

تست ورزش

وقتی کسی دچار درد قلبی می‌شود، ممکن است نوار قلب که در وضعیت استراحت گرفته می‌شود، طبیعی باشد، اما شک بالینی پزشک به این سمت باشد که رگهای 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.

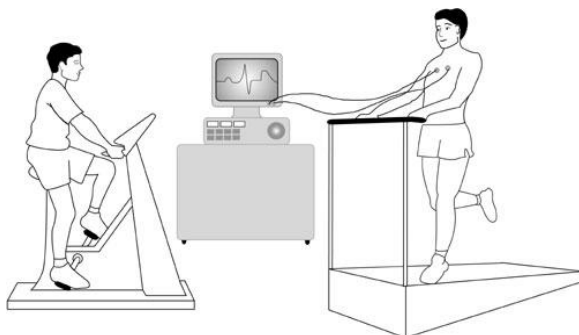
آماده سازی بیمار برای تست ورزش:

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) قبلاً باید قطع کرده باشید.

روش انجام آزمایش:

ابتدا پزشک از بیمار سوالاتی در مورد سابقه بیماری قلبی پرسیده و سپس بیمار را مورد معاینه قلب قرار می‌دهد. 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 می‌گیرد. این دستگاه بصورت یک صفحه لاستیکی متحرک و غلطانی است (شبه چرخ نقاله) که بیمار بر روی آن ایستاده و جهت حفظ تعادل باید بر روی آن راه برود. هر ۳ دقیقه شیب نوار در حد ۲ درصد و سرعت

حرکت آن حدود ۱,۲ کیلومتر در ساعت افزایش خواهد یافت. این آزمون را می توان با استفاده از دستگاه دوچرخه ای نیز انجام داد.



انجام این تست بدین صورت است که به فرد الکترودهای مربوط به نوار قلبی را متصل می کنند و از او می خواهند که متناسب با سرعت تسمه نقاله یا دوچرخه مخصوص حرکت کند. ابتدا دستگاه آرام حرکت می کند اما بتدریج سرعت می گیرد و فرد برای ادامه دادن آزمایش باید روی تسمه نقاله 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.



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 پیش بینی شده بدون بروز تغییر غیر طبیعی در وضعیت بالینی یا نوار قلب برسد و این،

حدودا 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 گرفتگیها 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 که دچار سکنته‌های قلبی می‌شوند و به اصطلاح تحمل فعالیت‌های 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 نمایید.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۹۴



مجمع آموزش در علم طب حضرت رسول اکرم (ص)

تست ورزشی



مطیم‌کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا

سلامت)

تاییدکننده: دکتر سیدناشم سزاوار (فلوشیپ فوق تخصصی اقدامات مداخله‌ای

قلب و عروق)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

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