

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)  
بندرعباس

## تست ورزش



|  |                      |
|--|----------------------|
| شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0051              |                      |
| عنوان  | تست ورزش             |
| تهیه کننده   | گروه آموزش           |
| نایب کننده   | کمیته آموزش به بیمار |
| سال بازنگری  | ۱۴۰۴/۰۱/۱۵           |
| ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت                           |                      |
| نایب کننده علمی: خانم دکتر مرضیه نیک پرور متخصص قلب و عروق |                      |

### مراقبت های بعد از انجام تست ورزش:

- تست ورزش یک روش سرپایی است، یعنی شما می توانید بعد از پایان تست ورزش به منزل بروید.
- بعد از 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 افت فشارخون می شود.

”سالم و تندرست باشید“

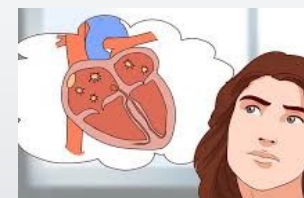
منبع:

ترجمه عباسی ایبانه، نوشین. معینی، فیروزه. همکاران (۱۳۹۸). درسنامه برونر و سودارث ۲۰۱۸ بیماری های قلب و عروق، انتشارات حیدری. ویرایش چهاردهم.



### چه کسانی نمی توانند تست ورزش انجام دهند؟

- افراد مسن و فرتوت
  - افرادی که دردهای مفصلی و عضلانی دارند.
- ### کاربرد تست ورزش:
- تنگی های عروق کرونری قلب را نشان می دهد و پزشک را در تصمیم گیری برای انجام دادن یا ندادن اقدامات تهاجمی تر مانند آنژیوگرافی راهنمایی می کند.



- ارزیابی قدرت عملکردی (تحمل فعالیت های بدنی) افرادی که دچار سکتة های قلبی شده اند یا دچار نارسایی قلبی هستند تا بتوان میزان فعالیت مجاز را برای ایشان مشخص کرد.

### خطرات و عوارض:

این روش خیلی ایمن است اما در موارد نادر ممکن است ضمن انجام تست یا مدتی پس از آن احساس ناراحتی کنید. لازم است این علائم را بدانید تا هنگام بروز آن پزشکتان را با خبر کنید.

ممکن است در طی انجام تست شما دچار خستگی، تنگی نفس، درد قفسه سینه، درد بازو، سرگیجه، طیش قلب، افت فشارخون و درد در ناحیه پاها شوید در اینصورت حتماً اطلاع دهید، چون ممکن است نیاز به قطع تست ورزش باشد و ممکن است توسط پزشکی که این تست تحت نظر ایشان انجام می شود به کمک فوری احتیاج داشته باشید.

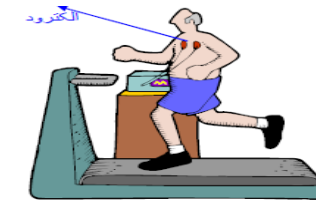


## تست ورزش

وقتی کسی دچار درد قلبی فعالیتی می‌شود ممکن است نوار قلب در حالت استراحت تغییری را نشان ندهد، در این موارد با انجام تست ورزش تا حد زیاد این ابهام رفع می‌شود. تست ورزش آزمونی است که تغییرات نهفته نوار قلب استراحتی را از طریق تحمیل استرس به قلب با ورزش و فعالیت بدنی فرد را، آشکار می‌سازد.



بیشترین کاربرد تست ورزش برای تشخیص گرفتگی رگ‌های قلب می‌باشد. معمولاً دردناک نیست، فقط ممکن است ایجاد خستگی کنید. البته ممکن است بسته به شرایط عروق کرونر دچار درد سینه و یا احساس سنگینی در آن بشوید. در طول تست ورزش باید روی دوچرخه رکاب بزنید یا روی دستگاهی به نام تردمیل (نوار متحرک) راه بروید.



قبل، حین و بعد از انجام تست ورزش از شما نوار قلب، فشارخون و نبض گرفته می‌شود. نتایج نوار قلب، نبض و فشارخون به پزشک نشان می‌دهد که قلب شما چگونه با افزایش فعالیت پاسخ می‌دهد.

آمادگی بیمار قبل از تست ورزش:

شب قبل از انجام تست، از خوردن غذای سنگین خودداری کنید و از ۳ ساعت قبل از تست ناشتا بوده در صورت ابتلا به دیابت، یک ساعت ناشتا باشد. پس از صرف یک غذای سبک کافی است.

شب قبل از انجام تست، استراحت کافی داشته باشید.

از سیگار و مواد محرک استفاده نکنید.



بعضی داروهای مداخله گر قلبی مانع افزایش ضربان قلب در حین ورزش می‌شوند مانند دیگوکسین، پروپرانولول، متوپرولول، اتنولول، دیلتیازم و ... که در فاصله ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل از تست ورزش و تحت نظر پزشک معالج خود باید قطع گردد.

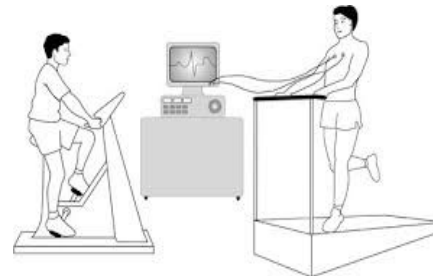
موهای قفسه‌سینه در مردان لازم است تراشیده شود.

کفش مناسب پوشیده و لباس شما جلو باز باشد.

## روش انجام آزمایش:

برای انجام این تست اول نبض و فشارخون اندازه‌گیری و ثبت می‌شوند. به فرد الکترودهای مربوط به نوار قلب را متصل می‌کنند و نوار قلب اولیه گرفته می‌شود.

بیمار جهت ورزش (دویدن) بر روی دستگاه تردمیل قرار می‌گیرد.



این دستگاه یک صفحه لاستیکی متحرک و غلطانی است که بیمار بر روی آن ایستاده و باید بر اساس سرعت آن بر روی آن راه برود یا بدود.

هر ۳ دقیقه شیب نوار و سرعت حرکت آن بر اساس برنامه از پیش تعریف شده، افزایش خواهد یافت.

ابتدا دستگاه آرام حرکت می‌کند اما به تدریج سرعت می‌گیرد و فرد باید بدود.

به تدریج دستگاه شیب پیدا می‌کند و حالتی ایجاد می‌شود که فرد در حال دویدن از سربالایی پیدا می‌کند. علائم حیاتی و نوار قلب بیمار در حالت‌های مختلف کنترل می‌شود تا تغییرات قطعات و امواج نوار قلب در حالت ورزش مشخص شود.



بهترین و قابل اعتمادترین نتیجه مربوط به زمانی است که ضربان قلب بیمار به حداقل ۸۵ درصد حداکث ضربان قلب پیش‌بینی شده بدون بروز درد سینه، تنگی نفس مفرط یا تغییرات نوار قلب نایل شود و این معمولاً، حدوداً به ۱۲-۱۰ دقیقه ورزش نیاز دارد.

در هر زمان که بیمار واقعاً 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 غیرعادی در نوار قلب بروز کند یا فشارخون افت کند، آزمایش پیش از موعد باید قطع شود.

