የልብን ጤንነት ለመመርመር የሚረዳ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ
ምን እንደሚጠበቅ

UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER

ይህ ጽሑፍ የልብን ጤንነት ለመመርመር የሚረዳ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ የትሬድሚል ላይ እንቅስቃሴን፣ ኢኮካርዲዮግራሞችን እና የብስክሌት እንቅስቃሴዎች ላይ የሚደረጉ ኢኮካርዲዮግራሞችን የሚያጠቃልል መመሪያ ነው። የልብን ጤንነት ለመመርመር የሚረዳ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ምን እንደሆነ እና ምን እንደሚጠብቅ ያብራራል።

የዚህን ጽሑፍ የዲጂታል ቅጂ ለማግኘት በስልክዎ ካሚራ ይመልከቱ።

የልብን ጤንነት ለመመርመር የሚረዳ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ምንድን ነው?

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ምርመራ በእንቅስቃሴ ውቅት ልብዎት እንደምን በጤንነት እየሰራ እንደሆነ ለማሳየት የሚረዳ ነው። የጤና ታሪክዎትንና የሕመም ምልክቶችዎን ከግምት ውስጥ በማስገባት ከሚከተሉት ሦስቱ አንዱን ምርመራ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ሊያዙልዎት ይችላሉ:

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ምርመራ
- የትሬድሚል ላይ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ምርመራ ከኢኮካርዲአግራም ጋር
- በቆመ ብስክለሊት ላይ የሚደረግ አካል ብቃት እንቅስቃሴ ምርመራ ከኢኮካርዲአግራም ጋር
  - ይህ ምርመራ የሚታዘዘው ለተወሰኑ ክሊኒካዊ ምልክቶች ብቻ ነው፣ (በሐኪም ምርመራ ጊዜ ለታዩበት ምክንያት)። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ የትኛው የምርመራ አይነት እንደሚያስፈልግዎ ይወስናሉ።

አቅራቢዎ ባዘዘው የምርመራ አይነት ላይ በመመስረት፣ በትሬድሚል ላይ በመራመድ ወይም ተኝቶ (ተኝቶ) የማይንቀሳቀስ ብስክሌት በመንዳት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያደርጋሉ። ምርመራው ከአካል ብቃት እንቅስቃሴዎ በፊት እና በኋላ የልብዎን የአልትራሳውንድ ምስሎች ማንሳትንም ሊያካትት ይችላል።

የጤና እንክብካቤ ቡድኔ ይህንን ምርመራ ለምን አዘዙ?

የጤና እንክብካቤ ቡድንዎ ይህንን ምርመራ ያዘዘው በሚከተሉት ምክኛቶች ሊሆን ይችላል፡-

- የቅርብ ጊዜ ሕመምዎ መንስኤ ልብዎ መሆኑን ለማወቅ
- የጤና እንክብካቤ ቡድንዎ የልብዎን የጤና መታወክ ምልክቶች እና መድሃኒቶች ለመቆጣጠር ለመርዳት
- ልብዎ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ምን ያህል በጥሩ ሁኔታ እንደሚይዝ ለመፈተሽ

ስጋቶቹ ምንድን ናቸው?

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የጭንቀት ምርመራ ብዙም አደጋ የለውም። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የቅርብ ጊዜ ምልክቶችን እንዲያሳዩ ወይም የልብ ምትዎን እንዲቀይሩ ሊያደርግዎት ይችላል። ለከባድ ጉዳት ወይም ለሞት የመጋለጥ እድሉ ከ10,000 ታካሚዎች 1 ነው።

በምርመራው ወቅት ምን ይከሰታል?

ከምርመራዎ በፊት፣ ስለጤና ታሪክዎ እና ስለተከሰቱ ማናቸውም የጤና መቃወስ ምልክቶች ከክሊኒኩ ሰራተኞች ጋር ይወያያሉ። ከዚህ ምርመራ በፊት፣ በምርመራው ወቅት እና/ወይም በኋላ ስለሚያጋጥምዎት ማንኛውም የጤና መቃወስ ምልክት ለሰራተኞቹ መንገር አስፈላጊ ነው።

Heart Institute | Box 356171
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4300

ኤሌክትሮካርዲዮግራም (ኢ.ኬ.ጂ. - ECG) ሊዶችን በደረትዎ ላይ በትንሽ ተለጣፊ ፓዶች እናስቀምጣለን። የ ኢ.ኬ.ጂ ሊዶች የልብ ምትዎን እና እንቅስቃሴዎን ለመከታተል የሚያገለግሉ ዳሳሾች ናቸው። በምርመራው ወቅት የደም ግፊትዎን ለመከታተል በክንድዎ ላይ የደም ግፊት ካፍ እናስቀምጣለን።

ምርመራዎ የልብ የአልትራሳውንድ ምስሎችን የሚያካትት ከሆነ፣ እነዚህ ምስሎች ከአካል ብቃት እንቅስቃሴ ምርመራው በፊት፣ በምርመራው ወቅት እና/ወይም ከምርመራው በኋላ ወዲያውኑ ሊወሰዱ ይችላሉ። በክሊኒክዎ ውስጥ ያሉ ሰራተኞች ልብዎን በተሻለ ሁኔታ ለማየት የደም ሥር (IV) መድሃኒት ሊጠቀሙ ይችላሉ።

የትራሚሉ ፍጥነቱ እና/ወይም አቀበትነቱ በየ3 ደቂቃው ይጨምራል። ብስክሌቱ በየ3 ደቂቃው በግር ለማሽከርከር አዳጋች እየሆነ መሄዱ ይጨምራል። በምርመራ እንቅስቃሴው ወቅት በጣም ድካም ሊሰማዎት ወይም ምርመራውን ለማቆም እንዲፈልጉ የሚያደርጉ ሌሎች የጤና መታወክ ምልክቶች ሊኖርዎት ይችላሉ።

ምርመራውን ማን ሊያስቆመው ይችላል?

የጤና መታወክ ምልክቶችዎ ከባድ ወይም ምቾት የማይሰጡ ከሆኑ ምርመራውን በማንኛውም ጊዜ ማቆም ይችላሉ። አንዳንድ ጊዜ ታካሚዎች ምርመራውን በሚከተሉት ምክንያቶች ለማቆም ይመርጣሉ፦

- የትንፋሽ ማጠር
- ድካም
- ማዞር

የክሊኒኩ ሰራተኞች ስለ ደህንነትዎ እና ጤንነትዎ እና ደህንነትዎ ከሰጉ ምርመራውን ሊያቆሙት ይችላሉ። የሚከተሉት ከሆኑ ሰራተኞቹ ምርመራዎን ሊያቆሙት ይችላሉ፦

- ያልተለመደ የልብ ምት
- ያልተለመደ የደም ግፊት
- ለአካላዊ ደህንነትዎን ለአደጋ የሚጋለጡ ሲሆኑ
- ከመጠን በላይ ምቾት ማጣት

የምርመራውን ውጤት እንዴት ማግኘት እችላለሁ?

ምርመራዎ ከተጠናቀቀ በኋላ የልብ ሐኪም (የልብ ስፔሻሊስት) ውጤቶችዎን ይገመግማል እና ይተረጉማል። የመጨረሻውን የምርመራ ውጤትዎን ይህንን ምርመራ ለእርስዎ ላዘዙልዎት የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ጋር ይልካሉ። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ስለ ምርመራ ውጤቶችዎ ከእርስዎ ጋር ሊነጋገሩ ይችላሉ፣ ወይም ውጤቶቹ በ*ማይቻርት* (MyChart) ላይ ሊገኝ እና እርስዎም ሊያዩት ይችላሉ።

ጥያቄዎች?

ጥያቄዎችዎ ጠቃሚ ናቸው። ማንኛውም አይነት ጥያቄ ወይም ስጋት ካለዎት እባክዎን የጤና እንክብካቤ ቡድንዎን ያነጋግሩ ወይም የልብን ጤንነት ለማወቅ በሚደረገው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ምርመራ በሚያደርጉበት ጊዜ ከክሊኒኩ ሰራተኞች ጋር ይነጋገሩ።

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 2022, 2024
Clinician Review: 12/2024
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu

Heart Institute | Box 356171
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4300

Exercise Stress Test

What to expect

UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

This handout is a guide to exercise tolerance tests, treadmill stress echocardiograms, and bicycle stress echocardiograms. It explains what an exercise stress test is and what to expect when you have one.

Scan with your phone camera for a digital copy of this handout.

What is an exercise stress test?

An exercise stress test shows how well your heart works during exercise. Based on your medical history and symptoms, your health care provider has ordered one of these three tests:

- Exercise tolerance test
- Treadmill stress echocardiogram
- Bicycle stress echocardiogram
  - This test is only ordered for specific clinical *indications* (the reason you are being seen). Your health care provider will determine which type of test you need.

Depending on the type of test your provider ordered, you will exercise either by walking on a treadmill or by pedaling a *supine* (lying down) stationary bicycle. The test might also include taking ultrasound images of your heart before and after your exercise.

Why did my care team order this test?

Your care team may have ordered this test to:

- figure out if your heart is the cause of your recent symptoms
- help your care team manage your heart symptoms and medications
- test how well your heart handles exercise

What are the risks?

An exercise stress test has very little risk. Exercise may cause you to experience your recent symptoms or change your heart rhythm. The risk of serious injury or death is 1 in 10,000 patients.

What will happen during the test?

Before your test, you will talk with the clinic staff about your health history and any symptoms you have been experiencing. It is important to tell the staff about any symptoms you experience before, during, and/or after this test.

Heart Institute | Box 356171
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4300

We will place *electrocardiogram* (ECG) leads on your chest with small sticky pads. ECG leads are sensors used to monitor your heart rhythm and activity. We will also place a blood pressure cuff on your arm to monitor your blood pressure during the test.

If your test includes ultrasound images of the heart, these images may be taken before, during, and/or immediately after exercise. The staff at your clinic may use an *intravenous* (IV) medication to help see your heart better.

The treadmill will increase in speed and/or angle every 3 minutes. The bicycle will increase in resistance (difficulty) every 3 minutes. During the test, you may start to feel very tired or have other symptoms that will make you want to stop the test.

Who can stop the test?

You may stop the test at any time if your symptoms become severe or uncomfortable. Patients sometimes choose to stop a test due to:

- Shortness of breath
- Tiredness
- Dizziness

The clinic staff may stop the test if they are concerned about your well-being and safety. The staff may stop your test if you have:

- Abnormal heart rhythm
- Abnormal blood pressure
- Risks to your physical safety
- Too much discomfort

How do I get the test results?

After your test is completed, a cardiologist (heart specialist) will review and interpret your results. They will share your final test results with the healthcare provider who ordered this test for you. Your healthcare provider may talk with you about your test results, or the results may be available on MyChart for you to view.

Questions?

Your questions are important. If you have any questions or concerns please contact your care team or speak with the clinic staff during your exercise test.

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 2022, 2024
Clinician Review: 12/2024
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu

Heart Institute | Box 356171
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4300