



شماره سند : TR/QI/271
گروه هدف : بیماران و همراهیان
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۱/۰۵
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۵/۰۱/۰۵
ویرایش : ۰۳

تست ورزش



آموزش به بیمار و همراهیان

۱۳- در زمان راه رفتن می توانید دستهای خود را به میله های طرفین دستگاه ترید میل بگیرید ، ولی هرگونه فشار بیش از حد و یا تکیه بیجا روی دستان باعث ایجاد اختلال و نا خوانا بودن تست شده و در کیفیت تست مؤثر است.

۱۴- زمان لازم تست شما بر اساس سن ، جنسیت و میزان توانایی شما سنجیده می شود. ولی بهتر است تا جایی که برایتان مقدور است به فعالیت ادامه دهید تا نتیجه تست بهتری داشته باشید.

مددجوی گرامی خواهشمند است فایل های بارگزاری شده در سایت بیمارستان (www.javadalaemehosp.ir) با عنوان (آموزش به بیمار) جهت مراقبت اثربخشی از بیمار در منزل را مطالعه فرمایید و همچنین در صورت نیاز به هرگونه مشاوره بالینی با شماره تلفن:

05131841-3 داخلی ۲۵۱ (کلینیک پرستاری آموزش سلامت)

همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲

تماس حاصل فرمایید.

آدرس: مشهد- بلوار وکیل آباد- بلوار هنرستان

۸- داروهای خود را همراه بیاورید.
۹- جهت مقایسه حتماً نوار قلب قبلی خود را همراه بیاورید.

۱۰- حتماً شب قبل خواب راحتی داشته باشید و آرامش خود را حفظ کنید، زیرا استرس و اضطراب تأثیر مستقیم روی نبض و فشار خون شما دارد و تست شما را تحت تأثیر قرار می دهد.
۱۱- در هنگام انجام تست معمولاً نیازی به دویدن ندارید ، فقط و در حد یک پیاده روی تند کافی است.

۱۲- هر سه دقیقه سرعت و شیب دستگاه بیشتر میشود . بنابراین در صورت داشتن مشکلی در راه رفتن و یا عدم توانایی لازم برای راه رفتن در سرعت بالا حتماً پزشک و یا پرستار خود را در جریان قرار دهید تا در صورت لزوم تست سبکتر انجام و یا اقدامات دیگر پیش بینی شود.



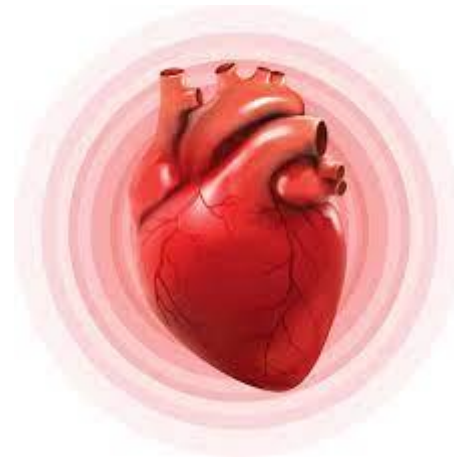
چرا برای شما تست ورزش درخواست شده است؟

فعالیت ورزشی باعث افزایش ضربان قلب ،
افزایش تهویه ریوی ، افزایش بازگشت وریدی،
افزایش جریان خون عضلات اسکلتی و افزایش
برداشت اکسیژن توسط بافتها تا سه برابر می
شود . افزایش بار قلب در طی ورزش می تواند
اختلالات قلب و عروق شما را مشخص نماید.



تست ورزش

دستگاه تست از یک صفحه تخت متحرک مانند
پله برقی تشکیل شده بنام تردید میل و سیمهای
دستگاه نوار قلب که نوار قلب شما را در حین راه
رفتن روی تردید میل بر روی صفحه ای مشخص
می کند .
در حین کار بطور مرتب فشار خون شما توسط
پرستار گرفته می شود.



اقدامات لازم قبل از تست

- ۱-لباس شما باید راحت باشد.
- ۲-بهتر است شب قبل حمام بروید تا پوست شما کاملاً تمیز باشد.
- ۳-آقایان موهای سینه خود را از نزدیک شانه تا زیر شکم با تیغ بتراشند .
- ۴-قبل از انجام تست نباید فعالیت فیزیکی شدید داشته باشید.
- ۵-از سه ساعت قبل از تست، غذا ،نوشیدنی و مواد محرک مصرف نکنید.
- ۶-از شش ساعت قبل سیگار و... نکشید.
- ۷-مصرف بعضی از داروها بر روی فعالیت و توانایی شما تأثیر می گذارد باید طبق دستور پزشک 48ساعت (دو روز) برخی داروها قطع شود مگر اینکه تست شما با دارو باشد.