



مرکز آموزشی درمانی  
فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان

پمفلت آموزشی  
شماره فرم: NO-FO-۳۱۵

## آشنایی و آمادگی تست ورزش



مراجعه کننده محترم :

خانم/آقا .....

در روز : .....

مورخ : .....

ساعت: .....

دکتر: .....

جهت انجام تست ورزش مراجعه نمائید.

• ساعت و نوبت تعیین شده به منزله زمان حضور شما در بخش تست ورزش می باشد ، نه زمان انجام آن ، بنابراین ممکن است تست ورزش چند ساعت طول بکشد.

• بعد از اتمام تست ورزش، جواب به شما داده می شود .



آدرس : همدان ، بلوار شهید فهمیده مرکز آموزشی  
درمانی فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان  
تلفن : ۹- ۳۸ ۳۸ ۱۷ ۴۰ - ۳۸ ۳۸ ۱۶ ۸۶ : شماره  
وبسایت : [www.hcvc.umsha.ac.ir](http://www.hcvc.umsha.ac.ir)

## تست ورزش چیست؟

تست ورزش، یک روش تشخیصی و پیش بینی کننده برای ارزیابی بیماران مشکوک یا مبتلا به بیماری عروق کرونری قلب است. 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 هنگام 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 خون رسانی و کمبود اکسیژن شده و متعاقب آن دچار درد می شود. در این شرایط، تغییراتی در نوار قلبی، فشار خون و ضربان قلب، ایجاد می شود، که بیماری را آشکار می سازد. این موضوع اساس به وجود آمدن تست ورزش است.

## تست ورزش چگونه انجام می شود؟

بیمار، در حالی که به طور مداوم، نوار قلب، فشار خون و ضربان قلبش ثبت می شود، روی یک دستگاه تردمیل راه می رود.

به تدریج سرعت دستگاه، اضافه می شود. اگر بیمار بتواند تا حد نهایی ضربان مجاز قلب خود، فعالیت کرده و دچار مشکل نشود، تست قطع می شود و این به مفهوم منفی بودن تست و سلامت فرد است، اما در صورتی که تغییراتی خاص در نوار قلب یا فشار خون، در حین تست ورزش ایجاد شود، تشخیص تنگی رگ های کرونری، داده می شود.

تست کامل، حدود ۲۱ دقیقه طول می کشد، اما معمولاً اگر تغییرات یا مشکلی پیش نیاید، تا ۱۲ دقیقه طول می کشد.

به بیمار آموزش داده می شود، که به محض احساس درد قلبی و یا هر علامت دیگر، پرستار را خبر نماید. تغییرات ایجاد شده در مرحله بهبودی به اندازه وقوع آنها در هر مرحله فعالیت، ارزش دارد.

## شرایط لازم جهت انجام تست ورزش :

- ۱ - استحمام در روز تست ورزش، ضروری است .
- ۲ - آقایان موهای سینه و شکم خود را بتراشند .
- ۳ - از لباسهای راحت و جلو باز استفاده گردد .
- ۴ - ناشتا باشید.
- ۵ - در مورد مصرف داروها با پزشک خود مشورت کنید. بعضی از داروها ۴۸-۲۴ ساعت قبل از تست ورزش، باید قطع شود.
- ۶ - از کشیدن سیگار و خوردن قهوه و چای ، یک ساعت قبل از انجام تست ورزش، خودداری کنید.
- ۷ - یک نفر به عنوان همراه با خود بیاورید.
- ۸ - شب قبل از تست ورزش، از خوردن مواد غذایی بودار مثل سیر و پیاز خودداری کنید .
- ۹ - از عطر یا ادکلن استفاده کنید .

