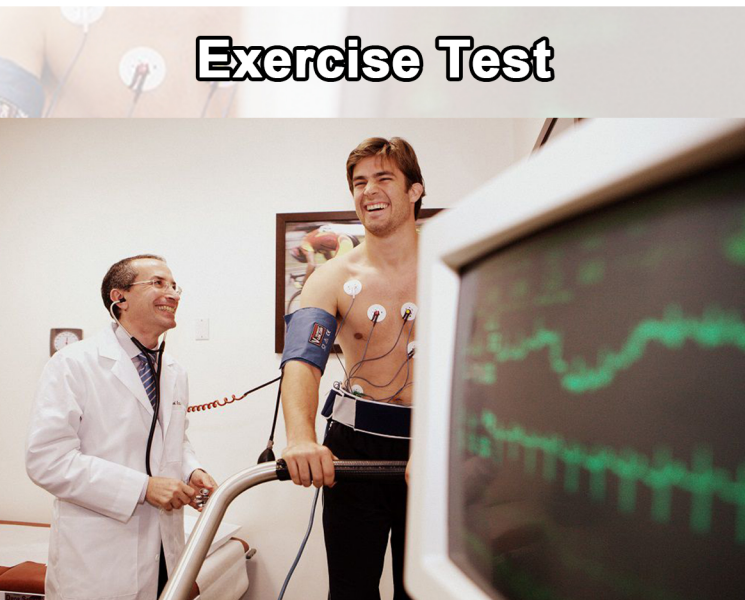




بیمارستان گاندی
Gandhi Hospital

تست ورزش

Exercise Test



▶ آموزش به بیماران

از کاربردهای دیگر این تست در مورد ارزیابی قدرت عملکردی (تحمل فعالیتهای بدنی) افرادی است که دچار سکتتهای قلبی شده اند یا دچار نارسایی قلبی هستند تا بتوان میزان فعالیت مجاز را برای ایشان مشخص کرد.

● موارد ممنوعیت استفاده از تست ورزش

ایسکمی فعال یا سکتته قلبی جدید یا برخی تغییرات در نوار قلب که مانع تفسیر نتایج می شود از موارد منع تست ورزش است. همچنین در مواقعی که بیمار به هر دلیل قادر به ورزش نباشد یا انجام ورزش برای وی مضر تشخیص داده شود طبق نظر پزشک روش های تشخیصی دیگری جایگزین می گردد.



در صورتی که طی تست، ضربان قلب به حداقل ۸۵٪ از حداکثر ضربان قلب مورد انتظار سن و جنس برسد، نتایج آزمون قابل تفسیر خواهد بود. قابل اعتمادترین نتیجه مربوط به زمانی است که به حداکثر (۱۰۰٪) فعالیت پیش‌بینی شده بدون بروز درد قفسه سینه، تنگی نفس مفرط یا تغییرات نوار قلب نایل شود و این، حدوداً به ۱۲-۱۰ دقیقه ورزش نیاز دارد. با این وجود در هر زمان که بیمار واقعا احساس کرد قادر به ادامه ورزش نیست یا چنانچه دچار بعضی علائم بالینی نظیر درد قفسه سینه، تنگی نفس مفرط، سرگیجه و سردرد شدید شود، یا تغییرات غیر عادی در نوار قلب بروز کند یا فشار خون افت نماید، تست پیش از موعد باید قطع شود. برخی افراد مسن یا کسانی که دردهای مفصلی و عضلانی دارند و ناتوان از انجام تست ورزشی هستند و نیز افرادی که به هر دلیلی امکان انجام تست ورزش برای آنها وجود ندارد باید روشهای دیگری مثل اسکن هسته ای قلب به جای تست ورزش جایگزین گردد.

● کاربرد تست ورزش

در مجموع تست ورزشی آزمونی است که می‌تواند تنگی های عروق کرونری قلب (تنگی های تا حد بیشتر از ۶۰٪) را نشان دهد و پزشک را در تصمیم‌گیری برای انجام دادن یا ندادن اقدامات تهاجمی‌تر (مانند آنژیوگرافی) راهنمایی کند.

آدرس: تهران، خیابان گاندی جنوبی،

نش کوچه ترابنده، پلاک ۱۳۰

تلفن: ۴۲۶۰۳۰۰۰

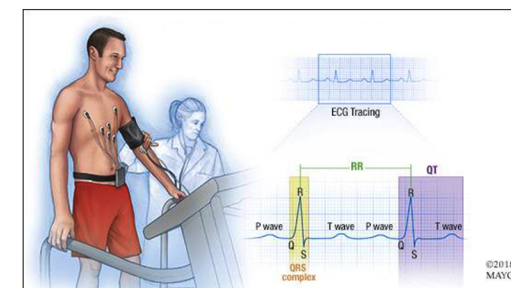
www.gandhihospital.ir

بازنگری سال ۱۴۰۳

GH:ED-PF-024

● تست ورزش

در اوایل انسداد عروقی در بیماران آنژین پایدار، معمولاً در حالت استراحت مشکلی وجود ندارد و علائم بیماری انسداد سرخرگهای کرونر قلب غالباً در هنگام فعالیت بیمار ظاهر می‌شوند و بنابراین برای بررسی دقیق‌تر وضعیت خون‌رسانی به عضله قلب، بهتر است قلب را در شرایط فعالیت و استرس بررسی نمود تا اگر یک منطقه به علت تنگی سرخرگی (آترواسکلروز) دچار افت نسبی جریان خون (ایسکمی) است خود را بهتر نشان دهد. در اینصورت با درمان به موقع تنگی، از پیشرفت بیماری و خطرات بعدی پیشگیری خواهد شد. وقتی کسی در هنگام فعالیت دچار درد قفسه سینه می‌شود، ممکن است نوار قلب در حالت استراحت تغییری را نشان ندهد، در این موارد با انجام تست ورزش تا حد زیادی این ابهام رفع می‌شود. به عبارت دیگر تست ورزش آزمونی است که تغییرات نهفته نوار قلب استراحتی را از طریق تحمیل استرس به قلب با ورزش و فعالیت بدنی، آشکار می‌سازد.



● آمادگی بیمار قبل از تست ورزش

لازم است از ۳ ساعت قبل ناشتا بوده یا غذای سنگینی مصرف نکرده باشید و سیگار نیز نکشیده باشید. بهتر است لباس و کفش راحت بپوشید و قبل از انجام تست ورزش، فعالیت نرمشی انجام دهید و بدن خود را گرم کنید اما فعالیت فیزیکی شدید انجام ندهید. چنانچه مبتلا به دیابت هستید پس از صرف یک غذای سبک، یک ساعت ناشتا بودن کافی است و نیازی به تغییر مقدار انسولین وجود ندارد و حتماً به پزشک خود اطلاع دهید. توجه فرمائید بعضی داروهای مداخله‌گر قلبی را که مانع از افزایش ضربان قلب در حین ورزش می‌شوند (مانند دیگوکسین، پروپرانولول، متوپرولول، اتنولول، دیلتیازم و ...) را در فاصله زمانی معین قبل از تست ورزش و با اطلاع و تحت نظر پزشک معالج خود قطع کنید.

● روش انجام تست ورزش

برای انجام این تست اول نبض و فشارخون اندازه‌گیری و ثبت می‌شوند به فرد الکترودهای مربوط به نوار قلبی را متصل می‌کنند و نوار قلب اولیه گرفته می‌شود سپس بیمار جهت ورزش (دویدن) به روی دستگاه تردمیل می‌رود. این دستگاه بصورت یک صفحه لاستیکی متحرک و غلطانی است (شبه چرخ نقاله) که بیمار بر روی آن ایستاده و باید بر اساس سرعت آن بر روی آن راه برود یا بدود.

هر چند 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 روی تسمه نقاله، متناسب با سرعت تسمه نقاله مخصوص بدود. به تدریج دستگاه شیب پیدا می‌کند و حالتی ایجاد می‌شود که فرد در حال دویدن در سربالایی قرار می‌گیرد. علائم حیاتی و نوار قلب بیمار در حالت‌های مختلف کنترل می‌شود تا تغییرات امواج آن در حالت ورزش مشخص شود. بر اساس سن و جنس، حد معینی از ورزش و حداکثر ضربان قلب که بیمار باید به آن دست یابد، پیش از شروع ورزش مشخص شده و دویدن تا آن زمان ادامه خواهد یافت.

