

تست ورزش چیست؟

تست ورزش، در واقع یک روش بیماریابی جهت بررسی تأثیر ورزش بر قلب است. این اقدام تشخیصی به بررسی کلی سلامت قلب می پردازد و در واقع روش غیر تهاجمی و با ارزش برای بررسی وضعیت قلب و اطمینان از سلامت رگهای قلب در حین فعالیت و استرس ناشی از ورزش می باشد.

دلایل انجام تست ورزش چیست؟

جهت تعیین علت درد قفسه سینه، ظرفیت و توانمندی قلب در انجام ورزش، میزان مناسب ورزش در افرادی که برنامه ورزشی را به تازگی شروع کرده اند و همچنین تعیین اختلالات ریتم قلب طی ورزش به کار می رود. البته ممکن است دلایل دیگری هم وجود داشته باشد که پزشک انجام این تست را درخواست کند.

آنچه باید از تست ورزش بدانید:

انجام تست ورزش ممکن است منجر به خستگی شما شود. شما

در طول تست ورزش

باید روی دستگاهی

به نام ترد میل ابتدا

راه رفته و سپس در

مراحل بعد بدوید. با

استفاده از

الکترودهایی که با

یک کابل به شما



وصل می شود قبل، حین و بعد از انجام تست ورزش از شما نوار

قلب و فشار خون گرفته شده و تعداد ضربان قلب شما ثبت می

شود. مقایسه ی تغییرات نوار قلب، نبض و فشار خون شما به

پزشکتان نشان می دهد که قلب شما با افزایش فعالیت، چگونه

کار می کند.

تست ورزش چگونه انجام می شود؟

در تست ورزش، از دستگاه پیاده روی در جا (تردمیل) یا دوچرخه ثابت استفاده می شود برای انجام این تست درحالی که فعالیت الکتریکی قلب از طریق نوار قلب ضبط و فشارخون اندازه گیری می شود، فرد شروع به راه رفتن روی دستگاه تردمیل یا رکاب زدن روی دوچرخه ثابت می کند این اقدام تشخیصی در واقع نشان دهنده واکنش قلب نسبت به افزایش نیاز بدن به اکسیژن می باشد.

معمولاً تحرک تا زمانی که ضربان قلب به تعداد مورد نظر افزایش یابد، ادامه پیدا می کند مگر این که عوارضی از قبیل درد قفسه سینه یا افزایش بسیار زیاد فشارخون رخ دهد که در این صورت تست متوقف می شود. پس از انجام ورزش، وضعیت بیمار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که ضربان قلب به میزان اولیه برگردد کنترل می شود.

آمادگی لازم قبل از انجام تست ورزش چیست؟

شب قبل از انجام تست ورزش:

• دوش بگیرید.

• غذای سبک و کم چربی بخورید.

• استراحت کافی داشته باشید.

• آقایان باید موهای جلو قفسه سینه خود را

بزدایند

در روز انجام تست ورزش

از ۳ ساعت قبل از تست :

• از کشیدن سیگار و مصرف

مشروبات الکلی خودداری کنید.

• مواد محرک مثل قهوه،

نسکافه و چای مصرف نکنید.



• ۲ ساعت قبل از تست، صبحانه کم حجم و سبک بخورید.



• لباس و کفش راحت و مناسب برای تست ورزش بپوشید.



• لباس شما باید از جلو باز باشد.

• ادامه یا قطع داروهای مصرفی تان را

از پزشک معالج خود بپرسید. معمولاً

داروها یتان باید طبق معمول مصرف

شوند، مگر این که دستور دیگری صادر

شده باشد.



• مبتلایان به آسم باید داروها و اسپری

خود را همراه داشته باشند تا در

صورت لزوم استفاده کنند.



• در صورت مصرف داروی **سیلدنافیل سیترات** یا

ویاگرا طی ۲۴ ساعت گذشته، حتماً باید به پزشک

اطلاع داده شود. این

امر ضرورت دارد، چون

گاهی در طی انجام

تست ورزش برای



کاهش درد قفسه سینه از داروی نیتروگلیسرین استفاده

می شود که مصرف همزمان آن با ویاگرا میتواند منجر

به کاهش شدید فشارخون شود.



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار تست ورزش

کد محتوا: ۱۰۱



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

در صورت بروز هر کدام از علائم درد قفسه سینه، تپش قلب، سرگیجه و تنگی نفس یا احساس ناراحتی به تکنسین یا پزشک اطلاع دهید، چون ممکن است نیاز به قطع تست ورزش باشد.

مراقبت‌های بعد از تست ورزش چیست؟

تست ورزش یک روش تشخیصی است که به صورت سرپایی انجام می شود. می توانید بعد از پایان تست ورزش به منزل بروید.

جواب تست به صورت کتبی که توسط پزشک متخصص قلب و عروق تفسیر شده است به شما داده می شود. بعد از تست لازم است مدتی استراحت کنید و سپس فعالیت‌های روزانه را از سر بگیرید.



نتایج تست ورزش چیست؟

به طور طبیعی تعداد ضربان قلب با افزایش بارکاری قلب افزایش می یابد و بر اساس سن و وضعیت بیماری به یک سطح ماکسیمم می رسد. نتایج غیرطبیعی ممکن است نشان دهنده ریتم غیرطبیعی یا فشار بر قلب در طی ورزش و اختلالات عروق کرونر یا انسداد در عروق باشند. تست ورزش در خانم های جوان و میانسالی که علائم معمول بیماریهای قلبی را ندارند از دقت کمتری برخوردار است.

پدیدآورنده: سکینه مجلسی

مشاورین علمی: دکتر آرزو انتشاری و گروه داخلی قلب و عروق دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
طراحی: پروانه خراسانی "دکترای پرستاری عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان"

منبع: درسامه برونر سوارث ۲۰۱۸

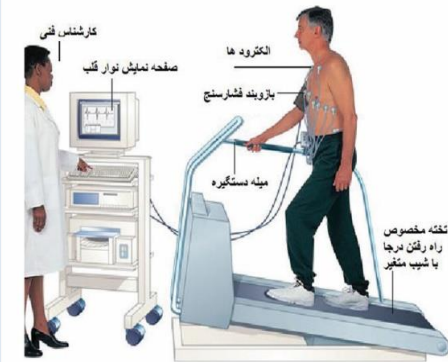
بروزرسانی اردیبهشت ۱۳۹۹ دفتر آموز سلامت الزهرا(س)

مراقبت های حین تست ورزش چیست؟

الکترودهای دستگاه از طریق پد های هدایت کننده جریان الکتریکی بر روی قفسه سینه، دست ها و پاها قرار می گیرند و بازوبند دستگاه فشارخون نیز بر روی بازو بسته می شود که هر از چند دقیقه باد شده و فشار مختصری روی بازو ایجاد می کند.

پرستار مسئول تست ورزش ابتدا فشار خون و نبض شما را کنترل می کند، سپس الکترودها را روی سینه و شکم وصل می نماید و فشار سنج را بر بازوی شما بسته تا ضمن تست ورزش دستگاه به طور خودکار بتواند از شما نوار قلب و فشار خون بگیرد.

در حین انجام تست بعد از این که آهسته بر روی نوار متحرک راه افتادید، هر ۳ دقیقه سرعت و شیب تردمیل افزایش می



یابد تا ضربان قلب شما به نسبت سن شما (سن - ۲۲۰) به ۸۵ الی ۹۰ درصد تعداد ضربان هدف برسد.

این روش معمولاً یک تست بی خطر است، اما در موارد نادر ممکن است ضمن انجام تست یا مدتی پس از آن احساس ناراحتی کنید. لازم است شما علائم مهم را بدانید تا هنگام بروز آن پزشک خود را خبر کنید: برخی افراد طی انجام تست احساس درد در قفسه سینه، تپش قلب، گیجی و تنگی نفس دارند یا ممکن است به ندرت در طی ورزش غش کنند.



حمله قلبی یا ایجاد ریتم های غیرطبیعی خطرناک در طی انجام تست نادر هستند.