

تعریف:

تست ورزش یا استرس تست یک آزمون ارزیابی وضعیت و عملکرد قلب است که توانایی پاسخگویی قلب به استرس و فشار خارجی را در یک محیط کنترل شده ارزیابی میکند.

زمانی که بیمار شروع به تست ورزش قلب می کند، عضلات نیاز بیشتری به خون رسانی دارند و بنابراین قلب مجبور است تندتر و قوی تر ضربان بزند. به این ترتیب حین تست ورزش، خود قلب از همه اعضای بدن فعال تر بوده و نیاز به خون رسانی بیشتری دارد.

در یک قلب سالم رگ های کرونری می توانند جوابگوی این نیاز افزایش یافته باشند، اما زمانی که رگ های کرونری دچار تنگی هستند از عهده ی این کار بر نمی آیند و قلب دچار کمبود خون رسانی و کمبود اکسیژن شده و متعاقب آن دچار درد می شود.

علت انجام تست ورزش:

متخصص قلب و عروق تست ورزش قلب را به دلایل مختلفی انجام میدهد که عبارتند از:

- اگر پزشک مشکوک به بیماری گرفتگی رگ قلب باشد برای ارزیابی استرس یا تحمل ورزش این تست را توصیه میکند.
- قبل از شروع برنامه توانبخشی قلبی یا هنگام بهبودی از یک عارضه قلبی همچون حمله قلبی یا جراحی قلب این تست به تعیین محدوده ایمن ورزش کمک میکند.
- برای ارزیابی ریتم قلب، عملکرد الکتریکی قلب و فشارخون در طول ورزش
- تشخیص علت درد قفسه سینه

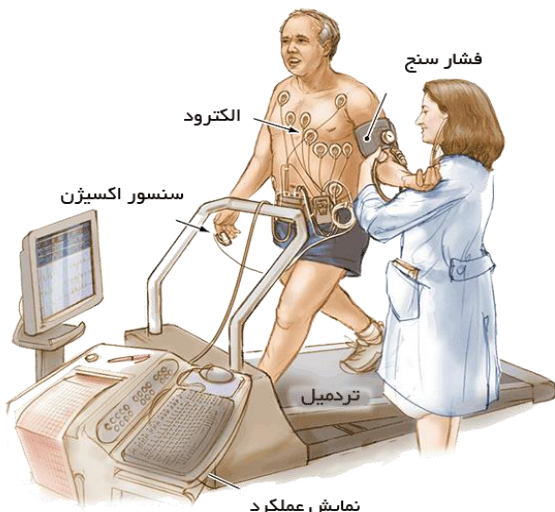
در انجام این تست هدف افزایش ضربان قلب ۸۰ تا ۹۰ درصد ضربان پیش بینی شده است. این ضربان قلب را ضربان قلب هدف می گویند زیرا انتظار می رود یک شخص ۵۰ ساله در صورتیکه در شرایط استرس یا ورزش قرار بگیرد و ضربان قلب وی به ۱۵۳ ضربه در دقیقه افزایش یابد، مشکلی برای وی پیش نیاید

آمادگی لازم قبل از انجام تست ورزش:

- شب قبل از انجام تست استحمام کنید (موهای ناحیه قفسه سینه در مردان از بالای سینه تا پائین تراشیده شود)
- خوردن صبحانه سبک حداقل از ۴ ساعت قبل
- به همراه داشتن یک حوله یا دستمال کاغذی
- شستن پاها و پوشیدن جوراب تمیز
- حضور فردی از اعضای خانواده که به وضعیت جسمی بیمار آگاهی دارد
- خودداری از مصرف داروی مسکن از ۴۸ ساعت قبل
- خودداری از کشیدن سیگار از یک هفته قبل
- خودداری از مصرف مواد محرک مانند قهوه از یک هفته قبل
- تغییر میزان مصرف برخی از داروهای کاهش دهنده فعالیت قلب با نظر پزشک معالج از مدتی قبل
- بیماران مبتلا به دیابت نیاز به قطع دارو قبل از انجام تست ندارند
- بیماران آسمی داروهای اسپری خود را به همراه داشته باشند
- شب قبل از انجام تست از خوردن غذای سنگین خودداری کنید
- قبل از ورود به محل انجام تست ورزش تلفن همراه خود را خاموش نمائید
- در صورتیکه مبتلا به بیماری خاصی هستید پرستار مسئول انجام تست را در جریان قرار دهید
- خانم ها حتی الامکان زیورآلات خود را قبل از تست خارج کنند
- استراحت و خواب کافی داشته باشید

موارد ممنوعیت استفاده از تست ورزش:

ایسکمی فعال یا سکته 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 بجای آزمون ورزش، از تزریق بعضی از داروهای خاص بقصد استرس و سپس روشهای تصویر برداری قلب (استرس اکوکاردیوگرافی یا اسکن هسته ای) استفاده می شود



برای انجام این تست اول نبض و فشارخون اندازه‌گیری و ثبت می‌شوند سپس به فرد الکترودهای مربوط به نوار قلبی را متصل می‌کنند و نوار قلب اولیه گرفته می‌شود سپس بیمار جهت ورزش (دویدن) بر روی دستگاه تردمیل قرار می‌گیرد. ابتدا دستگاه آرام حرکت می‌کند اما بتدریج سرعت می‌گیرد و شیب پیدا می‌کند و حالتی ایجاد می‌شود که فرد در حال دویدن از یک سربالایی است. علائم حیاتی و نوار قلب بیمار در حالت‌های مختلف کنترل می‌شود تا تغییرات 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. در صورتی که طی آزمون ضربان قلب به حداقل ۸۵٪ از حداکثر ضربان قلب مورد انتظار سن و جنس برسد نتایج آزمون قابل تفسیر خواهد بود. بهترین و قابل اعتمادترین نتیجه مربوط به زمانی است که به حداکثر (۱۰۰٪) فعالیت پیش‌بینی شده بدون بروز درد سینه، تنگی نفس مفرط یا تغییرات نوار قلب دست یابید.

- در هر زمان که بیمار واقعا 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 غیر عادی در نوار قلب بروز کند یا فشار خون افت کند، تست پیش از موعد باید قطع شود.

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	تست ورزش و مراقبت‌ها
تهیه کننده	کلینیک قلب
تایید کننده علمی	سجاد وردی
سمت	سوپروایزر آموزش
تاریخ تهیه	۱۴۰۲
تاریخ بازنگری	۱۴۰۴
کد	MA-FO-09

بیمارستان فوق تخصصی آیت...یثربی – واحد آموزش