



تست ورزش



تست ورزش یک روش تشخیصی و غیر تهاجمی برای بررسی

بیماران شناخته شده و یا مشکوک به بیماری عروق تغذیه

کننده قلب (کرونر) است. این آزمایش بر مبنای افزایش نیاز

عضله ی اسکلتی به اکسیژن در طی ورزش استوار است.

در زمان ورزش عضلات اسکلتی نیاز بیشتری به اکسیژن

جهت سوخت و ساز دارند که این نیاز با بالا رفتن ضربان

قلب و برون ده قلب تامین می شود. در مبتلایان به بیماری

شدید عروق کرونر جریان خون کرونر و عروق تغذیه کننده

عضله قلب قادر به تامین نیاز افزایش یافته عضله قلب به

اکسیژن نیست ، در نتیجه کاهش خون رسانی به بافت

قلب رخ می دهد و درد سینه و نیز تغییرات واضحی در

نوار قلب بیمار ایجاد می شود. این تغییرات به همراه پاسخ طبیعی بدن به ورزش ، اطلاعات مفیدی در رابطه با وضعیت بیمار قلبی در اختیار قرار می دهد.

شایع ترین موارد انجام تست ورزش:

- تایید تشخیص بیماری عروق قلبی در بیماران مبتلا به دردهای مبهم سینه
- ارزیابی پیش آگهی و تعیین ظرفیت عملکردی در مبتلایان به آنژین صدری ثابت و مزمن و یا بعد از سکته قلبی
- ارزیابی ایجاد آریتمی بدنبال فعالیت
- بررسی عملکرد قلب بعد از جراحی عروق کرونر
- بررسی میزان عملکرد قلب بعد از انجام آنژیوپلاستی

آماده سازی بیمار برای انجام تست ورزش :

- روز تست غذای کاملاً سبکی میل نما یید.
- شش ساعت قبل از انجام تست ورزش سیگار نکشید.
- بیماران خانم از همراه داشتن زیورآلات خودداری نمایند.
- آقایان موهای سینه خود را از سرشانه تا پا بین ناف بتراشند.
- استحمام در روز تست انجام شود. (حتماً به جای شامپو بدن از صابون جامد استفاده کنید)
- نوار قلبی و سایر مدارک قلبی خود نظیر تست ورزش قبلی، اکوکاردیوگرافی و ... را همراه داشته باشید.
- با یک نفر همراه مراجعه نمایند.
- حداقل ۱۵ دقیقه قبل از ساعت تعیین شده در مرکز حاضر شوید و چنانچه به عللی نتوانستید در روز مقرر مراجعه نما یید حداقل ۲۴ ساعت
- انجام تست با درخواست پزشک متخصص قلب امکان پذیر می باشد. لذا در هنگام حضور در کلینیک ، درخواست پزشک را حتماً همراه داشته باشید.

نحوه انجام تست ورزش:

ثابت مداوم نوار قلب حین حرکت بر روی تردمیل معمول ترین نوع تست ورزش است . با گذر از هر مرحله سرعت و شیب وسیله ورزشی (معمولاً نوار گردان) افزایش می یابد . در نتیجه مقدار کار انجام شده توسط بیمار افزایش پیدا می کند . در تمام مراحل نوار قلب و فشار خون بیمار کنترل و ثبت میگردد. تست ورزش هنگامی کافیسست که تعداد ضربان قلب به % ۸۵ حداکثر ضربان قلب برای آن فرد برسد . حداکثر تعداد ضربان قلب برای هر فرد بصورت (۲۲۰ - سن) محاسبه می گردد .

در صورت موارد زیر تست ورزش متوقف می شود :

- عدم توانی بیمار در راه رفتن
- رسیدن به حداکثر تعداد ضربان قلب
- ایجاد تغییرات کاهش خورسانی شدید و یا وسیع در نوار قلب بیمار
- بروز آریتمی واضح
- افزایش و یا کاهش شدید فشار خون
- ضعف بیمار
- تنگی نفس شدید
- سرگیجه

بعد از انجام تست ورزش ، بیمار به مدت ۱۰ - ۱۵ دقیقه تا طبیعی شدن تعداد و ریتم قلبی مانیتور می گردد. نهایتاً " ۲ ساعت پس از انجام تست می توانید دوش آب گرم بگیریید . در صورت مثبت شدن تست ورزش پزشک معالج نسبت به انجام تست های تشخیصی قطعی مانند آنژیوگرافی و یا در موارد دیگر درمان دارویی تصمیم گیری می کند.

