



## مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

تست ورزش

تهیه کننده: زهرا علیزاده

منبع: برونر سوارث

ویرایش چهارم ۲۰۱۸

زمستان ۹۹

## تست ورزش

تست ورزش یکی از مهم ترین روش های بررسی بیماری رگهای کرونری قلب است ، زمانی که بیمار شروع به ورزش می کند ، عضلات نیاز بیشتری به خون رسانی داروند و بنابراین قلب مجبور است تند تر و قوی تر ضربان بزند . به این ترتیب حین ورزش ، خود قلب از همه اعضای بدن فعال تر بوده و نیاز به خون رسانی بیشتری دارد . در یک قلب سالم رگهای کرونری می توانند جوابگوی این نیاز افزایش یافته باشند ، اما زمانی که رگهای کرونری دچار تنگی هستند از عهده ی ایمن کار بر نمی آیند و قلب دچار کمبود خونرسانی و کمبود اکسیژن شده و متعاقب آن دچار درد می شود . در این شرایط تغییراتی در نوار قلبی ، فشار خون و ضربان قلبی ایجاد می شود که بیماری را آشکار می سازد . این موضوع اساس به وجود آمدن تست ورزش است از تست ورزش علاوه بر تشخیص تنگی کرونر ، در بیماران تشخیص داده شده نیز برای تعیین سطح فعالیت قابل تحمل بیمار استفاده می شود و همچنین بعد از انفارکتوس قلبی برای سنجش میزان تحمل قلب به کار می رود .

## آمادگی های لازم قبل از تست ورزش

انجام این تست حدود ۲ ساعت از وقت شما را می گیرد و قبل از آن باید به نکات زیر توجه فرمائید : داروهای قلبی و فشار خون را با نظر پزشک معالج خود ۱۲ الی ۲۲ ساعت قبل از تست ورزش قطع نمایید . داروهای نظیر ایندرال ، آتنولول ، متورال نیتروکانتین ، زیر زبانی ، دیلتیازیم ، ( بیماران دیابتی توجه داشته باشند که در مورد قطع داروی قند خون ) تزریقی یا خوراکی ( با پزشک معالج خود مشورت نمایند ) در مورد آقایان تراشیدن موهای سینه ضروری می باشد . شب قبل از مراجعه جهت انجام تست ورزش حتماً استحمام نمایید ، یک عدد حوله کوچک همراه بیاورید ، بیمار حداقل تا دو ساعت قبل از شروع تست ورزش از خوردن غذا ، نوشیدنی و مواد محرک و استعمال دخانیات خودداری نمایند ، بیمار قبل از انجام تست ، نباید فعالیت فیزیکی شدید داشته باشد ، بیمار باید لباسهای گشاد و راحت بپوشد و خانمها باید پیراهن و بلوزی که دکمه هایش در جلوی آن قرار دارد همراه با شلوار بپوشند .

تست ورزش یکی از مهم ترین روش های بررسی بیماری رگهای کرونری قلب است. زمانی که بیمار شروع به ورزش می کند، عضلات نیاز بیشتری به خون رسانی دارند و بنابراین قلب مجبور است تندتر و قوی تر ضربه بزند. به این ترتیب حین ورزش، خود قلب از همه اعضای بدن فعال تر بوده و نیاز به خون رسانی بیشتری دارد. در یک قلب سالم رگهای کرونری می توانند جوابگوی این نیاز افزایش یافته باشند، اما زمانی که رگهای کرونری دچار تنگی هستند از عهده ی این بر نمی آید و قلب دچار کمبود خون رسانی و کمبود اکسیژن شده و متعاقب آن دچار درد می شود. در این شرایط تغییراتی در نوار قلبی، فشار خون و ضربان قلبی ایجاد می شود که بیماری را آشکار می سازد. این موضوع اساس به وجود آمدن تست ورزش است. از تست ورزش علاوه بر تشخیص تنگی کرونر، در بیماران تشخیص داده شده نیز برای تعیین سطح فعالیت قابل تحمل بیمار استفاده می شود و همچنین بعد از انفارکتوس قلبی برای سنجش میزان تحمل قلب به کار می رود.

### مراحل انجام تست

بیمار در حالی که به طور مداوم نوار قلب، فشار خون و ضربان قلبش ثبت می شود روی یک دستگاه تردمیل راه

می رود، به تدریج سرعت دستگاه اضافه می شود، اگر بیمار بتواند تا حد نهایی ضربان مجاز قلبی خود فعالیت کرده و دچار مشکل نشود تست قطع می شود و این به مفهوم منفی بودن تست و سلامت فرد است اما در صورتی که تغییراتی خاص در نوار قلب یا فشار خون در حین تست ورزش ایجاد شود تشخیص تنگی رگهای کرونری داده می شود. قبل از شروع تست ابتدا تاریخچه بیماری گرفته می شود و معاینه فیزیکی بعمل آمده و فاکتورهای تعداد ضربان قلب، فشار خون و ECG ثبت می گردد. موارد فوق در پایان هر مرحله از تست و بلافاصله قبل و بعد از خاتمه تست و همچنین در مرحله بعد از فعالیت، ریکاوری ( هر یک دقیقه به مدت ۵ - ۱۸ دقیقه بررسی و ثبت می گردد. ) خطرات و عوارض: این روش ایمن است اما در موارد نادر، ممکن است ضمن انجام تست یا مدتی پس از آن احساس ناراحتی کنید یا مدتی را بدانید تا هنگام بروز آن، پزشک خود را خبر کنید. ممکن است در طی انجام تست، شما دچار خستگی شدید، تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرگیجه، طپش قلب شدید و درد ناحیه پا، شویید در اینصورت حتماً به پزشکتان اطلاع دهید چون ممکن است نیاز به قطع تست ورزش باشد.

### مراقبتهای بعد از تست ورزش

تست ورزش، یک روش تشخیصی است که بصورت سرپایی انجام می شود. می توانید بعد از پایان تست ورزش به منزل بروید. جواب تست، بصورت کتبی که توسط پزشک محترم قلب و عروق تفسیر شده است به شما داده خواهد شد. بعد از انجام تست، لازم است مدتی استراحت کنید سپس می توانید فعالیتهای روزانه تان را از سر بگیرید. بعد از انجام تست، از حمام داغ صرفنظر کنید، چون باعث افت و کاهش فشار خون می شود.

### خطرات و عوارض

این روش، ایمن است اما در موارد نادر، ممکن است ضمن انجام تست یا مدتی پس از آن احساس ناراحتی کنید لازم است شما این علائم را بدانید تا هنگام بروز آن، پزشک خود را خبر کنید. ممکن است در طی انجام تست، شما دچار خستگی شدید، تنگی نفس، درد قفسه سینه، درد بازو، سرگیجه، طپش قلب شدید و درد ناحیه پا، شویید در اینصورت حتماً به پزشکتان اطلاع دهید چون ممکن است نیاز به قطع تست ورزش باشد.