

تست ورزش قلبی

ارزیابی عملکرد قلب حین فعالیت بدنی روی تردمیل

راهنمای بیمار – بخش تصویربرداری و تشخیص قلب

این آزمون چیست؟

تست ورزش (تست استرس) آزمونی است که نشان می‌دهد قلب شما هنگام فعالیت بدنی چگونه کار می‌کند. در این آزمون روی تردمیل راه می‌روید در حالی که نوار قلب، ضربان و فشار خون شما به‌طور مداوم ثبت می‌شود. برخی مشکلات قلبی مانند تنگی عروق کرونر در حالت استراحت پنهان می‌مانند و تنها هنگام فعالیت خود را نشان می‌دهند؛ این آزمون برای آشکار کردن همین موارد طراحی شده است.

چرا این آزمون برای من درخواست شده است؟

- بررسی علت درد قفسه سینه، تنگی نفس یا تپش قلب هنگام فعالیت
- غربالگری بیماری عروق کرونر
- ارزیابی توان ورزشی و تعیین سطح ایمن فعالیت بدنی
- بررسی پاسخ ضربان و فشار خون به فعالیت
- پیگیری نتیجه درمان‌های قلبی

آمادگی پیش از آزمون

- از ۳ ساعت قبل از آزمون غذای سنگین نخورید؛ یک وعده سبک چند ساعت قبل مانعی ندارد.
- از ۱۲ ساعت قبل، از مصرف کافئین و دخانیات خودداری کنید.
- کفش ورزشی راحت و لباس مناسب فعالیت بپوشید.
- داروهای خود را طبق معمول مصرف کنید مگر آنکه پزشک دستور دیگری داده باشد؛ گاهی لازم است بتابلاکرها با نظر پزشک موقتاً قطع شوند.
- در روز آزمون از کرم یا لوسیون روی قفسه سینه استفاده نکنید تا الکترودها بهتر بچسبند.

در طول آزمون چه می‌گذرد؟

- الکترودهای نوار قلب روی قفسه سینه شما نصب می‌شود و ابتدا یک نوار قلب و فشار خون پایه ثبت می‌گردد.
- راه‌رفتن روی تردمیل با سرعت آهسته شروع می‌شود و هر ۳ دقیقه سرعت و شیب کمی افزایش می‌یابد.
- آزمون تا رسیدن به ضربان هدف، بروز خستگی یا علائم قابل توجه ادامه می‌یابد؛ معمولاً ۶ تا ۱۲ دقیقه.
- هر زمان احساس درد قفسه سینه، سرگیجه یا تنگی نفس شدید داشتید، فوراً به کادر درمان اطلاع دهید؛ آزمون بلافاصله قابل توقف است.

- پس از توقف، چند دقیقه در حالت نشسته یا درازکش تحت نظر می‌مانید تا ضربان به حالت عادی برگردد. کل حضور شما حدود ۴۵ تا ۶۰ دقیقه است.

پس از آزمون

- می‌توانید فعالیت‌های عادی روزانه را از سر بگیرید.
- در صورت بروز درد قفسه سینه، تنگی نفس یا تپش قلب غیرعادی در ساعات بعد، سریعاً با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید.
- گزارش آزمون پس از تفسیر پزشک متخصص در اختیار شما قرار می‌گیرد.

موارد مهم - حتماً پیش از آزمون اطلاع دهید

- درد قفسه سینه در حال استراحت طی روزهای اخیر
- سابقه سکته قلبی اخیر، آریتمی شدید یا نارسایی قلبی کنترل نشده
- مشکلات مفصلی یا حرکتی که راه رفتن روی تردمیل را دشوار می‌کند (روش جایگزین دارویی وجود دارد)
- دیابت و داروهای کاهنده قند خون

پرسش‌های متداول

آیا تست ورزش خطر دارد؟

این آزمون در محیط کنترل شده و با حضور کادر آموزش دیده انجام می‌شود و عوارض جدی بسیار نادر است. تجهیزات کامل مراقبت در محل آماده است.

اگر آمادگی جسمانی خوبی نداشته باشم چه؟

شدت آزمون گام به گام و متناسب با توان شما افزایش می‌یابد و هر لحظه می‌توانید درخواست توقف کنید.

هماهنگی نوبت و پاسخ به پرسش‌های شما

در صورت هرگونه ابهام پیش از مراجعه، با پذیرش مرکز تماس بگیرید: ۰۲۱-۹۱۰۹۲۴۳۰