



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

## تست ورزش

تهیه کننده: میترا عباسی

کارشناس ارشد پرستاری

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری: بهار 1404

منابع: پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران  
تایید کننده: دکتر محمد صادق قاسم پور متخصص داخلی

## تست ورزش

روش غیر تهاجمی جهت بررسی عملکرد قلب در حین فعالیت می باشد. در این روش مددجو بر روی نوار متحرک (تردمیل) قرار می گیرد. با روشن شدن دستگاه فرد مددجو شروع به راه رفتن میکند و هر سه دقیقه سرعت و شیب نوار متحرک جهت رسیدن به حداکثر فعالیت ورزشی افزایش داده می شود.

قبل و در حین انجام تست، فشار خون و نوار قلب از فرد گرفته می شود و در صورت وجود کوچکترین سوزش و درد قلبی، تنگی نفس، سرگیجه و ضربانهای نامنظم قلبی، تغییرات نوار قلب بدن علائم، تست متوقف می شود.

## آمادگی های قبل از تست:

- اصلاح قفسه سینه و دوش گرفتن در شب قبل
- ناشتا بودن از 4 ساعت قبل
- استفاده از لباس راحت جلو باز و کفش راحت و مناسب
- عدم مصرف سیگار و تنباکو و ترکیبات کافئین دار مثل چای و قهوه از شب قبل داروها طبق دستور پزشک قطع یا مصرف می شود.

در پایان تست، فرد مددجو برای زمانی کوتاه بر روی تخت استراحت خواهد کرد و در صورت عدم مشکلی فرد می تواند مرخص شود.

## تذکر:

اگر بعد از انجام تست، در حین راه و یا در منزل دچار درد قلبی شدید، فوراً خود را به نزدیکترین مرکز درمانی برسانید



وب سایت : [neyrizhp.sums.ac.ir](http://neyrizhp.sums.ac.ir)  
شماره تماس : ۵۲۴۳۰۱۱-۴  
پورتکلار : ۵۲۴۳۰۱۱۶

با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.