

آمادگی قبل از تست ورزش

- روز قبل از تست ورزش حمام کنید.
- آقایان موهای سینه خود را بتراشند.
- حتما روز انجام تست ، صبحانه سبک بخورید.
- از فعالیت سخت در روز تست ورزش پرهیز شود.
- اگر سیگاری هستید حداقل سه ساعت قبل از تست سیگار نکشید.
- در روز تست، بلوز جلو باز و شلوار راحت به همراه داشته باشید .
- داروهایی مانند نیتروگائتین (سوستاک) و ایزو سورااید و نیکوراندیل را دوازده ساعت قبل از انجام تست ورزش قطع کنید.
- داروهایی مانند آملودیپین (آملوپرس)، دیلتیازم و پروپرانولول 24 ساعت قبل از انجام تست ورزش قطع شود.
- داروهای آنتولول و متورال (متوپرولول) 48 ساعت قبل از انجام تست ورزش قطع شود.
- داروی دیگوکسین یک هفته قبل از انجام تست ورزش قطع شود.
- به همراه خود آبمیوه یا میوه داشته باشید.
- کارت ملی و نسخه پزشک را همراه داشته باشید.



با آرزوی سلامتی

واحد آموزش سلامت بیمارستان کوثر آستانه اشرافیه