



تست ورزش چیست؟

آمادگی های لازم جهت تست ورزش:

بیمار جهت رفاه بیشتر در حین ورزش بهتر است لباس و کفش راحت پوشیده و قبل از انجام تست فعالیت شدید انجام نداده باشد. همچنین لازم است قبل از انجام تست بیمار صبحانه سبک خورده و سیگار نکشد. بیمار بعضی از داروهای مداخله گر قلبی را که مانع از افزایش فعالیت قلب در حین ورزش می شوند (مانند پروپرانولول) در فاصله زمانی معین قبل از تست ورزش تحت نظر پزشک معالج قطع کرده باشد.



مدت زمان لازم برای انجام تست ورزش

بر اساس سن، حد معینی از ورزش و حداکثر ضربان قلب که بیمار باید به آن دست یابد، پیش از شروع تست ورزش برای وی مشخص شده و تست تا آن زمان ادامه خواهد یافت. بهترین و قابل اعتمادترین نتیجه مربوط به زمانی است که به حداکثر فعالیت پیش بینی شده بدون بروز تغییر غیر طبیعی در وضعیت بالینی یا نوار قلب نایل شود و این حدوداً به ۱۲-۱۰ دقیقه ورزش و شکیبایی نیاز دارد.



در یک قلب سالم رگ های قلب می توانند جوابگوی این افزایش نیاز باشند، اما زمانی که رگ های کرونری دچار تنگی هستند از عهده این کار بر نمی آیند و قلب دچار کاهش خونرسانی و کمبود اکسیژن شده و متعاقب آن دچار درد می شود. در این شرایط تغییراتی در نوار قلب، فشار خون و ضربان قلب ایجاد می شود که بیماری را آشکار می کند. این موضوع اساس بوجود آمدن تست ورزش می باشد.



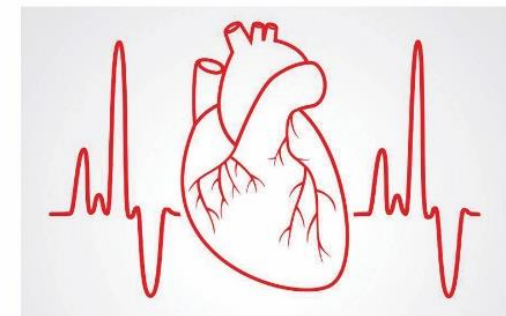
تست ورزش چگونه انجام می شود؟

بیمار به طوری که مدام نوار قلب، فشار خون و ضربان قلبش ثبت می گردد، روی یک دستگاه تردمیل راه می رود و به تدریج سرعت دستگاه اضافه می شود و اگر بیمار بتواند تا حد نهایی ضربان قلبی خود فعالیت کرده و دچار مشکل نشود، تست قطع می شود و این به معنی منفی بودن تست و سلامت افراد است. اما در صورتی که تغییرات خاصی در نوار قلب یا فشار خون ایجاد شود تشخیص تنگی رگهای قلبی داده می شود.



تست ورزش چه موقع انجام می شود؟

وقتی کسی دچار درد قلبی می شود ممکن است نوار قلبی چیز خاصی را نشان ندهد، اما شک بالینی پزشک به این است که رگ های قلبی بیمار گرفتگی دارد.



در این موارد با انجام تست ورزش تا حد زیادی صحت این مطلب روشن میگردد. این آزمون یکی از مهمترین روش های بررسی بیماری های کرونر قلب است. زمانی که بیمار شروع به ورزش می کند، خود قلب از همه اعضای بدن فعال تر بوده و نیاز به خونرسانی دارد و بنابراین قلب مجبور است تند تر و قوی تر بزند.





تست ورزش چیست؟

موارد عدم استفاده از تست ورزش:

در صورتیکه آزمون تست ورزش برای بیمار واقعاً خطرناک باشد، تست به صورت دیگری انجام می شود. به طور کلی در مواقعی که بیمار به هر دلیل قادر به انجام تست ورزش نیست، انجام تست غیر ضروری بوده و از روش های تشخیص دیگر برای بیمار استفاده می شود. مثلاً از تزریق برخی از داروها استفاده می کنند. این داروها رگهای قلبی را گشاد می کنند و خون رسانی به عضله قلب را چند برابر می کنند. با تزریق این داروها، اثرات مشابه ورزش در قلب ایجاد خواهد شد بدون آنکه بیمار فعالیت جسمی قابل توجهی انجام داده باشد.



تست ورزش چیست؟



در صورتیکه طی آزمون ضربان قلب به حدود ۸۵٪ از حداکثر ضربان قلب استاندارد برسد، آزمون کامل تلقی خواهد شد. در هر زمان که بیمار واقعاً احساس کرد قادر به ادامه ورزش نیست یا چنانچه دچار بعضی علائم بالینی نظیر درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرگیجه و سردرد شدید شود یا تغییرات غیر عادی در نوار قلب ایجاد شود یا فشار خون افت کند، تست قطع می شود. برخی از افراد مسن یا کسانی که دردهای مفصلی و عضلانی دارند از انجام تست معاف هستند و تست برای ایشان قابل اجرا نیست.



عوامل خطر آفرین این اقدام تشخیصی کدامند؟

تست ورزش یک تست بی خطر است ولی با این وجود ممکن است برخی مواقع احساس درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب و گیجی ایجاد شود. حمله قلبی یا ایجاد ریتم های غیر طبیعی خطرناک در حین انجام تست نادر هستند.

منابع:

کتاب بیماریهای قلب و عروق هاریسون

کتاب پرستاری بیماریهای قلب و عروق برونر و

ثودارث



بیمارستان سلامت فردا
SALAMAT FARDA HOSPITAL

آدرس: اشرفی اصفهانی، خیابان ناطق نوری، بیمارستان سلامت

+۹۸ ۲۱ ۴۹۲۲۹۰۰۰

+۹۸ ۹۳۵ ۱۱۵ ۳۹۶۲

www.salamatfardahospital.com

Slamatfarda_hospital