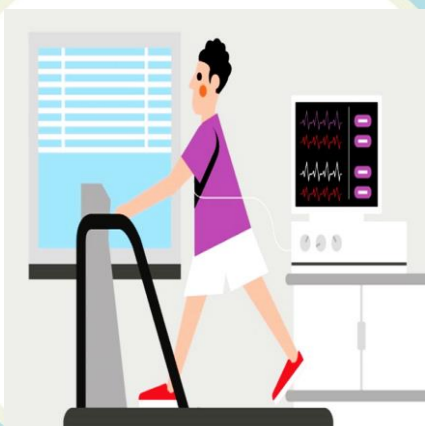


تست ورزش



واحد آموزش سلامت

گروه هدف: بیماران

بهار/سال ۱۴۰۴

کد فرم: M-P.PH/109NM

اقدامات و توصیه های بعد از تست ورزش

- لازم است مدتی استراحت کنید و سپس میتوانید فعالیتهای معمول را از سر بگیرید.
- از حمام داغ صرف نظر کنید زیرا باعث افت فشارخون میشود.
- طبق دستور پزشک داروهایتان را مصرف نمایید.

سلامتی شما آرزوی ماست.

با آرزوی سلامتی برای شما، جهت کسب اطلاعات و پیگیری، می توانید از راههای زیر اقدام فرمایید:

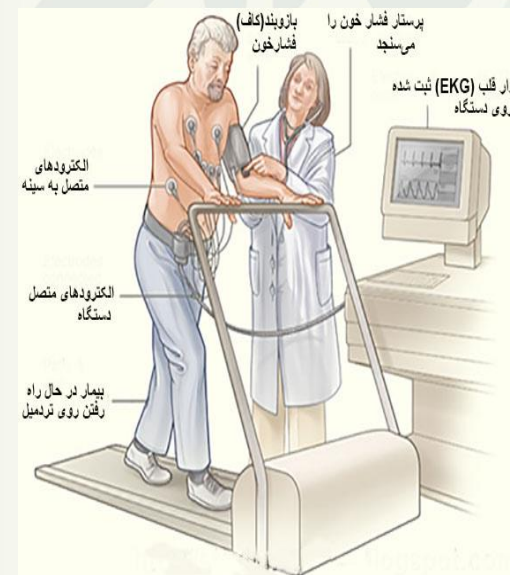
آدرس: لاهیجان، ابتدای ضلع شمالی بزرگراه لاهیجان به لنگرود

شماره تماس: ۰۱۳-۴۲۴۴۵۲۵۲

وبسایت بیمارستان: www.milad-hospital.com

اینستاگرام: MiladHospital.Lahijan

- شما بر روی نوار متحرک (روی سطح صاف) راه میروید و بتدریج شیب و سرعت زیاد میشود.
- به محض احساس درد قفسه سینه، درد بازو، سرگیجه، خستگی، تپش قلب و درد در ناحیه پاها، پرستار را خبر نمایید
- تست کامل حدود ۴۵ دقیقه طول میکشد.



تست ورزش

رژیم غذایی و تغذیه قبل از تست:

- صبحانه سبک میل کنید، ولی ۲ ساعت قبل از تست ورزش معده پر نباشد.
- از مصرف مواد غذایی محرک مانند قهوه و چای خودداری کنید.



فعالیت

- شب قبل از انجام تست ورزش استراحت کافی داشته باشید

مراقبت قبل از تست

- صبح زود قبل از مراجعه، دوش بگیرید و موهای زائد قفسه سینه را بردارید.
- از گرفتن دوش آب گرم دو ساعت قبل از انجام تست ورزش خودداری کنید.
- در صورت مشکلات قند خون یک آرمیوه با خودتان بیاورید و مسئول تست ورزش را در جریان بیماری خود قرار دهید.
- کلیه مدارک قبلی را همراه داشته باشید.
- یک نفر همراه داشته باشید.
- یک حوله به همراه داشته باشید.
- استفاده از سینه بند محکم در خانم ها الزامی است
- پاهای خود را شسته و جوراب تمیز بپوشید.

دارو قبل از تست ورزش:

- مصرف داروهایی مثل پروپرانولول، متورال، دیلتیازیم، وراپامیل، نیتروگانتین و یا هرگونه داروی فشارخون با اجازه پزشک از ۴۸ ساعت قبل قطع شود
- از مصرف هر نوع داروی مسکن ۴۸ ساعت قبل از انجام تست خودداری نمایید.
- شب قبل از تست ورزش استحمام نموده و از ناحیه کتف تا ناف کاملاً تراشیده شود.
- جهت انجام تست ورزش ناشتا بودن لازم نیست صبحانه سبک و مختصری میل شود.
- پرستار، ابتدا فشارخون و نبض شما را کنترل میکند و الکترودهایی را روی سینه شما وصل مینماید و کاف فشارخون را بر روی بازو شما مینهد تا ضمن تست ورزش از شما نوار قلب و فشارخون بگیرد.