توضیح تست ورزش :

تست استرس یا تست ورزش ، همان نوار قلب است که به طور مداوم در طی ورزش گرفته شده و نشان می دهد که قلب در حین ورزش (یعنی زمانی که بدن به خون و اکسیژن بیشتری نیاز دارد) چگونه کار می کند .

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

تست ورزش اغلب برای تشخیص مواردی چون تشخیص بیماری عروق کرونری و شناسایی منشاء علایمی مانند درد قفسه سینه می باشد . هم چنین سودمندی داروها را بررسی می کند و نیز سودمندی روش های به کار رفته برای بهبود گردش خون در یک فرد مبتلا به بیماری سرخرگ کرونری را نشان می دهد .

تست ورزش نشان می دهد که آیا میزان تامین خون به وسیله سرخرگ های کرونری کاهش یافته است یا خیر ؟

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 . این دستگاه دارای سطح شیب داری است که فرد احساس می کند از تپه ای ملایم بالا می رود . ممکن است از فرد بخواهند که برای دو دقیقه داخل یک لوله نفس بکشد . هر وقت که فرد بخواهد می تواند تست را قطع کند .

اگر بیمار بتواند تا حد نهاییِ 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 قلبی داده می شود .



آمادگی لازم قبل از انجام تست ورزش :

- داروهای قلبی و فشار خون را با نظر پزشک معالج خود ۲۴ الی ۴۸ ساعت قبل از تست ورزش قطع نمایید (داروهایی مانند ایندرال ، آتنولول ، متورال ، نیتروکانتین ، زیر زبانی ، دیلتیازم)
- اگر مبتلا به دیابت هستید در مورد قطع داروی دیابت خود با پزشک معالج خود مشورت نمایید
- در آقایان تراشیدن موی سینه ضروری است
- شب قبل از انجام تست ورزش حتماً استحمام کنید
- یک عدد حوله کوچک به همراه داشته باشید
- حداقل تا ۲ ساعت قبل از شروع تست ورزش از خوردن غذا ، نوشیدنی و مواد محرک خودداری نمایید
- قبل از انجام تست ورزش نباید فعالیت فیزیکی شدید داشته باشید
- حتماً لباس گشاد و راحت و کفش راحت بپوشید و خانم ها طلا همراه نداشته باشند
- صبح/ظهر روز تست صبحانه/نهار سبک میل نمایید
- از کشیدن سیگار و قلیان حداقل ۶ ساعت قبل از انجام تست خودداری کنید

مدت زمان لازم برای انجام تست ورزش :

بر اساس سن ، حد معینی از ورزش و حداکثر ضربان قلب که بیمار باید به آن دست یابد پیش از شروع ورزش برای او مشخص می شود و تست تا آن زمان ادامه خواهد یافت . بهترین و قابل اعتماد ترین نتیجه مربوط به زمانی است که به حداکثر فعالیت پیش بینی شده بدون بروز تغییر غیر طبیعی در وضعیت بالینی یا نوار قلب دست یابند و این حدودا به ۱۰ تا ۱۲ دقیقه ورزش و شکیبایی نیاز دارد .

عوامل خطر آفرین تست ورزش :

تست ورزش یک تست بی خطر است ، با این حال برخی مواقع ممکن است 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 ورزش نیز به صورت نادر رخ می دهند .

موارد عدم استفاده از تست ورزش :

به طور کلی در مواقعی که بیمار به هر دلیل قادر به ورزش نباشد یا انجام تست ورزش برای وی غیر ضروری یا مضر تشخیص داده شود ، به جای تست ورزش از تزریق برخی داروهای خاص استفاده می شود . این داروها رگ های 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 آن که بیمار فعالیت جسمی قابل توجهی انجام داده باشد .

برخی موارد منع انجام تست ورزش شامل موارد زیر می باشند :

- پارگی آئورت در صورت حاد بودن
- نارسایی قلبی
- سکته قلبی در عرض ۴۸ ساعت گذشته
- عدم تعادل در الکترولیت ها
- ناتوانی در ورزش کردن به میزان کافی به دلیل نقص جسمی یا ذهنی
- فشار خون بالا
- تنگی متوسط یا شدید دریچه قلب
- برخی بیماری های سیستمیک

دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی تست ورزش

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۵

منبع : برونر و سودارث

تهیه:فاطمه محمدی(سوپروایزر آموزش سلامت)

آموزش بیشتر در

