

تست ورزش



تست ورزش یکی از راههای تشخیص بیماری های قلبی می باشد. این آزمون در تشخیص موارد زیر مفید است:

- ۱) بیماری شریان کرونر
- ۲) علت درد قفسه سینه
- ۳) بررسی کردن وضعیت کار قلب بعد از انارکتون و جراحی قلب
- ۴) بررسی تاثیر داروهای ضد آرنجینی و ضد آریتمی
- ۵) شناسایی دیس ریتمی هایی که ضمن ورزش ظاهر می شوند.
- ۶) اهداف خاص برای تنظیم کردن برنامه مناسب فیزیکی

در حین تست ورزش و بعد از آن، موارد زیر پایش می شود: ضربان قلب، ریتم، تغییرات ایسکمیک، فشار خون، درجه حرارت پوست، ظاهر فیزیکی، فشار قابل مشاهده، و علائمی درد قفسه ی صدری، تنگی نفس، گیجی، کرامپ عضلانی پا و نیز خستگی.

تست زمانی به پایان می رسد که بیمار به حداکثر سرعت ضربان قلب رسیده باشد یا به درد قفسه ی سینه، خستگی شدید، کاهش فشار خون و سرعت ضربان قلب، دیس ریتمی های خطرناک یا تغییرات نقطه ی ST، در ECG، یا عوارض دیگری دچار شود. در صورت مشاهده تغییرات واضح در ECG (مثل بالا و پایین رفتن قطعه ی ST) نتیجه آزمون مثبت گزارش می گردد و لازم است که آزمون های تشخیصی دیگری نظیر کاتترایسیون قلبی انجام شود.

موانع استفاده از تست ورزش

شامل تنگی آئورت، میو کاردیت یا پریکاردیت حاد، پرفشاری شدید خون، تنگی احتمالی شریان اصلی کرونر چپ، نارسایی قلب و آنژین ناپایدار می باشد. عوارض تست ورزش، خطرناک بوده و کشنده است (آنفارکتوس میوکارد، ایست قلبی، نارسایی قلب و دیس ریتمی های شدید)؛ در هنگام انجام آزمون، باید تجهیزات لازم را برای نجات بیمار وجود داشته باشد.

آزمون تست ورزش در اغلب موارد همراه اکوکاردیوگرافی یا تصویر برداری رادیونوکلئید انجام می شود. این تکنیک ها در حال استراحت و بلافاصله بعد از تست ورزش به اجرا در می آیند.

آمادگی های لازم قبل از انجام تست ورزش:

- ۱) داروهایی که لازم است قبل از تست قطع شود: متورال، ایندرال، دیلتیازیم، نیتروگلیسرین، کاردیوپیلول، نیتروکانتین، ایوسورباید، آنتولول و آملودیپین
- ۲) سه ساعت قبل از تست ورزش ناشتا باشد.
- ۳) قهوه، چای پررنگ و شکلات تلخ از شب قبل استفاده نکند.
- ۴) موهای روی سینه خود را کاملاً بتراشد و حتماً شب قبل از تست ورزش دوش بگیرد.
- ۵) کلیه ی مدارک پزشکی مخصوصاً "نوار قلبی" سابق خود را به همراه داشته باشد.
- ۶) حتماً یک نفر را به عنوان همراه با خود داشته باشد.

روش انجام تست ورزش

برای انجام این تست اول نبض و فشارخون اندازه گیری و ثبت می شوند به فرد الکترودهای مربوط به نوار قلبی را متصل می کنند و نوار قلب اولیه گرفته می شود



دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی

تست ورزش



واحد آموزش سلامت

مفرط یا تغییرات نوار قلب نایل شود و این ، حدودا به ۱۰-۱۲ دقیقه ورزش نیاز دارد. معهذا در هر زمان که بیمار واقعا احساس کرد قادر به ادامه ورزش نیست یا چنانچه دچار بعضی علائم بالینی نظیر درد سینه ، تنگی نفس مفرط ، سرگیجه و سردرد شدید شود، یا تغییرات غیر عادی در نوار قلب بروز کند یا فشار خون افت کند، آزمایش پیش از موعد باید قطع شود. برخی افراد مسن یا کسانی که دردهای مفصلی و عضلانی دارند و ناتوان از انجام تست ورزش می هستند نیز افرادی که بدلیل تغییرات نوار قلب پایه امکان تفسیر تغییرات نوار قلب جدید وجود ندارد باید از روشهای دیگر مثل اسکن رادیوایزوتوپ قلب با استرس دارویی (تست تالیوم) یا استرس اکوکاردیو گرافی بجای ورزش روی آنها انجام گیرد. اسکن قلب و استرس اکوکاردیو گرافی نسبت به تست ورزش آسانتر و دقیقتر می باشد اما هزینه بیشتری دارد.

در صورت داشتن هرگونه سؤال یا مشکل در مراقبت از خود، می توانید با شماره تلفن
31626166-31626164
31626156 در تمام ساعات روز تماس فرمایید
و آموزشهای لازم را رایگان دریافت نمایید.

سپس بیمار جهت ورزش (دویدن) بر روی دستگاه تردمیل قرار میگیرد. این دستگاه بصورت یک صفحه لاستیکی متحرک و غلطانی است (شبيه چرخ نقاله) که بیمار بر روی آن ایستاده و باید بر اساس سرعت آن بر روی آن راه برود یا بدود . هر ۳ دقیقه شیب نوار و سرعت حرکت آن بر اساس برنامه از پیش تعریف شده، افزایش خواهد یافت. ابتدا دستگاه آرام حرکت می کند اما بتدریج سرعت می گیرد و فرد باید روی تسمه نقاله متناسب با سرعت تسمه نقاله مخصوص بدود. بتدریج دستگاه شیب پیدا می کند و حالتی ایجاد می شود که فرد در حال دویدن از سربالایی پیدا می کند. علائم حیاتی و نوار قلب بیمار در حالت های مختلف کنترل می شود تا تغییرات قطعات و امواج آن در حالت ورزش مشخص شود. بر اساس سن و جنس ، حد معینی از ورزش و حداکثر ضربان قلب که بیمار باید به آن دست یابد ، پیش از شروع ورزش مشخص شده و دویدن تا آن زمان ادامه خواهد یافت. در صورتی که طی آزمون ضربان قلب به حداقل ۸۵٪ از حداکثر ضربان قلب مورد انتظار سن و جنس برسد نتایج آزمون قابل تفسیر خواهد بود. بهترین و قابل اعتمادترین نتیجه مربوط به زمانی است که به حداکثر (۱۰۰٪) فعالیت پیش بینی شده بدون بروز درد سینه، تنگی نفس