

تست ورزش قلب:

تست ورزش قلب یا استرس تست و یا تست تحمل ورزش ، یکی از مهمترین روشهای تشخیصی غیرتهاجمی برای بررسی بیماری شریانهای عضله قلب عروق کرونر) می باشد.



باتوجه به اینکه در شروع بیماری تنگی عروق قلب ، غالباً علائم تنگی ویا انسداد شریانهای قلب در حالت استراحت ، بر روی نوار قلب چندان آشکار نمی گردد ، بهتر است برای بررسی دقیق تر و آشکار شدن تغییرات نهفته ، قلب در شرایط فعالیت و استرس قرار گیرد .

هنگامی که شخص شروع به ورزش می نماید عضلات وی نیاز بیشتری به اکسیژن و خون رسانی دارند لذا قلب مجبور است تندتر و بیشتر کار کند که افزایش ضربان

قلب و فشارخون در حین ورزش ، حاصل فعالیت بیشتر قلب است .

بنابراین در حین ورزش ، خود قلب از همه اعضاء بدن ، نیاز به اکسیژن و خونرسانی بیشتری دارد و زمانی که رگهای کرونر قلب دچار تنگی هستند از عهده ی این کار بر نمی آیند و قلب دچار کمبود خون رسانی و کمبود اکسیژن شده و متعاقب آن شخص دچار درد قفسه سینه می شود. در این شرایط تغییراتی در نوار قلبی، فشار خون و ضربان قلب ایجاد می شود که بیماری را آشکار می سازد. این موضوع اساس به وجود آمدن تست ورزش است.

به عبارت دیگر تست ورزش آزمونی غیرتهاجمی است که تغییرات نهفته نوار قلب در زمان استراحت را از طریق تحمیل فعالیت بدنی و استرس به قلب فرد آشکار می سازد .

چگونه باید آماده شویم؟

قبل از تست ورزش باید به نکات زیر توجه فرمائید:

۱. داروهای قلبی و فشار را با نظر پزشک معالج خود ۲۴ الی ۴۸ ساعت قبل از

تست ورزش قطع نمایید. (داروهایی نظیر: ایندرال - آتولول - متورال - نیتروگانتین - زیربانی - دیلتیازیم)

۲. بیماران دیابتی توجه داشته باشند که در مورد قطع داروی قند خود (تزریقی یا خوراکی) با پزشک معالج خود مشورت نمایند.

۳. در مورد آقایان تراشیدن موهای سینه ضروری می باشد .

۴. شب قبل از مراجعه جهت انجام تست ورزش حتماً استحمام نمایید.

۵. یک عدد حوله کوچک همراه بیاورید.

۶. حداقل تا دو ساعت قبل از شروع تست ورزش از خوردن غذا، نوشیدنی و مواد محرک و استعمال دخانیات خودداری نمایید.

۷. قبل از انجام تست نباید فعالیت فیزیکی شدید داشته باشید.

۸. لباسهای گشاد و راحت بپوشید و خانمها باید پیراهن و بلوزی که دکمه هایش در جلوی آن قرار دارد همراه با شلوار بپوشند.

انواع تست ورزش :

دو نوع تست ورزش وجود دارد :

۱- دوچرخه ثابت

۲- تردمیل که روش دوم در ایران معمول تر است .

هنگام تست ورزش بیمار بمدت ۶ تا ۱۵ دقیقه تحت فعالیت مداوم و پیشرونده قرار می گیرد و پس از هر ۳ دقیقه مورد ارزیابی قرار می گیرد .

پس از گرفتن شرح حال اقدام به اتصال سیم های مربوط به دستگاه ثبت نوار قلب

در حال فعالیت توسط چسب های مخصوص (الکترودها) بر روی سینه

وپشت شانه بیمار ، و بازوبند دستگاه فشارخون ، بیمار با سرعتهای تعیین شده

وشیب برنامه ریزی شده در زمانهای تعریف شده مرحله به مرحله بر روی یک

تسمه نقاله متحرک یا تردمیل شروع به قدم زدن (ویا دوچرخه ثابت) و فعالیت

نموده و دائماً نوار قلب کامل ، ضربان ، فشارخون و وضعیت عمومی بیمار ثبت و ضبط و تحت نظردقیق قرار می گیرد .

تا زمانی که به حد مورد نظر و معین نسبت به سن هر بیمار ، میزان افزایش

ضربان قلب ، تغییرات قابل توجه در امواج نوار قلب و حال عمومی بیمار دست یابند .

سپس در هر مرحله از تست که بیمار احساس درد و ناراحتی نماید ویا تغییرات مهم در نوار قلب ایجاد شود ویا

تست ورزش قلب



تهیه و تنظیم :

سوپر وایزر آموزشی

زمستان سال ۱۳۹۸

شماره پمفلت : ۳۰۹ / SELF

پس از آهسته کردن فعالیت ، برای چند دقیقه شما می نشینید یا دراز می کشید و ضربان قلب و فشار خون شما چک می شود .

در طول تست چه چیزهایی

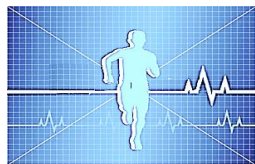
کنترل می شود ؟

- ضربان قلب شما .
- تنفس شما .
- فشار خون شما .
- الکتروکاردیوگرام (نوار قلب یا ECG) شما .
- میزان خستگی که شما احساس می کنید

چه تجهیزاتی به کار می رود؟

دستگاه الکتروکاردیوگرافی (نوار قلب) ضربان قلب و امواج قلب شما را در یک نوار یا الکتروکاردیوگرام ECG ثبت می کند . سیمها و الکترودهایی به قفسه سینه ، بازوها و شانه شما وصل می گردند . سیمها به دستگاه نوار قلب متصل می شود .

ممکن است نزدیک اتمام تست، شما از طریق یک وسیله دهانی نفس بکشید تا هوایی را که می دمید را اندازه گیری کنند .



ورزش در همان مکان مراجعه تا برای انجام این تست راهنمایی و آماده گردند .

در طول تست ورزش چه

اتفاقی رخ می دهد ؟

- شما به یک دستگاه متصل می شوید تا قلب شما کنترل شود .
- شما به آهستگی روی تسمه نقاله (ترد میل) قدم می زنید .



این تسمه دارای سطح شیبداری است که شما احساس می کنید از تپه ای ملایم بالا می روید .

ممکن است از شما خواسته شود که برای دو دقیقه داخل یک لوله نفس بکشید .

هر وقت که بخواهید شما می توانید تست را قطع کنید .

دست یابی به میزان معین ضربان قلب نسبت به سن بیمار ، تست را پایان داده و تا برگشت میزان ضربان قلب ، فشارخون و تغییرات نوار قلب و حال عمومی بیمار به وضعیت اولیه و عادی بیمار تحت نظر قرار می گیرد .

در صورتی که به هر دلیل بیمار قادر به انجام فعالیت و ورزش نباشد برای ایجاد فشار به قلب می توان از تزریق برخی از داروها و ثبت تغییراتی که در قلب ایجاد می شود با استفاده از اسکن هسته ای و یا اکوکاردیوگرافی قلب و یا عکسبرداری بوسیله سی تی آنژیو ، وضعیت عروق شریانی قلب بررسی گردد

* راهنمای مراجعین *

مراجعین محترم بمنظور انجام تست ورزش قلب ، ابتدا بایستی به پزشکان متخصص قلب مراجعه و یا با در دست داشتن درخواست مشاوره قلب (فرم ارجاع) از سایر پزشکان به متخصصین قلب مراجعه و در صورت لزوم با دستور انجام این نوع تست قلبی از متخصص قلب جهت اخذ نوبت تست به درمانگاه تخصصی قلب مراجعه و پس از دریافت نوبت به واحد تست