



مرکز آموزشی درمانی شفا

## عنوان سند: تست استرس (تست ورزش)

کد سند: NO-BK-۲۳۶



تهیه کننده:

حسنيه حمزه جواران

تنظیم کننده: فرحناز نریمپسا

سوپروایزر آموزش سلامت

انتخاب نوع استرس تست تا حدودی به سابقه پزشکی شما و برنامه ریزی پزشک معالج تان بستگی دارد. استرس تست ورزشی کمتر اختصاصی است و بنابراین نسبت به استرس تست اکوکاردیوگرافیک یا استرس تست تالیوم (اسکن هسته ای) کمتر مفید می باشد؛ با این حال، استرس تست ورزشی خیلی ارزان بوده و اغلب به عنوان نخستین گام در غربالگری بیماری های قلبی شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید. دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

**منابع:** ۱- کتاب قلب، نوشته دکتر اسکات کاهان و دکتر راجنیش پراساد، ترجمه دکتر علی نیک فرجام تابستان ۱۳۸۸

۲- بیماریهای قلب و عروق سیسیل ۲۰۰۴

۳- کتاب پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارت چاپ سال ۱۳۸۲

≤ ممکن است نزدیک اتمام تست، شما از طریق یک وسیله دهانی نفس بکشید تا هوایی را که می دمید را اندازه گیری کنند آیا خطری وجود دارد؟

≤ خطر بسیار اندکی وجود دارد. البته این خطر چیزی بیش از بالا رفتن از یک تپه یا یک پیاده روی سریع نیست.

≤ کارکنان پزشکی جهت کمک به شما در صورت بروز هر گونه حادثه غیر طبیعی به هنگام تست ورزش حضور دارند.

نحوه تفسیر نتایج پزشکی که نوار قلب را می خواند، ممکن است بلافاصله نتایج ابتدایی را به شما بگوید، اما تحلیل کامل نتایج معمولاً طول می کشد. اگر این بررسی نشان دهد که قلب شما در طی ورزش به خوبی کار می کند، از این نتایج می توان در برنامه ریزی فعالیت های بدنی متناسب استفاده کرد. اگر نتایج نشان دهند که قلب شما در طی ورزش، طبیعی کار نمی کند، ممکن است به بررسی های بیشتری نیاز داشته باشید، برای مثال بررسی هایی مانند یک استرس تست اکوکاردیوگرافیک یا یک استرس تست هسته ای، تا دقیق تر نشان دهند که کجای مسیر تامین خون عضلات قلبی مسدود شده است. گاهی ممکن است نیاز به انجام آنژیوگرافی باشد، اگر از قبل مبتلا به بیماری سرخرگ کرونری باشید، آنژیوگرافی یک انسداد جدید یا انسدادی که بدتر شده است را معمولاً نشان می دهد.

## تست استرس (تست ورزش) چیست؟

### چرا من نیاز به تست ورزش دارم؟

استرس تست ورزشی همان نوار قلب است که به طور مداوم در طی ورزش گرفته شده و نشان می دهد که قلب در حین ورزش (یعنی زمانی که بدن به خون و اکسیژن بیشتری نیاز دارد) چگونه کار می کند. این بررسی کافی بودن تامین خون عضلات قلب بوسیله سرخرگ های کرونری و نحوه فعالیت عضله قلب را نشان می دهد. نام های دیگر این بررسی تست تردمیل، تست نوار متحرک، تست تحمل ورزش یا ECG ورزش می باشند. استرس تست ورزشی، بررسی تشخیصی متداولی برای تشخیص بیماری سرخرگ کرونری و شناسایی منشا علائمی مانند درد قفسه می باشد. استرس تست ورزشی نشان می دهد که آیا میزان تامین خون به وسیله سرخرگ های کرونری کاهش یافته است یا خیر؟

این بررسی سطح بی خطر فعالیت بدنی را برای هر قلب بیماری مشخص می کند.

همچنین سودمندی داروها را بررسی می کند و نیز سودمندی روش های بکار رفته برای بهبود گردش خون در یک فرد مبتلا به بیماری سرخرگ کرونری را نشان می دهد.

این بررسی برای ارزیابی فشار وارد شده بر قلب (فشار ناشی از پیاده روی سریع یا بالا رفتن از یک تپه) طراحی شده است که در محیطی همراه با کادر پزشکی مجرب و تحت کنترل شدید انجام می گردد. در طول این بررسی، یک تکنسین تعداد ضربان قلب، تعداد تنفس، میزان فشار خون، ریتم قلب و میزان احساس خستگی شما را به دقت کنترل می کند.

در طول تست ورزش چه اتفاقی رخ می دهد؟

◀ شما به یک دستگاه متصل می شوید تا قلب شما کنترل شود.

◀ شما به آهستگی روی تسمه نقاله (تردمیل) قدم می زنید.

◀ این تسمه دارای سطح شیبداری است که شما احساس می کنید از تپه ای ملایم بالا می روید.

◀ ممکن است از شما خواسته شود که برای دو دقیقه داخل یک لوله نفس بکشید.

◀ هر وقت که بخواهید شما می توانید تست را قطع کنید.

◀ پس از آهسته کردن فعالیت برای چند دقیقه شما می نشینید یا دراز می کشید و قلب و فشار خون شما چک می شود.

در طول تست چه چیزهایی کنترل می شود؟

◀ ضربان قلب شما

◀ تنفس شما

◀ فشار خون شما.

◀ الکتروکاردیوگرام (نوار قلب یا ECG) شما.

◀ میزان خستگی که شما احساس می کنید.

چه تجهیزاتی به کار می رو

◀ دستگاه الکتروکاردیوگرافی (نوار قلب) ضربان قلب و امواج قلب شما را در یک نوار یا الکتروکاردیوگرافی ECG ثبت می کند.

◀ سیمها و الکترودهایی به قفسه سینه، بازوها و شانه شما وصل میگردند.

◀ سیمها به دستگاه نوار قلب متصل می شود.