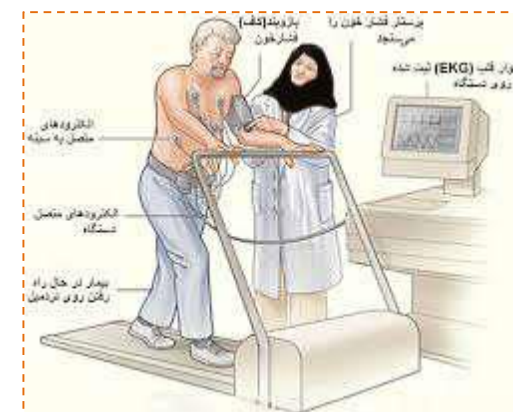


تست ورزش چیست؟

در صورتی که شخص با فعالیت کردن دچار درد قلبی شود و نوار قلب در حالت استراحت تغییری را نشان ندهد، شک پزشک به این سمت است که رگ های قلب بیمار گرفتگی دارد. بنابراین برای بررسی دقیق تر وضعیت خونرسانی عضله قلب تست ورزش گرفته می شود. تا در صورتی که یک منطقه به علت تنگی سرخرگی دچار افت جریان خون است. مشخص گردد.



آمادگی بیمار قبل از تست ورزش:

- 1- از 3 ساعت قبل از انجام تست از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.
- 2- در روز تست از استعمال دخانیات خودداری کنید.

3- در صورت استفاده از اسپری تنفسی آن را در روز تست با خود همراه داشته باشید.

4- بعضی از داروهای قلبی که مانع از افزایش ضربان قلب در حین ورزش می شوند مانند دیجوکسین، پروپرانولول، متوپرولول، آتنولول، دیلتیازیم، را با اطلاع و تحت نظر پزشک از 24 ساعت قبل قطع نمائید.

5- موهای سینه در آقایان تراشیده شود.

روش انجام تست ورزش:

برای انجام این تست ابتدا نبض و فشار خون بیمار اندازه گیری می شود. به فرد پیچ چسبناک (الکتروود) مربوط به نوار قلب را وصل کرده و نوار قلب اولیه گرفته می شود، سپس بیمار جهت ورزش به روی دستگاه تردمیل قرار می گیرد. این دستگاه به صورت یک صفحه لاستیکی متحرک و غلتانی است که بیمار به روی آن ایستاده و باید بر اساس سرعت آن به روی صفحه راه برود. هر 3 دقیقه شیب و سرعت حرکت آن بر اساس برنامه از پیش تعریف شده افزایش خواهد یافت. در سه دقیقه اول دستگاه آرام حرکت می کند

اما به تدریج سرعت می گیرد و فرد باید روی تسمه متناسب با سرعت تسمه راه برود. به تدریج دستگاه شیب پیدا می کند و حالتی ایجاد می شود که فرد در حال دویدن از سربالایی است. در طول انجام این حرکات فعالیت قلبتان با یک دستگاه نوار قلب اندازه گیری می شود تا تغییرات در حال ورزش مشخص شود.



در هر زمان که بیمار احساس کرد قادر به ادامه تست ورزش نیست یا چنانچه دچار بعضی علائم بالینی نظیر درد سینه، تنگی نفس، سرگیجه، سردرد شدید، تغییرات غیر عادی نوار قلب، افزایش فشار خون ایجاد شود تست پیش از موعد باید قطع شود. بعد از اتمام



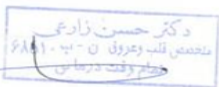
بیمارستان شهدا بندرکنگه

دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان
بیمارستان شهدابندرکنگه

تست ورزشی چیست؟



| | |
|----------------------------|--|
| شناسنامه پرورشور آموزشی | Q.M.SH.PA.220.00 |
| عنوان | تست ورزش چیست؟ |
| تهیه کننده | واحد آموزش سلامت همگانی |
| سال تهیه | 1402 |
| تایید کننده | کمیته آموزش به بیمار |
| منابع | کتاب داخلی و جراحی برونر و سودارث 2018 |
| بازبینی | سالانه |
| ناظر کیفی | فاطمه رادیه (سوپروایزر آموزشی) |



روش های جایگزین:

افرادی که نمی توانند تست ورزش انجام دهند باید اسکن قلب (اسکن هسته ای) به جای تست ورزش انجام دهند که نسبت به تست ورزش دقیق تر است اما هزینه بیشتری دارد.

عوارض:

تست های ورزش عموماً بی خطر هستند اما ممکن است برخی از بیماران دچار عوارضی مانند بالا رفتن بیش از اندازه فشار خون، افت فشار خون، درد سینه، تنگی نفس، بی نظمی ضربان قلب و در موارد بسیار نادر ایست قلبی و تنفسی رخ دهد.



وَ إِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

و هنگامی که بیمار می شوم، او شفایم می دهد.

تست بیمار روی تخت خوابیده و مرتب از بیمار نوار قلب و فشار خون گرفته و ثبت می شود. مدت زمان تست ورزش 10 الی 12 دقیقه می باشد.



نکته: قبل از انجام تست کسب رضایت آگاهانه از بیمار و ولی قانونی بیمار ضروری می باشد.

موارد ممنوعیت تست ورزش:

- 1- برخی افراد مسن یا اشخاصی که دردهای مفصلی و عضلانی دارند و ناتوان از انجام تست ورزش هستند.
- 2- افرادی که تغییرات نوار قلب پایه دارند.
- 3- افرادی که فشار خون های بسیار بالا دارند.