



PATIENT
EDUCATION

Exercise Stress Test

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is an exercise stress test?

An exercise stress test is a test that evaluates the heart's function during exercise when the heart works harder and as such requires more oxygen. It shows any decrease in the blood supply to your heart. Exercise stress test is noninvasive and does not involve needle pricks.

Why would I need an exercise stress test?

Your doctor might recommend doing an exercise stress test to:

- Evaluate the blood flow to the heart during exercise.
- Detect coronary heart disease (a condition in which the coronary arteries that carry blood filled with oxygen to your heart become narrow).
- Detect abnormalities in your heart rhythm.
- Determine if your heart treatment is working effectively.
- Assess your overall exercise level.

How do I prepare for an exercise stress test?

- Make sure to get the approval for the test before its scheduled time.
- Stop eating and drinking anything (except water) for four hours before the test.
- Avoid drinking products containing caffeine (such as coffee, tea, colas, and chocolate) for 12 hours before the test.
- Make sure to wear or bring comfortable clothes and shoes suitable for walking and running.
- Avoid applying lotion, oil, or any powder to the chest area.
- Inform your doctor about your medications. He/she might ask you to stop some of your heart medications 24 hours before the test. These include the following: Atenolol (Tenormin®), Carvedilol (Coreg®), Metoprolol (Lopressor®, Toprol-XL®), Propranolol (Inderal®), and Bisoprolol (Concor®).
- Arrive to the Medical Center at least 30 minutes before the test's scheduled time.

What happens during an exercise stress test?

- You will be asked to take off all your top clothes and wear a patient gown.
- You will lie down on the exam table.
- A cardiac technician will gently rub 10 small areas on your chest and apply electrodes. If you are a male, the site of electrodes on your chest will be shaved.
- Then, the cardiac technician will connect you to a monitor and a treadmill machine.
- The nurse will take your baseline vital signs (heart rate, blood pressure, respiratory rate, and oxygen saturation) and do an electrocardiogram (EKG).
- After that, you will be asked to start exercising on the treadmill. The speed and slope of the treadmill will increase automatically and gradually every three minutes.
- Throughout the exercise time (usually between seven to 12 minutes), the doctor will monitor your heart rate, heart rhythm, and blood pressure. Make sure to inform him/her if you feel any chest pain or shortness of breath.
- When the test is done, you will walk slowly for a few minutes to cool down.
- You will be monitored for five to seven minutes until your heart rate and blood pressure levels return back to their baseline.
- The nurse will then remove the electrodes from your chest and detach you from the monitor.
- The test takes around 30 to 45 minutes.



What happens after an exercise stress test?

- After the test, you can get dressed and go home.
- You can resume your daily activities as usual.
- Your doctor will discuss the findings of the exercise stress test with you.
 - You can receive the official report from the cardiac lab after 48 hours.

For any questions or concerns, please visit the cardiac lab or call us on 01 - 350000 ext. 5430 or 5431. We are available Monday through Friday from 8:00 am till 5:00 pm. We are here to answer all your questions.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

ماذا يحدث بعد اختبار الجهد؟

- بعد انتهاء الاختبار، يمكنك ارتداء ملابسك والعودة إلى المنزل.
- يمكنك متابعة نشاطاتك اليومية كالمعتاد.
- سيناقدش طبيبك نتائج اختبار الجهد معك. ويمكنك الحصول على التقرير الرسمي من مختبر القلب بعد 48 ساعة.

لمشاركة الأسئلة أو المخاوف، الرجاء عدم التردد بزيارة مختبر القلب أو الإتصال على الرقم 350000 - 01، رقم داخلي 5430 أو 5431. نحن متواجدون من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحاً حتى 5:00 مساءً. نحن حاضرون للإجابة على كافة أسئلتكم.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

كيف يتم اختبار الجهد؟

- سيُطلب منك نزع ملابسك العلوية وارتداء ثوب المريض.
- ستستلقي على طاولة الفحص.
- يقوم تقني القلب بتمسيد 10 مناطق على صدرك لوضع الأقطاب الكهربائية. سيتم حلاقة الشعر من المنطقة التي ستوضع فيها الأقطاب الكهربائية على صدر الرجال.
- بعدها، سيصلك تقني القلب بجهاز المراقبة وبجهاز المشي (treadmill).
- يقيس الممرض مؤشراتك الحيوية (معدل ضربات القلب وضغط الدم ومعدل التنفس ونسبة الأوكسجين في الدم) ويقوم بتخطيط للقلب (electrocardiogram, EKG).
- بعدها، سيطلب منك بذل الجهد على جهاز المشي. وستتم زيادة السرعة والانحدار تلقائياً وتدرجياً كل ثلاث دقائق.
- خلال فترة الجهد (عادة بين سبع و12 دقيقة)، سيراقب الطبيب معدل ضربات القلب ونظم القلب وضغط الدم. إحرص على إبلاغ الطبيب عن أي شعور بالألم في الصدر أو ضيق في التنفس.
- حين ينتهي الاختبار، ستمشي ببطء لبضعة دقائق بهدف تبريد جسمك.
- سيتم مراقبتك لمدة خمس إلى سبع دقائق حتى يعود معدل ضربات القلب وضغط الدم إلى نسبته الأساسية.
- يزيل الممرض الأقطاب الكهربائية عن صدرك ويفصلك عن جهاز المراقبة.
- يستغرق الاختبار بين 30 و45 دقيقة.



ما هو اختبار الجهد؟

إختبار الجهد هو اختبار يقمّ وظيفة القلب حين يقوم القلب بأقصى مجهود فيحتاج إلى المزيد من الأوكسجين. يظهر الاختبار أي انخفاض في تدفق الدم إلى القلب. واختبار الجهد هو اختبار لا يشمل الوخز بالإبر.

ما هي الأسباب التي تستدعي إجراء اختبار الجهد؟

قد يطلب طبيبك القيام باختبار الجهد من أجل:

- تقييم تدفق الدم إلى القلب خلال الجهد.
- الكشف عن تصلب شرايين القلب (وهو حالة تضيق فيها الشرايين التاجية التي تزود القلب بالدم الغني بالأوكسجين).
- الكشف عن تغيرات في نظم القلب.
- تحديد ما إذا كان علاج قلبك يعمل بفعالية.
- تقييم مستوى الجهد بشكل عام.

كيف أتحرر لاختبار الجهد؟

- إحرص على إحضار موافقة للاختبار قبل موعده المحدد.
- توقف عن الطعام والشراب (باستثناء المياه) لمدة أربع ساعات قبل الاختبار.
- تجنّب شرب المنتجات التي تحتوي على الكافيين (مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية والشوكولا) لمدة 12 ساعة قبل الاختبار.
- إحرص على إحضار أو ارتداء ملابس وأحذية مريحة مناسبة للمشي والركض.
- تقادى وضع المراهم أو الزيت أو أي بودرة على منطقة الصدر.
- إحرص على إطلاع طبيبك عن أي أدوية تتناولها. قد يطلب منك طبيبك إيقاف بعض أدوية القلب قبل 24 ساعة من الاختبار، مثل الأدوية التالية: أتينولول (Atenolol® (تينورمين® Carvedilol® (كوريج® (Coreg®)، ميتوبرولول (Metoprolol® (Tenormin®)، كارفيديلول (Lopressor®، توبرول إكس إل® (Toprol-XL®)، بروبيرانولول (Propranolol® (انديرال® (Inderal®)، وبيسوبرولول (Bisoprolol® (كونكور® (Concor®).
- يجب أن تأتي إلى المركز الطبي قبل موعد الاختبار المحدد بـ 30 دقيقة على الأقل.



إرشادات
للمرضى

إختبار الجهد

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



1902

AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم