

# اختبار إجهاد القلب

## Stress Test of the Heart

A stress test is also called an exercise, heart or cardiac stress test. This test checks how your heart works under stress and can show if there is blockage in your blood vessels.

You will either be given medicine, or you will exercise on a treadmill or an exercise bike.

Your doctor has scheduled you for a stress test with:

Medicine

Exercise

**Arrive on time for your test.** The test takes about 1 hour. Plan on being here about 2 hours.

### To Prepare

- For the stress test with exercise, bring walking shoes and loose-fitting clothing so you can move easily. You can wear a hospital gown.
- Do not eat solid foods for 4 hours before your test.
- You may drink water, but do not drink liquids with caffeine. Caffeine is in regular and decaf coffee, tea, chocolate and soft drinks.
- If you are to take your medicines the morning of the test, take them with sips of water only.
- Do not smoke or use tobacco for at least 4 hours before your test. Smoking can affect your test results.
- Nitroglycerin tablets or spray may be used for chest pain as needed.
- Bring a list of your medicines. Be sure to include any prescriptions and over-the-counter medicines, vitamins and herbs you take.

يسمى اختبار الإجهاد أيضاً تمرين القلب أو اختبار إجهاد القلب. ويفحص هذا الاختبار أداء قلبك تحت الإجهاد ويمكن أن يظهر إذا كان هناك انسداداً في أوعيتك الدموية. وسيتم إما إعطائك دواء، أو القيام بالتمرين على جهاز المشي أو دراجة. ويحدد لك طبيبك موعداً لاختبار إجهاد باستخدام:

الدواء

ممارسة التمارين

**يجب أن تصل في موعد خضوعك للاختبار.** الاختبار يستغرق حوالي ساعة واحدة. ضع في اعتبارك أن الاختبار سيتطلب حوالي ساعتين.

### للإعداد

- لإجراء اختبار الإجهاد عن طريق ممارسة التمارين، يرجى إحضار أحذية مخصصة للمشي وملابس فضفاضة حتى تتمكن من التحرك بسهولة. ويمكنك ارتداء ثوب المستشفى.
- لا تأكل أطعمة صلبة لمدة 4 ساعات قبل الاختبار.
- يمكنك شرب الماء ولكن لا تشرب سوائل تحتوي على الكافيين. الكافيين موجود في القهوة العادية والقهوة منزوعة الكافيين والشاي والشوكولاته والمشروبات الغازية.
- إذا كان يجب أن تتناول أدوية في صباح يوم الاختبار، فتناولها برشقات ماء فقط.
- لا تدخن أو تستخدم التبغ قبل الاختبار لمدة 4 ساعات على الأقل. فيمكن أن يؤثر التدخين على نتائج الاختبار.
- يمكن أن تستخدم أقراص أو رذاذ النيتروغليسرين لعلاج آلام الصدر حسب الحاجة.
- أحضر قائمة أدويةك. تأكد من تضمين أي وصفات طبية أو أدوية بدون وصفة طبية أو أي فيتامينات أو أعشاب تتناولها.

## During the Test

- You are asked to change into your exercise clothes or a hospital gown.
- Small pads are put on your chest to check your heart rate. For men, chest hair may need to be shaved.
- A blood pressure cuff is put on your arm. Your blood pressure and heart rate are checked often.
- **Tell the staff right away** if you have any shortness of breath or chest pain.

### □ For a Stress Test with Medicine:

- An IV (intravenous) is put in a vein in your arm.
- The medicine that stresses your heart is put into your IV.
- When a certain heart rate is reached, the test ends.

### □ For a Stress Test with Exercise:

- You exercise by walking on a treadmill or riding an exercise bike.
- The exercise gets harder every few minutes.
- When you are too tired or a certain heart rate is reached, the test ends.

## أثناء الاختبار

- سيُطلب منك ارتداء ملابس التمرينات أو رداء المستشفى.
- يتم وضع القطع الصغيرة على صدرك لفحص معدل ضربات قلبك. بالنسبة للرجال، قد تحتاج إلى حلاقة شعر الصدر.
- يتم وضع رباط حول ذراعك لقياس ضغط الدم. يتم فحص ضغط الدم ومعدل ضربات القلب بصورة منتظمة.
- **اخبر طاقم العمل على الفور** إذا كنت تعاني من ضيق في التنفس أو ألم في الصدر.

### □ لإجراء اختبار الإجهاد باستخدام الدواء:

- ◀ يتم وضع حقنة (عن طريق الوريد) في أحد الأوردة في ذراعك.
- ◀ يتم وضع الدواء الذي يعمل على إجهاد قلبك عن طريق الوريد.
- ◀ ينتهي الاختبار عندما يتم الوصول إلى معدل معين لضربات القلب.

### □ لإجراء اختبار الإجهاد بالتمرين:

- ◀ ستقوم بالتمرين بالمشي على جهاز المشي أو ركوب دراجة تمرين.
- ◀ ستزداد صعوبة التمرين كل بضع دقائق.
- ◀ ينتهي الاختبار عندما كنت متعبا للغاية أو يتم الوصول إلى معدل معين لضربات القلب.

## After the Test

- You are asked to sit and rest a few minutes.
- When you go home, you may return to your normal activity.
- Test results are sent to your doctor. Your doctor will share the results with you.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## بعد الاختبار

- سيطلب منك الجلوس والراحة لبضع دقائق.
- عند ذهابك إلى المنزل، يمكنك العودة إلى نشاطك العادي.
- تُرسل نتائج الفحص إلى طبيبك. وسوف يشارك طبيبك النتائج معك.

**تحدث مع طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أي أسئلة أو استفسارات.**