**דף הסבר לפני ביצוע בדיקת לב במאמץ/מבחן מאמץ/ארגומטריה**

**נבדק/ת יקר/ה**

**ברוך בואך למרום מרכז רפואי קרדיולוגי, ברצוננו להדריך אותך לפני ביצוע בדיקת לב במאמץ מצורף בזאת דף הסבר קרא אותו בעיון, דף ההסבר מיועד לנשים וגברים וכתוב בלשון זכר.**

**מהי בדיקת לב במאמץ?**

מבחן מאמץ בודק את היכולת התפקודית ואת הפעילות החשמלית של הלב במאמץ, ארגומטריה היא אחת האפשרויות לבדיקת פעילות הלב במאמץ. כאשר יש הפרעות משמעותיות באספקת הדם ללב, קיימים שינויים בפעילות החשמלית של הלב, אותן ניתן לראות בתרשים א.ק.ג שהנו רישום הפעילות החשמלית של הלב. בזמן מאמץ גופני הלב עובד קשה יותר מאשר במצב של מנוחה ובדיקת הלב במאמץ עשויה לחשוף בעיות שלא נצפו במנוחה. תוצאות בדיקת הלב במאמץ, עשויות להצביע על קיומה של הצרות משמעותית בעורקים הכליליים המספקים דם וחמצן לשריר הלב. דרגת המאמץ המקסימלי נקבעת לכל נבדק בהתאם לגילו ולמצבו הרפואי.

**למי מיועדת בדיקת לב במאמץ?**

* ככלי עזר לאבחון כאבים או מיחושים בחזה, קוצר נשימה, חולשה, מגבלות, הפרעות קצב או הולכה במאמץ.
* למעקב והערכה סיכון אצל חולים עם מחלת לב ידועה, הערכת הסיכון למחלת לב, אצל אנשים עם גורמי סיכון.
* להערכת כושר גופני בבריאים ובחולים ולעוסקים בפעילות גופנית בעצימות גבוהה.

**מהן מגבלות בדיקת לב במאמץ?**

בדיקת לב במאמץ **אינה מסוגלת** לזהות הצרות מוקדמת בעורקים הכליליים **ואינה מאתרת גילוי מוקדם של טרשת עורקים כלילית (**מחלת לב). **בדיקה תקינה, אינה מבטיחה מניעה של אירוע התקף לב (אירוע כלילי חד**).

**מהן ההנחיות לביצוע בדיקת לב במאמץ?**

**ראשית נבקשך למלא שאלון רפואי**. בדיקת הלב במאמץ, מתבצעת על הליכון, ולכן יש להצטייד בנעלי ספורט ומכנסיים נוחות .ניתן לאכול ארוחה קלה לפני הבדיקה ואין צורך בצום, מותר לשתות מים. על הנבדקים המקבלים תרופות ללחץ דם או למחלות לב לרבות קרדילוק, נורמיטן, נורמלול, לפרסור, להתייעץ עם הרופא המפנה, לגבי נטילתן לקראת הבדיקה וביום הבדיקה.

**מהלך בדיקת לב במאמץ**

**בדיקת לב במאמץ מבוצעת על ידי טכנולוגית מיומנת** ובפיקוח של רופא קרדיולוג. **יש לדווח לטכנולוגית על כאבים ומיחושים בחזה בימים האחרונים לפני הבדיקה וביום הבדיקה.** לפני בדיקת לב במאמץ, מחברים שרוול למדידת לחץ דם לזרוע הנבדק ומודבקות אלקטרודות לחזה ולגפיים של הנבדק, המחוברות למכשיר אק"ג, לרישום הפעילות החשמלית של הלב. לעיתים אצל גברים יש צורך בגילוח נקודתי בחזה. בדיקת לב במאמץ מבוצעת תוך כדי הליכה על סרט נע (מסילה) המחובר למערכת מחשוב, או בתאום מיוחד על ידי רכיבה על אופניים. הבדיקה כוללת מספר שלבים: מנוחה, מאמץ והתאוששות. הבדיקה מתחילה בהליכה איטית על ההליכון, בהדרגה הקצב מתגבר וגם השיפוע עולה. במהלך בדיקת לב במאמץ ובזמן ההתאוששות, מבוצע ניטור של דופק, לחץ דם ותרשים א.ק.ג והיא נערכת, בהתאם לפרוטוקול הרפואי המותאם ליכולת התפקודית המשוערת של הנבדק. משך הבדיקה תלוי בכושר הגופני ובתסמינים של הנבדק.

המאמץ נמשך עד שהדופק מגיע "לערך המטרה" שהנו 220 פחות גיל הנבדק, או עד שמופיעים תסמינים שאינם תקינים כגון מיחושים בחזה וקוצר נשימה שאינם מאפשרים המשך הבדיקה, או שינויים בתרשים א.ק.ג. במידה והנבדק אינו מסוגל לבצע את המאמץ הדרוש על מנת להגיע לדופק המטרה, הרי שמהימנות מבחן המאמץ תיפגע. לאחר סיום המאמץ מגיע "שלב ההתאוששות", הנבדק נשאר מחובר למכשיר האק"ג למשך מספר דקות. בדיקת הלב במאמץ אינה כרוכה בדרך כלל בסיכונים מיוחדים, עם זאת קיימים מקריםנדירים של סיבוכים כמו: הפרעות קצב משמעותיות, אוטם בשריר הלב. במהלך הבדיקה וההתאוששות, הצוות ערוך לטפל בבעיות אלו. **במהלך בדיקת המאמץ נבקשך לדווח לטכנולוגית על כל תחושה חריגה: כגון מיחושים, כאבים בחזה, חולשה סחרחורת מיד עם הופעתה, או כל סיבה שמקשה על המשך הבדיקה. בשום מקרה אין לרדת בפתאומיות מההליכון במהלך הבדיקה. במקרה חרום ניתן לעצור את הבדיקה על ידי לחיצה על כפתור חרום.** לאחר סיום בדיקת המאמץ, הנבדק יישאר בתחום המרכז הרפואי לפחות 30 דקות כדי לוודא שחש בטוב. במידה והנבדק חש ברע בזמן המנוחה לאחר הבדיקה, יש לדווח מיד לצוות הרפואי במקום. בתום בדיקת הלב במאמץ מקבל הנבדק סיכום תוצאות הבדיקהעל ידי קרדיולוג**.** יש להמתין למתן תוצאות הבדיקה ולפנות עם התוצאות לרופא המפנה לשם המשך מעקב וטיפול.

**תופעות רפואיות לאחר שהנבדק עזב את המרפאה**

בכל מקרה שנבדק חש ברע לאחר עזיבת המרכז הרפואי כגון: הופעת כאבים בחזה, חולשה, תחושה של הפרעות קצב, סחרחורת מתמשכת תחושת עילפון או כל סימן רפואי חדש **יש להתקשר בדחיפות**

**למגן דוד אדום 101 או להתייעצות רפואית דחופה אחרת, אנו מבקשים לידע אותנו על המהלך הרפואי שהתרחש.**