



تست ورزش و آمادگی های آن

با فشار خون بالا

تهیه کننده: معصومه میریادختی

ویراست علمی: سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: ۹۷/۱۰/۳



مراقبتهای بعداز 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 که توسط پزشک محترم قلب و عروق تفسیر شده است به شما داده می شود.

بعدازتست لازم است مدتی استراحت کنید سپس می توانید فعالیت های روزانه تان را از سر بگیرید.
بعداز انجام تست از حمام داغ صرف نظر کنید، چون باعث افت فشارخون می شود.

مددجوی گرامی شما می توانید با مراجعه به آدرس اینترنتی www.gmu.ac.ir و انتخاب مرکز آموزشی، پژوهشی درمانی علامه بهلول گنابادی از منوی شبکه ها و مراکز درمانی و مراجعه به واحد آموزش سلامت به سایر مطالب آموزشی دسترسی پیدا کنید.

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

بخش داخلی یک : 1188



کاربرد های پر اهمیت تر دیگر این تست در مورد کارایی افرادی است که دچار سکتة قلبی می شوند و به اصطلاح فعالیت بدنی آنها در طول زمان مورد بررسی قرار می گیرد.

موارد عدم انجام تست ورزش

در صورتی که آزمون برای بیمار واقعا خطرناک باشد به طور کلی موقعی که بیمار به هردلیل قادر به انجام تست ورزش نباشد یا انجام تست ورزش برای بیمار مضر تشخیص داده شود به جای تست ورزش از تزریق بعضی داروهای خاص استفاده می شود که معروف ترین داوها دی پیردامول نام دارد

این دارو عروق قلب را گشاد می کند و خون رسانی به عضله قلب را چند برابر می کند با تزریق این دارو مشابه اثرات فیزیولوژیک ورزش در قلب ایجاد می شود بدون آنکه بیمار فعالیت جسمی قابل توجه داشته باشد.

خطرات و عوارض:

این روش 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 پزشک خود را خبر کنید.

ممکن است در طی انجام تست شما دچار خستگی شدید، تنگی نفس، درد قفسه سینه، درد بازو، سرگیجه، تپش قلب شدید و درد ناحیه پا شوید در اینصورت حتما به پزشکتان اطلاع دهید چون ممکن است نیاز به قطع تست ورزش باشد.



مدت زمان تست ورزش

براساس سن بیمار حد معینی از ورزش و حداکثر ضربان قلب که بیمار باید به آن دست یابد پیش از شروع تست مشخص می شود و تست تا آن زمان ادامه می یابد.

بهترین نتیجه مربوط به زمانی است که حداکثر فعالیت پیش بینی شده بدون بروز تغییر غیر طبعی در وضعیت بالینی یا نوار قلب برسد

که حدوداً به ۱۲-۱۰ دقیقه ورزش و کمی شکیبایی دارد.

در هر زمان که دچار علائم بالینی نظیر درد سینه ، تنگی نفس ، سردرد شدید ، سرگیجه شود ، یا تغییراتی در نوار قلب یا کاهش فشار خون مشاهده شود تست ورزش متوقف می شود.



روش انجام تست ورزش

ابتدا بیمار توسط متخصص قلب معاینه می شود و نبض و فشار خون و نوار قلب در آغاز و سپس در مراحل بعدی تست به طور مکرر اندازه گیری و ثبت می شود.

بیمار جهت از موم بر روی دستگاه ترد میل قرار خواهد گرفت. مددجوی گرامی شما می توانید با مراجعه به آدرس اینترنتی www.gmu.ac.ir و انتخاب مرکز آموزشی، پژوهشی درمانی علامه بهلول گنابادی از منوی شبکه ها و مراکز درمانی و مراجعه به واحد آموزش سلامت به سایر مطالب آموزشی دسترسی پیدا کنید این دستگاه به صورت صفحه لاستیکی متحرک و غلطانی است که بیمار روی آن ایستاده و جهت حفظ تعادل بر روی آن راه می رود هر ۳ دقیقه شیب نوار ۳ درصد اضافه می شود و سرعت حرکت نیز اضافه می شود.

جهت انجام تست به فرد الکتروود های مربوط نوار قلب وصل می شود واز او میخواهند که متناسب با سرعت دستگاه حرکت کند ابتدا دستگاه آرام حرکت می کند اما به تدریج سرعت می گیرد و فرد برای ادامه تست باید روی دستگاه بدود و به تدریج شیب دستگاه بیشتر می شود و حالتی ایجاد می شود که فرد هنگام بالا رفتن از سربالایی پیدا می کند.

علائم حیاتی و نوار قلب بیمار در حالت های مختلف کنترل می شود تا تغییراتی قطعات و امواج آن در حالت ورزش مشخص می شود

کاربرد تست ورزش

تست ورزش می تواند تنگی ها و گرفتگی های عروق قلب

را تا حدودی نشان دهد و پزشک تصمیم گیری برای



تست ورزش

تست ورزش آزمونی است که نغییرات نهفته نوار قلب را از طریق تحمیل ورزش و فعالیت بدنی شدید به فرد آشکار می کند.

آماده سازی جهت تست ورزش

انجام این تست حدود ۲ ساعت از وقت شما را می گیرد و قبل از آن باید به نکات زیر توجه فرمائید:

- ✓ داروهای قلبی و فشار را با نظر پزشک معالج خود ۲۴ الی ۴۸ ساعت قبل از تست ورزش قطع نمایید. (داروهای نظیر: ایندرال- آتنولول- متورال- نیتروکانتین- زیرزبانی- دیلتیازیم)
- ✓ بیماران دیابتی توجه داشته باشند که در مورد قطع داروی قند خود (تزریقی یا خوراکی) با پزشک معالج خود مشورت نمایند.
- ✓ در مورد آقایان تراشیدن موهای سینه ضروری می باشد.
- ✓ شب قبل از مراجعه جهت انجام تست ورزش حتماً استحمام نمایید.
- ✓ یک عدد حوله کوچک همراه بیاورید.
- ✓ بیمار حداقل تا دو ساعت قبل از شروع تست ورزش از خوردن غذا، نوشیدنی و مواد محرک و استعمال دخانیات خودداری نمایند.
- ✓ بیمار قبل از انجام تست نباید فعالیت فیزیکی شدید داشته باشد.
- ✓ بیمار باید لباسهای گشاد و راحت بپوشد و خانمها باید پیراهن و بلوزی که دکمه هایش در جلوی آن قرار دارد همراه با شلوار بپوشند.