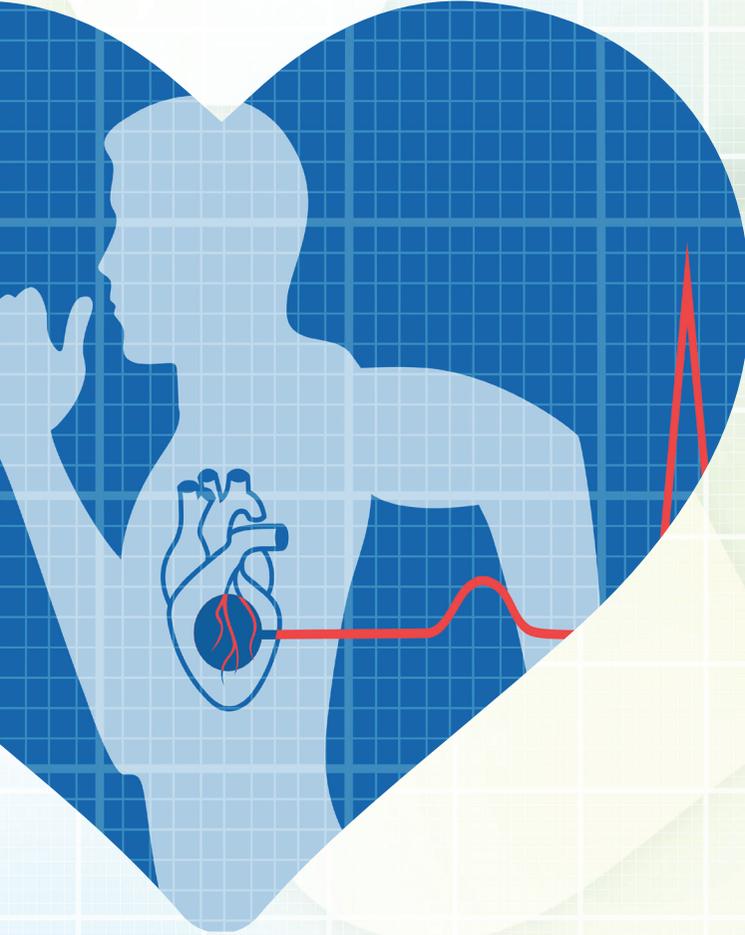


اختبار التمرين



**١٠. ما هي متطلبات الاختبار؟
ينصح المريض بالحضور قبل الموعد بـ ١٥ دقيقة
لاستكمال ما يلي:**

- ♥ تسجيل الوصول في مكتب الاستقبال.
- ♥ استكمال فحص العلامات الحيوية من قبل الممرضات في الموقع المحدد.

١١. هل يمكنني تناول الطعام قبل الاختبار؟
♥ يُنصح بشدة بعدم تناول أي طعام قبل ساعتين على الأقل من الاختبار.
♥ لا بأس من شرب الماء.
♥ لا تشرب منتجات الكافيين قبل الاختبار.

١٢. هل يمكنني إحضار مرافق معي أثناء الاختبار؟
يجب إجراء الاختبار دون حضور أي شخص آخر ، ما لم تكن هناك حاجة إلى المساعدة البدنية.

١. ماهو اختبار التمرين؟

يساعد اختبار التمرين الرياضي في معرفة مدى كفاءة قلبك ورثيتك في التعامل مع الجهد الذي تبذله أثناء ممارسة التمارين الرياضية. يعمل الجسم بجهد أكبر أثناء الاختبار؛ يتطلب المزيد من الأكسجين لذلك يجب أن يضخ القلب المزيد من الدم. يمكن أن يظهر الاختبار ما إذا كان تدفق الدم في الشرايين ينخفض أم لا لإمداد القلب. كما أنه يساعد في معرفة نوع ومستوى التمرين المناسب لك.

٢. لماذا يحتاج الشخص إلى اختبار التمرين؟ يستخدم اختصاصي عيادة المعافاة اختبار التمرين لمعرفة:

- ❖ إذا كان لديك عدم انتظام في ضربات القلب.
- ❖ إذا كانت الأعراض (مثل ألم الصدر أو صعوبة التنفس) مرتبطة بقلبك.
- ❖ ما مدى صعوبة ممارسة التمارين الرياضية عند بدء برنامج التمارين.
- ❖ لوصف شدة التمرين المناسب لك.

٣. كيف أستعد للاختبار؟

- ❖ في البداية أخبر طبيبك بعبادة أسلوب الحياة الصحية عن أي أدوية تتناولها. هو أو هي قد يطلب الا تتناولها قبل الاختبار. لا تتوقف عن تناولها إلا إذا طلب منك الطبيب ذلك.
- ❖ تجنب تناول منتجات النيكوتين أو التدخين لمدة ٢٤ ساعة على الأقل قبل الاختبار.
- ❖ ارتد ملابس مريحة وفضفاضة وأحذية مشي بنعل مطاطي.



٤. ماذا يحدث أثناء الاختبار؟

- ❖ أولاً ، سيجري لك اختبار COVID-19 والذي يعطي النتيجة سريعاً في غضون ١٠ دقائق.
- ❖ بعد ذلك ، يتم توصيلك بمعدات لمراقبة قلبك.
- ❖ تمشي ببطء في مكانك على جهاز المشي.
- ❖ إنه يميل الى الأعلى قليلا (يرتفع) حتى تشعر وكأنك تصعد تناً صغيراً.
- ❖ يغير السرعات ليجعلك تمشي بشكل أسرع.
- ❖ قد ترتدي قناعاً طبيا ويطلب منك التنفس في أنبوب أثناء الاختبار.
- ❖ يمكنك إيقاف الاختبار في أي وقت إذا احتجت إلى ذلك ، وإعادة جدولة اختبار جديد إذا لزم الأمر.
- ❖ بعد التباطؤ لبضع دقائق ، ستجلس أو تستلقي ويتم قياس نبضات قلبك وضغط الدم.

٥. ما الذي يتم مراقبته أثناء الاختبار؟

- ❖ معدل ضربات قلبك
- ❖ تنفسك
- ❖ ضغط الدم لديك
- ❖ مخطط كهربية القلب (EKG أو ECG)
- ❖ الشعور بالتعب
- ❖ إذا شعرت بأي إزعاج

٦. ما هي المعدات المستخدمة في الاختبار؟

- ❖ ستسجل آلة تخطيط القلب ضربات القلب وموجات القلب في شكل.
- ❖ مخطط كهربية القلب (ECG).
- ❖ سيتم توصيل الأسلاك أو الأقطاب الكهربائية لجهاز تخطيط القلب بالصدر والذراعين أو الكتفين.
- ❖ بالقرب من النهاية ، قد تتنفس في جهاز لقياس الهواء الذي تتنفسه.

٧. هل هناك أي مخاطر للاختبار؟

- ❖ هناك خطر ضئيل للغاية – ليس أكثر من المشي بسرعة أو الركض صعوداً إلى تل كبير.
- ❖ الكوادر الطبية متواجدون في حالة حدوث أي شيء غير عادي أثناء الاختبار.

٨. كم مرة يجب علي إجراء الاختبار؟

قد ينصحك طبيب أسلوب الحياة الصحي بإعادة الاختبار كل ٣ أشهر للمتابعة.

٩. ما هي مدة الاختبار في العادة؟

لن يستغرق الاختبار أكثر من ١٠ دقائق حسب الحالة الجسدية، لكن الاستشارة بأكملها قد تستغرق حوالي ٦٠-٥٠ دقيقة.

