

تست ورزش چیست؟

در صورتی که شخص با فعالیت کردن دچار درد قلبی شود و نوار قلب در حالت استراحت تغییری را نشان ندهد، شک پزشک به این سمت است که رگهای قلب بیمار گرفتگی دارد. بنابراین برای بررسی دقیقتر وضعیت خورسانی عضله قلب تست ورزش گرفته می شود. تا در صورتی که یک منطقه به علت تنگی سرخرگی دچار افت جریان خون است مشخص گردد.



آمادگی بیمار قبل از تست ورزش:

۱- از ۳ ساعت قبل از انجام تست از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.

۲- در روز تست از استعمال دخانیات خودداری کنید.

۳- در صورت استفاده از اسپری تنفسی آن را در روز تست با خود همراه داشته باشید.

۴- بعضی از داروهای قلبی که مانع از افزایش ضربان قلب در حین ورزش می شوند مانند دیجوکسین، پروپرانول، متوپرولول، آتنولول، دیلتیازیم، ... را با اطلاع و تحت نظر پزشک از ۲۴ ساعت قبل قطع نمایید.

۵- موهای سینه در آقایان تراشیده شود.

روش انجام تست ورزش:

برای انجام این تست ابتدا نبض و فشار خون بیمار اندازه گیری می شود. به فرد پیچ چسبناک

(الکتروود) مربوط به نوار قلب را وصل کرده و نوار قلب اولیه



گرفته می شود، سپس بیمار جهت ورزش به روی دستگاه تردمیل قرار می گیرد. این دستگاه به صورت یک صفحه لاستیکی متحرک و غلطانی است که بیمار به روی آن ایستاده و باید براساس سرعت آن به روی صفحه راه برود. هر ۳ دقیقه شیب و سرعت حرکت آن براساس برنامه از پیش تعریف شده افزایش خواهد یافت. در سه دقیقه اول دستگاه آرام حرکت می کند اما بتدریج سرعت می گیرد و فرد باید روی تسمه متناسب با سرعت تسمه راه برود. بتدریج دستگاه شیب پیدا می کند و حالتی ایجاد می شود که فرد در



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



تست ورزش چیست ؟

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

راحله مصلی نژاد - کارشناس پرستاری

تایید کننده:

دکتر محمد حسین نیکو
(متخصص قلب و عروق، فلوشیپ
اینترونشنال الکتروفیزیولوژی)

منابع:

پرستاری داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۲۱

بهار ۱۴۰۴

EDU-PT-36/B



موارد ممنوعیت تست ورزش:

۱- برخی افراد مسن یا اشخاصی که دردهای مفصلی و عضلانی دارند و ناتوان از انجام تست ورزش هستند.

۲- افرادی که تغییرات نوار قلب پایه دارند.

۳- افرادی که فشارخون های بسیار بالا دارند.

روش های جایگزین:

افرادی که نمی توانند تست ورزش انجام دهند باید اسکن قلب (اسکن هسته ای) بجای تست ورزش انجام دهند که نسبت به تست ورزش دقیق تر است اما هزینه بیشتری دارد.

عوارض:

تست های ورزش عموماً بی خطر هستند اما ممکن است برخی از بیماران دچار عوارضی مانند بالا رفتن بیش از اندازه فشارخون، افت فشارخون، درد سینه، تنگی نفس، بی نظمی ضربان قلب و در موارد بسیار نادر ایست قلبی و تنفسی رخ دهد.

حال دویدن از سربالایی است. در طول انجام این حرکات فعالیت قلبتان با یک دستگاه نوار قلب اندازه گیری می شود تا تغییرات در حالت ورزش مشخص شود. در هر زمان که بیمار احساس کرد قادر به ادامه تست ورزش نیست یا چنانچه دچار بعضی علائم بالینی نظیر درد سینه، تنگی نفس، سرگیجه، سردرد شدید، تغییرات غیر عادی نوارقلب، افت فشارخون ایجاد شود تست پیش از موعد باید قطع شود. بعد از اتمام تست بیمار روی تخت خوابیده و مرتب از بیمار نوار قلب و فشار خون گرفته و ثبت می شود. مدت زمان تست ورزش ۱۰ الی ۱۲ دقیقه می باشد.



نکته: قبل از انجام تست کسب رضایت آگاهانه از بیمار و ولی بیمار ضروری می باشد.