



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

هر آنچه لازم است درباره تست ورزش بدانید



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۵-۱۰۰۵

شماره بازنگری: ۰۴

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش اکوکاردیوگرافی - واحد آموزش سلامت

* ناتوانی جسمی در انجام تست ورزش

* آندوکاردیت (عفونت قلبی) فعال

* میوکاردیت (التهاب عضله قلب)



منابع:

- کتاب قلب و عروق برانوالد ۲۰۲۲

- کتاب پرستاری داخلی-جراحی برونر و سودارث ۲۰۲۲

(قلب و عروق و گردش خون)

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* برخی افراد مسن یا کسانی که دردهای مفصلی و عضلانی دارند و ناتوان از انجام تست ورزش هستند و در افرادی که به دلیل تغییرات نوار قلب پایه، امکان تفسیر تغییرات جدید نوار قلب وجود ندارد، باید از روش‌های دیگر مثل اسکن هسته ای یا اکوکاردیوگرافی با استرس دارویی استفاده کنید. اسکن هسته ای و استرس اکوکاردیوگرافی نسبت به تست ورزش دقیق تر می باشد، اما هزینه بیشتری دارد.

مراقبت‌های بعد از تست ورزش:

- تست ورزش یک روش تشخیصی است که بصورت سرپایی انجام می شود، می توانید بعد از پایان تست ورزش به منزل بروید. جواب تست بصورت کتبی به شما داده می شود.

- بعد از تست لازم است مدت کوتاهی استراحت کنید، سپس می توانید فعالیت‌های روزانه خود را از سر بگیرید.

- بلافاصله بعد از انجام تست، به دلیل افت فشار خون از حمام داغ اجتناب کنید.

موارد ممنوعیت استفاده از تست ورزش:

* کاهش جریان خون فعال یا سکته قلبی در طی دو روز گذشته

* تنگی شدید و علامت دار دریچه آئورت

* نارسایی حاد قلبی و آمبولی ریوی حاد



مددجوی گرامی:

با سلام و آرزوی تندرستی

این پمفلت به منظور افزایش سطح آگاهی شما درباره آمادگی لازم حین تست ورزش تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

تست ورزش چیست؟

تست ورزشی آزمونی است که می‌تواند شواهدی از گرفتگی‌های عروق قلب را تا حدی نشان دهد.

تست ورزش، گردش خون قلب فرد را در حال استراحت با حالتی که در آن بیمار در حال فعالیت بدنی است مقایسه می‌کند.

در چه مواردی تست ورزش انجام می‌شود؟

- تشخیص بیماری شریان کرونر
- تشخیص علت درد قفسه سینه
- بررسی وضعیت کار قلب بعد از سکته قلبی
- بررسی تأثیر داروهای قلبی
- شناسایی نامنظمی ضربان قلب حین ورزش
- تنظیم برنامه فعالیت فیزیکی مناسب جهت بیماران



انواع تست ورزش:

دو نوع تست ورزش وجود دارد:

- ۱- دوچرخه ثابت
- ۲- تردمیل که روش دوم در ایران معمول‌تر است. هنگام تست ورزش شما به مدت ۱۵ دقیقه تحت فعالیت مداوم و پیشرونده قرار می‌گیرید و پس از هر ۳ دقیقه وضعیت قلب و عروق شما ارزیابی می‌شود.

آمادگی‌های لازم جهت تست ورزش:

- * جهت رفاه بیشتر در حین ورزش، بهتر است لباس و کفش راحتی پوشیده و قبل از انجام آزمایش، فعالیت فیزیکی شدید انجام ندهد.
- * همچنین لازم است از ۳ ساعت قبل ناشتا بوده و سیگار نکشید. (چنانچه مبتلا به بیماری دیابت هستید ۱ ساعت ناشتا بودن پس از صرف یک غذای سبک کافی است و نیازی به تغییر مقدار انسولین وجود ندارد)
- * دیگر آنکه بعضی داروهای مداخله‌گر قلبی را که مانع از افزایش فعالیت قلب در حین ورزش می‌شوند مانند: پروپرانولول و متورال در فاصله زمانی معین قبل از تست ورزش تحت نظر پزشک معالج خود قطع کنید.

تست ورزش چگونه انجام می‌شود؟

- * جهت انجام این تست اول نبض و فشارخون شما اندازه‌گیری و ثبت می‌شود.
- * به شما الکترودهای مربوط به نوار قلبی را متصل می‌کنند و نوار قلب اولیه گرفته می‌شود.
- * شما جهت ورزش (دویدن) بر روی دستگاه تردمیل قرار می‌گیرید. این دستگاه بصورت یک صفحه لاستیکی متحرک و غلطانی است. (شبه چرخ نقاله) که شما باید بر روی آن



ایستاده و بر اساس سرعت آن بر روی آن راه بروید یا بدوید.

* هر ۳ دقیقه شیب نوار و سرعت حرکت آن براساس برنامه از پیش تعریف شده، افزایش خواهد یافت. ابتدا دستگاه آرام حرکت می‌کند، اما به تدریج سرعت می‌گیرد و شما باید روی تسمه نقاله متناسب با سرعت تسمه نقاله بدوید.

* بتدریج دستگاه شیب پیدا می‌کند و حالتی ایجاد می‌شود که شما در حال دویدن از سر بالایی پیدا می‌کنید.

* علائم حیاتی و نوار قلب شما در حالت‌های مختلف کنترل می‌شود تا تغییرات قطعات و امواج آن در حالت ورزش مشخص شود.

* بر اساس سن و جنس، حد معینی از ورزش و حداکثر ضربان قلب که شما باید به آن دست یابید، 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 شما برسد نتایج آزمون قابل تفسیر خواهد بود. بهترین و قابل اعتمادترین نتیجه مربوط به زمانی است که ضربان قلب به حداکثر (۱۰۰٪) فعالیت پیش‌بینی شده برسد که این حالت به حدود ۱۰ الی ۱۲ دقیقه ورزش نیاز دارد.

* در هر زمان که شما واقعا احساس کردید قادر به ادامه ورزش نیستید یا چنانچه دچار بعضی علائم بالینی نظیر درد سینه، تنگی نفس مفرط، سرگیجه و سردرد شوید، یا تغییرات خاص غیر عادی در نوار قلب شما بروز کند و یا فشار خون شما افت کند، آزمایش پیش از موعد قطع می‌شود.

