

آماده سازی بیمار برای تست ورزش

جهت رفاه بیشتر در حین ورزش، بهتر است لباس و کفشی راحت پوشیده و قبل از انجام آزمایش، فعالیت فیزیکی شدید انجام نداده باشید. همچنین لازم است از ۳ ساعت قبل ناشتا بوده و سیگار نکشید. (چنانچه مبتلا به 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 مداخله گر قلبی را که مانع از افزایش فعالیت قلب در حین ورزش می شوند (مانند پروپرانولول) در فاصله زمانی معین قبل از تست ورزش (تحت نظر پزشک معالج خود) قبلا باید قطع کرده باشید.

روش انجام آزمایش

ابتدا بیمار توسط پزشک، پرسشهایی در مورد سابقه بیماری قلبی بعمل آمده و مورد معاینه قلب قرار خواهد گرفت. نبض، فشارخون و نوار قلب در آغاز و سپس در مراحل بعدی آزمون بطور مکرر اندازه گیری و ثبت می شوند. پس از معاینه قلب جهت آزمون ورزش بر روی دستگاه تردمیل قرار خواهد گرفت. این دستگاه بصورت یک صفحه لاستیکی متحرک و غلطانی است (شبه چرخ نقاله) که بیمار بر روی آن ایستاده و جهت حفظ تعادل باید بر روی آن راه برود. هر ۳ دقیقه شیب نوار در حد ۲ درصد و سرعت حرکت آن حدود ۱.۲ کیلومتر در ساعت افزایش خواهد یافت. این آزمون را می توان با استفاده از دستگاه دوچرخه ای نیز انجام داد.

انجام این تست به این صورت است که به فرد الکترودهای مربوط به نوار قلبی را متصل می کنند و از او می خواهند که متناسب با سرعت تسمه نقاله یا دوچرخه مخصوص حرکت کند. ابتدا دستگاه آرام حرکت می کند اما بتدریج سرعت می گیرد و فرد برای ادامه دادن آزمایش باید روی تسمه نقاله بدود. بتدریج دستگاه شیب پیدا می کند و حالتی ایجاد می شود که فرد در حال دویدن از سربالایی پیدا می کند. علائم حیاتی و نوار قلب بیمار در حالتهای مختلف کنترل می شود تا تغییرات قطعات و امواج آن در حالت ورزش مشخص شود.

مدت زمان ورزش برای تست

بر اساس سن، حد معینی از ورزش و حداکثر ضربان قلب که بیمار باید به آن دست یابد پیش از شروع ورزش برای وی مشخص شده و آزمایش تا آن زمان ادامه خواهد یافت. بهترین و قابل اعتمادترین نتیجه مربوط به زمانی است که به حداکثر فعالیت پیش بینی شده بدون بروز تغییر غیر طبیعی در وضعیت بالینی یا نوار قلب نایل شود و این، حدودا به ۱۲-۱۰ دقیقه ورزش و کمی شکیبایی نیاز دارد. در صورتی که طی آزمون ضربان قلب به حدود ۸۵٪ از حد اکثر ضربان قلب استاندارد (که با فرمول "سن بیمار - ۲۲۰" محاسبه می شود) برسد آزمون طبیعی تلقی می شود. مع هذا در هر زمان که بیمار واقعا احساس کرد قادر به ادامه ورزش نیست یا چنانچه دچار بعضی علائم بالینی نظیر درد سینه، تنگی نفس مفرط، سرگیجه و سردرد شدید شود، یا تغییرات غیر عادی در نوار قلب بروز کند یا فشار خون افت کند، آزمایش قطع می شود. برخی افراد مسن یا کسانی که دردهای مفصلی و عضلانی دارند از انجام تست ورزشی معاف هستند و باید اسکن قلب روی آنها انجام گیرد. اسکن رادیوایزوتوپ قلب (تست تالیوم) نسبت به تست ورزش آسانتر و دقیقتر می باشد و برخی پزشکان تمایل بیشتری به انجام آن دارند.

کاربرد تست ورزش

در مجموع تست ورزشی آزمونی است که می تواند گرفتگیها و تنگی های عروق قلب را تا حدی نشان دهد و پزشک را در تصمیم گیری برای انجام دادن یا ندادن اقدامات تهاجمی تر (مانند آنژیوگرافی راهنمایی کند. از کاربردهای پر اهمیت دیگر این تست در مورد ارزیابی کارایی افرادی است که دچار سکتتهای قلبی می شوند و به اصطلاح تحمل فعالیت های بدنی در آنها در طول زمان مورد بررسی قرار می گیرد.

موارد عدم استفاده از تست ورزش

در صورتی که آزمون ورزش برای بیمار واقعا خطرناک باشد، آزمایش بصورت دیگری انجام می شود. بطور کلی در مواقعی که بیمار به هر دلیل قادر به ورزش نباشد یا انجام ورزش برای وی غیر ضروری یا مضر تشخیص داده شود بجای آزمون ورزش، از تزریق بعضی از داروهای خاص استفاده می شود. معروفترین و رایجترین این داروها، دی پیریدامول (پرزانتین) نام دارد. این دارو سرخرگهای کرونر قلب را گشاد کرده و خون رسانی به عضله قلب را چند برابر می کند. با تزریق این دارو مشابه اثرات فیزیولوژیک ورزش در قلب ایجاد خواهد شد بدون آنکه بیمار فعالیت جسمی قابل توجهی انجام داده باشد.

واحد آموزش سلامت بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) فریدونشهر

- مدتی استراحت کنید و سپس می‌توانید فعالیت‌های معمول خود را از سر بگیرید.
 - از حمام داغ صرف نظر کنید زیرا باعث افت فشار خون می‌شود.
 - ممکن است نیاز به انجام آزمایش‌های بیشتری با توجه به جواب تست ورزش خود داشته باشید حتماً پیگیری کنید.
 - ممکن است در ناحیه پاها کمی درد داشته باشید، نگران نباشید بعد از چند ساعت برطرف می‌شود.
 - داروها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید. در صورتی که دارویی با نظر پزشک قطع شده بود مجدداً مصرف آن را از پزشک خود قبل از انجام تست ورزش سوال کنید و آن را مصرف کنید.
 - در حفظ و نگهداری جواب تست خود کوشا باشید.
 - جواب تست ورزش را در اولین فرصت نزد پزشک ببرید تا اقدامات لازم را انجام دهد.
 - از افرادی که تجربه‌ای در زمینه جواب تست ورزش ندارند کمک نخواهید.
 - اگر در حین انجام تست ورزش دچار درد قفسه سینه شدید بهتر است رانندگی نکنید و تا زمان مراجعه به پزشک استراحت کنید.
 - به پزشک خود اطمینان کنید و در صورت وجود مشکل در جواب تست ورزش، در مورد راه‌های درمان با پزشک خود مشورت کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید
- احساس درد قفسه سینه
 - درد بازوها
 - سرگیجه
 - خستگی
 - تنگی نفس و تپش قلب
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی