

## דף מושגים - בדיקת המאמץ

**ארגומטריה** – בדיקת מאמץ, שמטרתה העיקרית לחשוף ולתעד בעיות לב נסתרות המופיעות במאמץ פיזי בלבד

**איסכמיה לבבית** – מחסור בחמצן לשריר הלב, אזור בלב שסובל מתת אספקה של דם מחומצן – יחסית לדרישת השריר

**עליה בתצרוכת החמצן** – שריר פעיל הצורך יותר חמצן לפעולתו מאשר במנוחה (כך גם שריר הלב)

**תגובה היפרטנסיבית** – תגובת פתולוגית בה מופיע יתר לחץ דם במאמץ

**בדיקת מאמץ 'חיובית'** – נמצא ממצא פתולוגי בבדיקה

**בדיקת מאמץ 'שלילית'** – לא נמצא ממצא פתולוגי בבדיקה

**False positive/negative** – תוצאות שגויות לחיוב ולשלילה – בעקבות הארגומטריה, החולה מקבל התראה על אבחנה כשהיא

בעצם שגויה ולא מתקיימת אצלו, או חמור מכך, הוא מקבל תשובה 'שלילית', כלומר לא נמצא שום ממצא פתולוגי, אך האמת היא שהממצא הפתולוגי קיים אך לא 'עלו עליו'.



**אינדיקציה** – מתי ולמי יש לבצע בדיקה

**קונטראינדיקציה** – מתי ולמי אין ואסור לבצע בדיקה

**דופק מקסימאלי** – הדופק המרבי אליו האדם מסוגל להגיע = גיל - 220

**דופק מטרה** – 80-100% מדופק מקסימאלי (תלוי בסוג הבדיקה ומטרתה)



**פעילות איזומטרית** – מאמץ שרירי ללא תנועה

**פעילות אירובית** – מאמץ גופני המגביר קצב הלב והנשימה (מערב קבוצות שרירים גדולות)

**אוסטיאופורוזיס - זלדול עצם**, היא מחלה של העצם שבה דחיסות המינרלים בעצם פוחתת בגלל פגיעה במשק הסיידן, ועקב כך

המיקרוארכיטקטורה של העצם נפגעת. עצמות הלוקות במחלה חשופות יותר לשברים. אמנם קיימות שיטות לטיפול במחלה,

אך טיפול מונע עדיין נחשב כדרך היעילה ביותר למניעת שברים. מאחר שהמחלה מושפעת בעיקר מהורמון המין הנקבי

אסטרוגן, יותר נשים, בפרט לאחר גיל המעבר, לוקות במחלה מאשר גברים.

גורמים נוספים למחלה הם: גורמים הורמונליים נוספים, משקל גוף נמוך ועוד.