



تست ورزش

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓صبحانه سبک میل کنید،ولی 2ساعت 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 زودقبل ازمراجعه،دوش بگیرید وموهای 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 آب میوه با خودتان بیاوریدو 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.

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 افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143

