

تست ورزش چیست؟

وقتی کسی دچار درد قلبی می شود ممکن است نوار قلبی چیز خاصی را نشان ندهد، اما شک بالینی پزشک به این سمت است که رگهای قلبی بیمار گرفتگی دارند در این موارد با انجام تست ورزش تا حد زیادی صحت این مطلب روشن می شود.

این آزمون یکی از مهمترین روش های بررسی بیماریهای کرونر قلب است. زمانی که بیمار شروع به ورزش، خود قلب از همه اعضای بدن فعال تر بوده و نیاز به خون رسانی دارند و بنابراین قلب مجبور است تندتر 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 دارند در یک قلب سالم رگ های قلب می توانند جوابگوی این نیاز افزایش باشند، اما زمانی که رگ های کرونری دچار تنگی هستند از عهده این کار بر نمی آیند و قلب دچار 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 بوجود آمدن تست ورزش است.

تست ورزش چگونه انجام می شود؟

بیمار در حالی که به طور مداوم نوار قلب، فشار خون و ضربان قلبش ثبت می شود روی یک دستگاه تردمیل راه می رود و به تدریج سرعت دستگاه اضافه می شود فاگر 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 افراد است اما در صورتی که تغییراتی خاص در نوار قلب یا فشار خون در حین تست ورزش ایجاد شود تشخیص تنگی رگهای قلبی داده می شود.

آمادگی های لازم جهت تست ورزش:

جهت رفاه بیشتر در حین ورزش بهتر است لباس و کفش راحت پوشیده و قبل از انجام تست فعالیت فیزیکی شدید انجام نداده باشید. همچنین لازم است قبل از انجام تست

فعالیت فیزیکی شدید انجام نداده باشید و همچنین لازم است صبحانه سبک بخورید و سیگار نکشید و 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 حد اکثر ضربان قلب که بیمار باید به آدست یابد پیش از شروع 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 حدودا به ۱۲-۱۰ دقیقه ورزش و شکیبایی نیاز دارد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

معاونت امور درمان

مرکز آموزشی درمانی آیت الله طالقانی

تست ورزش چیست؟

عنوان بروشور: آموزش بیمار (تست ورزش چیست؟)

منبع: کتاب پرستاری داخلی جراحی برنر سو دارث ۱۳۸۶

تاریخ تهیه: زمستان ۱۳۹۱

دفتر تعال و خدمات حاکمیت بالینی

موارد عدم استفاده از تست ورزش :

در صورتیکه آزمون ورزش برای بیمار واقعا خطرناک باشد. تست به صورت دیگری انجام می شود . به طور کلی در مواقعی که بیمار به هر دلیل قادر به ورزش نباشد یا انجام ورزش برای وی غیر ضروری باشد یا مضر تشخیص داده شود بجای آزمون ورزش، از تزریق بعضی از داروهای خاص استفاده می شود . این داروها رگهای قلب را گشاد کرده و خون رسانی به عضله قلب را چند برابر می کند با تزریق این داروها مشابه اثرات ورزش در قلب ایجاد خواهد شد بدون آنکه بیمار فعالیت جسمی قابل توجهی انجام داده باشد .

در صورتیکه طی آزمون ضربان قلب به حدود

۸۵٪ از حداکثر ضربان قلب استاندارد برسد

آزمون طبیعی تلقی خواهد شد . معهذ در هر زمان

که بیمار واقعا احساس کرد قادر به ادامه ورزش

نیست یا چنانچه دچار بعضی علائم بالینی نظیر

درد سینه، تنگی نفس مفرط، سرگیجه و سردرد

شدید شود یا تغییرات غیر عادی در نوار قلب

بروز کند یا فشار خون افت کند تست قطع می شود

برخی از افراد مسن یا کسانی که درد های مفصلی و

عضلانی از انجام تست معاف هستند .

عوامل خطر آفرین این اقدام تشخیصی کدامند ؟

تست ورزش یک تست بی خطر است با این حال

برخی مواقع ممکن است برخی مواقع احساس درد

قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب، گیجی و تنگی

نفس ایجاد شود . حمله قلبی یا ایجاد ریتم های غیر

طبیعی خطرناک در حین انجام تست نادر هستند .