

استرس تست ورزشی

استرس تست ورزشی، همان نوار قلب است که به طور مداوم در طی ورزش گرفته شده و نشان می‌دهد که قلب در حین ورزش (یعنی زمانی که بدن به خون و اکسیژن بیشتری نیاز دارد) چگونه کار می‌کند. این بررسی کافی بودن تامین خون عضلات قلب بوسیله سرخرگ‌های کرونری و نحوه فعالیت عضله قلب را نشان می‌دهد. نام‌های دیگر این بررسی تست تردمیل، تست نوار متحرک، تست تحمل ورزش یا ECG ورزش می‌باشند. استرس تست ورزشی، بررسی تشخیصی متداولی برای تشخیص بیماری سرخرگ کرونری و شناسایی منشا علائمی مانند درد قفسه سینه می‌باشد. استرس تست ورزشی نشان می‌دهد که آیا میزان تامین خون بوسیله سرخرگ‌های کرونری کاهش یافته است یا خیر؟ این بررسی سطح بی‌خطر فعالیت بدنی را برای هر قلب بیماری مشخص می‌کند، همچنین سودمندی داروها را بررسی می‌کند و نیز سودمندی روش‌های بکار رفته برای بهبود گردش خون در یک فرد مبتلا به بیماری سرخرگ کرونری را نشان می‌دهد.

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

متداول‌ترین نوع استرس تست، تستی است که از شما خواسته می‌شود که بر روی یک تردمیل پیاده‌روی نمایید یا یک دوچرخه ثابت را پدال بزنید. اگر این بررسی نشان دهد که قلب شما در حین ورزش به صورت طبیعی کار نمی‌کند، باید دوباره تست ورزش را همراه با اکوکاردیوگرافی یا فن‌آوری طب هسته‌ای تکرار نمایید تا مشکل بهتر تشخیص داده شود. اغلب این بررسی‌ها همراه با بررسی اولیه قلب یعنی انجام یک اکوی قلبی یا اسکن هسته‌ای قلب در حالت استراحت انجام می‌شوند تا صحت تشخیص را به ویژه در زنان، بالاتر ببرند. چنانچه به دلیل بیماری قادر به انجام ورزش نباشید، ممکن است از شما یک استرس تست شیمیایی به عمل بیاید، به این ترتیب که به شما دارویی تجویز می‌شود تا برخی از اثرات ورزش در قلب شما را شبیه سازی (تقلید) کند و همزمان نوار قلب و یا تصویربرداری هسته‌ای انجام می‌شود.

نحوه انجام تست ورزش

از شما خواسته می‌شود که از 3 ساعت قبل از انجام تست ورزش، چیزی نخورید چون ممکن است غذا باعث احساس ناراحتی یا حالت تهوع در شما گردد. البته می‌توانید مقدار کمی از مایعاتی مانند آب بخورید اما از نوشیدن نوشیدنی‌هایی چون قهوه، چای، سودا یا شکلات حاوی کافئین خودداری نمایید. درباره داروهای مصرفی خودتان از پزشکتان سؤال کنید و نیز از او بپرسید که آیا باید مصرف آنها را قبل از انجام بررسی قطع کنید یا خیر. اگر مبتلا به دیابت هستید، به شما درباره نحوه مصرف انسولین دستورالعمل‌های ویژه‌ای داده می‌شود.

یک تکنسین پزشکی، پوست شما را برای قراردادن الکترودها به همان نحو که در مورد نوار قلب معمولی توضیح داده شد (صفحه 195 را ملاحظه فرمایید) آماده می‌نماید. همچنین بر روی بازوی شما یک بازوبند فشارخون بسته خواهد شد. قبل از شروع ورزش، از شما یک نوار قلب در حالت استراحت گرفته شده و سپس بر روی یک تردمیل یا دوچرخه ثابت سوار می‌شوید. دو تا سه دقیقه اول باید آهسته ورزش کرده و خود را گرم کنید. سپس هر دو تا سه دقیقه یکبار سرعت خود را به تدریج افزایش دهید تا به بالاترین درجه برسید. پزشک نیز شما را به ادامه ورزش تشویق خواهد کرد تا اینکه بالاخره از ورزش کردن خسته شوید یا دچار علامتی مانند درد، سرگیجه یا تنگی نفس شوید. سپس، به مدت 10 دقیقه دراز می‌کشید یا می‌نشینید. پزشک یا تکنسین، قلب و فشارخون شما را در طول این دوره کنترل می‌کند. او درباره احساس خستگی یا از نفس افتادن شما سوالاتی می‌پرسد. اگر نوار قلب مشکل بالقوه‌ای را نشان دهد، پزشک از شما خواهد خواست که ورزش کردن را متوقف کنید و احتمالاً بررسی‌های بیشتری انجام دهید.

پزشکی که نوار قلب را می‌خواند، ممکن است بلافاصله نتایج ابتدایی را به شما بگوید، اما تحلیل کامل نتایج معمولاً طول می‌کشد. اگر این بررسی نشان دهد که قلب شما در طی ورزش به خوبی کار می‌کند، از این نتایج می‌توان در برنامه‌ریزی فعالیت‌های بدنی متناسب استفاده کرد. اگر نتایج نشان دهند که قلب شما در طی ورزش، طبیعی کار نمی‌کند، ممکن است به بررسی‌های بیشتری نیاز داشته باشید، برای مثال بررسی‌هایی مانند یک استرس تست اکوکاردیوگرافیک یا یک استرس تست هسته‌ای، تا دقیق‌تر 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 می‌دهد.

انتخاب نوع استرس تست تا حدودی به سابقه پزشکی شما و برنامه‌ریزی پزشک معالج‌تان بستگی دارد. استرس تست ورزشی کمتر اختصاصی است و بنابراین نسبت به استرس تست اکوکاردیوگرافیک یا استرس تست تالیوم (اسکن هسته‌ای) کمتر مفید می‌باشد؛ با این حال، استرس تست ورزشی خیلی ارزان بوده و اغلب به عنوان نخستین گام در غربالگری بیماری‌های قلبی انتخاب می‌شود. افرادی که سابقه بیماری قلبی که ممکن است بر نتیجه نوار قلب تاثیر بگذارند، دارند ممکن است به استرس تست هسته‌ای نیاز داشته باشند. چون زنها به ویژه زنها جوان مستعد نتایج مثبت کاذب در نوار قلب معمولی می‌باشند، انجام دادن استرس تست اکوکاردیوگرافیک در زنان بهتر می‌باشد.