

تست ورزش چیست؟

تست ورزش یا تست بررسی وضعیت قلب در حین فعالیت بدنی یک روش تشخیصی بوده که هدف آن بررسی وضعیت کارکرد قلب زمانی است که قلب احتیاج به اکسیژن زیادی دارد، این تست اهمیت زیادی در تشخیص بیماری های عروق قلب (شریان کرونر) دارد.

هدف از انجام تست ورزش:

✓ بررسی فعالیت خونرسانی عروق قلب است به این صورت که حین فعالیت بطور متناوب و با فاصله از فرد مورد نظر نوار قلب گرفته و تغییرات نوار بررسی میشود در افرادی که مشکل خونرسانی عروق قلبی دارند عموماً ممکن است نوار اولیه چیزی نشان ندهد ولی در طی فعالیت چون نیاز به اکسیژن قلب بدلیل افزایش ضربان و فشار خون بیشتر میشود علائمی در نوار قلب بروز میکنند که اگر به همراه علائمی مانند تنگی نفس و درد سینه باشد نشان دهنده گرفتگی و انسداد عروق است.

✓ یکی دیگر از مواردی که با تست ورزش بررسی میشود میزان ظرفیت قلبی عروقی است برای اجازه شروع یا میزان فعالیت مجاز یک فرد با بیماری قلبی است با این عنوان که تا چه حدی میتواند ورزش کند و ضربان خود را افزایش دهد و تا چه میزان خطر دارد.

✓ بررسی بروز برخی اریتمی ها و ضربانات نابجا در فعالیت است که بعضاً برخی افراد در ورزش و فعالیت دچار برخی اریتمی ها و ضربانات خطرناک میشوند.

✓ بررسی قلبی قبل از اعمال جراحی برای بررسی تحمل قلب و احتمال مشکلات قلبی حین و بعد از عمل هست.

روش انجام تست ورزش

تست ورزش به وسیله دستگاه نوار نقاله (تردمیل) انجام می شود. در ابتدا سیم های دستگاه نوار قلب به اندام های شما متصل می شود و در طول انجام تست، نوار قلب و فشارخون شما ثبت می گردد. کل مدت تست

ورزش معمولاً 18 دقیقه بوده که به 6 مرحله تقسیم می شود که در ابتدا سرعت کم و به تدریج در ابتدای هر مرحله سرعت دستگاه زیاد می شود. مدل دیگری از تردمیل هم وجود دارد که همزمان با افزایش سرعت، شیب دستگاه هم زیاد می شود.

لازم به ذکر است وقتی تعداد ضربان قلب شما به حد مشخصی رسید تست متوقف می شود که این ضربان قلب مدنظر با توجه به سن، جنسیت و میزان توانایی شما می باشد و برای هر فرد فرق می کند.

در طول انجام تست هر گونه ناراحتی (درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرگیجه و ...) را باید به اطلاع پرستار برسانید.



تست ورزش



تهیه کنندگان: زهرا حکومتی

فاطمه زارع بیدکی

کارشناس ایمنی و کارشناس ارتقا سلامت

10. نام داروهای خود را بدانید یا به همراه داشته باشید.

11. آخرین نوار قلب خود را به همراه داشته باشید.

12. در هنگام انجام تست نیازی به دویدن ندارید، فقط کافی است که یک پیاده روی آرام داشته باشید.

13. در طول مدت تست، سرعت و شیب دستگاه زیاد می شود. بنابراین در صورت داشتن شکلی در راه رفتن یا عدم توانایی لازم برای راه رفتن در سرعت بالا حتماً پزشک و یا پرستار را در جریان قرار دهید تا در صورت لزوم تست قطع و اقدامات دیگر پیش بینی شود.

14. در زمان راه رفتن می توانید دست های خود را به میله های طرفین دستگاه ورزش (تردمیل) بگیرید ولی هر گونه فشار بیش از حد و یا تکیه روی دست ها باعث ایجاد پارازیت و ناخوانا بودن تست شده و در کیفیت آن موثر است.

15. راس ساعت نوبت داده شده در محل حضور داشته باشید. در غیر این صورت نوبت شما لغو خواهد گردید.

16. نتایج آزمون به صورت کتبی به شما ارائه خواهد شد که حتماً نتایج آزمون را به متخصص قلب ارائه دهید.

الکترودهایی که بر روی سینه شما نصب خواهد شد آسیبی به شما وارد نخواهد ساخت، فقط ممکن است خارش مختصر در محل الکترودها داشته باشید.

این تست باید در زمانی انجام شود که حتماً یک پزشک حضور داشته باشد.

اقدامات لازم قبل از انجام تست

1. شب قبل، خواب راحتی داشته باشید، زیرا استرس و اضطراب تاثیر مستقیمی روی نبض و فشار خون شما دارد و بر نتیجه تست ورزش تاثیر می گذارد.

2. روز قبل از تست دوش بگیرید.

3. سه ساعت قبل از تست سیگار نکشید.

4. از مصرف غذاهای سنگین، چای، قهوه و سایر مواد محرک 3 ساعت قبل از تست خودداری کنید.

5. آقایان بایستی موهای سینه خود را از زیر گردن تا بالای شکم به طور کامل بتراشند.

6. قبل از انجام تست فعالیت شدید نداشته باشید.

7. طبق دستور پزشک داروهای قلبی دو روز قبل قطع گردد و اگر درد قفسه سینه داشتید می توانید از قرص زیر زبانی یا نیتروگلیسرین استفاده کنید.

8. قبل از تست ورزش در مورد مصرف داروهای فشار خون با پزشک معالج خود مشورت کنید.

9. اگر مبتلا به بیماری قند خون (دیابت) هستید، نیازی به قطع قرص قند یا انسولین ندارید و اگر یک ساعت قبل از انجام تست ورزش ناشتا باشد کافی است.