



بسمه تعالی

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

برگه آمادگی های انجام تست ورزش در واحد نوتوانی

از آنجا که شما بیمار عزیز جهت انجام تست ورزش نیاز به راه رفتن بر روی دستگاه تردمیل دارید، خواهشمند است به نکات زیر توجه فرمائید :

- از ۲۴ ساعت قبل از تست ورزش داروهای آنتولول، متورال ، پروپرانولول، کارودیلول، نیتروکاتین (سوستاک)، ایزو سورباید و هیدرا لازین (فقط متوهگزال از ۴۸ ساعت قبل) مصرف نشود.
- بیماران دیابتی داروی قند خود را روز انجام تست قبل از تست ورزش مصرف نکنند.
- ۱. تراشیدن موی سینه در مورد آقایان و پوشیدن لباس گشاد و جلو باز جهت خانمها .
- ۲. از چند روز قبل از انجام تست حتما پیاده روی داشته باشید .
- ۳. دو ساعت قبل از انجام تست یک وعده غذایی سبک میل شود . از خوردن چای ، قهوه و شکلات از دو ساعت قبل از تست خودداری شود.
- ۴. کفش مناسب و تمیز ورزشی یا (جوراب نخی) جهت راه رفتن بر روی تردمیل به همراه بیاورید.
- ۵. در طی یک هفته از کشیدن سیگار جدا خودداری فرمائید.
- ۶. جهت رعایت بهداشت و انجام بهتر تست (به دلیل احتمال اختلال در گرفتن نوار قلبی) حتما شب قبل از انجام تست ورزش استحمام داشته باشید .
- ۷. در صورت داشتن بیمه ارتش ، بانکها و سازمانها ، همراه داشتن دفترچه بیمه الزامی است .
- ۸. همراه داشتن هر گونه مدارک بیماری (نوار - اکو - آزمایش) و دارو های مصرفی ضروری است .
- ۹. لطفا در ساعت مقرر در بخش نوتوانی حضور داشته باشید . جهت انجام هرگونه تغییر با شماره تلفن ۲۳۹۲۲۴۸۹

تماس بگیرید.

با تشکر