آموزش به بیمار

کد ۹۴

تست ورزش



تأیید کننده: دکتر عبداله امیرفرهنگی (متخصص قلب و عروق، فلوشیپ اینترونشن، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

تنظیم کننده: زیبا زرگرزاده (سوپروایزر آموزش سلامت)

سال ۱۴۰۵

آدرس: خیابان ستارخان- خیابان نیایش- مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)- تلفن: ۶۴۳۵۱

http://hrmc.iums.ac.ir/

تست ورزش

وقتی کسی دچار درد قلبی می‌شود، ممکن است نوار قلب که در وضعیت استراحت گرفته می شود، طبیعی باشد، اما شک بالینی پزشک به این سمت باشد که رگ های قلب بیمار گرفتگی دارند. در این موارد با انجام تست ورزش تا حد زیادی درستی این مطلب روشن می‌شود. به عبارت دیگر تست ورزش آزمونی است که تغییرات نهفته نوار قلبی را از طریق ورزش و فعالیت بدنی شدید به فرد آشکار می‌سازد.

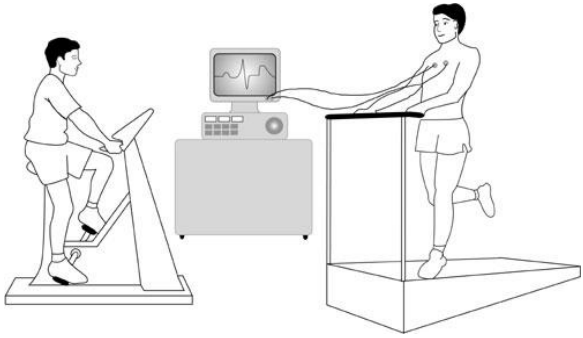
آماده سازی بیمار برای تست ورزش:

جهت رفاه بیشتر در حین ورزش، بهتر است لباس و کفشی راحت پوشیده و قبل از انجام آزمایش، فعالیت فیزیکی شدید انجام نداده باشید. همچنین لازم است از ۳ ساعت قبل ناشتا بوده و سیگار نکشید (چنانچه مبتلا به دیابت هستید یک ساعت ناشتا بودن پس از صرف یک غذای سبک کافی است و نیازی به تغییر مقدار انسولین وجود ندارد). دیگر آنکه بعضی داروهای مداخله‌گر قلبی را که مانع از افزایش فعالیت قلب در حین ورزش می‌شوند (مانند پروپرانولول) در فاصله زمانی معین قبل از تست ورزش (با توصیه پزشک معالج خود) قبلا باید قطع کرده باشید.

روش انجام آزمایش:

ابتدا پزشک از بیمار سؤالاتی در مورد سابقه بیماری قلبی پرسیده و سپس بیمار را مورد معاینه قلب قرار می دهد. نبض، فشارخون و نوار قلب در آغاز و سپس در مراحل بعدی آزمون بطور مکرر اندازه‌گیری و ثبت می‌شوند. پس از معاینه قلب، بیمار جهت آزمون ورزش بر روی دستگاه تردمیل قرار می گیرد. این دستگاه بصورت یک صفحه لاستیکی متحرک و غلطانی است (شبیه چرخ نقاله) که بیمار بر روی آن ایستاده و جهت حفظ تعادل باید بر روی آن راه برود.هر۳ دقیقه شیب نوار در حد۲ درصد و سرعت

حرکت آن حدود ۱,۲ کیلومتر در ساعت افزایش خواهد یافت.این آزمون را می‌توان با استفاده از دستگاه دوچرخه‌ای نیز انجام داد.



انجام این تست بدین صورت است که به فرد الکترودهای مربوط به نوار قلبی را متصل می‌کنند و از او می‌خواهند که متناسب با سرعت تسمه نقاله یا دوچرخه مخصوص حرکت کند. ابتدا دستگاه آرام حرکت می‌کند اما بتدریج سرعت می‌گیرد و فرد برای ادامه دادن آزمایش باید روی تسمه نقاله بدود. بتدریج دستگاه شیب پیدا می‌کند و حالتی ایجاد می‌شود که فرد در حال دویدن از سربالایی پیدا می‌کند. علائم حیاتی و نوار قلب بیمار در حالت های مختلف کنترل می‌شود تا تغییرات قطعات و امواج آن در حالت ورزش مشخص شود.



مدت زمان ورزش برای تست:

بر اساس سن، حد معینی از ورزش و حداکثر ضربان قلب که بیمار باید به آن دست یابد، پیش از شروع ورزش برای وی مشخص شده و آزمایش تا آن زمان ادامه خواهد یافت. بهترین و قابل اعتمادترین نتیجه مربوط به زمانی است که بیمار به حداکثر فعالیت پیش‌بینی شده بدون بروز تغییر غیر طبیعی در وضعیت بالینی یا نوار قلب برسد و این،

حدوداً به ۱۲- ۱۰ دقیقه ورزش نیاز دارد.در صورتی که طی آزمون ضربان قلب به حدود ۸۵ درصد از حداثر ضربان قلب استاندارد (که با فرمول «سن بیمار _ ۲۲۰» محاسبه می‌شود.) برسد آزمون طبیعی تلقی می‌شود. با وجود این در هر زمان که بیمار واقعا احساس کرد قادر به ادامه ورزش نیست یا چنانچه دچار بعضی علائم بالینی نظیر درد سینه، تنگی نفس شدید، سرگیجه و سردرد شدید شود، یا تغییرات غیر عادی در نوار قلب بروز کند یا فشار خون افت کند، آزمایش قطع می‌شود.

کاربرد تست ورزش:

در مجموع تست ورزشی آزمونی است که می‌تواند گرفتگی ها و تنگی‌های عروق قلب را تا حدی نشان دهد و پزشک را در تصمیم‌گیری برای انجام دادن یا ندادن اقدامات دیگر (مانند آنژیوگرافی) راهنمایی کند. از کاربردهای پراهمیت دیگر این تست در مورد ارزیابی کارایی افرادی است که‌دچار سکته‌های قلبی می‌شوند و به اصطلاح تحمل فعالیت های بدنی در آنها در طول زمان مورد بررسی قرار می‌گیرد.

توصیه های قبل از تست ورزش:

۱ -شب قبل از انجام تست ورزش استراحت کافی داشته باشید.

۲ -حمام بروید و موهای قفسه سینه را بتراشید.

۳ -از گرفتن دوش آب گرم دو ساعت قبل از انجام تست ورزش خودداری کنید.

۴ -برای انجام تست ورزش صبحانه سبک خورده شود ولی ۲ ساعت قبل از تست ورزش معده پر نباشد.

۵ -در صورت مشکلات قند خون یک آبمیوه با خودتان بیاورید.

۶ -در صورت مصرف داروهایی مانند پروپرانولول، دیلتیازم و نیتروکانتین جهت قطع دارو از ۲۴ ساعت قبل با پزشک خود مشورت نمائید.

