



### تست ورزش

تست ورزش یکی از مهم ترین روش های بررسی بیماری رگ های کرونری قلب است. زمانی که بیمار شروع به ورزش می کند، عضلات نیاز بیشتری به خون رسانی دارند و بنابراین قلب مجبور است تندتر و قوی تر ضربان بزند. به این ترتیب حین ورزش، خود قلب از همه اعضای بدن فعال تر بوده و نیاز به خون رسانی بیشتری دارد. در یک قلب سالم رگ های کرونری می توانند جوابگوی این نیاز افزایش یافته باشند، اما زمانی که رگ های کرونری دچار تنگی هستند از عهده ی این کار بر نمی آیند و قلب دچار کمبود خون رسانی و کمبود اکسیژن شده و متعاقب آن دچار درد می شود. در این شرایط تغییراتی در نوار قلبی، فشار خون و ضربان قلبی ایجاد می شود که بیماری را آشکار می سازد. این موضوع اساس به وجود آمدن تست ورزش است. از تست ورزش علاوه بر تشخیص تنگی کرونر، در بیماران تشخیص داده شده نیز برای تعیین سطح فعالیت قابل تحمل بیمار استفاده می شود و همچنین بعد از آنفارکتوس قلبی برای سنجش میزان تحمل قلب به کار می رود. هنگام تست ورزش بیمار بمدت ۶ تا ۱۵ دقیقه تحت فعالیت مداوم و پیشرونده قرار می گیرد و پس از هر ۳ دقیقه مورد ارزیابی قرار می گیرد.

#### تست ورزش چگونه انجام می شود؟

بیمار در حالی که به طور مداوم نوار قلب، فشار خون و ضربان قلبش ثبت می شود روی یک دستگاه تردمیل راه می رود. به تدریج سرعت دستگاه اضافه می شود، اگر بیمار بتواند تا حد نهایی ضربان مجاز قلبی خود فعالیت کرده و دچار مشکل نشود تست قطع می شود و این به مفهوم منفی بودن تست و سلامت فرد است اما در صورتی که تغییراتی خاص در نوار قلب یا فشار خون در حین تست ورزش ایجاد شود تشخیص تنگی رگ های کرونری داده می شود.

قبل از شروع تست ابتدا تاریخچه بیماری گرفته می شود و معاینه فیزیکی بعمل آمده و فاکتورهای تعداد ضربان قلب، فشار خون و ECG ثبت می گردد. موارد فوق در پایان هر مرحله از تست و بلافاصله قبل و بعد از خاتمه تست و همچنین در مرحله بعد از فعالیت (ریکاوری) هر یک دقیقه به مدت ۱۰-۵ دقیقه بررسی و ثبت می گردد.

#### چگونه باید آماده شویم؟

- انجام این تست حدود ۲ ساعت از وقت شما را می گیرد و قبل از آن باید به نکات زیر توجه فرمائید:
- ۱- داروهای قلبی و فشار را با نظر پزشک معالج خود ۲۴ الی ۴۸ ساعت قبل از تست ورزش قطع نمایید. (داروهایی نظیر: ایندرال- آنتولول- متورال- نیتروکانتین- زیربانی- دیلتیازیم)
  - ۲- بیماران دیابتی توجه داشته باشند که در مورد قطع داروی قند خود (تزریقی یا خوراکی) با پزشک معالج خود مشورت نمایند.
  - ۳- در مورد آقایان تراشیدن موهای سینه ضروری می باشد.
  - ۴- شب قبل از مراجعه جهت انجام تست ورزش حتماً استحمام نمایید.
  - ۵- یک عدد حوله کوچک همراه بیاورید.
  - ۶- بیمار حداقل تا دو ساعت قبل از شروع تست ورزش از خوردن غذا، نوشیدنی و مواد محرک و استعمال دخانیات خودداری نمایند.
  - ۷- بیمار قبل از انجام تست نباید فعالیت فیزیکی شدید داشته باشد.
  - ۸- 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.