



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

تست ورزش

❖ دارو

✓ مصرف داروهایی مثل پروپرانولول ، متورال و نیتروگاتین و یا هرگونه داروی فشارخون با اجازه پزشک از روز قبل قطع شود.

✓ آتنولول با اجازه پزشک ازدو روزقبل قطع شود.

✓ از مصرف هر نوع داروی مسکن 48 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 21 دقیقه طول می کشد، اما معمولاً اگر تغییرات یا مشکلی پیش نیاید تا 12 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.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealt

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افصلی پور کرمان. بهار1403

034 31328143

