

## تست ورزش چیست؟

تست ورزش یا تست استرس (Stress Test)، یکی از اصلی ترین ابزار برای تشخیص گرفتگی رگهای قلب ( به ویژه گرفتگی عروق کرونر،



ضربان نامنظم قلب (آریتمی) و حتی بررسی عملکرد فرد پس از جراحی قلب و یا اقدامات درمانی) به کار می رود.

معمولاً دردناک نیست، فقط ممکن است ایجاد خستگی کند.

\* شما در طول تست ورزش باید روی دوچرخه رکاب بزنید یا روی دستگاهی به نام تردمیل راه بروید تا زمانی که ضربان قلب به حد انتظار برسد یا علائمی خاص در فرد ظاهر شوند.

\* در صورتیکه بعضی از بیماران، شرایط دویدن را از نظر فیزیکی یا پزشکی نداشته باشند تست استرس اکوی دوبوتامین درخواست می شود.

\* قبل، حین و بعد از انجام تست ورزش از شما نوار قلب، فشارخون و نبض گرفته می شود. مقایسه ی نتایج نوار قلب، نبض و فشارخون به پزشک نشان می دهد که قلب شما چگونه با افزایش فعالیت می تواند کار کند.

## آمادگی لازم قبل از انجام تست ورزش:

۱- شب قبل از انجام تست، از خوردن غذای سنگین خودداری کنید.

۲- شب قبل از انجام تست، استراحت کافی داشته باشید.

۳- از سیگار و مواد محرک استفاده نکنید.

۴- موهای قفسه ی سینه در مردان، لازم است تراشیده شود.

۵- استفاده از سینه بند محکم و سفت در خانمها الزامی است.

۶- لباس شما باید جلو باز باشد.

۷- ممکن است قبل از تست ورزش، دارویی بخورید که روی نتیجه ی تست اثر گذار باشد؛ بنابراین ممکن است روز قبل از انجام تست برخی از داروهای مصرفی با نظر پزشکتان قطع شود.

## مراقبت های حین انجام تست ورزش:

♦ تکنسین ابتدا فشارخون و نبض شما را کنترل می کند، سپس

الکترودهایی را روی سینه و شکم شما وصل می نماید و کاف فشار

سنج را بر بازوی شما می بندد تا ضمن

تست ورزش بتواند از شما نوار قلب و

فشارخون بگیرد.



♦ بعد از اینکه آهسته بر روی نوار متحرک راه رفتید، از شما خواسته می شود، سرعت راه رفتن خود را افزایش دهید تا ضربان قلب شما افزایش یابد.

♦ در این آزمایش شیب و سرعت تردمیل به صورت دوره ای افزایش می یابد تا در طول آزمایش، سطح ورزش دشوارتر شود.

♦ اگر در تست از دوچرخه استفاده شود، از شما خواسته می شود که سریع تر رکاب بزنید.



♦ فعالیت شما باید به گونه ای باشد که تا رسیدن به ضربان قلب هدف (که بر اساس سن و وضعیت جسمانی توسط متخصص قلب و عروق تعیین می شود) یا تا زمانی که بر اثر خستگی، تنگی نفس، درد

قفسه ی سینه یا سایر علائم، دیگر قادر به ادامه دادن نباشید، ورزش کنید.

♦ در این روش فرد به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه ورزش می کند، اما هر زمانی که احساس کرد اذیت می شود می تواند از پزشک بخواهد که تست را متوقف کند.



## تست ورزش یا تست استرس چیست؟



### چه چیزهایی با تست ورزش تداخل دارند؟

برخی بیماری‌ها یا استفاده از برخی محصولات و داروها با تست ورزش تداخل دارند. برخی از این موارد عبارت‌اند از:

- مصرف وعده غذایی سنگین قبل از آزمایش
- مصرف کافئین قبل از آزمایش
- سیگار کشیدن یا استفاده از سایر محصولات تنباکو قبل از آزمایش

فشار خون بالا

- عدم تعادل الکترولیت‌ها، همچون پتاسیم، منیزیم یا کلسیم، به میزان بسیار زیاد یا بسیار کم در خون برخی از داروها، مانند مسدودکننده‌های بتا که ممکن است افزایش ضربان قلب و رسیدن به سطح هدف را دشوار کنند.
- بیماری دریچه‌ای قلب
- بزرگ شدن قلب
- آریتمی

### خطرات و عوارض:

این روش خیلی ایمن است اما در موارد نادر ممکن است ضمن انجام تست یا مدتی پس از آن احساس ناراحتی کنید. لازم است شما این علائم را بدانید تا هنگام بروز آن پزشکتان را با خبر کنید.

- خستگی
- تنگی نفس
- درد قفسه سینه
- درد بازو
- سرگیجه
- طپش قلب
- افت فشارخون
- درد در ناحیه پاها

### مراقبت‌های بعد از تست ورزش:

- \* تست ورزش یک روش سرپایی است، یعنی شما می‌توانید بعد از پایان تست ورزش به منزل بروید
- \* بعد از تست لازم است مدتی استراحت کنید، سپس می‌توانید فعالیت‌های روزانه تان را از سر بگیرید.
- \* بعد از انجام تست از حمام داغ صرف نظر کنید، چون باعث افت فشارخون می‌شود.