



# 跑步机上的心脏“大考”： 心电图如何打分

◎茂名市人民医院心电图科 陈志明

当你在医院见过那种让人“跑断腿”的检查，八成就是心电图运动负荷试验。这项看似是“心脏体能测试”的检查，其实是揪出冠心病、评估心脏健康的“神器”。当心电图遇上运动，到底是如何帮我们摸清心脏的“底细”？

心脏如同不停歇的发动机，运动时需“加足马力”。心电图运动负荷试验，即给心脏进行“压力面试”，通过运动加速心跳并监测反应。

要是心脏“抗压能力”差，比如冠状动脉狭窄导致供血不足，心电图就会“暴露问题”。它的核心逻辑很简单：健康的的心脏能轻松应对运动挑战，可“带病”的心脏一旦超负荷，心电图上就会出现心肌缺血的信号，比如ST段压低、心律失常等。医生就像“面试官”，靠着心电图这份“成绩单”，就能判断心脏的健康状况。

## 运动试验能检测心脏功能

运动试验有很多实用的隐藏功能。

胸痛“侦探”：有人总胸闷胸痛，但常规心电图查不出问题？运动试验能让隐藏的“心肌缺血”现原形。

高危人群“筛查器”：对没有症状的“隐形冠心病”患者，它像探测器一样，能揪出潜在风险。

康复“教练”：给心肌梗死、心绞痛患者制定运动方案时，试验能精准测出他们的“安全运动上限”，避免运动过量伤心脏。

药物疗效“考官”：冠心病患

者吃药后效果怎么样？运动试验能直观对比治疗前后的心电图变化，判断药效。

飞行员体检必备：想当飞行员？得先让心脏在运动试验中证明自己“抗压能力满分”才行。

## 等“心跳狂飙”时收集数据

做过这项试验的人，大多忘不了“心跳飙到快炸”的感觉。整个过程大致分三步，像闯关一样。

第一步：贴电极片，变身“钢铁侠”。胸前贴上密密麻麻的电极片，连接心电图仪，瞬间有了科幻片主角的既视感。医生还会先测你的血压、心率，提前做好“安全防护”。

第二步：跑步机上的“体能挑战赛”。最常见的试验方式是“活动平板”（也就是特制跑步机）。一开始先慢悠悠散步，之后坡度逐渐升高、速度越来越快，就像游戏不断升级。医生会一边盯着心电图，一边在旁边鼓励：“加油！再坚持两分钟！”

第三步：心跳“爆表”时，真相就藏在数据里。当心跳接近“极限值”（计算方法是220减去患者年龄），或者你出现心绞痛、头晕等不适时，试验就会结束。这时候心电图记录的数据，就是判断心脏健

康的关键证据。

## 出现危险信号要警惕

ST段压低：运动时ST段像“滑坡”一样下降，幅度超过0.1mV，可能是心肌缺血的警报，说明心脏供血可能不够了。

心绞痛发作：运动中突然胸痛，这可不是普通的“累得疼”，往往是心脏供血不足的“求救信号”。

血压异常：运动后血压没升高反而下降，或者一下子飙升到危险值（比如超过210mmHg），都在暗示心脏可能有危机。

不过要注意，心电图不是“绝对真理”。比如女性、高血压患者可能出现“假阳性”（看似有问题其实没有），长期服药的患者可能出现“假阴性”（看似没问题其实有隐患）。所以医生通常会结合你的年龄、症状、其他检查结果综合判断。

## “抗压测试”也有禁忌事项

虽然运动试验的安全性很高（发生意外的概率比坐飞机还低），但有些人千万别“逞强”，不然可能伤了心脏。

刚发生过心肌梗死、心绞痛正在发作的人：心脏还在“疗伤期”，剧烈运动可能让病情雪上加霜。

严重高血压患者：血压超过180/110mmHg的人，试验中血压失控的风险太大。

心律失常患者：本身心跳就不规律，剧烈运动可能让病情恶化。

另外，做试验前还有几个小提醒：要空腹、穿舒适的运动鞋，别喝咖啡或抽烟——毕竟要让心脏“真实发挥”，不能提前靠“兴奋剂加分”。☺