



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

تست ورزش

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **تست ورزش** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ 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

- ✓ 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 آلبمیوه 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.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

تست ورزش

❖ دارو

- ✓ مصرف داروهایی مثل پروپرانولول، متورال و نیتروگانتین و یا هرگونه داروی فشارخون با اجازه پزشک از روز قبل قطع شود.
- ✓ آتنولول با اجازه پزشک از دو روز قبل قطع شود.
- ✓ از مصرف هر نوع داروی مسکن ۴۸ ساعت قبل از انجام تست خودداری نمایید.
- ✓ پرستار، ابتدا فشارخون و نبض شما را کنترل می کند.
- ✓ پرستار الکترودهایی را روی سینه شما وصل می نماید و کاف فشارخون را بر روی بازو شما می بندد تا ضمن تست ورزش از شما نوار قلب و فشارخون بگیرد.
- ✓ شما بر روی نوار متحرک (روی سطح صاف) راه می روید و بتدریج شیب و سرعت زیاد می شود.
- ✓ به محض احساس درد قفسه سینه، درد بازو، سرگیجه، خستگی، تپش قلب و درد در ناحیه پاها، پرستار را خبر نمایید.
- ✓ تست کامل حدود ۲۱ دقیقه طول می کشد، اما معمولاً اگر تغییرات یا مشکلی پیش نیاید تا ۱۲ دقیقه طول می کشد.

❖ اقدامات و توصیه های بعد از تست ورزش

- ✓ لازم است مدتی استراحت کنید و سپس می توانید فعالیت های معمول را از سر بگیرید.
- ✓ از حمام داغ صرف نظر کنید زیرا باعث افت فشارخون می شود.
- ✓ طبق دستور پزشک داروهایتان را مصرف نمایید.