

## مقدمه:

وقتی کسی دچار درد قلبی فعالیتی میشود ممکن است نوار قلب در حالت استراحت تغییر را نشان ندهد. در این موارد با انجام تست ورزش تا حد زیادی این ابهام رفع میشود به عبارت دیگر تست ورزش آزمونی است که تغییرات نهفته نوار قلب استراحتی را از طریق تحمل استرس به قلب با ورزش و فعالیت بدنی فرد آشکار می سازد.

## امادگی قبل از انجام تست ورزش:

لازم است از ۳ ساعت قبل ناشتا بوده یا غذای سنگینی مصرف نکرده باشید و سیگار نیز نکشیده باشید. بهتر است لباس و کفشی راحت پوشیده و قبل از انجام تست فعالیت نرمشی و گرم کردن بدن انجام دهید اما فعالیت فیزیکی شدید انجام ندهید. همچنین چنانچه مبتلا به دیابت هستید پس از صرف یک غذای سبک ۱ ساعت ناشتا بودن کافی است و نیازی به تغییر مقدار انسولین وجود ندارد و حتماً به پزشک

خود اطلاع دهید (در بیماران مرد موهای سینه بیمار قبل از انجام تست شیو گردد).

توجه فرمایید بعضی داروهای مداخله گر قلبی را که مانع از افزایش ضربان قلب در حین ورزش میشوند مانند نیگوسین/پروپرانولول/متوپرولول آکتولول/دیلتازم و ... را در فاصله زمانی معین قبل از تست ورزش و با اطلاع و تحت نظر پزشک معالج خود باید قطع کرده باشید.

## روش انجام تست ورزش:

برای انجام این تست اول نبض و فشار خون اندازه گیری و ثبت میشود به فرد الکترودهای مربوط به نوار قلبی را متصل میکنند و نوار قلب اولیه گرفته میشود سپس روی تردمیل قرار میگیرد. این دستگاه بصورت یک صفحه لاستیکی متحرک و غلظتی است شبیه جرخ نقاله که بیمار بر روی آن ایستاده و باید بر اساس سرعت آن بر روی آن راه برود یا بنود. هر ۳ دقیقه شیب نوار و سرعت حرکت آن بر اساس برنامه از پیش تعریف شده افزایش خواهد یافت. ابتدا دستگاه آرام حرکت میکند اما بتدریج سرعت میگیرد و فرد باید روی تسمه نقاله متناسب با سرعت تسمه نقاله بود به تدریج دستگاه شیب پیدا میکند





مرکز آموزشی-درمانی و پژوهشی امام خمینی سراب

## تست ورزش

(گروه هدف: بیمار)



تهیه و تنظیم: سودابه عبدالهی (کارشناس پرستاری)

و

واحد آموزش بیمارستان امام خمینی سراب

زمستان ۹۶

بعد از تست ورزش استراحت کرده و ترجیحا تا نیم ساعت بعد انجام آن از خوردن غذا و نوش گرفتن بلافاصله بعد از تست خودداری کنید و در صورت درد و سرگیجه به پزشک خود اطلاع دهید.

کاربرد تست ورزش: از نتیجه تست ورزش میتوان به تنگی های عروق کرونری قلب پی برد و از کاربرد های دیگر این تست برای ارزیابی تحمل فعالیت های بدنی افرادی است که دچار سکنه های قلبی شده اند یا دچار نارسایی قلبی هستند میتوان استفاده کرد.

### منابع مورد استفاده

کتاب کامل داخلی و جراحی/ بخش روش های تشخیصی در بیماری های قلبی (تالیف هیبت علمی دانشگاه علوم پزشکی سمنان)

سایت علمی مقالات پاراکلینیکی

و حالتی ایجاد میشود که فرد در حال دویدن یوزیشن سر بالایی پیدا میکند. علائم حیاتی و نوار قلب بیمار در حالت های مختلف کنترل میشود تا تغییرات قطعات و امواج آن در حالت ورزش مشخص شود.

بهترین و قابل اعتمادترین نتیجه مربوط به زمانی است که به حداکثر (۱۰۰ در صد) فعالیت پیش بینی شده بدون بروز درد سینه و تنگی نفس مفرط با تغییرات نوار قلب نایل شود و این حدودا به ۱۰-۱۲ دقیقه ورزش نیاز دارد هر زمان که بیمار احساس کرد قادر به ادامه ی ورزش نیست یا چنانچه دچار بعضی علائم بالینی نظیر درد سینه تنگی نفس مفرط و سرگیجه و سردرد شود یا تغییرات غیر عادی در نوار قلب بروز کند یا افت فشار خون رخ دهد تست ورزش باید زودتر از موعد قطع گردد.

