

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:

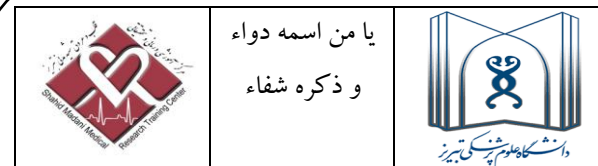
- داروهای قلبی و فشارخون را با نظر پزشک معالج خود ۲۴ الی ۴۸ ساعت قبل از تست ورزش قطع نمایید. داروهایی نظیر: پروپرانولول(ایندرال) - آتنولول - متورال - نیتروکانتین- زیربانی- ديلتيازيم
- بیماران دیابتی توجه داشته باشند که در مورد قطع داروی قند خود (تزریقی یا خوراکی) با پزشک معالج خود مشورت نمایند.
- در مورد آقایان تراشیدن موهای سینه ضروری می باشد.
- شب قبل از مراجعه جهت انجام تست ورزش حتماً استحمام نمایید.
- یک عدد حوله کوچک همراه داشته باشید.
- 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 لباس های گشاد و راحت بپوشد و خانمها باید پیراهن و بلوزی که دکمه هایش در جلوی آن قرار دارد همراه با شلوار بپوشند.

(۳)

تست ورزش یکی از مهم ترین روش های بررسی رگ های کرونری قلب است. زمانی که بیمار شروع به ورزش میکند، 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 رگ های کرونری می توانند جوابگوی این نیاز افزایش یافته باشند، اما زمانی که رگ های کرونری دچار تنگی هستند از عهده ی این کار بر نمی آیند 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.

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. در یک قلب سالم رگ های کرونری می توانند جوابگوی این نیاز افزایش یافته باشند، اما زمانی که رگ های کرونری دچار تنگی هستند از عهده ی این کار بر نمی آیند 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.

(۲)



تست ورزش



واحد آموزش بیمار تابستان ۹۹

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

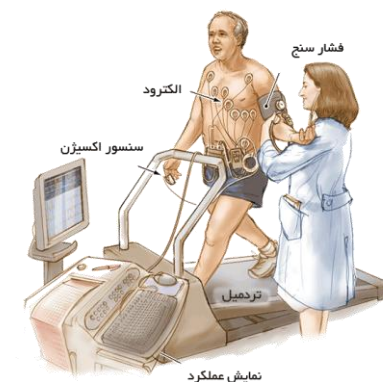
شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

(۱)

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 رگ های 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 بعد از خاتمه تست و همچنین در مرحله بعد از فعالیت (ریکاوری) هر یک دقیقه به مدت ۱۰-۵ دقیقه بررسی و ثبت می گردد.



(۴)

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 تفسیر شده است به شما داده خواهد شد.
- بعد از انجام تست، لازم است مدتی استراحت کنید سپس می توانید فعالیت های روزانه تان را از سر بگیرید.
- بعد از انجام تست، از حمام داغ صرف نظر کنید، چون باعث کاهش فشارخون می شود.



(۵)

خطرات و عوارض تست ورزش

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، دردبازو، سرگیجه، طپش قلب شدید و درد ناحیه پا شوید در اینصورت حتما به پزشک یا پرستار اطلاع دهید چون ممکن است نیاز به قطع تست ورزش باشد.

(۶)