

## تست ورزش

### تست ورزش چیست؟

وقتی کسی دچار درد قلبی می شود ممکن است نوار قلب چیز خاصی را نشان ندهد اما شک بالینی پزشک به این سمت است که رگ های قلب بیمار گرفتگی دارند. در این موارد با انجام تست ورزش صحت و سقم این مطلب روشن می شود با این تست می توان دریافت که قلب شما هنگامیکه سخت کار می کنید (فعالیت بیشتری دارید) چقدر می تواند خوب کار کند. با این تست مشکلاتی که هنگام استراحت آشکار نیستند، مشخص می شود.

### آمادگی قبل از تست ورزش

- ۱- جهت رفاه بیشتر در هنگام تست ورزش، لباس و کفش راحتی بپوشید و لازم است قبل از انجام آزمایش، فعالیت بدنی شدید انجام نداده باشید. ۲- یک ساعت قبل از تست باید ناشتا باشید این مسئله از بروز حالت تهوع به هنگام ورزش شدید جلوگیری می کند (چنانچه مبتلا به دیابت هستید یک ساعت ناشتا بودن پس از صرف یک غذای سبک کافی است و نیاز به تغییر مقدار انسولین وجود ندارد).
  - ۳- اگر بیمار سیگاری است حداقل سه ساعت قبل از تست سیگار نکشد.
  - ۴- بعضی از داروها مانع از افزایش فعالیت قلب در حین ورزش می شوند مثل پروپرانولول، متوپرولول، بیزوپرولول، دیلتیازم، اتنولول بنابراین لازم است از پزشک خود در مورد داروها سوال نمائید. ولیکن باقی داروهای مربوط به فشار خون طبق نظر پزشک مصرف شود.
  - ۵- در صورت ابتلا به دیابت داروهای قند خون خورده نشود و بعد از انجام تست مصرف شود.
  - ۶- روز قبل از تست ورزش حتما دوش بگیرید و آقایان موهای سینه خود را بتراشید.
- تست ورزش معمولاً در بیمارستان یا مرکز پزشکی انجام می شود. در ابتدا نبض، فشار خون و نوار قلب بیمار گرفته و ثبت می شود و الکترودهای مربوط به نوار قلبی روی سینه بیمار قرار داده می شود. یک بازوبند هم بر روی بازوی بیمار جهت گرفتن فشار خون وصل می شود. الکترودها به وسیله سیم هایی به یک دستگاه کامپیوتری وصل می باشد.



دستگاه تست ورزش شبیه دستگاه تردمیل است این دستگاه بصورت یک صفحه لاستیکی متحرک و غلطانی است که بیمار بر روی آن ایستاده و جهت حفظ تعادل باید بر روی آن راه برود. طریقه راه رفتن روی تسمه متحرک به بیمار آموزش داده می شود و به بیمار گفته می شود که چگونه از نرده حمایت کننده استفاده نماید.

در ابتدا دستگاه آرام حرکت می کند و گام برداشتن شروع می شود سپس به تدریج بر سرعت و شیب تسمه اضافه می شود و گام برداشتن برای بیمار کم کم سخت می شود. فشارخون بیمار هرچند دقیقه کنترل می شود تغییرات نوار قلب نیز به دقت تحت نظر و مراقبت قرار خواهد گرفت. در صورت نداشتن ناراحتی تست تا انتها ادامه می یابد.

### چه زمانی تست ممکن است متوقف شود؟

- ۱- در هر زمان که بیمار احساس کند که قادر به ادامه ورزش نیست.
- ۲- درد و ناراحتی در قفسه سینه، تنگی نفس مفرط، سرگیجه و یا سردرد شدید.
- ۳- تغییرات غیر عادی در نوار قلب بروز کند و یا فشار خون افت کند.

### مراقبت های بعد از انجام تست ورزش

بعد از اتمام تست ورزش به بیمار کمک می شود تا روی تخت و یا روی صندلی بنشیند، بهتر است بیمار دراز نکشد. در مدت استراحت از بیمار نوار قلب و فشار خون گرفته خواهد شد. الکترودها از سینه بیمار جدا شده و به وی توصیه می شود حداقل نیم ساعت در محدوده محل تست ورزش استراحت نماید. همچنین بیمار باید ۴-۵ ساعت بعد از تست ورزش از گرفتن دوش آب سرد و یا حمام با آب داغ و خوردن غذاهای سنگین خودداری کند. در مجموع تست ورزش آزمونی است که می تواند گرفتگی ها و تنگی های عروقی قلب را تا حدی نشان دهد و پزشک را در تصمیم گیری برای انجام دادن یا ندادن اقدامات دیگر راهنمایی کند.

گروه هدف : بیماران نیازمند به انجام تست ورزش