

# تست ورزش قلب



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۱

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

## 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

## انواع تست ورزش :

دو نوع تست ورزش وجود دارد :

- دوچرخه ثابت
  - 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 ازگرفتن شرح حال اقدام به اتصال سیم های مربوط به دستگاه ثبت نوارقلب درحال فعالیت توسط چسب های مخصوص (الکترودها) بر روی سینه و پشت شانه بیمار ، وبازوبند دستگاه فشارخون ، بیماربا 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 نوارقلب 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 نوارقلب و حال عمومی بیمار دست یابند . سپس درهرمرحله از تست که بیماراحساس درد وناراحتی نماید ویا تغییرات مهم درنوارقلب ایجاد شود ویا

## 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:

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

۱. تست ورزش قطع نمایید. (داروهای نظیر: ایندرال - آتنولول - 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.